



str. 6



Z KART HISTORII

Julia Kratowska

| str. 4

ECHA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

w Powiecie

| str. 14

MIESZKAŃCY Z PASJĄ

Monika Krakowska

| str. 16





**Pismo Samorządu
Powiatu Ciechanowskiego**

„Kobieta jest organizmem ultradoskonałym. Potrafi się regenerować po ekstremalnie ciężkich doświadczeniach. Przetrwa wszystko.”

Katarzyna Nosowska

Dotychczasowa rola kobiety, a raczej stereotypy, które utrwalane były przez lata należą już do historii. Współczesne kobiety są przedsiębiorcze, zaradne, zorganizowane. Wiedzą czego oczekują od życia, dążą do rozwoju i samorealizacji. Częściej pełnią odpowiedzialne funkcje, nastawione są na osiągnięcie wyznaczonych celów. Ich kreatywność i pomysłowość wnosi odmienny punkt widzenia w każdej dziedzinie życia. Kobiety XXI wieku są po prostu wyjątkowe.

Redakcja



Wszystkie numery pisma *Gazeta Urzędowa* w formie PDF można pobrać na stronie www.ciechanow.powiat.pl

WYDAWCA

Starostwo Powiatowe w Ciechanowie
ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów

MIEJSCE REDAKCJI

Wydział Promocji
i Polityki Społecznej
tel. 23 673 44 89
e-mail: starostwo@ciechanow.powiat.pl

DRUK

Drukarz
Leszek Przybyszewski sp.j.
ul. Towarowa 2, 06-400 Ciechanów

NA OKŁADCE

Kobiety są Naj...
- koncert z okazji Dnia Kobiet
Fot. Grzegorz Hoffman

PROJEKT GRAFICZNY

Dorota Nasierowska

Nakład: 3000 egz.

**Starostwo Powiatowe w Ciechanowie
i „Gazeta Urzędowa”**

w internecie:
www.ciechanow.powiat.pl



4 Z KART HISTORII

Julia Kratowska

5 WYKONANIE BUDŻETU ZA 2019 R. I INICJATYWY POWIATU CIECHANOWSKIEGO

6 KOBIETY SĄ NAJ...

8 ŻYWIENIE W DOBIE KORONAWIRUSA

9 PANDEMIA I WARTOŚCI - KILKA KRÓTKICH PRZEMYSŁEŃ



10 EDUKACJA

12 ZDROWIE MIESZKAŃCÓW JEST NAJWAŻNIEJSZE

14 ECHA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI W POWIECIE

17 MIESZKAŃCY Z PASJĄ

Monika Krakowska

20 CZAS NA KULTURĘ

Edyta Bojkowska - Kolak

22 OFERTA KULTURALNA

22 UROKI POWIATU

Julia Kratowska

Zapomnianą, mało znaną szerszemu ogółowi ciechanowianką jest Julia Kratowska, patronka jednej z ulic na osiedlu „Przemysłowe”. Pochodziła z patriotycznej, inteligentnej i dobrze wykształconej rodziny. Matka była warszawską nauczycielką, ojciec dyplomowany lekarz weterynarii był synem porucznika wojsk polskich i powstańca listopadowego. Julia urodziła się w 1870 r. w Puławach, gdzie ojciec wykładał w Instytucie Gospodarstwa Wiejskiego i Leśnictwa. Jego pasją było podkownictwo koni, był uważany za jednego z największych specjalistów w tej dziedzinie i szkolił masztalerzy z większości krajów europejskich. Kiedy przedwcześnie zmarł, w jego pogrzebie uczestniczyły delegacje masztalerzy z Niemiec, Belgii i Anglii.

Julia ukończyła ze złotym medalem Aleksandryjsko - Maryjski Instytut Wychowania Panien w Warszawie. Jej pasją było nauczanie, zwłaszcza języków (w szczególności polskiego) i historii. Najpierw prowadziła pensję w Lublinie, zamkniętą wkrótce przez władze rosyjskie „za panujący w niej duch polski”, później przez lata prowadziła tajne komplety w zakresie szkoły handlowej i gimnazjum filologicznego. Aresztowana za pomoc dla więźniów politycznych, najpierw przez pół roku była więziona w Lublinie, zesłana do Krasnego Jaru pod Saratowem, skąd przewieziono ją na warszawski Pawiak. Kiedy w 1909 r. dostała przepustkę na pogrzeb siostry, zbiegła do Galicji. W czasie I wojny działała w POW, pracowała w Intendenturze Legionów, prowadziła ochronkę dla dzieci legionistów. W 1918 r. odpowiedziała na apel wzywający nauczycieli do wzmocnienia kadr w byłym zaborze rosyjskim i wraz z matką sprowadziła się do Ciechanowa. Podjęła pracę w siedmioklasowym gimnazjum żeńskim Z. Choromańskiego, zamieszkała przy ul. Płońskiej, a później przeniosła się do mieszkania przy ul. 3 Maja. W czasie wojny polsko-bolszewickiej pracowała w szpitalu, zorganizowała

też Gospodę dla Żołnierza Polskiego.

Była cichą, skromną osobą. Przez trzy lata była z konieczności kierowniczką gimnazjum, z ulgą przekazała obowiązki Radzie Opiekuńczej i wróciła do nauczania jęz. polskiego. Po reformie ministra Jędrzejewicza pracowała w państwowym gimnazjum kodyfikacyjnym. W 1938 r. przeszła na emeryturę, prowadząc jednak lekcje prywatne. Już jesienią 1939 r. została wysiedlona z Ciechanowa. Uciekła do Warszawy, gdzie utrzymywała się z lekcji prywatnych i działała w TON. Już w czerwcu 1945 r. wróciła do Ciechanowa i z powodu braku kadry – od jesieni wróciła do nauczania w gimnazjum. Zmarła 27 sierpnia 1946 r., spoczywa na cmentarzu parafialnym.

Życie prowadziła aktywne. Od młodych lat była członkiem PPS, później BBWR, przewodniczącą ZG Zw. Pracy Obywatelskiej Kobiet, działała w Kole Białego Krzyża, Związku Strzeleckim i w Ciechanowskim Towarzystwie Dobroczynności, była radną miejską i członkiem Rady Szkolnej Powiatowej.

W poniedziałek 23 września 1935 r. znalazła się w gronie 3 kobiet, łącznie 19 osób powołanych na mocy ordynacji przez prezydenta Ignacego Mościckiego na

IV kadencję Senatu RP. Była najstarsza wiekiem wśród zaledwie sześciu kobiet senatorek. Pracowała w komisjach: oświatowej, regulaminowej i społecznej. Jej praca była doceniana. W 1930 r. odznaczono ją Złotym Krzyżem Zasługi. W 1931 r., w trakcie odsłonięcia pomnika Marszałka Piłsudskiego w ciechanowskich koszarach, jako „znana działaczka w duchu hasła Marszałka”, została odznaczona Krzyżem Niepodległości.

W tym samym roku otrzymała odznakę honorową „Za Walkę o Szkołę Polską”, a wkrótce Srebrny Wawrzyn Akademicki. Szkoda, że jej grób na ciechanowskim cmentarzu jest zapomniany...

Grażyna Czerwińska





Wykonanie budżetu za 2019 r. i inicjatywy Powiatu Ciechanowskiego

Na ostatniej Sesji Rady Powiatu Zarząd Powiatu otrzymał wotum zaufania i absolutorium za 2019 rok. Analiza sprawozdania finansowego za rok ubiegły to przede wszystkim potwierdzenie bardzo dobrej kondycji finansowej Powiatu.

Wykonanie budżetu zamknęło się nadwyżką blisko 1,9 mln zł. Powiat Ciechanowski nie zaciągał zobowiązań w roku 2019 i nie jest planowane dodatkowe zadłużanie również w roku bieżącym.

Zrealizowanych zostało szereg zadań nie tylko inwestycyjnych, ale przede wszystkim zapoczątkowano nowe inicjatywy pro społeczne, które spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem mieszkańców i jak zapewnia Zarząd, będą kontynuowane również w roku bieżącym.

Najważniejsze inwestycje to zakończenie przebudowy drogi Ciechanów

– Opinogóra wraz z budową ścieżki rowerowej. To inwestycja o wartości ponad 11 mln zł. Zrealizowano też szereg mniejszych inwestycji drogowych na terenie całego powiatu jak chociażby droga do Szulmierza, czy odcinek drogi na trasie Ciechanów – Nasielsk. Rozpoczęta została realizacja jednej z największych inwestycji jakie dotychczas realizował Powiat – Budowę Centrum Administracyjnego. To zadanie jest realizowane wspólnie z Samorządem Województwa Mazowieckiego. W jednej lokalizacji będą funkcjonować wszystkie Instytucje szczebla wojewódzkiego i powiatowego. To ogromne wyzwanie organizacyjne, za które odpowiada Samorząd Powiatowy. Rozbudowany został również parking przy Starostwie, dzięki czemu problemy z parkingiem przestały istnieć.

Rok 2019 to początek wielu inicjatyw pro społecznych jak chociażby

powstanie Powiatowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, czy aktywizacja działalności Kół Gospodyń Wiejskich z terenu całego Powiatu.

Powiatowy Uniwersytet ma już blisko 350 studentów, a w zorganizowanym Forum Kół Gospodyń Wiejskich uczestniczyło ponad 200 kobiet z całego Powiatu. Skala zainteresowania pokazuje, że inicjatywy spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem, a przede wszystkim odpowiadają na realne potrzeby i są bardzo dobrze odbierane i oceniane.

Zorganizowany pierwszy Powiatowy Dzień Rolnika, był okazją do nagrodzenia wyróżniających się producentów rolnych z całego Powiatu. W konkursie „Smaki Powiatu” Koła Gospodyń Wiejskich rywalizowały o najlepsze potrawy i wypieki. Klejnoty Zygmunta, czy chociażby Słodki Kurczak Babci Jadzi zapamiętali wszyscy.

Nie zabrakło również inicjatyw skierowanych do przedsiębiorców.

Wspólnie z Mazowiecką Izbą Gospodarczą został zorganizowany Powiatowy Dzień Przedsiębiorczości. Nagrodzeni zostali przedsiębiorcy w kilku kategoriach m. in. Produkt Roku, Przedsiębiorca Odpowiedzialny Społecznie, czy Kobieta Biznesu 2019 którą została Pani Bogusława Mikołajczak.

Współpraca z Mazowiecką Izbą Gospodarczą jest kontynuowana również w roku bieżącym. Od stycznia Mazowiecka Izba Gospodarcza ma też swoją siedzibę w budynku Starostwa Powiatowego i wspólnie realizowane są projekty aktywizujące i wspierające przedsiębiorców z terenu Powiatu.

Przeprowadzono też szereg remontów w budynku Starostwa, które są kontynuowane również w roku bieżącym. Poprawa warunków pracy dla pracowników i jakości obsługi mieszkańców to priorytety w organizacji struktur wewnętrznych. Zmiany w sposobie funkcjonowania Wydziałów w tym Wydziału Komunikacji są zauważalne i bardzo dobrze oceniane przez mieszkańców.

Rok 2019, był rokiem niezwykle pracowitym, ale przede wszystkim dobrym rokiem dla Powiatu. To wymagało zaangażowania i pracy Zarządu, Radnych, Kierowników i Pracowników Starostwa i Jednostek Organizacyjnych Powiatu, za co wszystkim dziękowała Starosta Powiatu Ciechanowskiego po otrzymaniu przez Zarząd Absolutorium za rok 2019.



Kobiety są Naj...

*Dzień kobiet! Dzień kobiet!
Niech każdy się dowie,
że dzisiaj jest święto Kobiet!
Niech się chłop uśmiechnie z rana i biegnie szybko po szampana,
a z kobietą lepiej nie zadziera, tylko zafunduje jej fryzjera.
Niech wieczorem podwiezie pod Powiatowe Centrum Kultury,
to może nie dostanie za nic budy.
Tam goździków jest bez liku, oczy bolą od uśmiechów i przepychu,
dla każdej damy prezent czeka...
lustereczko, zwierciadélko, tudeż inne świecidełko!*

Taka lekko sparafrazowana wersja znanej przysłówki wyszła nam spod pióra akurat tego wyjątkowego dnia.

Święto Kobiet ustanowione zostało w 1910 roku. Jednak specjalny dzień poświęcony kobietom znamy już ze starożytnego Rzymu. Było to święto przypadające na pierwszy tydzień marca, związane z początkiem nowego roku, macierzyństwem i płodnością. Z okazji tego święta mężowie obdarowywali swoje żony prezentami i spełniali ich życzenia.

Co prawda, wielu osobom Dzień Kobiet kojarzy się ze słusznymi minionymi czasami PRL-u i z wręczanymi wtedy masowo goździkami i publikowanymi z okazji tego dnia portretami kobiet z różnych sektorów życia gospodarczego.

Dzień Kobiet to wreszcie doroczne święto, obchodzone także jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet.

Uroczystych obchodów święta Pań nie mogło zabraknąć w Powiecie Ciechanowskim, którego stery już drugi rok stanowczo dzierży Kobieta Starosta – Joanna Potocka-Rak.

W tym roku postanowiła zaskoczyć Panie z naszego Powiatu muzycznymi doznaniem. Dla niektórych zaproponowany na wieczór repertuar był powrotem do przeszłości, dla innych pierwszym kontaktem z twórczością znanych polskich wykonawców, ale zapewne dla wszystkich niezapomnianą ucztą dla ducha.

Jak to bywa na co dzień, tak było i z okazji święta... Panowie tego wieczoru byli i to dosłownie, do usług zaproszonych Pań.

Już od progu wyelegantowani witali wszystkie Panie drobnymi upominkami i szczerymi uśmiechami, przez co niektóre wydawały się nieco onieśmiałe.

Kiedy zgasło światło, na scenę wyszli... trzej panowie. Jeden dobrze Paniom Znany, czyli Mateusz Mijał, drugi debiutujący czyli





Łukasz Sienicki i jeden konferansjer.

Ten ostatni jakby taki filigranowy, którego wąż pod nosem podwiewały wypowiedziane słowa. Nie było jednak czasu się przyglądać, ściany sali widowiskowej wypełniła muzyka. Takie hity jak: „Nie jesteś sama” – Seweryna Krajewskiego, „Nie liczę godzin i lat” – Andrzeja Rybińskiego czy „Lubię wracać tam gdzie byłem” – Zbigniewa Wodeckiego najpierw rozkołysały, a potem porwały do tańca zgromadzone Panie. Miło było oglądać ich wzruszenie, radość i słyszeć śmiech.

Na koniec panowie, którzy umilali Paniom wieczór rozdawali autografy, pozowa-

li do zdjęć przy ścianie z dość oczywistym przesłaniem: „Kobiety są Naj...” Wtedy też wyjaśniło się, że filigranowy prowadzący, to w rzeczywistości Małgorzata Milewska z Powiatowego Centrum Kultury i Sztuki.

Jak to mówią, wszystko co dobre szybko się kończy...

Panie pożegnał szpaler panów uzbrojonych w czerwone goździki z Wicestarostą Stanisławem Kęsikiem w roli dowódcy, który bezwzględnie egzekwował i pilnował, by żaden z rozdających nie ucinął sobie zbyt długiej pogawędki z którąś z Pań.



T.P.



Żywnienie w dobie koronawirusa. Jak można wspierać odporność organizmu?

Rozprzestrzenianie się wirusa SARS-CoV-2, który powoduje chorobę COVID-19 sprawia, że każdy z nas chciałby uniknąć zakażenia. W związku z tym, zarówno w Polsce jak i na świecie, pojawiło się wiele wskazówek związanych z podnoszeniem odporności poprzez stosowanie suplementów diety, składników mineralnych, witamin etc. Niemniej jednak warto pamiętać, że na szybkie wzmocnienie odporności nie ma ani błyskawicznej metody, ani też cudownego leku.

W sieci jest coraz więcej „dobrych rad”, dotyczących stosowania różnych preparatów, które rzekomo mają nas uchronić przed zakażeniem koronawirusem. Zjawisko to nasiliło się do tego stopnia, że Polskie Towarzystwo Dietetyki wydało w tej sprawie oficjalne stanowisko:

„Jak dotąd nie ma żadnych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność stosowania określonych suplementów diety, składników mineralnych i/lub witamin, które chronią przed koronawirusem. Prawidłowo zbilansowana i urozmaicona dieta dostarcza niezbędnych składników odżywczych, które wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Pacjenci, którzy mają szczególne potrzeby żywieniowe powinni realizować indywidualne zalecenia lekarza i dietetyka.”

Suplementy nie pomogą w walce z koronawirusem, warto jednak pamiętać, że można wspierać i optymalizować pracę układu odpornościowego poprzez prawidłowe odżywianie. Tak naprawdę na naszą kondycję zdrowotną pracujemy całe życie, stosując odpowiednią dietę, uprawiając sport, dbając o odpowiednią ilość snu, redukując stres etc.

Jak należy się odżywiać by wspierać funkcjonowanie układu immunologicznego?

Na naszą odporność wpływają składniki mineralne oraz witaminy, które występują naturalnie w spożywanych przez nas produktach. Nagłe, nasilone spożywanie suplementów diety nie ochroni nas przed koronawirusem. Nasza dieta powinna być urozmaicona i zbilansowana, posiłki regularne i umiarkowanej wielkości, należy spożywać je bez pośpiechu i najlepiej wspólnie z naszymi bliskimi. Odporność możemy w pewnym stopniu stymulować poprzez zwiększenie wytwarzania przeciwciał i leukocytów, stymulowanie makrofagów, a

niektóre produkty żywnościowe wspierają ten proces.

Do takich produktów zaliczamy warzywa i owoce, które są bogatym źródłem m.in. witaminy C i β -karotenu, przeciwutleniaczy oraz licznych składników mineralnych. Warzywa w stosunku do owoców powinny być spożywane w stosunku 3:1. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub przetworzone w stopniu minimalnym, gdyż w takiej formie zachowują one najwyższą wartość odżywczą. Dobre źródło witaminy C stanowią m.in.: brukselka, jarmuż, czerwona i zielona papryka, szpinak, brokuł, natka pietruszki, a z owoców m.in.: porzeczki czarne, truskawki, poziomki, kiwi, cytrusy. W β -karoten obfitują natomiast: marchewka, jarmuż, szpinak, papryka czerwona, szczypiorek, boćwinka, a z owoców morele, brzoskwinie, śliwki, melony. Warto tu wspomnieć o warzywach cebulowych, które są dobrym źródłem siarczków organicznych. Cebula, szczypiorek, por, czosnek zawierają związki siarkowe, witaminy C, A, E, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne: siarkę, magnez, żelazo, selen, olejki eteryczne. Ponadto w czosnku i cebuli znajdują się tzw. fitoncyny mające działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Do prawidłowej pracy naszego organizmu potrzebna jest także witamina D. Badania wykazały jej związek z funkcjonowaniem układu odpornościowego. Znajdziemy ją m.in.: w tranie, i tłustych rybach morskich (np. sardynka, śledź, łosoś), jajach, mleku, serach. Najlepszym źródłem witaminy D jest wytwarzanie skórne zachodzące pod wpływem promieniowania słonecznego. Niestety ta forma syntezy nie jest wystarczająca z racji klimatu, w którym żyjemy i właśnie dlatego ta witamina może wymagać suplementacji.

Do diety warto też włączać kiszonki, bowiem obfitują one w kwas mlekowy wspierający rozwój korzystnych bakterii jelitowych, a dodatkowo zapobiega rozwojowi bakterii gnilnych. Taka równowaga mikrobiotyca wpływa dobrze na odporność organizmu. Kiszonki są ponadto dobrym źródłem witaminy C. Uwaga na produkty kwaszone, które nie mają nic wspólnego z kiszunkami, bowiem nie powstają one w naturalnym procesie fermentacji tylko poprzez dodatek octu i cukru. W naszej codziennej diecie nie powinno zabraknąć pełnoziarnistych produktów zbożowych, które są dobrym źródłem energii, dostar-

czają witamin szczególnie z grupy B, są źródłem magnezu i cynku oraz błonnika pokarmowego. Warto więc spożywać pieczywo razowe, grube kasze, ryż naturalny i makaron razowy.



Aby wzmocnić odporność warto regularnie sięgać po produkty mleczne, zwłaszcza napoje fermentowane a więc jogurty, maślanke, kefir. Są to naturalne probiotyki, które wzmacniają układ odpornościowy organizmu i regulują pracę jelit. W diecie nie może też zabraknąć białka, które jest ważnym budulcem przeciwciał i komórek odpowiadających za reakcję odpornościową organizmu. Dobrym źródłem białek roślinnych oraz zwierzęcych są: ryby, jaja, chude mięso, mleko, nasiona roślin strączkowych.

Warto też sięgać po naturalne produkty i preparaty pochodzenia roślinnego, które pobudzają układ immunologiczny (immunostymulatory, immunomodulatory, modyfikatory odpowiedzi biologicznej) Są to m.in.: owoce aronii mające właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe oraz antyhepatotoksyczne. Warto też wspomnieć o takich produktach jak żeń-szeń prawdziwy, owoc maliny, kwiaty i owoce bzu czarnego, imbir, propolis.

Bardzo istotne jest także systematyczne nawadnianie organizmu. Nawet niewielkie odwodnienie wywiera negatywny wpływ na stan fizyczny organizmu, dlatego zaleca się regularnie sięgać po różne płyny, a w szczególności wodę.

Chcesz dbać o swoje zdrowie? Odżywiaj się zdrowo przez całe życie, unikaj spożywania alkoholu i papierosów, uprawiaj sport, wysypiaj się i ... uśmiechnij się.

Pandemia i wartości

– kilka krótkich przemyśleń



O wartościach mówimy wtedy kiedy mamy do czynienia z „obiektami”, które są dla nas ważne, które darzymy szacunkiem i do których zdobycia nieustannie dążymy. Wartości to też „obiekty”, które już posiadamy i o które staramy się dbać. Innymi słowy – wartości – to przedmiot naszych codziennych rozważań, ale przede wszystkim uświadomione cele podejmowanych działań.

W obliczu zagrożenia epidemiologicznego przed którym stanął każdy z nas, zakres tych działań i dostęp do tych wartości został zdecydowanie ograniczony. Ponadto, dotychczasowe sposoby ich realizacji musiały ulec zmianie lub zostać zastąpione innymi. W związku z zaistniałą sytuacją pojawiają się pytania o to co jest dla nas ważne, jakie działania wobec tych wartości możemy w tej sytuacji podjąć aby je osiągnąć i jakie są tego konsekwencje.

Odpowiedź na pierwsze z nich można odnaleźć w komunikacie z badań Centrum Badań Opinii Publicznej pt. Co jest ważne, co można, a czego nie wolno – normy i wartości w życiu Polaków, a na pozostałe, w pewnym stopniu, można znaleźć w treści niniejszego artykułu.

Na szczycie hierarchii wartości Polaków znajduje się zdrowie. Nie trudno zauważyć, jak w ostatnim czasie zmieniło się jego postrzeganie. Bezpośrednie jego zagrożenie, ograniczenia w dostępie do służby zdrowia i wielość niespójnych oraz sprzecznych informacji na ten temat, to tylko niektóre czynniki które je kształtują.

W odniesieniu do drugiej co do ważności wartości uznawanej przez Polaków jaką jest szczęście rodzinne, można zauważyć wszelkie ograniczenia w bezpośredniej bliskości. W sposób szczególny dotyka to osoby najbardziej zagrożone zakażeniem nowym koronawirusem, które poddane zostały pewnego rodzaju społecznej izolacji. Z drugiej strony, członkowie niektórych rodzin spędzają ze sobą znacznie więcej czasu, co w dłuższym okresie może stanowić niezwykle wyzwanie i przedmiot poważnej próby dla istniejących w niej relacji. Kolejna ważna dla Polaków sprawa to uczciwość oraz szacunek innych ludzi. Stanowią one niezwykle znaczące wartości w toku codziennej egzystencji nie tylko w rodzinie, ale również poza nią. Najbardziej charakterystycznym przejawem ich realizacji są nasze postawy wobec innych ludzi, a w szczególności przedstawicieli służb odpowiedzialnych za nasze życie, zdrowie i bezpieczeństwo. Spokój zajmuje również wysoką pozycję w hierarchii wartości Polaków. Ograniczenia w kontakcie z bliskimi i sama możliwość zarażenia się chorobą, która może przyczynić się do śmierci to podstawowe czynniki, które go zaburzają. Spokój to przecież ważny składnik zdrowia psychicznego. Kolejną sprawą, która znalazła się w przedstawianej hierarchii to pomyślność ojczyzny. Nie trudno zauważyć w jaki sposób na realizację tej wartości wpływa zagrożenie epidemiologiczne i organizacja wyborów prezydenckich. W przekonaniu większości Polaków zna-

czące miejsce w hierarchii wartości zajmują również przyjaciele. W tym przypadku łatwo zauważyć jak bardzo jesteśmy kreatywni organizując różnego rodzaju formy spędzania czasu. Przy tej okazji, tak jak w świecie edukacji wyraźnie wzrosło zaangażowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych, co może przyczynić się do znacznego przyspieszenia digitalizacji naszego społeczeństwa. W nawiązaniu do ostatniej omawianej wartości jaką jest praca zawodowa, chociaż przywołany raport wskazuje ich znacznie więcej, można powiedzieć, że w tym zakresie również dokonuje się swoista rewolucja. Przede wszystkim, okazało się, że praca w domu może być tak samo efektywna jak praca w miejscu zatrudnienia. W tym przypadku również można dostrzec wzrost umiejętności informatycznych, wypracowywania nowych rozwiązań i sposobów organizacji pracy.

O konsekwencjach jakie przyniosą nasze działania podejmowane w czasie pandemii wobec najważniejszych dla nas spraw trudno jeszcze mówić. Nie możemy w żaden sposób stwierdzić, jak zmieni się nasze życie, kiedy uporamy się z przedmiotowym zagrożeniem. Nie mamy również pewności, że tak się stanie i pełni niecierpliwości oczekujemy na informacje dotyczące skutecznej terapii lub szczepionki na COVID-19. Tym bardziej nie możemy stwierdzić, że kiedy zagrożenie zniknie wszystko wróci do stanu poprzedniego. Zapewne wiele wartości i sposobów ich realizacji będzie wyglądać inaczej, a inne - tak jak się do tej pory. Przebiegu niektórych zmian możemy się domyślać, jednak musimy być pewni, że pojawią się również takie, których się nie spodziewamy. To z kolei może sprawi, że zmieni się nasz system wartości i nasze postawy wobec poszczególnych z nich.

Istnieje jeszcze jeden wątek rozważań o wartościach w kontekście pandemii, który jest pełen kontrowersji. Ostatnie wydarzenia spowodowały, że wyraźniej dostrzegamy wartości, które w czasie braku zagrożenia epidemiologicznego były dla nas tak powszechne, że przestaliśmy postrzegać je jako wartościowe. Czyżby takie sformułowanie nie dotyczyło większości, jak nie wszystkich powyżej przedstawionych wartości? Dlaczego „obiekty”, które są dla nas ważne i do których mamy nieograniczony dostęp przestajemy traktować jak wartości? W jaki sposób zareagujemy w sytuacji kiedy sobie to uświadomimy?

Wystarczy wyobrazić sobie że świat w stanie pandemii, który obecnie obserwujemy byłby jedynym który znamy...

ZDALNE NAUCZANIE W SZKOŁACH

Zamknięcie szkół w związku z sytuacją epidemiologiczną w kraju sprawia, że jako społeczeństwo stajemy przed bardzo trudnym wyzwaniem – jak wesprzeć dzieci i młodzież oraz ich rozwój w tym czasie. To sprawa ważna dla nas wszystkich, więc bądźmy razem, wspierajmy się, ale też bądźmy cierpliwi i wyrozumiali. Pamiętajmy, że jeszcze musimy się wiele nauczyć, zanim w pełni zdalna edukacja stanie się faktem.

Wszyscy uczymy się zdalnej edukacji

Szkoły z terenu Ciechanowa, dla których organem prowadzącym jest Powiat prowadzą zajęcia dydaktyczne z uczniami zdalnie, komunikując się poprzez system on-line oraz dziennik elektroniczny.

Nauczyciele wykorzystują rekomendowane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej strony do pracy zdalnej, gdzie zamieszczone są listy materiałów edukacyjnych na czas zdalnej nauki. Mają również możliwość korzystania ze strony e-podręczniki.pl., pomocą służą strony Centralnej i Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej.

Sekretariaty w szkołach czynne są w godzinach urzędowania od 8.00 do 16.00, jednak zalecane jest załatwianie spraw za pośrednictwem poczty tradycyjnej, elektronicznej lub telefonicznie. Kontakty znajdują się na stronach internetowych każdej ze szkół.

Komunikat, który pojawia się niemal w każdej ze szkół brzmi:

„W związku z ogłoszonym w Polsce

stanem epidemii koronawirusa, prosimy o niegrupowanie się osób, aby zminimalizować ryzyko jego rozprzestrzeniania. To od odpowiedzialnej postawy każdego z nas zależy zdrowie i życie naszych najbliższych – rodziców, dziadków, dzieci, naszych przyjaciół i sąsiadów. Dlatego prosimy o rozejście się i zachowywanie bezpiecznej odległości. Liczymy na Waszą odpowiedzialność i rozsądek, nie tylko dzisiaj i jutro, ale także przez cały czas trwania epidemii”.

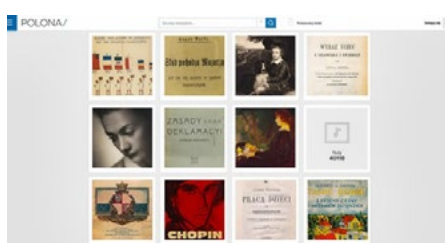
Szkoły nie tracą kontaktu ze swoimi uczniami i nauczycielami poprzez umieszczanie na swoich stronach ciekawych ogłoszeń i informacji dotyczących możliwości wykorzystania czasu w domu.

Liceum Ogólnokształcące im. Z. Krasińskiego w Ciechanowie zachęca do skorzystania z ofert bibliotek cyfrowych, repozytoriów, archiwów i muzeów cyfrowych, których listę można znaleźć pod adresem: <http://lustrbiblioteki.pl/.../fbclid=IwAR1eOX0GQZ303JdnbIvpT...>

„Czytanie on-line bez ryzyka zakażenia”

Książka, jak wiadomo to najlepszy przyjaciel człowieka – nigdy nie powinniśmy o nich zapominać.

W dobie epidemii koronawirusa każdy



z ochotą chciałby spędzić czas w szkolnej bibliotece, jednak skorzystanie z biblioteki cyfrowej jest bardzo kuszące. Proponuje ona bowiem 3 miliony obiektów cyfrowych – książek, czasopism, rękopisów, starodruków, map, rysunków, grafik, fotografii, pocztówek, nut i druków ulotnych. POLONA to

obecnie jedna z największych bibliotek cyfrowych w Europie.

Ponadto uczennica Alicja Szemplińska nagrała w warunkach domowych swój mini koncert i zachęca do słuchania i zadumy.



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Ciechanowie zachęca do śledzenia aktualności zamieszczanych systematycznie na Facebooku i stronie internetowej, gdzie poza bieżącymi informacjami związanymi z funkcjonowaniem placówki, codziennie są zamieszczane propozycje zabaw i ćwiczeń na przyjemne i twórcze spędzanie czasu w domu razem z dziećmi. Na profilu znajdują Państwo również wskazówki i zalecenia przygotowane przez specjalistów dotyczące radzenia sobie z emocjami i lękiem w trudnych sytuacjach, propozycje ćwiczeń logopedycznych i korekcyjno-kompensacyjnych.

Niech ten trudny dla nas wszystkich okres będzie okazją do miłych rozmów w rodzinnym gronie, kreatywnych zabaw z dziećmi oraz cieszenia się ze wspólnie spędzonych chwil.



Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Ciechanowie zasypuje swoich wychowanków różnymi propozycjami spędzania czasu, poza szkołą. Na stronie Facebooka niemal każdy rodzic znajdzie coś ciekawego do wykorzystania. Umieszczane są różnego rodzaju wskazówki i podpowiedzi dla rodziców, jak mogą zainteresować swoje pociechy i wspólnie spędzić czas w domu.

Ćwiczenia manualne z wykorzystaniem ciekawych, kolorowych materiałów przyciągnie oko każdego dziecka.

Instrumenty wydające dźwięki sprawiają dzieciom radość, szczególnie wtedy, kiedy pod okiem rodziców mogą pokazać co potrafią.



WZespole Szkół Nr 1 w Ciechanowie pomimo zawieszonych zajęć edukacyjnych oraz promowania zdroworozsądkowego zachowania uczniów i wszystkich pracowników, dyrekcja wspólnie z władzami Starostwa Powiatowego prowadzi starania w celu utworzenia oddziału przygotowania wojskowego w Technikum Nr 1 wchodzącym w skład Zespołu Szkół Nr 1 im. Gen. Józefa Bema. Władze Powiatu wystąpiły do Ministerstwa Obrony Narodowej z wnioskiem w wyżej wymienionej sprawie. Projekt rozporządzenia przygotowanego

przez MON zakłada możliwość otrzymania dotacji na zakup sprzętu specjalistycznego, ubiorów dla uczniów oraz współfinansowanie prowadzenia oddziału przygotowania wojskowego. Absolwenci szkoły objęci patronatem MON będą mieli ułatwioną drogę podczas rekrutacji do służby wojskowej i dalszej edukacji na uczelniach wojskowych.

Pomysł utworzenia oddziału przygotowania wojskowego jest wspierany przez 5. Mazowiecką Brygadę Wojsk Obrony Terytorialnej w Ciechanowie oraz ciechanowską WKU.

W roku szkolnym 2018/2019 w Zespole Szkół nr 1 została utworzona po raz pierwszy klasa mundurowa na kierunku technik logistyk. Jak widać na załączonych fotografiach młodzież chętnie uczestniczy w zajęciach na strzelnicy w ramach zajęć wojskowych, gdzie instruktorzy szkolą uczniów w zakresie obsługi broni i zasad prawidłowego celowania. Ponadto organizowane są pikniki wojskowe, podczas których młodzież ma możliwość zapoznania się ze sprzętem, wyposażeniem i uzbrojeniem poszczególnych jednostek wojskowych.



WZespole Szkół Nr 2 w Ciechanowie tak jak i w pozostałych szkołach na terenie naszego miasta zostały zawieszono wszelkiego rodzaju spotkania i wydarzenia.

Tak się złożyło, że na dzień 07 kwietnia planowana była Wielka Gala Osobowości Zespołu Szkół Nr 2. Jest to wydarzenie, które właśnie w tym czasie miało mieć swój debiut. Organizatorem jest Samorząd Uczniowski. Plebiscyt polega na wyłonieniu, w drodze tajnego głosowania, uczniów odnoszących sukcesy lub uzyskujących szczególne osiągnięcia w co najmniej jednej z kategorii: sport, muzy-

ka, sztuka, działacz społeczny, aktor, literatura, e-sport. Rozstrzygnięcie Gali miało odbyć się w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki. Również w czasie zawieszenia zajęć planowany był V Festiwal Nauki w Zespole Szkół Nr 2 w Ciechanowie (16-20.03.). Celem tego festiwalu jest popularyzacja nauki i rozwijanie zainteresowań uczniów naukami ścisłymi.

Z niecierpliwością oczekujemy na finał uroczystej Gali oraz Festiwalu Nauki oraz fotorelację z tych wydarzeń po powrocie do szkoły uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły.

WZespole Szkół Nr 3 w Ciechanowie w pierwszych dniach ogłoszenia pandemii powitaliśmy z radością 18-osobową grupę uczniów szkoły - techników pojazdów samochodowych i mechatroników, którzy powrócili z Hiszpanii, po odbyciu staży zawodowych, uzupełnionych kursem języka hiszpańskiego. Powrócili w czasie wielkiego zagrożenia, zostali więc poddani obowiązkowej kwarantannie, po upływie której okazało się że są zdrowi i powrócili do swoich obowiązków.

WZespole Szkół Technicznych w Ciechanowie tuż przed ogłoszeniem zawieszenia zajęć w szkołach odbyło się spotkanie z Panem Markiem Zalewskim. Urodzony w Ciechanowie rzeźbiarz, malarz i grafik. Twórca wielu pomników i rzeźb w przestrzeni publicznej miast w Polsce i zagranicą. Spotkanie Pana Marka Zalewskiego z uczniami pasjonującymi się rysunkiem zaowocowało cennymi radami i przemyśleniami dotyczącymi twórczości.



Program „zdalna szkoła” – laptopy dla szkół



Od 1 kwietnia ruszył program „zdalna szkoła”, do którego miały możliwość przystąpienia gminy oraz powiaty, które mogły wnioskować o sfinansowanie zakupu laptopów, tabletów oraz dostępu do internetu dla uczniów, którzy nie posiadają sprzętu umożliwiającego im realizację zdalnych zajęć. Program ten jest odpowiedzią na obecną sytuację szkolnictwa, poprzez zamknięcie szkół i wprowadzenie zajęć zdalnych, wielu uczniów borykało się z problemem braku sprzętu i możliwości uczestniczenia w tych zajęciach. Program jest realizowany ze środków europejskich z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. Starostwo Powiatowe po złożeniu takiego wniosku otrzymało do dyspozycji kwotę 100.000 zł, za które zostały zakupione 42 laptopy.

Zdrowie mieszkańców jest najważniejsze



Pandemia koronawirusa Sars-Cov-2 diametralnie zmieniła nasz dotychczasowy sposób życia i to we wszystkich jego aspektach. To ogromne wyzwanie, dlatego Starostwo Powiatowe w Ciechanowie podejmuje działania mające na celu ułatwienie nam wszystkim przetrwania tego jakże trudnego czasu.

Na środki ochrony dla instytucji i mieszkańców Powiatu Ciechanowskiego przeznaczono już ponad 100 tysięcy złotych. Zakupione zostały między innymi rękawiczki nitrylowe, sterylne fartuchy, żele antybakteryjne i maseczki ochronne, które ostatnimi czasy stały się nieodłączną częścią naszej garderoby. Mamy głęboką nadzieję, że dzięki tym zakupom mieszkańcy Powiatu Ciechanowskiego łatwiej przejdą przez ten i tak wymagający czas.

Częstym zjawiskiem, które możemy zaobserwować, śledząc informacje z zagranicznych mediów, są przepełnione szpitale i brak sprzętu medycznego, dzięki któremu lekarze mogliby nieść chorym pomoc. Dlatego mając na uwadze ważną rolę, którą pełni ciechanowski Specjalistyczny Szpital Wojewódzki Starostwo Powiatowe w Ciechanowie przeznaczyło ponad 100 tys. zł na zakup sprzętu i wyposażenia medycznego, zakupiono również kilka tysięcy maseczek, fartuchów, kombinezonów, rękawiczek, przyłbic, gogli czy płynu antybakteryjnego. We wtorek (05.05.2020) została podpisana umowa dotacyjna z Dyrektorem

Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego Andrzejem Kamasą. Decyzją Rady Powiatu, Powiat Ciechanowski przekazał Szpitalowi 100 tysięcy złotych na zakup wideo laryngoskopów i materacy przeciwoodleżynowych. Wsparcie personelu medycznego w obecnej sytuacji jest niezwykle ważne.

Analitycy i specjaliści uważają, że pandemia oznacza największy kryzys od lat 30 XX wieku. Jedną z grup, która odnieść największe straty są niewątpliwie przedsiębiorcy, którzy w naszym powiecie działają nader pręźnie. By wesprzeć tę jakże ważną dla rozwoju naszej małej Ojczyzny grupę, Powiat Ciechanowski otrzymał łącznie 30 mln zł w ramach tarczy antykryzysowej. Fundusze te dają możliwość między innymi dofinansowania części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla przedsiębiorców samozatrudnionych, dofinansowania części kosztów wynagrodzeń dla pracowników mikroprzedsiębiorstw, małych i średnich przedsiębiorców oraz organizacji pozarządowych. Otrzymaliśmy również od Zarządu Województwa Mazowieckiego 1 829 188,77 zł jako wsparcie powiatowego rynku pracy w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wierzymy, że środki te pozwolą nam wesprzeć przedsiębiorców tak, by efekty kryzysu odczuli w jak najmniejszym stopniu.

Stale monitorujemy sytuację w naszych Domach Pomocy Społecznej. Wiemy,

jak ważne jest utrzymanie bezpiecznych warunków w tych placówkach w dobie pandemii. Dlatego 21 kwietnia br. odbyło się spotkanie z Dyrektorami DPS-ów – Przemysławem Zadrozny, Dariuszem Marchlewskim, Zastępcą Dyrektora Szpitala ds. medycznych Mariuszem Rolewskim i byłym już Komendantem Powiatowym Policji w Ciechanowie Grzegorzem Grabowskim. Na spotkaniu została omówiona bieżąca sytuacja i problemy Domów Pomocy Społecznej, jak również współpraca z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznymi i Policją. Seniorzy i osoby chore to najbardziej narażona grupa na koronawirusa Sars-Cov-2, dlatego kluczową rzeczą jest zapewnienie mieszkańcom DPS-ów należytej ochrony i wsparcia w tym jakże trudnym czasie. W mediach pełno jest informacji o ogniskach zakażeń, które powstają właśnie w Domach Pomocy Społecznej – robimy wszystko, by do takiej sytuacji nie doszło również u nas.

W pomoc dla naszych Domów Pomocy Społecznej zaangażował się również wielokrotny Mistrz Polski i Kierowca Rajdowy Pan Leszek Kuzaj. Przekazane środki ochrony osobistej (płyn dezynfekujący, rękawiczki, maski, przyłbice, fartuchy, przecieradła) z pewnością pomogą w utrzymaniu bezpiecznej sytuacji na terenie naszych jednostek. Bardzo dziękujemy za pomoc i wsparcie.

Dodatkowo przeznaczone zostało 200 tys. zł na zadania związane z przeciwdziałaniem COVID – 19 - dla organizacji pozarządowych. Pierwsza umowa w ramach tego programu została już podpisana. Koło Gospodyń Wiejskich z Kołaczkowa w gminie Opinogóra Górna uszyje i zajmie się dystrybucją maseczek ochronnych dla wszystkich mieszkańców tej miejscowości.

Zdajemy sobie sprawę, że oprócz pomocy materialnej potrzebne jest również wsparcie psychiczne. Pandemia i związana z nią kwarantanna społeczna może różnie wpływać na naszą psychikę, a szczególnie na dzieci i młodzież. Dlatego Starostwo Powiatowe zdecydowało o uruchomieniu w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Ciechanowie telefonicznego dyżuru pierwszej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży z terenu Powiatu Ciechanowskiego. Nasi psycholodzy pełnią dyżury od poniedziałku do piątku służąc profesjonalną pomocą.

Starostwo Powiatowe cały czas monitoruje sytuację i w zależności od jej rozwoju będzie podejmowało dalsze przedsięwzięcia związane z przeciwdziałaniem skutkom pandemii.

Krzysztof Szyperski



ZARZĄD POWIATU
CIECHANOWSKIEGO 

ZDECYDOWAŁ O PRZEZNACZENIU

100 000⁰⁰ zł

NA ZAKUP SPRZĘTU DLA
SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO
W CIECHANOWIE

BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE MIESZKAŃCÓW
POWIATU JEST DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE

POMAGAMY 



OTRZYMALIŚMY 

10 MLN ZŁ

na działania związane
ze wspieraniem przedsiębiorców

W RAMACH TARCZY ANTYKRYZYSOWEJ

POWIAT
CIECHANOWSKI 
Dbanie o bezpieczeństwo

PRZEZNACZA

200 000⁰⁰ zł

NA ZADANIA ZWIĄZANE
Z PRZECIWDZIAŁANIEM
COVID-19

dla Organizacji Pozarządowych

OTRZYMALIŚMY 

20 MLN ZŁ

na działania związane
ze wspieraniem przedsiębiorców

W RAMACH TARCZY ANTYKRYZYSOWEJ

POZNAJMY SIĘ

Rozmowa z **Patrykiem Nieznańskim** - doradcą ubezpieczeniowym - właścicielem Agencji Ubezpieczeń



Nie sposób zacząć od innego pytania niż jak to się zaczęło?

Skończyłem studia na wydziale ekonomii Uniwersytetu Warmińsko - Mazurskiego w Olsztynie. Moim planem była praca w banku, ale na rok trafiłem do ING Życie. Szkolenia jakie odbyłem z technik sprzedaży, negocjacji i nawiązywania relacji z klientem doskonale uzupełniły moją wiedzę oraz dodały pewności siebie. Zmieniłem pracę na bank, ale po 3 latach wróciłem do ubezpieczeń i zostałem menadżerem. Byłem odpowiedzialny za rozwój sprzedaży Towarzystwa Ubezpieczeń i budowanie pozytywnego wizerunku marki wśród agentów i klientów. Po 6 latach poczułem, że jestem gotowy i chcę rozwijać własny biznes. Bycie przedsiębiorcą jest trudniejsze niż praca na etacie, zwłaszcza działając w pojedynkę. Na szczęście trafiłem do Mazowieckiej Izby Gospodarczej, której członkowie chętnie dzielą się wiedzą, doświadczeniami i najnowszymi informacjami o aktualnym prawie czy księgowości. Teraz prowadzenie biznesu jest łatwiejsze ponieważ czuję wsparcie i wiem że nie jestem sam. Podsta-

wa to pozytywne relacje oraz szerokie kontakty ludźmi z różnych branż i środowisk.

A tak naprawdę to po co nam ubezpieczenie?

Pesymiści kolekcjonują polisy, a optymiści traktują polisy jako zbędny wydatek lub nawet sprytną oszczędność. Obie postawy są skrajne i oczywiście gdzieś między nimi jest złoty środek. Zastanówmy się w takim razie po co się ubezpieczać i na co zwracać uwagę? Ryzyko zawsze istnieje, więc uczmy się kontrolować ryzyko, zamiast go unikać. Niby oczywiste, ale jednak. Gdyby wymienić potencjalne ryzyka, jakie na nas czekają w życiu, zrobiłaby się naprawdę długa lista – od chorób, przez wypadki, kradzieże i wszystkie inne kataklizmy. Na wiele z nich nic nie poradzimy, ale możemy zmniejszyć skutki samego problemu. Traktując temat ubezpieczeń w ten sposób, będziemy w stanie podejść do tego racjonalnie.

Ryzyko można podejmować, starać się go unikać, można go też ograniczać różnymi metodami lub można ryzyko... transferować. Brzmi poważnie, ale dokładnie o to chodzi w ubezpieczeniach!

A tak bardziej konkretnie?

Ktoś ukradnie mi auto – nie mam czym jeździć, jest to dla mnie duża strata finansowa, muszę ponieść dodatkowe koszty na transport... chyba, że mam autocasco, które zapewni odszkodowanie, na zakup nowego samochodu, a w pierwszym dniach auto zastępcze. Spali mi się mieszkanie – jedna iskierka wystarczy, aby spalił się majątek przechowywany w nim. To poważna strata, a do tego doliczmy wysokie koszty dodatkowe, bo przecież trzeba jakoś zapewnić sobie powrót do normalnego życia. To finansowa tragedia, jeśli nie mamy dobrze dobranego ubezpieczenia. Zachorowałem – diagnoza lekarza jest dramatyczna, czeka mnie operacja i kosztowne leczenie. Przeszuję pracować i odbijam się od państwowej służby zdrowia. Korzystam z najlepszych możliwych specjalistów ale to kosztuje, a oszczędności szybko się kończą. Prawdopodobnie dobrana polisa rozwiązałaby moje problemy.

W każdej z tych sytuacji w zamian za składkę ubezpieczeniową, przenosimy ryzyko finansowe zdarzenia na ubezpieczyciela. Tylko tyle i aż tyle!

Wymarzone wakacje w tym roku zapowiadają się inaczej ze względu na epidemię, ale pewnie masz dla nas wszystkich podpowiedzi aktualne zawsze...

Wizualizując sobie pocztówkowe widoki, należy dobrze przygotować. Po pierwsze trzeba ubezpieczyć się na wyjazd. Po drugie trzeba ubezpieczyć to, co zostawiamy!

Nie warto oszczędzać na ubezpieczeniu. Wiadomo, że nie zawsze z niego skorzystamy (i lepiej, żebyśmy nie skorzystali), ale jeśli okaże się potrzebne, pozwoli nam zaoszczędzić sporo pieniędzy. Szukając polisy za rozsądne pieniądze, uważnie czytamy warunki umowy, ważny jest każdy punkt i podpunkt. Co powinna zawierać dobra polisa na wyjazd:

- Ubezpieczenie kosztów leczenia gwarantuje pokrycie kosztów związanych z leczeniem szpitalnym lub ambulatoryjnym, transportem medycznym i zakupem leków.
- NNW czyli ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków gwarantuje zwrot kosztów, jeśli doznamy uszczerbku



na zdrowiu w wyniku nagłego, nieszczęśliwego wypadku.

- Odpowiedzialność Cywilna w życiu prywatnym pokrywa szkody wyrządzone przez Twoje dziecko, uszkodzenia sprzętu, który wypożyczasz na miejscu czy wyposażenia pokoju hotelowego.
- Ubezpieczenie bagażu gwarantuje zwrot kosztów, kiedy bagaż ulegnie zniszczeniu, zgubi się lub zostanie skradziony.
- Ubezpieczenie kosztów rezygnacji z imprezy turystycznej przyda się, kiedy będziesz musiał nagle zrezygnować z wyjazdu. Pokryje koszty anulowania biletu i noclegu, ale działa tylko w określonych przypadkach.
- Assistance podróże gwarantuje pomoc dostępną całą dobę, obejmuje m.in. organizację powrotu do kraju, opiekę nad dziećmi, pomoc prawną, tłumacza i wiele innych świadczeń.

A co podpowiesz odnośnie ubezpieczenia domu lub mieszkania ?

Rozejrzyj się po swoim przytulnym gniazdku. Pomyśl, że podczas nieobecności ktoś może się tu włamać, przegrzebać rzeczy osobiste, ukraść to, na co ciężko zapracowałaś czy zdemolować mieszkanie ze złości, że lupy nie były warte ryzyka. A gdyby tak podczas nieobecności wybuchł pożar? A jeśli zaleje Cię sąsiad z góry? A co jeśli Ty zalejesz sąsiadów? Na szczęście możesz wykupić ubezpieczenie, ale na wszelki wypadek sprawdź, czy obejmuje ono wszystkie powyższe sytuacje. Dodatkowo należy pamiętać o właściwych systemach i zamkach

antywłamaniowych. Z pewnością odstraszy to większość złodziei i pozwoli obniżyć składkę za ubezpieczenie.

Dobra polisa mieszkaniowa obejmuje: Zdarzenia losowe – należą do nich m.in. pożar, uderzenie pioruna, huragan, trzęsienie ziemi, osuwanie się ziemi, zalanie, pęknięcie mrozowe wewnętrznych instalacji budynku i powódź. Dodatkowo nieruchomości można ubezpieczyć od przepięcia i wandalizmu, a także od wycieku wody na skutek awarii instalacji. Warto ubezpieczyć nie tylko mury, ale całe mienie ruchome, meble, elementy wyposażenia, od szkód własnych i stłuczeń.

Kradzież z włamaniem i rabunek – w ramach ubezpieczenia mienia od kradzieży z włamaniem i rabunku, podobnie jak w przypadku zdarzeń losowych, ochroną można objąć zarówno stałe elementy budynku jak i wyposażenie, a także drobne przedmioty codziennego użytku od rabunku poza miejscem ubezpieczenia.

OC w życiu prywatnym – przydaje się przede wszystkim, gdy zalejesz sąsiadowi mieszkanie lub nieumyślnie zniszczysz cudze mienie. Jedną polisę obejmiesz wszystkich domowników o odpowiedzialność działa nie tylko w ubezpieczonej nieruchomości ale w całej Polsce i zagranicą.

Assistance – w przypadku domowych awarii (zepsuta pralka, spięcie elektryczne, wybita szyba, awaria komputera) ubezpieczyciel przyśle fachowca, który zajmie się wszystkim. Co więcej, jeśli awaria będzie na tyle poważna, że nie da się mieszkać w ubezpieczonym mieszkaniu, można liczyć na mieszkanie

zastępcze lub hotel.

Teraz zapewne większość z nas będzie wyjeżdżać na wypoczynek własnym samochodem, co możesz doradzić?

Sprawdź czy masz OC posiadacza pojazdu i Auto Casco. Koniecznie sprawdź również polisę OC, AC i Assistance. Jeśli termin ważności ubezpieczenia przypada w najbliższym czasie, lepiej nie zwlekać i nie fundować sobie dodatkowego stresu. Polisę OC można z powodzeniem kupić nawet miesiąc przed wygaśnięciem starej. Warto także sprawdzić czy nasze AC lub Assistance działa za granicą. Jeśli Assistance nie mamy, możemy dokupić je jako osobny produkt. Warto, bo przy najdrobniejszej awarii czy problemach z samochodem, możemy w ten sposób oszczędzić nawet kilka tysięcy złotych. Przekonał się o tym mój Klient, który za holowanie z autostrady w Niemczech bez Assistance, zapłaciłby prawie 500 euro. Ubezpieczyciel szczęśliwie tę kwotę pokrył.

Mam poczucie, że rozmowa z Tobą mogłaby trwać godzinami i zastanawiam się dlaczego tak łatwo dałam się w nią wciągnąć... Masz jakiś pomysł ?

Może dlatego, że moja praca i pasja to pomaganie ludziom! Pokazuję jak unikać kłopotów finansowych w nagłych i nieprzewidzianych sytuacjach.

Niewątpliwie masz rację i to widać i czuć, mając takiego agenta ubezpieczeniowego każdy może czuć się bezpiecznie. Bardzo dziękuję za rozmowę.

Danuta Drzewiecka

#RazemDlaPrzedsiębiorców

Dzięki porozumieniu zawartemu pomiędzy Starostą Ciechanowskim i Mazowiecką Izbą Gospodarczą, Przedsiębiorcy z terenu całego Powiatu mogą korzystać z usług Zdalnego Zespołu Pomocowego MIG. Wszyscy Przedsiębiorcy z Powiatu Ciechanowskiego mogą liczyć na bezpłatne doradztwo i wsparcie w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej oraz obecnej niejasnej sytuacji legislacyjnej. Wszelkie pytania i problemy prosimy kierować na adres mail: mazowieckaizbagosodacza@gmail.com

Prosimy również o przekazanie firmowych adresów kontaktowych, na które będą przesyłane aktualne i ważne dla Państwa informacje.

WARTO WIEDZIEĆ!

Informacje o pomocy dla przedsiębiorców w ramach tarczy antykryzysowej można znaleźć m. in. na stronie www.gov.pl/web/tarczaantykryzysowa, zus.pl oraz resortów rodziny, pracy i polityki społecznej, resortu finansów, Polskiego Funduszu Rozwoju, Banku Gospodarstwa Krajowego i Agencji Rozwoju Przemysłu.

Zachęcamy do śledzenia na bieżąco strony gov.pl/koronawirus, gdzie publikowane są wszystkie informacje związane z obecną sytuacją w kraju i na świecie. Strona jest na bieżąco aktualizowana i znajdziemy tu wszystkie potrzebne materiały odnośnie wprowadzanych form pomocy jak też wskazania, gdzie należy składać wnioski.

Warto zaglądać do zakładki celowych:

- pytania i odpowiedzi (także dla przedsiębiorców)
- www.gov.pl/web/koronawirus/pytania-i-odpowiedzi
- najważniejsze informacje dla przedsiębiorców www.biznes.gov.pl/pl/koronawirus-najwazniejsze-informacje-dla-przedsiębiorców
- najważniejsza informacja nt. tarczy antykryzysowej www.gov.pl/web/koronawirus/tarcza

Dla biznesu hotelowego i gastronomicznego polecamy też stronę Izby Gospodarczej Hotelarstwa Polskiego <https://www.ighp.pl/>

Właściciele firm turystycznych znajdą dodatkowe informacje na stronie Polskiej Organizacji Turystycznej: <https://www.pot.gov.pl>

Warto też śledzić stronę na Facebooku Mazowieckiej Izby Gospodarczej, gdzie publikowane są na bieżąco wszelkie ważne dla przedsiębiorców informacje.



Biznes w czasie pandemii

O wypowiedź poprosiliśmy:

ELIZĘ I JACKA OSTROMECKICH
- WŁAŚCICIELI FIRMY TECHMAN
OKNA I DRZWI NA CZASIE.

Obecna sytuacja wiele zmieniła w życiu każdego z nas. Zostaliśmy z dnia na dzień postawieni w sytuacji gdzie musieliśmy dokonać wyboru. Zamykamy Biuro czy nie? Podjąć ryzyko? Przechować zamykając się w domu? Natłok informacji z różnych źródeł był porażający. Co z naszymi Klientami? Co z towarem? Czy Dostawcy nie zawiodą? Mnóstwo pytań i kompletny brak odpowiedzi.

Co zrobiliśmy? Przede wszystkim najpierw wyciszyliśmy emocje. Następnie opracowaliśmy plan pracy on-line z domu. Powiadomiliśmy wszystkich naszych Klientów, że działamy dalej i że ich pieniądze są bezpieczne oraz że wszystkie umowy zostaną zrealizowane zgodnie z harmonogramem.

Usługi montażowe przeprowadzane w lokalach zostały odłożone na późniejsze terminy. Natomiast inaczej rzecz się ma z usługami w nowo powstających domach jednorodzinnych. Tam zarówno Klient jaki i ekipa montażowa - o której bezpieczeństwo musimy dbać i co jest dla nas priorytetem - prace są realizowane nadal. Klient nie musi przebywać na miejscu podczas naszych prac. Jest też duża przestrzeń gdzie można zachować bezpieczny odstęp.

Byliśmy zaskoczeni z jak dużym zrozumieniem nasi Klienci podeszli do sytuacji. Bardzo im za to dziękujemy.

Na obecną chwilę nasze Biuro Handlowe jest już czynne. Mamy maseczki, rękawiczki jednorazowe i płyny dezynfekujące dłonie, kłamki oraz wszystkie inne powierzchnie. Zachowujemy wymagane odstępy. Wszystko po to abyśmy my jak i nasi Klienci czuli się bezpiecznie. Według nas sytuacja bardzo powoli zaczyna wracać do normy. Człowieka cechuje niesamowita umiejętność dostosowywania się do zaistniałych okoliczności. Nam przyszło zmierzyć się z problemem na który żadne z nas nie było przygotowane. Na szczęście - jeżeli można to tak określić - nasza branża czyli sprzedaż i montaż stolarki otworowej jest nadal

aktywna. Działamy i z naszych obserwacji wynika, że z dnia na dzień jest coraz lepiej pod względem psychicznym bo osuwamy strach, który jeszcze miesiąc temu był wręcz paraliżujący.

Niezmiernie ważne jest aby wspierać się lokalnie. Nieocenione wsparcie i pomoc chociażby w pozyskaniu środków pomocowych do walki ze skutkami COVID-19 otrzymaliśmy z Mazowieckiej Izby Gospodarczej. Ze strony MIG na bieżąco mamy niezbędne informacje wraz z podpowiedziami jak poruszać się w tym gąszczu przepisów. Nasza firma dzięki temu wsparciu jako jedna z pierwszych otrzymała środki pomocowe.

Podsumowując chcemy skierować taki apel do wszystkich: bądźmy razem, wspierajmy się i to na każdym polu. Nie popadajmy w pesymizm. Jeszcze będzie pięknie:)

DOROTĘ MACIOCH - KOWALSKĄ,
WŁAŚCICIELKĘ CENTRUM
PIĘKNEGO CIAŁA FIGURA

Centrum Pięknego Ciała FIGURA działa na rynku od 3 lat cieszy się dużym zaufaniem klientek, nie tylko wśród ciechanowianek. Usługi oferowane przez nasze Centrum skierowane są wyłącznie do Pań i dotyczą pielęgnacji ciała, relaksu, dbania o kondycję i zdrowie. Pracujemy na najwyższej jakości sprzęcie oraz na bazie najlepszych, sprawdzonych kosmetyków do pielęgnacji ciała.

Od 1 kwietnia zamknięte są wszystkie salony kosmetyczne, fryzjerskie, ale nasze Centrum jest nieczynne od połowy marca. My zdecydowaliśmy, że najważniejsze jest bezpieczeństwo nasze i naszych cudownych klientek, dlatego zamknęliśmy FIGURĘ 16 marca. Poza tym przed odgórnym zamknięciem, sanepid informował, jakie środki bezpieczeństwa powinny być zachowane w trakcie świadczenia usługi. Wśród nich był zapis mówiący o zachowaniu dwumetrowej odległości między klientką a osobą wykonującą zabieg. W naszej pracy ta odległość często wynosi zaledwie kilka centymetrów. Nie wyobrażam sobie, jak możliwe jest wykonywanie endermologii czy masaży na taką odległość.

Zamknięcie firmy oznacza zerowe dochody,

na tę chwilę nie zarabiamy nic. Uważam jednak, że była to jedyna słuszna decyzja, która pomoże skrócić ten bardzo trudny dla wszystkich czas. Nie oszukujmy się, jeżeli nie będziemy dbali o dobro ogółu, a tylko o siebie, to ta epidemia się nie skończy.

Mój zawód to praca dla ludzi, moją misją jest dbanie o kobiety. Uważam, że prowadząc firmę, należy zawsze patrzeć naprzód, dbać o to, by nie opierała się tylko na tym, co jest dzisiaj, ale brać pod uwagę różne okoliczności i się na nie przygotować. Jestem w stałym kontakcie z pracownikami, wymieniamy się doświadczeniami i uczestniczymy w szkoleniach online. Staramy się dobrze spożytkować ten wolny czas, pamiętając też o psychicznym odpoczynku. Wspierają nas Firmy kosmetyczne, z którymi współpracujemy. Internet to kopalnia wiedzy, z której teraz czerpiemy. Nie tylko pod względem rozwoju umiejętności dotyczących pielęgnacji ciała, ale też tych dotyczących wiedzy psychologicznej, związanych z motywacją, która jest bardzo ważna w obecnej sytuacji i nie tylko.

Wszystkie nasze klientki potraktowała naszą decyzję w odpowiedzialny sposób, część sama dzwoniła, żeby odwołać wizyty. Panie wspierają nas, a my je — jesteśmy w stałym kontakcie. Wprowadziliśmy nawet akcję „Piękna w domu” – gdzie Panie mogą zamówić potrzebny im produkt, który zostanie dostarczony bezpośrednio pod drzwi. Najważniejsze jest jednak to, co będzie po wszystkim. Planujemy już rozwiązania, które wprowadzimy po powrocie do pracy. Planujemy również nowości, które na pewno ucieszą nasze wspaniałe Panie.

Jestem z natury bardzo pozytywną osobą. Myślę, że mój zawód wymaga takiego podejścia. Często to my musimy pocieszać nasze klientki. Nie mam w sobie teraz niepokoju, staram się zająć czymś głowę. Planuję przyszłość mojej firmy, którą wraz ze mną budują pracownicy. Pozytywną energię czerpię też od mojej rodziny, moich przyjaciół, sporo rozmawiamy o tym, jak widzimy nasze dalsze losy. Przecież to musi się kiedyś skończyć. Na pewno kiedyś wrócimy do pracy, ale inni, bo z nowym doświadczeniem. Oczywiście wszystkim nam jest teraz trudno, jak każdemu, ale nie poddajemy się. Walczymy żebyśmy mogli wrócić już niebawem do normalności.

**DBAJ O ZDROWIE – ZOSTAŃ W DOMU –
CHROŃ SWOICH BLISKICH,** a już niedługo na pewno się spotkamy!!!

Zapraszamy! Dołącz!

Na Facebooku powstała grupa kupuj lokalnie #powiat ciechanowski.

To spontaniczny pomysł stworzenia lokalnej wspólnej płaszczyzny dla klienta i sprzedawcy czy to usług czy produktów. Do grupy może dołączyć każda firma, bez względu na wielkość czy formę prawną oraz osoby fizyczne. Obowiązuje jedno tylko ograniczenie - granice naszego powiatu. Zapraszamy wszystkich do

łączenia i pozwólmy sobie nawzajem przetrwać ten trudny czas. Najbardziej zależy nam na tych firmach, które obsługują klientów on-line oraz tych, które dostarczają swoje towary „do domu” czy świadczą usługi „spod drzwi - pod drzwi”

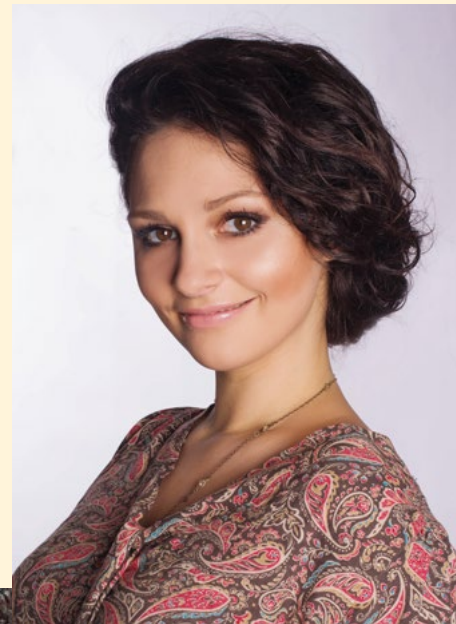
**NIE MASZ PROFILU ZAUFANEGO I ODCZU-
WASZ DOTKLIWIE JEGO BRAK?** Załóż TYMCZASOWY! Obecnie większość spraw urzędowych można załatwiać online pod warunkiem posiadania profilu zaufanego. Jeśli ktoś go nie ma i nie może założyć przy pomocy banku z

usług którego korzysta, może założyć sobie profil tymczasowy. Działa tak samo jak zwykły i umożliwia załatwienie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu. Różnica polega na tym, że jest ważny tylko trzy miesiące. Założenie też jest bardzo proste; wystarczy wejść na portal www.gov.pl i wybrać zakładkę Profil Zaufany a następnie kliknąć „www.gov.pl Załóż profil zaufany” i wybrać tymczasowy profil zaufany. System jest bardzo opiekuńczy i każdy sobie poradzi bez problemu.

JUŻ NIGDY NIE ZDEJMĘ APARATU Z SZYI

Monika Krakowska

– pedagożka, animatorka kultury, a przede wszystkim artystka fotografii specjalizująca się w sesjach artystycznych, rodzinnych i okolicznościowych. Od kilku lat prowadzi własną działalność gospodarczą, a jej prace podziwiać można w mediach społecznościowych oraz na blogu: *Chwilografia i Monika Hnatyk Photography*. Pochodzi z Gąsowina w gm. Sońsk, a obecnie mieszka w Ciechanowie. Kocha zwierzęta i dobrą kuchnię. Uwielbia filmy i seriale kryminalne oraz klimatyczne, mroczne kino. Jej prace publikował włoski „Vogue”, branżowy „Szeroki Kadr” oraz magazyny: „Foto” i „Shot!”.



Jak się rozpoczęła twoja zawodowa przygoda z fotografią?

Po ukończeniu szkoły średniej rozpoczęłam pracę w Studio Fotograficznym „Foto Alicja”. Równolegle studiowałam w Europejskiej Akademii Fotografii, gdzie uzyskałam tytuł fotografa i fototechnika. Zarówno praca jak i szkoła, którą kończyłam, utwierdziły mnie w przekonaniu, że już nigdy nie zdejmę aparatu z szyi. W drodze do realiza-

cji mojego marzenia o własnej działalności ukończyłam także pedagogikę szkolną z animacją kultury. Korzystam ze zdobytej tam wiedzy podczas dziecięcych sesji zdjęciowych oraz prowadząc indywidualne warsztaty fotograficzne. W przyszłości chciałabym poszerzyć moją działalność i połączyć pracę animatora kultury z fotografią.





Czy praca z obiektywem jest odzwierciedleniem twoich planów z dzieciństwa?

Zawsze interesowałam się szeroko pojętą sztuką, nie tylko fotografią. Od najmłodszych lat rysowałam, malowałam i pisałam. Od zawsze wiedziałam, że moja przyszłość zawodowa będzie związana z tworzeniem. Fotografia okazała się być miksturą wszystkich dziedzin sztuki, które mnie zachwycały. Odkryłam, że w połączeniu z grafiką komputerową mogę przelewać obrazy, które mam w głowie na papier fotograficzny i dzielić się moimi wizjami z innymi. Kiedy próbuję przypomnieć sobie siebie z dzieciństwa widzę dziewczynkę otoczoną kredkami, farbami i flamastrami. Często czuję się jakbym jeszcze z tego okresu nie wyrosła. Obróbka zdjęć jest często dla mnie jak malowanie obrazu. Czasem mam wrażenie, że zrobione cyfrowo zdjęcie to dla mnie tylko tło, które potem mogę pokolorować swoimi kredkami. (śmiech)

Wspominałaś o pisarstwie. Czy na tym polu również odnosisz sukcesy?

Jestem laureatką Ogólnopolskiego Konkursu „O Laur Poligrafów”, w którym nagrodą

główną było wydanie autorskiego tomiku poezji. Dzięki temu konkursowi wydałam „Taniec z deszczem”. Moje wiersze były też publikowane w kilku tomikach zbiorczych oraz wielokrotnie na łamach „Tygodnika Ciechanowskiego”. Pisanie pojawiło się jeszcze przed fotografią i towarzyszy mi do dziś.

Twoje fotografie utrzymane są w konwencji owianej tajemnicą, alternatywnej baśni. W ich pozornym spokoju jest wiele napięcia, półmroku, magii. Koją się z ciszą przed burzą, z lasem tuż po zapadnięciu zmierzchu, mglistym porankiem. Skąd wziął się taki kierunek, skąd czerpiesz inspiracje do sesji?

Przyznam, że inspirują mnie głównie mroczne klimaty, np. filmy Tima Burtona. Na podstawie takich wizji mogę poszaleć z wykreowaniem filmowej rzeczywistości, przenieść się w inny świat. Do każdej „magicznej” sesji staram się wcześniej dopisać określoną historię i iść jej torem. Uważam też, że w robieniu zdjęć czy malowaniu obrazów inspiruje nas również moment, w którym znajdujemy się jako twórcy. Aktualnie w mojej głowie pojawiają się pomysły na nadal magiczne, niedopowiedziane sesje,



ale w nieco bardziej pogodnych klimatach.

A w branży? Kto ze znanych fotografów cię inspiruje? Czy jest jakiś typ fotografii, który lubisz najbardziej?

Inspirują mnie ponadczasowe portrety Annie Leibovitz, magiczne prace Agnieszki Lorek czy niecodziennie ujęte portrety gwiazd Roberta Wolańskiego. Nie gonię jednak za żadnym autorytetem. Uważam, że największą sztuką jest wypracowanie swojego własnego stylu tak, żeby każdy kto zobaczy dane zdjęcia wiedział, że są one zrobione przed konkretnego artystę. Chyba nie mam ulubionego typu fotografii, ale zdecydowanie najbardziej lubię fotografować ludzi i ich emocje. Nie tylko te podczas stylizowanych sesji artystycznych, ale również te prawdziwe i nieudawane, np. podczas wykonywania reportażu z prywatnych wydarzeń. W fotografii najbardziej fascynuje mnie to, że chwila, którą widzę w danym momencie przez obiektyw aparatu już nigdy się nie powtórzy. Jako fotograf jestem w pewnym stopniu odpowiedzialna za zatrzymanie czyichś wspomnień na długie lata. Wielką satysfakcję daje mi widok wykonanych przeze mnie

zdjęć oprawionych w ramki i wiszących w domach moich klientów.

W jaki sposób przebiega sesja? Czy każdy zainteresowany może być jej bohaterem?

Jeśli chodzi o sesję z zakresu fotografii artystycznej konieczne jest wcześniejsze ustalenie wspólnej wizji między mną, a osobą, która będzie pozować. W takim przypadku głównie słucham i układam sobie w głowie plan. Wspólnie ustalamy klimat, miejsce i termin sesji. Chętnie pomagam też w przygotowaniu makijażu i fryzury osoby pozującej. Sesja ma być spełnionym marzeniem jej bohatera w połączeniu z moją wizją, jako autorki. Bohaterem takiej sesji może być absolutnie każdy. Kto z nas nie chciałby chociaż raz w życiu przenieść się w inny świat, rodem z bajki? (śmiech)

Czy w twoim dorobku artystycznym istnieje sesja, która z jakiegoś powodu zapadła ci szczególnie w pamięci?

Najbardziej zapadł mi w pamięć projekt „Mental Asylum” realizowany we współpracy z kostiumografkami: Klaudią Dąbrowską i Karoliną Mędrzycką. Zrealizowałyśmy wtedy kilka dużych sesji, inspirowanych

książką Jacka Głębskiego pt. „Kuracja”. Jest to powieść, w której główny bohater - lekarz psychiatra postanawia wcielić się w rolę pacjenta po to, by przekonać się, jak wygląda szpitalne życie z perspektywy chorego. Zdjęcia wykonywałyśmy m.in. w prawdziwym szpitalu. Był to czas pełen twórczej pracy, podczas której miałam okazję poznać mnóstwo wyjątkowych osób.

Jakie jest twoje największe zawodowe marzenie?

Moim największym zawodowym marzeniem jest stworzenie miejsca, w którym każdy będzie mógł przenieść się w inny świat za pomocą stylizowanych sesji. Jestem o krok od spełnienia tego marzenia, ale póki co nie mogę zdradzić szczegółów. Stoi też przede mną najtrudniejsze życiowe zadanie, czyli bycie mamą.

Życzymy spełnienia, nie tylko zawodowego, ale również w tej najważniejszej roli – wspaniałej mamy wspaniałego synka. Dziękuję za rozmowę.

**Rozmawiała
Małgorzata Żdanowska**



Moja praca jest przyjemnością

EDYTA BOJKOWSKA – KOLAK – Instruktor do spraw tańca i teatru w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki im. Marii Konopnickiej w Ciechanowie. Z kulturą związana żywo od najmłodszych lat. Opiekunka teatru „Klapsik” – zdobywcy głównej nagrody w Konkursie Teatralnym „Młodzi dla historii” na festiwalu „Niepokorni, Niezłomni, Wyklęci”.

Mąż tańczy, córka śpiewa i gra w teatrze, syn gra na instrumentach i tańczy w zespole. Pani śpiewa, tańczy, gra i animuje kulturę w powiecie ciechanowskim. Przy sobotniej kolacji, czy niedzielnym obiedzie macie Państwo jakieś inne tematy do rozmowy, poza kulturalnymi?

Prawdę mówiąc te tematy jak można sobie wyobrazić sądząc po naszych zainteresowaniach zajmują sporo miejsca w naszym domu. Jednak oczywiście zajmujemy się sprawami związanymi ze szkołą, domem, zakupami, organizacją naszych planów - tak jak każda inna rodzina.

Skąd u Pani takie zaangażowanie w dziedzinie kultury? Rodzinna tradycja, dziecięce marzenia, a może wpływ męża, który jak wiem – już w latach 90. ubiegłego wieku tańczył w Ludowym Zespole Artystycznym Ciechanów.

Moje zainteresowanie kulturą a szczególnie teatrem rozbudziła we mnie moja cudowna nauczycielka Benona Skrzypek. Od pierwszej klasy zaczęłam brać udział w Konkursach Recytatorskich, grać w Teatrze Szkolnym. Niezwykłe było to, że chodząc do małej wiejskiej szkoły miałam szansę bywać na Ogólnopolskich Festiwalach Teatralnych, czy Ogólnopolskich Konkursach Recytatorskich. Moja szkoła była naprawdę niezwykła, śpiewaliśmy w zespole, mieliśmy własną ciemnię więc mogłam poznawać tajniki foto-



grafii. Myślę, że ogromny wpływ miała właśnie artystyczna atmosfera w której dorastałam i to ona mnie ukierunkowała. Szkoła średnia to Teatr w Domu Kultury i akademie szkolne. tak wyglądało moje życie. Więc siłą rzeczy wybór był oczywisty. Postanowiłam zostać instruktorem teatru. Tak właśnie trafiłam do Ciechanowa, bo przypomnę, że szkoły kształcące w tym kierunku były tylko cztery w kraju. Po kierunku teatralnym postanowiłam również studiować choreografię. Zaczęłam tańczyć w LZA Ciechanów. Szczę-

śliwie postawiono mnie w jednej parze z moim mężem Adamem, który ma duszę artysty, doskonale rozumie i czuje mój świat. Zawsze jest pierwszym recenzentem moich działań artystycznych, ponieważ ma w sobie wrażliwość na sztukę...

Pracuje Pani w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki im. Marii Konopnickiej w Ciechanowie. Na prowincji szerzyć kulturę jest trudniej czy łatwiej niż w wielkim mieście?

Z całą pewnością mogę stwierdzić, że nie powinniśmy mieć żadnych komplek-



sów związanych z prowincją. Warunki w jakich pracujemy naprawdę pozwalają nam realizować wizje artystyczne. Porównując nas z innymi Ośrodkami Kultury nawet w dużych miastach naprawdę możemy być zadowoleni, oczywiście jest jeszcze dużo do zrobienia, na co liczymy... Dodam jeszcze, że kontakt w mniejszym mieście jest o wiele łatwiejszy, a talenty przecież rodzą się wszędzie. Jak sami Państwo wiecie w naszym powiecie jest mnóstwo utalentowanych dzieci i młodzieży.

Koronawirus z jednej strony mocno utrudnił nam życie, ale też zmusił do innowacyjności, większej przedsiębiorczości. U was w PCKiSz – co i rusz pojawiają się nowe inicjatywy. W wielu ma Pani swój znaczny udział. Proszę o nich opowiedzieć.

Z naszymi propozycjami artystycznymi możecie dokładniej zapoznać się na naszym facebooku. Nagrywamy teledyski, piosenki, krótkie formy teatralne. Proponujemy liczne konkursy. Przypominamy wcześniej zarejestrowane spektakle, koncerty. Stwarzamy możliwość wirtualnego zwiedzania naszej galerii. Oczywiście cały czas czekamy na Państwa.

Proszę też pochwalić się przed naszymi Czytelnikami swoimi osiągnięciami. Wiem, że są one niemałe i wiem, że jest Pani skromną osobą, ale będę nalegał... Wielkim sukcesem był np. spektakl poświęcony Irenie Sendlerowej...

Ostatni nasz spektakl „My dzieci Ireny Sendlerowej” rzeczywiście odniósł ogromny sukces. Udało nam się w maju na 40 Ogólnopolskim Festiwalu Teatralnym w Łodzi zdobyć aż trzy nagrody. Otrzymaliśmy także Główną Nagrodę Teatralną na tegorocznym Festiwalu NNW w Gdyni. Oprócz tego moi recytatorzy zajmują miejsca na podium Ogólnopolskich Konkursach Recytatorskich. Jestem niezwykle dumna i szczęśliwa mogąc pracować z tak zdolnymi dziećmi i młodzieżą. Dzięki temu moja praca jest przyjemnością

Córka też idzie w ślady rodziców, a zwłaszcza Mamy. Musi być Pani z niej bardzo dumna.

Śmieję się, że moje dzieci nie mają zbyt wielkiego wyboru, Centrum Kultury to ich drugi dom, w którym spędzają bardzo dużo czasu, załapując bakcyła kultury. Jednak prawdę mówiąc do takich działań nikogo nie można zmusić. Rzeczywiście Basia w wieku trzech lat wzięła udział w swoim pierwszym konkursie recytatorskim. Wtedy już znała wierszyki nie-

malże na każdy temat, wręcz je chłoneła. Myślę, że z pewnymi predyspozycjami artystycznymi człowiek po prostu się rodzi. Basia doskonale czuje scenę, niezwykle odpowiedzialnie podchodzi do swoich zadań aktorskich. To jest jej świat, który dodaje jej skrzydeł. Oczywiście to wielka radość móc patrzeć na świat ze swoim dzieckiem tymi samymi oczyma.

Jak Pani myśli – zostanie w Ciechanowie i będzie tutaj kontynuowała dzieło Mamy, czy porwie ją wielki świat sceny, estrady?

Myślę, że najważniejszą sprawą w wychowaniu dzieci jest pokazanie im ciekawych dróg, którymi będą mogli podążać. Jakaś drogą pójdzie Basia zależy tylko od niej samej. Jest osobą o dużym potencjale i zdolnościach, więc czas pokaże...

Pani nigdy nie żałowała, że została w Ciechanowie?

Miejsce, w którym żyjemy tworzą ludzie, to dzięki nim czujemy się szczęśliwi, rozkwitamy lub usychamy. Ja miałam ogromne szczęście spotkać w Ciechanowie mnóstwo wspaniałych, zdolnych, życzliwych ludzi, z którymi bardzo mocno się związałam. To dzięki nim jestem naprawdę szczęśliwa w tym mieście.

Proszę zdradzić nam swoje hobby? Pomiędzy sferę kultury, bo to oczywiste. Może więc wędkarstwo, podróże, a może dobra kuchnia?

Uwielbiam jazdę na nartach, polecam wszystkim gorąco. To bardzo odstressujące zajęcie. Dobra kuchnia jak najbardziej, najlepiej w wykonaniu mojego męża - uwielbiam jeść, to również wielka pasja mego życia...

Znajomi mówią, że jest Pani bardzo pogodną i optymistycznie nastawioną do życia osobą. Cóż na koniec naszej rozmowy poradziłyby Pani Czytelnikom Gazety Urzędowej na te trudne dni, tygodnie, a może i miesiące? O sposoby na koronawirusa nie pytam, bo pełno ich w mediach, ale o receptę na stres, chandrę, nudę, zwątpienie, zniechęcenie... I wciąż niewystarczającą obecność słońca za oknem.

Kiedy jest mi naprawdę ciężko i źle przypominam sobie, co zawsze w trudnych sytuacjach powtarzała moja babcia „dziecko ludzkie wojnę przeżyli, czym ty się martwisz...” i rzeczywiście wszystko nabiera od razu innej perspektywy. Polecam również ponadczasowe filmy Barei to mi zawsze poprawia humor...

Krzysztof Szyperski



Projekt „KULTURA W KAPCIACH”, czyli Kultura online Powiatowego Centrum Kultury i Sztuki im. Marii Konopnickiej w Ciechanowie

Nadszedł trudny czas dla kultury, gdyż PCKiSz nie może gościć osóbście w swoich progach mieszkańców pow. ciechanowskiego. Nie znaczy to jednak, że czas ten jest stracony. Bardzo chcemy, aby każdy internauta mógł korzystać z oferty kulturalnej nie wychodząc z domu. Stworzyliśmy specjalnie z tej okazji nowy projekt edukacyjno-artystyczny na fanpage'u PCKiSz „Kultura w kapciach”. Instruktorzy prowadzą online zajęcia edukacyjne: naukę gry na gitarze, czy perkusji, taneczne oraz teatralne. Wszyscy mogą w nich uczestniczyć, odtwarzając filmiki kiedy chcą, we własnym pokoju.

W ramach projektu ukazał się również teledysk do piosenki, której tekst napisała Iwona Rzeplińska, a muzykę stworzyli sami pracownicy, grając i śpiewając o kreatywnym czasie podczas kwarantanny. Wciąż możecie go odtwarzać na facebooku.

To nie wszystkie muzyczne propozycje. PCKiSz wraz z artystami oraz laureatami Statuetek „Sukces Artystyczny Roku 2019”

nagrało kolejny teledysk do utworu „Dni, których jeszcze nie znamy” Marka Grechuty. Słowa piosenki są dla nas wszystkich budujące na lepsze, przyszłe, wspólne dni i mamy nadzieję, że takie szybko nadejdą.

PCKiSz zorganizowało również Konkurs Plastyczny na podstawie wiersza Danuty Wawiłow „Daktyle”. Po obejrzeniu wszystkich nadesłanych prac postanowiliśmy przyznać następujące nagrody:

I nagroda - Aleksandra Szwejowska

II nagroda - Wiktoria Kamińska

III nagroda - Patrycja Bączek

III nagroda - Alicja Kurzyńska

Dwie prace wpłynęły też na odwołany Konkurs „Pisanki, Kraszanki, Palmy”, jednak bardzo nam się spodobały i również uhonorowaliśmy autorów nagrodami, które powędrowały do Alicji Górnej i Julii Książek. Gratulujemy wszystkim nagrodzonym!

Prace wciąż można oglądać na fanpage'u PCKiSz.

Zachęcamy do śledzenia i uczestnictwa w Kulturze online!

Droży widzowie!

Kino „Łydynia” ma również miłą propozycję w związku z kwarantanną.

Jeśli w tym trudnym dla nas wszystkich czasie chcecie wesprzeć nasze Kino i jednocześnie sprawić sobie lub komuś prezent na przyszły, lepszy czas, to zachęcamy Was do udziału w akcji zakupu bezterminowego biletu!

Jak to zrobić?

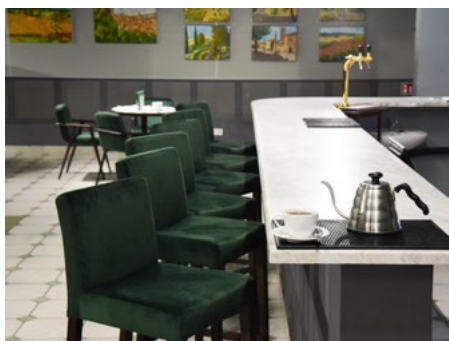
wejdź na stronę:

www.wspieramy-kina.pl

wyberz Kino „Łydynia” Ciechanów i kup bezterminowy bilet, który będzie mogli wykorzystać w dowolnym czasie, po wznowieniu naszej pracy.

Kawiarnia Artystyczna w PCKiSz zmienia wciąż swój wygląd. Dzięki wymianie krzeseł i stolików wnętrze zmieniło się nie do poznania. Jest bardziej nowoczesne i eleganckie. Mamy nadzieję, że nasi goście będą czuli się w nim wyjątkowo. Już niedługo zaprosimy Was na świetną kawę, w wykonaniu baristy Piotra Czaplickiego. A to dopiero początek zmian...





#wspieramy
KINA
polskie

Chcesz pomóc? Chodź do kina!
Bilety kup już dzisiaj

kup e-bilet aby pomóc

bezterminowy bilet do wykorzystania
w wybranym przez Ciebie kinie
cena uzależniona od wybranego kina

Powiatowa Biblioteka Publiczna im Zygmunta Krasińskiego w Ciechanowie Zamknięta biblioteka nie oznacza braku dostępu do książki i czytania

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 roku w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii oraz komunikatu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego zostało ograniczone funkcjonowanie instytucji kultury w tym bibliotek.

W związku z tym w PBP w Ciechanowie oraz w bibliotekach z terenu powiatu ciechanowskiego nie można wypożyczyć, rezerwować czy oddawać materiałów bibliotecznych; zostały odwołane wszystkie imprezy i wydarzenia kulturalne z udziałem publiczności.

Epidemia koronawirusa sprawiła, że biblioteki podobnie jak urzędy czy szkoły przestały pracować w dotychczasowej formie. Dla bezpieczeństwa pracowników PBP oraz zminimalizowania skutków rozprzestrzeniania się wirusa został zmieniony dotychczasowy system pracy na pracę zdalną. Oznacza to, że oprócz dyrektora i pracowników administracji, pracownicy merytoryczni czyli bibliotekarze będą wykonywać swoje obowiązki służbowe w domu i w tym celu został dostosowany system informatyczny. A komunikacja pomiędzy dyrektorem a pracownikami oraz pomiędzy pracownikami odbywa się online za pomocą komunikatora.

W powszechnej opinii praca bibliotekarza polega na obsłudze czytelników czyli wypożyczaniu i przyjmowaniu zwrotów książek, organizacji i obsłudze imprez i wydarzeń kulturalnych, lekcji bibliotecznych itp. Nie są widoczne inne działania, które na co dzień musi wykonać bibliotekarz, niezrządkiem z trudem gospodarując czas na te tzw. prace wewnętrzne.

Obecnie pracując zdalnie i wykorzystując narzędzia online bibliotekarze planują zakupy książek, przygotowują listy zbiorów do zamówień, przeglądają strony internetowe z nowościami i zapowiedziami wydawniczymi, opracowują scenariusze

zajęć, warsztatów i imprez m.in: Odjazdowy Bibliotekarz, Tydzień Bibliotek, Noc Bibliotek, Narodowe Czytanie, które zostaną zrealizowane po otwarciu biblioteki. Prowadzą także kampanie informacyjne w mediach społecznościowych, zajmują się aktualizacją strony www biblioteki. Biorą udział w kursach doszkolających prowadzonych online, dokształcają się poprzez czytanie publikacji fachowych i branżowych, zajmują się melioracją bazy czytelników, opisów bibliograficznych, poprawiają indeksy, uzupełniają dane w rekordach. Tworzą bibliografię regionalną korzystając z czasopism regionalnych wydawanych online.

Biblioteka poprzez FB zachęca do zapoznania się z zasobami Ciechanowskiej Biblioteki Cyfrowej, Wolnymi Lekturami, Akademiki czy zasobami Federacji Bibliotek Cyfrowych.

Otwiera się także na nowe formy

i treści komunikacji z czytelnikiem z wykorzystaniem nowych technologii i narzędzi stosowanych w internecie a zwłaszcza aktywność biblioteki na FB gdzie codziennie ukazują się propozycje na twórcze spędzenie wolnego czasu. To umożliwia nie tylko utrzymanie kontaktów z dotychczasowym czytelnikiem, ale także pozyskanie nowych.

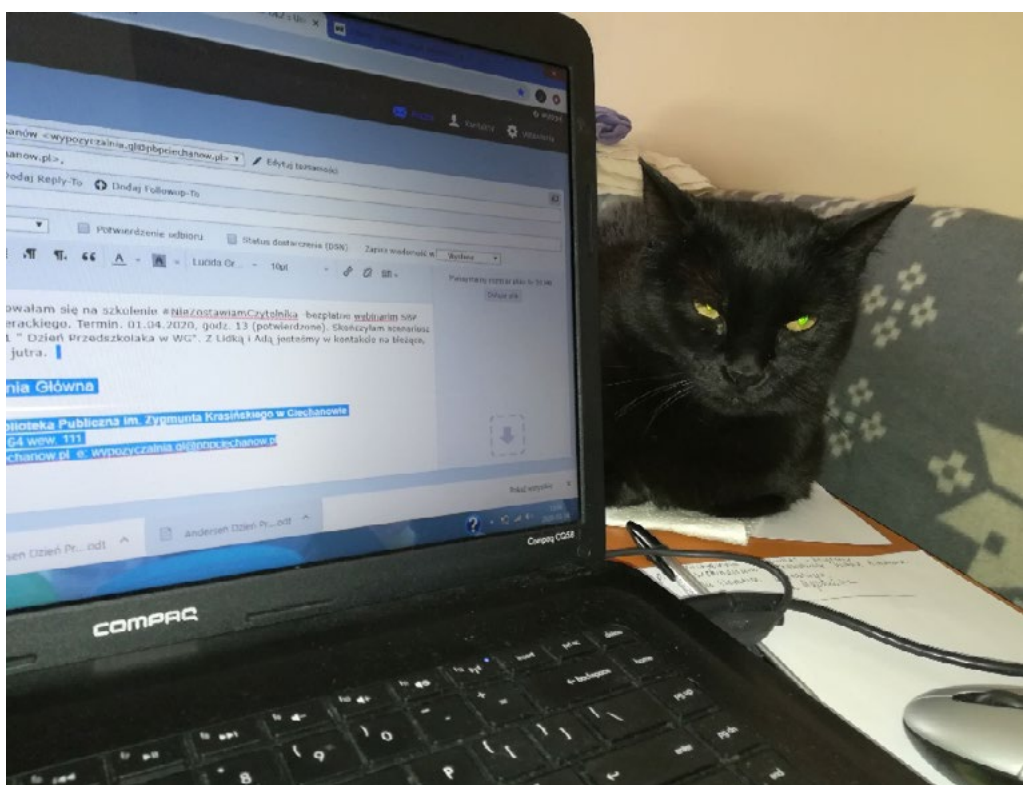
Ten nadzwyczajny okres wykorzystujemy również na samokształcenie, podnoszenie wiedzy i kwalifikacji niezbędnych do pracy bibliotekarza.

Marcus Tullius Ciceron powiedział, że „Czytanie rozwija rozum młodzieży, odmładza charakter starca, uszlachetnia w chwilach pomyślności, ale daje pomoc i pocieszenie w przeciwnościach”.

A hasło na dziś:

„Zostańcie w domu i czytajcie książki”

Wiesława Tybuchowska
dyrektor PBP w Ciechanowie





UROKI POWIATU

