

# KONTAKTY

12 (1997)

21 marca 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Zdumiewające  
oświadczenie  
łomżyńskiej Kurii

**Książd  
w areszcie**

**Imiona  
miłości**

Co wyprawiają  
w Czyżewie?

**Wywalczone  
szczęście!**

Małżeństwa  
z „Rolnik szuka żony”  
z Uśnika pod Łomżą





O 25 052 zakażonych i 453 zgonach poinformowało w środę, 17 marca, Ministerstwo Zdrowia i podjęło decyzję o obostrzeniach w całym kraju, które będą obowiązywać od 20 marca do 9 kwietnia



## Zamiast wiosny przyszedł lockdown!

Działalność muszą zawiesić:

- Hotele – wyjątkiem hotele robotnicze i noclegi świadczone w ramach podróży służbowych (dokładny katalog wyjątków z wymaganym potwierdzeniem odbywania podróży służbowej znajduje się w rozporządzeniu).
- Galerie handlowe – z wyjątkiem sklepów spożywczych, aptek i drogerii, salonów prasowych, księgarń, sklepów zoologicznych i z artykułami budowlanymi. W galeriach handlowych nadal będą mogły działać usługi fryzjerskie, optyczne, bankowe, pralnie.

- Teatry, muzea, galerie sztuki (możliwa jest organizacja prób i ćwiczeń, a także wydarzeń online).
- Kina (zakaz projekcji filmów dotyczy również domów i ośrodków kultury).
- Baseny (wyjątkiem są baseny w podmiotach wykonujących działalność leczniczą i dla członków kadry narodowej).
- Sauny, solaria, łaźnie tureckie, salony odchudzające, kasyna.
- Stoki narciarskie.
- Kluby fitness i siłownie.
- Obiekty sportowe (mogą działać wyłącznie na potrzeby sportu zawodowego i bez udziału publiczności).

W klasach 1 – 3 od 20 marca do 9 kwietnia powraca nauka zdalna. Po tym okresie możliwy jest powrót do nauczania hybrydowego. Nie ma decyzji o zamknięciu przedszkoli i żłobków, będą one funkcjonować.

Środa, 17 marca, to jeden z najgorszych dni od początku epidemii. 25 052 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem. To najwyższym wynikiem od 23 listopada 2020 r. Zajętych jest już 2 193 respiratorów, największy od początku pandemii!

## Co ty na to

### Obajtkowo

Trzy firmy, które otrzymały w minionych 4 latach 86 mln zł dotacji, zarejestrowane są pod jednym adresem. W ERG Bieruń Folie udziały ma Daniel Obajtek i jego mama. Druga, TT Plas, w której zarządzie zasiada kuzynka Daniela Obajtka, otrzymała 29,2 mln zł. Firma TT Plast stała się znana, gdy „Gazeta Wyborcza” ujawniła tzw. taśmy Obajtka. To tą spółką Daniel Obajtek, jako wójt Pcimia, zarządzał z tylnego siedzenia (bo nie miał prawa robić tego legalnie), aby wykończyć firmę swojego wuja, konkurującą z TT Plast.

Daniel Obajtek jest teraz prezesem Orlenu, do którego należy Energa i który przejmuje Lotos. Pracę na ważnych stanowiskach w Orleniu znalazło co najmniej siedmioro byłych funkcjonariuszy CBA. Wśród nich agentka, która brała udział w badaniu oświadczeń majątkowych Daniela Obajtka. Ludzie CBS obsiedli też Lotos i Energe. Z Obajkiem związanych jest kilku posłów Zjednoczonej Prawicy: poseł Jadwiga Emilewicz – jej mąż zatrudniony w Orleniu; poseł Tadeusz Cymański – jego córka pracuje w Enerdze; Kazimierz Smoliński – jego syn pracuje w Enerdze; poseł Małgorzata Golińska – jej brat jest prezesem Energi; poseł Leonard Krasulski – jego córka pracuje w Enerdze.

## REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

**foto gabs** digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

**KONTAKTY**

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową na [www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)

**Adres:**

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża  
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-40-22  
fax: (86) 216-57-11  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

**Redaguje zespół:**

Maria Kaczyńska, tel. 86 216 42 43  
Alicja Niedzwiecka; Maria Tocka, tel. 86 215 35 70  
Władysław Tocki (red. naczelny)  
tel. (86) 216-42-43

**Oddział w Białymstoku:**

Jan Oniszczuk, tel. 602 383 682  
Oddział w Suwałkach:  
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski,  
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

**Rysunki:** Waldemar Rukść**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.  
Prezes: Władysław Tocki.

**Adres:**

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,  
tel. (86) 216-42-43  
Księgowość:  
Elżbieta Bączek

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

Paulina Popiołek, tel. (86) 216-42-43,  
tel./fax (86) 216-57-11

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrow Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl)  
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

**Kolportaż:** RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,  
Garmond Press, sieć własna wydawcy

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka-Rybacka**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
(\_duszek) marek.lapinski@data.pl

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.  
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca  
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.

Za treść ogłoszeń redakcja ponosi  
odpowiedzialność w granicach wskazanych  
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.

**Dość już chaosu! Umierają ludzie!**

Zachorowałam na koronawirusa w styczniu. Duża gorączka, ból gardła, słabość. Tylko teleporady, więc dzwoniłam po teleporadę do swojego lekarza rodzinnego. „Może angina”, powiedział i zapisał antybiotyki. Nie pomagał, gorączka wciąż wysoka. Zadzwoniłam drugi raz, zapisał inny antybiotyk. Z lękiem powiedziałam, że to może koronawirus, może dałby mi skierowanie na test. Ze skierowaniem test można było zrobić za darmo. „Poczekajmy, obserwujmy”, powiedział życzliwie. Skierowania nie dostałam. Mój stan zdrowia nie zmienił się. Prywatnie zrobiłam test. Zapłaciłam 320 zł. Byłam „dodatnia”, czyli zakażona. Powiedziałam lekarzowi, kazał odłożyć antybiotyk i stosować leki na obniżenie gorączki. Wysłałam z choroby. Wydałam pieniądze na test i dwa niepotrzebne antybiotyki. Najważniejsze zdrowie, ale czy tak powinno być?

Dopiero teraz, a z pandemią walczymy od roku, minister zarządził, że na testy można zgłaszać się bez skierowania. Przecież tak powinno być wcześniej. Albo teleporady. Też dopiero teraz można prosić, a nawet żądać bezpośredniego kontaktu z lekarzem. Dopiero teraz, a ilu ludzi nie doczekało się wizyty i już ich nie ma wśród nas?

Ze szczepionkami zawirowania, nie wiadomo, czyjej opinii słuchać. Czekać, czy się szczepić szczepionką, której stosowanie zawieszają kolejne państwa?



Fot. pixabay

Ze swoich doświadczeń wyciągam jeden wniosek. Jak zawsze trzeba kierować się swoim rozumem i każdy przed zarazą musi bronić się sam. Nie można liczyć na ogłaszane narodowe programy (teraz już wszystko jest narodowe!).

Dziś wskaźnik nowych zakażeń przekroczył 25 tysięcy! Ludzie umierają, załamują się psychicznie, chorują w swoich domach, bo większość nie zgłasza się na testy. A rząd karmi nas propozycjami „Nowego Ładu” z planem głównym, który widać jak na dłoni: „kupienie” głosów wyborców. Może zabrałby się za chaos, w który nas wprowadził?

JULIANNA NOWAKOWSKA

**Ważne słowo:****Zabrać jednym, kupić drugim**

**Lukasz Warzecha, publicysta:** – Nadchodzący Nowy Ład będzie się sprowadzał do bardzo prostego mechanizmu: jak za pieniądze jednych kupić sobie innych. Przy czym ci pierwsi i tak już wyciskani od lat, zostaną wyciśnięci do reszty, zostaną zniszczeni. Niektórzy prorządowi komentatorzy szumnie nazywają wciąż nieujawniony Nowy Ład „nową umową społeczną”. To wyjątkowo obłudne. To tak, jakby uznać, że gdy wchodzi nam do domu banda uzbrojonych złodziei i żąda wydania wszystkich kosztowności, dzieje się to na mocy zawartego kompromisu. „Kompromis” polega na tym, że ofiara traci kosztowności, a w zamian może zachować życie.

Żeby mówić o umowie społecznej, trzeba w jej tworzenie wciągnąć wszystkie grupy, których ona dotyczy. Tu tymczasem mamy powstający w całkowitej tajemnicy plan, który z nikim przecież omawiany nie jest. Zostanie nam po prostu przedstawiony i będzie miał być realizowany. Gdzie tu zatem mowa o jakiejś „umowie”. Przetrawianie u władzy, to dla polityków PiS walka o życie.

Dla wielu uzależnionych od władzy, walka o utrzymanie materialnego statusu.

Dla innych, wliczając w to szefów różnych publicznych instytucji, może to być walka o całkiem dosłownie rozumianą wolność: ratunek przed prokuratorem, sądem, wyrokiem i więzieniem.

Ta sytuacja sprawia, że rządzący nie będą mieć najmniejszych oporów przed najbardziej nawet bandyckimi zagraniami gospodarczymi oraz fiskalnymi.

W demokracji zawsze trochę kupuje się głosy, lecz PiS doprowadził tę praktykę do bardzo rozbudowanej formy. Teraz pieniądze w budżecie oczywiście nie ma, a akcję kupowania trzeba jeszcze wzmocnić w stosunku do wyborów z 2015 i 2019 r. Co począć? Proste: trzeba zabrać wszystkim tym, którzy coś jeszcze posiadają, a którzy zarazem nie są potencjalnym elektoratem partii rządzącej i nie są w stanie się zbuntować.

Klasa średnia jest dla każdego dobrze funkcjonującego państwa bardzo ważna, wiadomo to co najmniej od czasów Arystotelesa. Lecz to również warstwa bardzo kłopotliwa dla populistów. Klasa średnia nie jest na ich garnuszku, więc nie tak łatwo ją kupić i jest przeważnie wrogiem każdej rozpasanej władzy. Obecnie rządzący to wiedzą. Dlatego pod pretekstem epidemii i sprawiedliwości społecznej przeprowadzając operację zaorania resztek tej grupy społecznej, upieką dwie pieczenie na jednym ogniu: kupią sobie za jej pieniądze topniejący elektorat i zarazem zniszczą, upokorzą i zdegradują warstwę społeczną, która jest dla nich problemem, bo nic im nie zawdzięczając i nie jest podatna na socjalne prezenty. Z cynicznego punktu widzenia to racjonalne postępowanie: przecież posiadających jest zawsze mniej, niż nieposiadających. Populistom bardzo łatwo poszczuć tych drugich na tych pierwszych. Tym zresztą w dużej mierze PiS zajmuje się od 2015 r. (Źródło: onet.pl; fragmenty).



### Oddział wewnętrzny na zakaźny

■ 30 dodatkowych łóżek zakaźnych musi wygospodarować Szpital Wojewódzki w Łomży, zgodnie z poleceniem wojewody podlaskiego. Dotychczas szpital miał 153 łóżka dla pacjentów zakażonych i z podejrzeniem zakażenia koronawirusem (w tym 11 intensywnej terapii). Oddział chorób wewnętrznych dla pacjentów nie zakażonych i bez podejrzenia zakażenia został tymczasowo przekształcony na zakaźny. W najbliższych dniach zakończy się prowadzony tam remont i wówczas będzie zakaźnym w całości. Łomża od dłuższego czasu jest w czołówce (od 1 do 5 miejsca) zakażeń w Polsce w przeliczeniu na 100 tys. ludności.

### Śmieci dla dzieci!

■ Do akcji „Wszystkie dzieci zbierają elektrośmieci” przystąpili uczniowie Szkół Podstawowych w Starym Skarżynie i w Starym Zakrzewie (gm. Zambrów). Za zebrany przez nich zużyty sprzęt elektroniczny i elektryczny (suszarki, pralki, odkurzacze, komputery, gry, kamery, odbiorniki) szkoły otrzymają bon na zakup sprzętu sportowego. Im więcej zbiorą, tym bon będzie wyższej wartości. Uczniów mogą (do 10 kwietnia) wesprzeć firmy i instytucje, które oddadzą zużyty sprzęt wybranej przez siebie szkole.

### Nie chcą gastronomii w parku

■ Lokatorzy dwóch bloków, sąsiadujących z Parkiem Jana Pawła II w Łomży, nie chcą utworzenia gastronomii na terenie dziś oddzielającym Park od ich budynków, obawiając się hałasu. W piśmie do ratusza zwracają uwagę, że pod ich oknami są place zabaw, na których wieczorami zbiera się młodzież i niejednokrotnie interweniowała już policja. Wiceprezydent Łomży Andrzej Garlicki mówi, utworzenie punktów małej gastronomii było pomysłem mieszkańców i uspokaja, że punkty nie będą uciążliwe, ponieważ zostaną odgródzone od bloków pasem wysokiej zieleni i objęte monitoringiem. Faktem jest, że w parku nie ma gdzie kupić lodów, gofrów lub wypić kawę albo zimny napój, a powinno być. Tak jest, na przykład w Parku Sady Żoliborskie w Warszawie i problemów nie ma.

### MYŚL TYGODNIA

Ludzie obierają różne drogi w poszukiwaniu szczęścia. Fakt, że nie idą twoją drogą nie oznacza, że zblądźlili

Jackson Brown

### Kiedy przestawiamy zegarki?



Nadejście wiosny to zawsze także zmiana czasu z zimowego na letni. Zegarki musimy przestawić za tydzień, w nocy z 27 na 28 marca, z godziny 2.00 na 3.00, czyli pośpiemy godzinę krócej. Dzięki temu jednak dni staną się dłuższe.

### Nie pozwólmy „Arce” utonąć!

Schronisko dla psów „Arka” w Łomży pilnie potrzebuje pomocy. W tej chwili jest w nim ponad 130 psów i brakuje karmy. To efekt, jak mówi kierująca „Arką” Bożena Jarzabek, pandemicznych obostrzeń. Ze schroniskiem z tego powodu przestała współpracować większość zakładów mięsnych, z których otrzymywało mięso tzw. trzeciej kategorii, a nawet miało za-

pasy, bo zbudowało mroźnię i kupiło specjalną przyczepę do wożenia mięsa.

Wszystkie psy muszą zjeść dziennie przynajmniej 65 kg suchej karmy. To prawie dwie tony i kosztuje 4000 zł. „Arki” na to teraz nie stać. Każdy, kto chce pomóc, może przywieźć karmę do schroniska (ul. Wojska Polskiego 136, naprzeciw stacji Orlen) w Łomży.



Zdziczałe psy odpędziły od stada młodego jelenia i zapędziły go do wody, której nie miał siły ani przejść, ani przepłynąć. Powiadomieni o tym przez mieszkankę wsi Sokole pracownicy Nadleśnictwa Żednia znaleźli wycieńczonego jelenia, który leżał już w wodzie na skraju zbiornika. Psy na widok ludzi uciekły. Jeleń po chwili odpoczynku o własnych siłach wy dostał się na brzeg. Fot. Nadleśnictwo Żednia.

### Znaki czasu

■ Operację serca przeszedł Lech Wałęsa. W dniu udania się do szpitala, napisał: „Co będzie dalej? Czas pokaże. Nie wiedząc, kiedy się spotkamy następnym razem i czy się w ogóle spotkamy, chcę państwu powiedzieć, że robiłem wszystko, by dobrze służyć narodowi. Wiele rzeczy razem z państwem udało mi się dokonać, ale nie wszystko mi się udało. Nie z mojego lenistwa, czy niechęci. Wykonywałem tylko to, w co wierzyłem i to, do czego byłem przekonany. Żadnych podtekstów, żadnej wredności, żadnej zdrady. Do zobaczenia, jeśli los pozwoli mi jeszcze na tym padole trochę tu pomieszkać. A jeśli nie, to pomódlcie się za mnie. Nie boję się tamtego życia, idę z otwartą przyłbicą. Wierzę w sprawiedliwe rozliczenie”. Operacja się udała.

■ Były ksiądz Tymoteusz Szydło, syn premier Beaty Szydło, jest od ponad roku przedstawicielem handlowym ERG Bieruń Folie, odpowiadającym za dystrybucję worków foliowych. W firmie pracuje pod zmienionym nazwiskiem. Udziałowcami firmy są Daniel Obajtek i jego matka, podaje oko.press. Tymoteusz Szydło w 2017 r. przyjął święcenia kapłańskie. W grudniu 2019 r. poinformował o opuszczeniu kapłaństwa. Pracę u Obajtka pomogła mu znaleźć matka, powiedział jego adwokat.

■ Decyzję o wydaleniu z Polski Konsul Generalną Białorusi w Białymstoku oraz Konsula Białorusi z Warszawy podjęło Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Wiąże się to z wcześniejszym wydaleniem przez stronę białoruską konsułów polskich z Grodna i Brześcia za udział w obchodach dnia żołnierzy wyklętych, których Białoruś uważa za zbrodniarzy, mordujących Białorusinów.

■ PiS w marcu popiera 30 proc. wyborców, PO 24 proc., Ruch Polska 2050 Szymona Hołowni 14 proc., Lewicę 8 proc, Konfederację 5 proc. Do Sejmu nie dostałyby się PSL-Koalicja Polska (3 proc.) oraz Kukiz'15 (2 proc.), wynika z najnowszego sondażu Kantar.

■ Oficjalnym reprezentantem Polski na 65 Konkursie Piosenki Eurowizji TVP nominowała Rafała Brzozowskiego, ulubionego piosenkarza żony prezesa TVP Jacka Kurskiego. Piosenka powstała w Szwecji, zaśpiewa ją po angielsku.



Małgosia i Paweł, znani z programu „Rolnik szuka żony”, ochrztili córkę w kościele w Śniadowie

## Wywalczone szczęście

Małgorzata i Paweł Borysewiczowie z Uśnika Kolinii (gm. Śniadowo), to najbardziej chyba aktywna w internecie para rolników w regionie. Regularnie informują, co u nich słychać. Tym razem napisali, że ochrztili swoją córkę, co od razu podchwyciły prawie wszystkie ogólnopolskie i regionalne portale

Małgorzata Sienkiewicz wystąpiła w czwartej edycji programu „Rolnik szuka żony”. Tam właśnie poznała Pawła Borysewicza. Najpierw coś między nimi zaiskrzyło, potem okazało się, że wzajemne zauroczenie przerodziło się w poważne uczucie, które po programie zaowocowało ślubem. Wkrótce po nim urodził się im syn Ryszard. Po roku, w październiku 2020 r., doczekali się córki Blanki. Teraz właśnie ochrztili ją w swoim kościele parafialnym w Śniadowie.



„Jestem naprawdę dumna z mojej rodziny i szczęśliwa, że siebie mamy. Nasze wywalczone szczęście”, napisała

na Instagramie Małgorzata, zamieszczając z uroczystości zdjęcia. Publikujemy jedno z nich z rodzicami chrzestnymi.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 22 marca 1981:

### „Pszczółki” przedwiośnia

Na miesiąc przed szpakami i bocianami zaroilo się „pszczołki” wokół barowozu przy ul. Świerczewskiego (obok Wiejskiego Domu Handlowego) w Łomży. Spijają nektar wprost z butelek, brzęczą optymistycznie i z nadzieją na szybszą wiosnę użycniają okoliczną ziemię. Skąd bowiem mają wiedzieć, że uryna spala pędy roślin. Lepiej byłoby ustawić takie ule z piwem w pobliżu obiektów łatwopalnych, ponieważ strażacy po ostatnich cięciach w limicie piwa, nie wszędzie dojadą.

### Telewizor jak bumerang

Aż 80 proc. sprzedawanych telewizorów kolorowych marki Jowisz wraca szybko do naprawy. Proponujemy przerobienie ich na bumerangi.

### Myjnia z własną gąbką

Łomżyński „Polmozyby” wari napisem „Myjnia czynna”, po czym się okazuje, że „myjnia” składa się z dwu rąk jego pracownika oraz szczotki lub gąbki klienta. Opłata jak za prawdziwą – 46 złotych.

### Prikaz!

Wszyscy naczelnicy (dziś to wójtowie – przy. red.) w województwie łomżyńskim zostali zobligowani do zostania honorowymi strażakami.

### Aprilus z architektem

Władze wojewódzkie rozważają w ramach zamierzonej redukcji etatów alternatywę usunięcia ze stanowisk wszystkich architektów, bo i tak nie mają nic do powiedzenia i przekazania ich uprawnień jednemu z wicewojewodów oraz prezesowi Wojewódzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, którzy dotychczas architektów społecznie zastępują. Decyzja w tej kwestii zapadnie 1 kwietnia?

### Goniądzka zgaduj-zgadula

Co się w tym Godziądzu znowu porobiło? Do zamkniętej od wielu dni księgarni dołączyły 6 marca (piątek przed wolną sobotą) dwa sklepy spożywcze i zabawkarski. Zaczynamy w głowę, czy wyłączono je z handlu: a) z braku ekspedientek, b) braku klientów, c) niedostatku towarów?

### Targowe miasto Sokół?

Centrum targowe powstaje w miejscu dawnego targowiska w Sokolach. Na dwóch hektarach staną dwie hale, w których będzie nie tylko tradycyjny handel, ale będą się mogły odbywać aukcje zwierząt, wystawy ptactwa, królików, kotów, psów. Całość na 4 mln zł unijnej dotacji ma być gotowe do końca listopada. Dla Sokół, które zabiegają o uzyskanie statusu miasta, targowe centrum ponadregionalne będzie dodatkowym atutem.

### Zbiórki dla Nikodema

6 150 zł na leczenie chorego na rdzeniowy zanik mięśni Nikodema Wasilewskiego z Białegostoku zebrali do puszek pracownicy Urzędu Gminy w Nowych Piekutach, którzy z wójtem Markiem Kaczyńskim kwestowali w niedzielę pod kościołem. 5 539 zł dołożyli wolontariusze z Wysokiego Mazowieckiego z zorganizowanych w sobotę i niedzielę kiermaszy. Zbiórki na leczenie chłopca odbywają się w sołectwach gminy Nowe Piekuty.

### Oliwia z laurem za Bajanie

I nagrodę uzyskała uczennica I LO w Zambrowie Oliwia Moczydłowska w Ogólnopolskim Konkursie Wokalnym „Młodych Bajanie 2020”, zorganizowanym przez MDK w Zgierzu.

## 14 emerytura w listopadzie



Fot. pixabay

W tym roku emerytalna „czternastka” wyniesie 1250,88 zł brutto i będzie przysługiwała tym, którzy na dzień 31 października nabyli prawo do emerytury, renty, renty socjalnej, świadczenia przedemerytalnego. Czternastki nie otrzymają ci, którzy prawo to mają zawieszane.

O ile trzynastą emeryturę wszyscy uprawnieni otrzymają w kwietniu, to czternastą w listopadzie.

– Pełną kwotę otrzymają ci, których świadczenie podstawowe nie przekracza 2900 zł brutto. Pozostali otrzymają czternastkę pomniejszoną zgodnie z zasadą

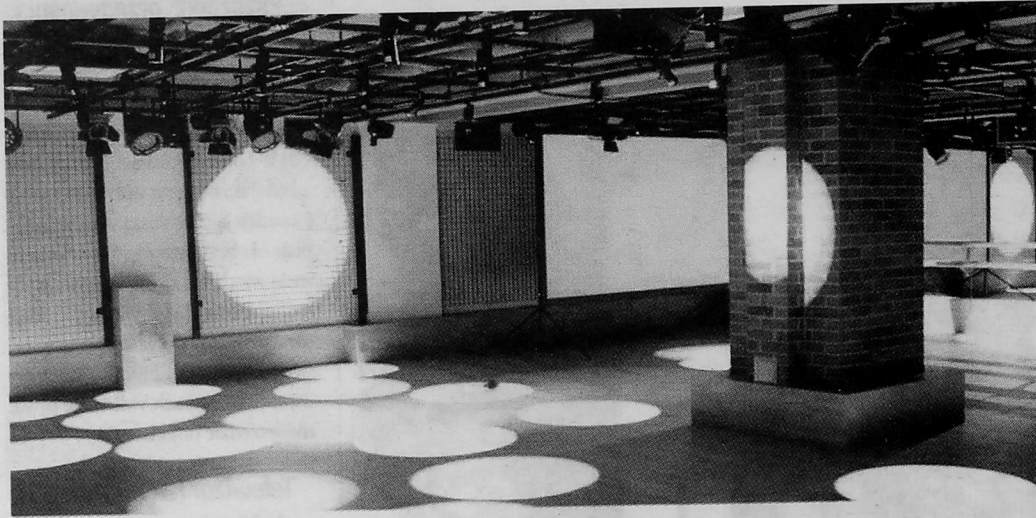
„złotówka za złotówkę”. Na przykład, jeśli pobierana emerytura wynosi 3 000 zł, czternastka będzie przysługiwać w kwocie mniejszej o 100 zł – wyjaśnia, regionalny rzecznik prasowy podlaskiego ZUS Katarzyna Krupicka.

Czternasta emerytura będzie podlegała opodatkowaniu i oskładkowaniu na ogólnych zasadach. Oznacza to, że „na rękę” wypłacone zostanie 1 022,30 zł.

Dodatkowe emerytury przynajmniej w części pokryją wzrost kosztów żywności, opłat za ogrzewanie, śmieci, prąd i wzrost cen leków.



## Dawna Hala Targowa na Starym Rynku stała się nowoczesną Halą Kultury Od rąbanki po jazz



Budowniczym Hali Targowej na Starym Rynku w Łomży, otwartej w 1929 roku, do głowy by nie przyszło, że zamiast handlu będzie w niej kultura. A jednak! Choć wielu, nawet nie tak bardzo dojrzałych mieszkańców miasta pamięta, że po wejściu na lewo stały stoły z rąbanką, Hala z roku na rok, z miesiąca na miesiąc pustoszała. Aż został w niej jeden sklepik!

I oto po generalnym remoncie jest w niej Hala Kultury. Mówimy o tym ze satysfakcją, ponieważ o takim przeznaczeniu pustej i niszcze-

jącej budowli w samym sercu miasta, „Kontakty” pisały wiele razy 10 – 12 lat temu. Poza rozlicznymi argumentami „za”, które wówczas pokazywaliśmy, a które są aktualne i dzisiaj, jedno jest pewne: kultura ożywi naszą starówkę.

Wielkie otwarcie Hali w nowej roli w tej chwili nie jest możliwe, ale prezydent Mariusz Chrzanowski chciałby, aby jak najszybciej zaczęła służyć środowisku artystycznemu i nam wszystkim. Jeżeli sytuacja pandemiczna pozwoli, już w kwietniu.

– Planujemy wówczas, między innymi, przegląd lokalnej działalności kulturalnej, wystawę zdjęć historycznych, spotkanie z podróżnikiem z projekcją filmu, a także koncerty łomżyńskich zespołów oraz występ gwiazdy wieczoru – mówi prezydent o dniu rozpoczęcia działalności kulturalnej w Hali.

Na jej remont, adaptację pomieszczeń i wyposażenie, obecne władze miasta pozyskały 9,5 mln zł unijnej dotacji. Fot. UM

### Bomba w Miastkowie

Około 170 mieszkańców Miastkowa musiało opuścić domy w promieniu 1 000 m po odkryciu w trakcie remontu domu przy ul. Szerokiej bomby lotniczej z czasów II wojny światowej, ważącej około 100 kg. Do chwili wywiezienia jej przez saperów, władze gminy zapewniły ewakuowanym schronienie w świetlicach w Drogoszewie i Zaruziu.

### Zamknięte szkoły w Jedwabnem

Co najmniej do 6 kwietnia wszyscy uczniowie z Jedwabnego będą się uczyć zdalnie z powodu dużej liczby zakażeń koronawirusem wśród nauczycieli i uczniów. Dotąd zajęcia stacjonarne mieli tam uczniowie z klas I-III. Do świąt zamknięto także funkcjonujące przy Zespole Szkół w Jedwabnem przedszkole. Mają wrócić do placówki po świątach wielkanocnych.

### Nagrody i Karta za PIT

Każdy, kto składając zeznanie podatkowe za 2020 rok (PIT 8) wskaże jako miejsce zamieszkania Łomżę (może tak uczynić także nie będący jej mieszkańcem), uzyska prawo udziału w loterii, w której nagrodami są roboty sprzątające, odkurzacze, smartfony, oczyszczacze powietrza. Po złożeniu PIT-u należy zarejestrować się jako uczestnik loterii na [www.rozliczpitwomzy.pl](http://www.rozliczpitwomzy.pl) lub tradycyjnie w formie papierowej w ratuszu od 1 kwietnia do 1 czerwca.

Chodzi o to, że część pieniędzy z podatków wpłacanych w mieście, w nim pozostaje, wzbogacając jego budżet.

Poza nagrodami prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zapowiada wprowadzenie od 1 stycznia 2022 r. Karty Mieszkańca Łomży, uprawniającej do ulg i zniżek przy korzystaniu z placówek sportowych i kulturalnych w mieście. Mieliby prawo otrzymać ją łomżyńscy podatnicy.



### Radni Łomży u Hołowni



Łomżyńscy radni Dariusz Domasiewicz i Zbigniew Prosiński dołączyli do ruchu Polska 2050 Szymona Hołowni. W Radzie Miasta obaj reprezentują klub „Przyjazna Łomża”. Oprócz Domasiewicza i Prosińskiego do Hołowni przystąpiło dwóch radnych białostockich, Maciej Biernacki i Tomasz Kalinowski oraz radny miejski z Suwałk Adam Ołowniuk. Informację o przystąpieniu do swego ruchu kandydat na prezydenta w ostatnich wyborach Szymon Hołownia przekazał na wspólnej konferencji prasowej z tej okazji w Białymstoku.

### Kosztowny wandalizm

Kilkanaście tysięcy złotych będzie kosztowała naprawa uszkodzonych przez wandalów elementów świątecznej iluminacji w Łomży. Nie ucierpiał praktycznie tylko elementy wiszące wysoko na słupach i kilimetry renifer. Jako że sytuacja powtarza się co roku, tańsze byłoby zainstalowanie monitoringu.

### Dziennikarz z Łomży z książką o zbrodni

Mariusz Nowik, absolwent łomżyńskiego Technikum Telekomunikacyjnego, od wielu lat współpracujący z ogólnopolskimi mediami (Newsweek Historia, TVN24) wydał książkę „Palmiry. Zabić wszystkich Polaków” o zbrodni na obrzeżach Puszczy Kampinoskiej między wrześniem 1939 a lipcem 1941 roku. Jednym z rozstrzelanych był słynny biegacz Janusz Kusociński. Wiele mogił udało się po wojnie odnaleźć tylko dlatego, że leśnicy wbijali znakujące je łuski w drzewa. Dowodem zbrodni są też zdjęcia, które zrobili niemieccy żołnierze, mordujący Polaków.

### Zmarł nauczyciel „elki”

Przez ulicę Łomży przejechał wyjątkowy kondukt pogrzebowy kilkudziesięciu „elek” ze wszystkich ośrodków szkolenia kierowców z Łomży i regionu. Tak żegnali wieloletniego instruktora Ryszarda Gruszfelda.

Odszedł w ubiegłą niedzielę w wieku 65 lat.





Przedszkolaki na scenie

Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie z uwagi na trudny czas epidemii, który spowodował ograniczenie możliwości pracy w dotychczasowej formie, zaprasza serdecznie do oglądania ciekawych, retrospektywnych pokazów zdjęć z działalności kół zainteresowań, grup artystycznych oraz zrealizowanych wydarzeń. Prezentacje mają walor sentymalny, dlatego do obejrzenia ich szczególnie zachęcamy tych, którzy brali udział w konkretnych kołach zainteresowań lub wydarzeniach. Niektóre ukazują imprezy cykliczne, które działy się kilkanaście lat temu i dlatego ktoś, kto jest dziś mamą lub tatą, może rozpoznać siebie, jako rozśpiewanego przedszkolaka lub początkującego szachistę.

Dotychczas na profilu facebook oraz stronie internetowej GOK (www.gokczyzew.pl) ukazały się prezentacje m.in. Młodzieżowej Orkiestry Dętej, Mażorettek, spotkań kabaretowych, koła teatralnego („Moja ulubiona postać bajkowa”, „18-lecie powstania Teatru Marzeń”, z okazji Bożego Narodzenia: recytacja świątecznych wierszy oraz „Choiński w naszych domach”), koła wokalnego (15-lecie grup wokalnych „B-moll” i „Nova Noota”, śpiew na „11 Listopada” oraz pożegnanie okresu bożonarodzeniowego kolędą „Gdy ślicz-

na Panna...”), koła plastycznego („Zimowe tutoriala”), koncertu karnawałowego, prezentacji kolęd i zespołów kolędniczych, gminnych obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, Turnieju szachowego o puchar burmistrz Czyżewa, Ogólnopolskiego Dnia Seniorów oraz Festiwalu piosenki przedszkolaka „Mama, Tata i Ja”.

Sukcesywnie zamieszczamy również bieżące informacje na temat ważnych rocznic i wydażeń, jak Powstania styczniowego, Dnia Kobiet, patronów roku 2021. Prezentujemy również wystawy prac plastycznych (w GOK-u i w Urzędzie Miejskim) z dawnych oraz bieżących konkursów, organizowanych z powodzeniem pomimo pandemii. Dla ilustracji naszej wspólnej pracy przesyłamy kilka fotek. Zachęcamy do miłych i radośnych wspomnień oraz do bycia z nami na bieżą-

co w kontakcie, pomimo tych trudnych czasów. Życzymy, abyśmy wszyscy byli zdrowi!

Ania Kazimierzczuk

GOK Czyżew

Od redakcji: list Anny Kazimierzczuk z Czyżewa potwierdza spostrzeżenie przedstawione w opublikowanym w ubiegłym tygodniu liście Czytelniczki na temat imponującej aktywności

instytucji i ośrodków kultury w Łomży i regionie. Z nieukrywaną satysfakcją dodajemy, że także redakcja „Kontaktów” dostrzega tę twórczą aktywność, docenia i szczerze gratuluje wielu pomysłów, inwencji i przedsięwzięć w niezwykle trudnym czasie.

Robicie coś ciekawego? Pochwalcie się!



Laureaci konkursu „Moja ojczyzna”

## Nie żyje sołtys i radna Anna Graczewska



„Odeszłaś cicho, bez słów pożegnania./Tak jakbyś nie chciała, swym odejściem smucić.../ tak jakbyś wierzyła w godzinę rozstania,/ że masz niebawem z dobrą wieścią wrócić”. Tymi wersami poety ks. Jana Twardowskiego, żegnana była wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej w Rajgrodzie, sołtys wsi Pieńczyków Anna Graczewska. Oprócz rodziny, sąsiadów, radnych i pracowników Urzędu Miejskiego z burmistrzem Ireneuszem Glinieckim, żegnał ją także Stefan Krajewski, poseł i prezes wojewódzkiego PSL, do którego należała. Fot. UM

POWIAT KOLNEŃSKI

### Ułani i kultura „przy kasie”

Stowarzyszenie Kawalerskie im. Podlaskiej Brygady Kawalerii w Kolnie otrzymało 33 000 zł, Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Stawiskach – 13 000 zł, a Gminny Ośrodek Kultury w Turośli – 94 000 zł z Narodowego Centrum Kultury.

### Krzyż pandemiczny w Kolnie

Dwuramienny krzyż pandemiczny ok. 5 metrów wysokości stanął przed kościołem św. Anny w Kolnie. Z drewna podarowanego przez Jarosława Kozaka z Kozła wykonał go kościelny parafianin Michał Olszak. Na tabliczce na krzyżu umieszczony został napis: „W krzyżu Jezusa Chrystusa, naszego zbawcy składamy nadzieję na ochronę nas od śmiertelnego wirusa Covid 19. Prosimy też o mądrość dla rządzących, siły dla służby zdrowia i wolontariuszy, umocnienie dla chorych i ich rodzin, nawrócenie dla grzeszników, zbawienie dla zmarłych”. W niedzielę, 14 marca, poświęcił go biskup łomżyński Janusz Stepanowski.

## Kolno zebrało 37 150 zł!



Dziękujemy za zaangażowanie na rzecz 29. Finału WOSP. Sztab zostaje rozliczony. Zebrana kwota rozliczona 34872.31 PLN + 447.00 PLN (eskarbonki) + 1831.50 PLN (aukcje allegro) zasilila cel zbiórki. Pozdrawiamy Fundacja WOSP

Kolneński Sztab 29 Finału WOŚP publicznie rozliczył się z imponującej zbiórki. W tym roku Orkiestra Jurka Owsiaaka zebrała rekordową kwotę na zakup sprzętu dla laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Ma w tym udział Kolno!

### „Przystanek” Rajgród



Na Górze Zamkowej stanie wieża widokowa, do której doprowadzi prawie dwukilometrowa trasa turystyczna. Będzie się zaczynała w porcie, wiodła brzegiem Jeziora Rajrodzkiego wokół Góry Zamkowej, do ujścia Jęgrzini. Na Górze Zamkowej było kiedyś grodzisko Jaćwingów, pierwotnych mieszkańców tej ziemi. Wszystkie prace mają zostać zakończone w 2023 roku kosztem 8 mln zł, w większości unijnej dotacji, o którą wystarał się burmistrz Ireneusz Gliniecki. Będzie to niewątpliwie kuszący dla turystów przystanek w drodze do Augustowa.

### Wychowały wzorowych żołnierzy

Medalami „Za zasługi dla obronności kraju” odznaczone zostały Zofia Nikonowicz ze Stoczka (złotym) oraz Alicja Bochert z Kosówki, Monika Purwin i Marianna Rydzewska z Wólki Piotrowskiej (srebrnymi). Złoty medal otrzymują rodzice, których co najmniej 5 dzieci pełniło nienagannie służbę wojskową, a srebrny – 4.

### Chciała umrzeć



Nieprzytomną i wzięzioną mieszkankę (46 lat) Kolna znaleźli policjanci w samochodzie zaparkowanym przed budynkami gospodarczymi domu. Wcześniej wzięła jakieś leki i wyszła z domu. Z informacji przekazanej policji przez rodzinę wynikało, że może targnąć się na życie. Dzięki kolneńskim policjantom w porę trafiła pod opiekę lekarzy.

### Park Kieszonkowy w Małym Płocku

Wbrew nazwie, sugerującej jakąś miniaturę, Park będzie kosztował prawie pół miliona złotych, które gmina otrzymała z unijnych funduszy. Za te pieniądze tereny przy ul. J. Kochanowskiego w Małym Płocku zostaną utwardzone, powstaną parkingi i chodniki, znajdą się na nim ławki parkowe, stojaki na rowery, betonowe figury ogrodowe a całość ozdobią nasadzone krzewy i kwiaty. Prace nad Parkiem mają się rozpocząć za kilka tygodni.





## Ile kosztowało bezprawie w rolnictwie?

(Interpelacja poselska do ministra rolnictwa Grzegorza Pudy).

„Dziś nie jest czas na nagrody, premie, podwyżki; w administracji publicznej, w tym samorządowej apeluję by zachowywać się bardzo oszczędnie”, takimi słowami premier Mateusz Morawiecki, zapowiedział potrzebę wprowadzenia oszczędności w szeroko rozumianej sferze publicznej ze względu na kryzys gospodarczy spowodowany wprowadzeniem obstrzeżeń epidemicznych. Wcześniej, bo w 2015 powołany na prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Daniel Obajtek, poddał zdecydowanej krytyce wydatki w tej instytucji poczynione do roku 2015. Dlatego zwracam się do Pana z szeregiem pytań dotyczących wydawania publicznych pieniędzy w agendach rządowych: Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Agencji Nieru-

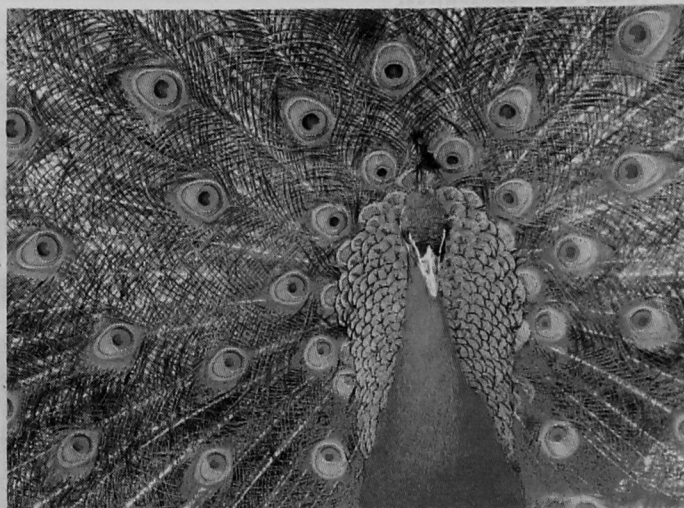
chomości Rolnych, Agencji Rynku Rolnego, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

Jakie wydatki poniosła Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa od 1 stycznia 2016 r. do 15 marca 2021 r. na realizację wyroków oraz ugód sądowych wyrzucenych z pracy?

Na jaką kwotę opiewają aktualnie roszczenia byłych pracowników Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, będące przedmiotem spraw sądowych wytoczonych przeciwko ARiMR prawnocześnie nie zakończonych?

Jakie wydatki poniosła Agencja Nieruchomości Rolnych od 1 stycznia 2016 r. do 31 sierpnia 2017 r. z tego samego powodu i tytułu?

Jakie wydatki poniosła Agencja Rynku Rolnego od 1 stycznia 2016 r. do 31 sierpnia 2017 r. z tego samego powodu i tytułu, powtórzę, bezprawnego wyrzucenia ludzi z pracy i ich roszczeń przed sądami.



Jakie wydatki poniósł Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa od 1 września 2017 r. do 15 marca 2021 r. z powodu i tytułu, jak wyżej?

**Stefan Krajewski**  
poseł PSL  
Zambrów

## Cyrk jak za Gierka!

Znam skrzyżowanie w Chojnach na drodze do Ostrołęki, dość często tamteży jeżdżą, sam widziałem dwie kolizje, na szczęście niegroźne. Oprócz tego czytuję i czytam, co dzieje się w moim mieście i powiecie, dlatego jestem na bieżąco.

Dobrze się stało, że po protestach mieszkańców wsi zapadła wreszcie decyzja, żeby coś zrobić z tym niebezpiecznym skrzyżowaniem. Wybór padł na sygnalizację świetlną. Osobiście uważam, że lepszym rozwiązaniem byłoby rondo, ale lepszy rydz, niż nic.

To, co ostatnio o tym rondzie przeczytałem i zobaczyłem, to szok! Na podpisanie umowy z wykonaw-

cą przecież wcale nie jakiejś gigantycznej budowy zjechało pół ministerstwa, posłowie, senator, władze powiatu i gminy. Na skrzyżowaniu ustawiono w tym celu wielki namiot, jakieś biurko, nagłośnienie. Brakowało tylko orkiestry! No, cyrk! Znajomy z tamtej okolicy, który to widział osobiście, powiedział: stary, cyrk jak za Gierka.

Mam akurat tyle lat, że czasy Gierka dobrze pamiętam, no, czegoś takiego nie. Były wielkie pompy, ale przy okazji wielkich budów, jak Dworzec Centralny (akurat byłem w Warszawie), Huta Katowice, Rafineria w Gdańsku i podobnych.

**Marian Jaromir**  
Łomża

## Złe światła

Tak się złożyło, że na początku tygodnia widziałem w nocy stłuczkę na skrzyżowaniu Legionów z Polową. Nie pierwszą zresztą, bo mieszkam w pobliżu. Nie wiem, kto zawinił, ale wiem, że na tym skrzyżowaniu źle rozwiązana jest sygnalizacja. Bo jest po części bezkolizyjna, a po części, nie. Chodzi o to, że gdy zjeżdża się Polową z góry (od Zambrowa) i chce się skrócić w lewo w Legionów, pierwszeństwo ma jadący prosto Polową z dołu. I to jest ten wyjątek bezkolizyjności, przez co wielu kierowców się gubi, bo stojąc na czerwonym widzi, że reszta ruchu ustawiona jest bezkolizyjnie.

Myślę, że władze miasta albo policja powinny coś z tym zrobić. Będzie bezpieczniej.

**Janusz M.**  
(nazwisko do wiadomości  
redakcji)  
Łomża

**Zamawiaj więcej  
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne  
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

**foto gabs** ŁOMŻA, STARY RYNEK 16  
**Kodak Express** ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18 Digital Solutions

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Fachowcy z Czyżewa

Za prawie 920 tys. zł unijnej dotacji i 51 tys. zł gminy, wielu uczniów Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych uzyskało już oraz uzyska w tym roku poszukiwane uprawnienia zawodowe. Jak pokazuje szkolna koordynatorka projektu Małgorzata Czyżewska-Drozd, lista jest imponująca: 10 uczniów ukończyło kurs operatora wózków widłowych; 10 – kurs operatora wózków jezdniowych z napędem silnikowym; 15 – kurs na prawo jazdy kategorii B; 15 – kurs na prawo jazdy B+E; 10 – kurs baristyczny. Do końca roku szkolnego 15 uczniów uzyska uprawnienia do obsługi kombajnów zbożowych i siewczarni samojezdnych; 16 przejdzie kurs inseminacyjny, a 10 ze stosowania środków ochrony roślin.

## Palmowy konkurs w Jabłonce Kościelnej

Do 24 marca można zgłaszać palmy wielkanocne na konkurs Gminnej Biblioteki Publicznej w Jabłonce Kościelnej. Szczegółowe informacje: Hanna Wójcicka, tel. 86 274 53 34.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Seniorzy z ikra!

W Klubie Seniora w Zambrowie, utworzonym za 150 tys. zł unijnej dotacji i 50 tys. zł miasta, już odbywają się od poniedziałku do piątku (godz. 9.00 – 17.00) spotkania edukacyjne, kulturalne, rekreacyjne. Będą wyjścia do kina, wyjazdy do teatru i na wycieczki, zabawy taneczne, koncerty. Seniorzy mają do dyspozycji salę szkoleniową, rehabilitacyjną i kuchnię. Placówką kieruje Marlena Kowalczyk.

## Hufiec Wschodniomazowiecki

Hufiec Wschodniomazowiecki ZHP z siedzibą w Zambrowie, który skupia drużyny z powiatów wysokomazowieckiego i zambrowskiego, powołała Komenda Chorągwi Białostockiej ZHP. Komendantem Hufca został drużynowy drużyny „Siedem Ognia” w Zambrowie ks. Łukasz Rybiński.

## Park linowy w Szumowie

Park linowy z 3 trasami powstanie w Zespole Szkół w Szumowie we wrześniu. Gmina otrzymała na ten cel unijną dotację.

## Sołtys równy wojewodzie!



Wójt Stefan Grodzki (z lewej) z posłami i przewodniczącym Rady Gminy Grzegorzem Kossakowskim (z prawej) składają życzenia sołtysom

„Sołtys na zagrodzie równy wojewodzie”. To stare przysłowie podkreśla wagę sołtysa na wsi. O sołtysach mówi się także, że są przedłużonym ramieniem władzy gminy. Doskonale zdaje sobie z tego sprawę wójt gminy Kulesze Kościelne Stefan Grodzki, który z okazji obchodzonego 11 marca Dnia Sołtysa z przewodniczącym

Rady Gminy Grzegorzem Kossakowskim zaprosili sołtysów na sesję. Podziękowali im za współpracę i z goszczącymi na obradach posłami Lechem Antonim Kołakowskim, Stefanem Krajewskim i Robertem Winnickim złożyli życzenia i obdarowali upominkami.

W gminie Kulesze Kościelne są 32 sołectwa, w 8 rządzą sołtyski.

## Drogowe zakręty na prostej



Drogę z Ostrożnego do Srebrnej buduje od poniedziałku, 15 marca, nowy wykonawca, Przedsiębiorstwo Budowy Dróg Bitum z Zambrowa. Z poprzednią firmą gmina Szumowo zerwała umowę, ponieważ nie wywiązała się z podpisanej ponad rok temu umowy i większość wykonanych przez nią prac została zrealizowana niezgodnie z zamówieniem publicznym.

„Poprzedniemu wykonawcy gmina nie zapłaciła ani złotówki, bo nie wystawiał faktur, gdyż nie potrafił udowodnić dobrej

pracy”, powiedział wójt Jarosław Cukierman.

Na drogę gmina otrzymała 1 mln 670 tys. zł dotacji. Pieniądze od roku są na koncie gminy. W ubiegłym tygodniu wójt spotkał się z wojewodą Bohdanem Paszkowskim i rozmawiał, by gmina ich nie straciła.

„Jeśli stracimy to dofinansowanie, będziemy dochodzić w sądzie od poprzedniego wykonawcy, bo byłaby to ewidentna strata dla gminy”, zapowiedział wójt.

Bitum ma skończyć drogę do 31 sierpnia.

## Stacje

### św. Józefa



Bazylikę mniejszą w Sokołach i Sanktuarium Matki Bożej w Hodyszewie wyznaczył biskup łomżyński Janusz Stepanowski jako kościoły stacyjne w ustanowionym przez papieża Franciszka Roku św. Józefa.

## Zapach ziół

Na wystawę „Tradycje zielarskie” zaprasza Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu. Można ją oglądać codziennie od godz. do .

## Czyżew

### pod gazem

Ulice Niepodległości, Słoneczna, Lipowa, Polna, Spokojna, Strażacka, Wesoła, Szkolna, Kościelna i Zarzecze już z siecią gazową. Ulice Sybiraków, Kusocińskiego, Nowa, Mała, Okrężna, Łąkowa, odcinek w ul. Nurskiej będzie ją miała do 30 lipca. Gaz do nich popłynie z wybudowanej już stacji LNG na ul. Przemysłowej. Do końca 2024 roku zgazyfikowany będzie cały Czyżew.

## 100 lat

### Leokadii Suskiej



Leokadia Suska ze Srebrnego Borku 13 marca skończyła 100 lat. Jubilatkę z życzeniami, kwiatami i upominkiem odwiedzili: wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman, sekretarz gminy Hanna Szablowska i radny Jarosław Kornet. Leokadia Suska pracowała w gospodarstwie. Doczekała się syna, 3 wnuków, 7 prawnuków i 7 praprawnuków.

## Oświetlenie i świetlica

Oświetlenie w Ostrożnem będzie do 30 czerwca, a świetlica w Wyszomierzu do 15 listopada, poinformował wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman.

## Taka historia w Labiryncie

Na otwarcie wystawy malarstwa „Taka historia” zapraszają autor Włodzimierz Dąbkowski i dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury do Galerii „Labirynt” w piątek, 19 marca, o godz. 18.00.



Proboszcz diecezji łomżyńskiej potrafił nastolatkę, zostawił ciężko ranną na drodze i uciekł.  
Zdumiewające oświadczenie łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej!

# Ksiądz w areszcie

Fot. pixabay

## Tragedia

W sobotę, 28 lutego po zapadnięciu zmroku potrącona została w Dudach Puszczańskich (gm. Łyse) szesnastoletnia dziewczyna przez białą hondę CRV. Kierowca uciekł, nie udzielając jej pomocy i nie wzywając pogotowia ratunkowego. Nastolatka trafiła do szpitala z poważnymi obrażeniami, które zagrażały jej życiu. Była absolwentką Publicznej Szkoły Podstawowej w Warmiaku. Szkoła od razu zaangażowała się w poszukiwanie sprawcy: „Została potrącona najprawdopodobniej przez białego samochód. Sprawca uciekł z miejsca wypadku i nie udzielił pomocy. Bardzo prosimy o kontakt ze szkołą, jeżeli ktoś był świadkiem zdarzenia lub coś istotnego wie na temat sprawy” zaapelowała.

Udało się namierzyć po prawie dwóch tygodniach i 11 marca doszło do jego zatrzymania. Okazał się nim ks. Mirosław T., proboszcz w Krysiakach, parafii diecezji łomżyńskiej. Wcześniej był wikarym w Myszyncu. Został doprowadzony do Prokuratury Rejo-

nowej w Ostrołęce, która postawiła mu dwa zarzuty.

– Jeden zarzut, to nieumyślne spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem ciężkich obrażeń ciała. W wyniku tego doszło do obrażeń ciała, które spowodowały u pokrzywdzonej chorobę realnie zagrażającą życiu. Drugi czyn, to nie udzielenie pomocy osobie poszkodowanej w wypadku drogowym – poinformowała w rozmowie z „Tygodnikiem Ostrołęckim” rzeczniczka ostrołęckiej prokuratury prok. Elżbieta Łukasiewicz.

Prokuratura złożyła jednocześnie wnioski do Sądu Rejonowego w Ostrołęce o areszt na 3 miesiące. Jak podała, sprawca „częściowo przyznał się” do stawianych mu zarzutów i złożył wyjaśnienia.

Decyzją sądu, ks. Mirosław T. najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie tymczasowym.

## Oświadczenia

Po aresztowaniu pełnomocnik księdza wysłał do mediów oświadczenie, w którym napisał: „Wyrażam najwyższe ubolewanie

w związku z zaistniałym nieszczęśliwym zdarzeniem, które miało charakter nieumyślny. Równocześnie chciałbym po raz kolejny przeprosić pokrzywdzoną, a także jej całą rodzinę – za wszelkie cierpienia, których doznają, a także wyrażam głęboki żal z powodu tragicznych skutków tegoż zdarzenia. Zapewniam, iż dołożę wszelkich starań, aby naprawić wyrządzone krzywdy, a także mając na uwadze dobro toczącego się postępowania, deklaruje gotowość pełnej współpracy w ustaleniu wszystkich okoliczności związanych z zaistniałym wypadkiem drogowym”.

Niemal tydzień później, 16 marca, oświadczenie w sprawie wypadku wydała Kuria Diecezjalna w Łomży. Jego zdumiewającą treść publikujemy w całości (pisownia oryginalna): „Z ubolewaniem przyjęliśmy informację o wypadku drogowym spowodowanym przez kapłana diecezji łomżyńskiej, w którym ucierpiała młoda osoba.

Ks. Mirosław Teofilak, jako sprawca wypadku, złożył publiczne oświadczenie, w którym wyraża

swoje ubolewanie z powodu tego zdarzenia oraz gotowość współpracy dla wyjaśnienia wszystkich okoliczności wypadku i zapewnienia o gotowości dołożenia starań celem naprawienia wyrządzonych krzywd. Ufamy, że sprawa zostanie wnikliwie rozpoznana i sprawiedliwie osądzona przez wymiar sprawiedliwości.

Dla zapewnienia opieki duszpasterskiej dla wspólnoty wiernych parafii w Krysiakach Biskup Łomżyński wyznaczył administratora, który będzie pełnił funkcję do momentu podjęcia innych decyzji”.

Pod oświadczeniem podpisał się rzecznik łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej ks. Jan Krupka.

Dlaczego zdumiewające? Ponieważ nie zawiera ani słowa o tym, czy ucieczka z miejsca wypadku, a zwłaszcza nie udzielenie pomocy rannej, ukrywanie się przed odpowiedzialnością, ubolewanie i przeprosiny ofiary dopiero po zatrzymaniu przez policję, godne jest już nie tylko księdza, chrześcijanina, ale człowieka.

TOMASZ WALKOWSKI



### Erotyczna majówka

Ewa z Zambrowa: - Dwa lata temu postanowiliśmy z moim ukochanym chłopakiem zrobić majówkowy wypad. Była zażarta dyskusja, czy morze, czy góry, ale w końcu stanęło na górach. Znaleźliśmy tani nocleg i wyruszyliśmy już w przeddzień wieczorem.

Następnego dnia postanowiliśmy nieco pochodzić po górach. Wyruszyliśmy zaraz po śniadaniu. Wzięliśmy ze sobą koc i prowiant, aby zjeść prowizoryczny obiad w trasie, gdzieś na trawie. Pięliśmy się szlakiem turystycznym, ale po jakimś czasie zaczął nam doskwierać tłok. Potrzebowaliśmy odpocząć od tych wszystkich ludzi i zagłębił się w las. Tak, może to trochę nierozsądne, ale o takich rzeczach myśli się później... Brnąc przez las doszliśmy do polanki. Promienie słońca niesamowicie przebijały się przez korony drzew. Uznaliśmy to za idealne miejsce na odpoczynek i nasz zimny obiad. Zjedliśmy, posprzątaaliśmy wszystko do torby i odpoczywaliśmy na kocu. Leżeliśmy w ciszy i kontemplowaliśmy widoki.

Po jakimś czasie Mariuszowi chyba znudziły się widoki, bo zaczął mnie miziać jakimś kwiatkiem po szyi i zjeżdżał coraz niżej... Podobało mi się to... Po chwili kochaliśmy się przy akompaniamencie ćwierkania ptaszków w promieniach słońca. To był nasz najwspanialszy wypad. Rok temu przez pandemię na majówkę nigdzie nie wyjeżdżaliśmy. Co będzie w tym roku, nie wiadomo.

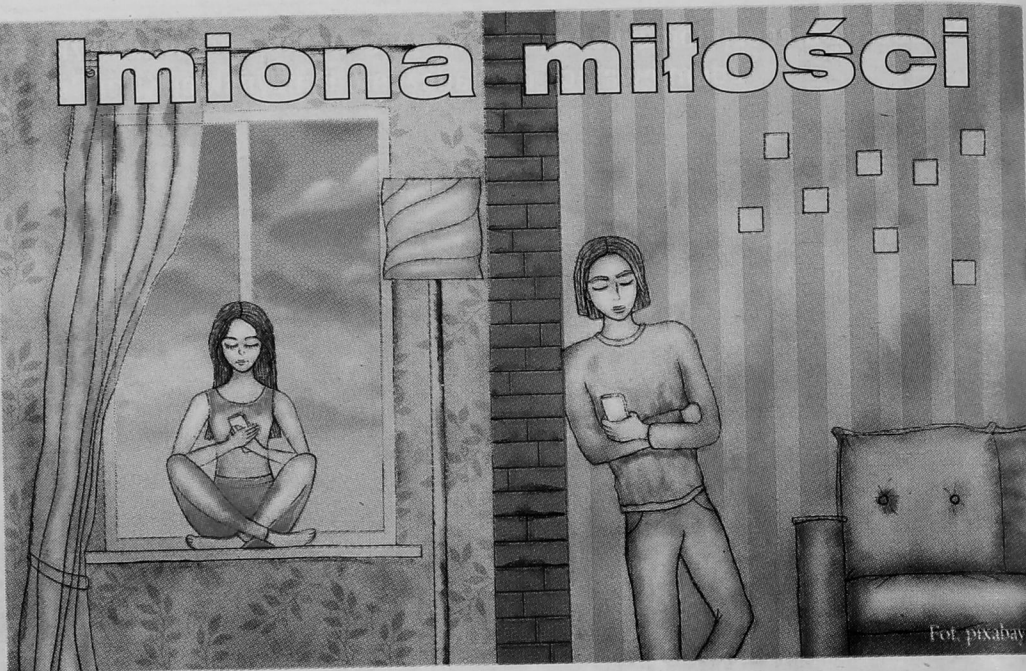
Najważniejsze, że nadal jesteśmy razem i się kochamy.

### Zakazana miłość

Paulina z Łomży: - Miłość nie wybiera. Każdy pewnie miał sytuację, że kogoś kochał, ale nie mógł z ukochaną lub ukochanym być. Są różne sytuacje i różne powody, ale ja znalazłam się chyba w najgorszej takiej możliwej sytuacji.

Jestem z małej miejscowości koło Łomży. Wszystko zaczęło się, gdy byłam w ostatniej klasie technikum. Mieliśmy w szkole rekolekcje i miał je prowadzić inny niż zwykle ksiądz. Nie należałam do jakichś super „świętych”, ale w Boga wierzę, więc na rekolekcje zawsze chodziłam. W sumie jako jedna z nielicznych z mojej klasy.

Byłam dosyć ciekawa nowego księdza. Gdyby nie sutanna, to pewnie bym go nie zauważyła. Był młody, może około trzydziestki. Czekałam na coś ciekawego. Temat był dosyć stan-



dardowy, ale za to przekazany w bardzo fajny sposób. Było czuć od tego człowieka pozytywną energię. Miał na imię Marek. Nie mogłam się oprzeć, aby nie podejść i porozmawiać. Niestety, nie miał zbyt wiele czasu. Zapytał, czy nie miałabym ochoty kiedyś pogawędzić. Miałam, więc wymieniliśmy się numerami. Odezwwał się po dwóch dniach. Postanowiliśmy wybrać się na kawę do Ostrołki, by nie było niepotrzebnych plotek. Przyjechał w koszuli i dżinsach, ale miał koloratkę na miejscu. Siedzieliśmy i gadaliśmy na różne tematy. Poinformował o wycieczce, którą organizuje do Wilna i pytał, czy bym się nie wybrała. Powiedziałam, że się zastanowię. Gdy się rozstaliśmy, czułam jakąś więź... Tak jakbyśmy się znali już bardzo długo.

Na wycieczkę jechało wiele starszych pań. W środku walczyłam z uczuciem, z którego zaczęłam sobie zdawać sprawę. W Wilnie zwiedziliśmy stare miasto, cmentarz na Rosie i oczywiście Ostrą Bramę. Nocleg był w jakimś domu pielgrzyma. Kilkuosobowe pokoje i minimum wygód.

Przed snem wyszłam się przewietrzyć i odpocząć od szczebiotania starszych pań. Na dworze spotkałam Marka. Wokół jedynie pojedyncze głosy ptaszków. Popatrzył na mnie, chwycił za rękę i poprowadził za sobą. Nie opierałam się. Ukradkiem weszliśmy do jego pokoju. Jako ksiądz miał dynkę. Nie wypowiedzieliśmy ani jednego słowa. Jego usta przyległy do moich i zaparło mi dech w piersi. Przez myśl przebiegło mi, że to chyba

sen, że to chore, że to nie powinno się dziać. Nic jednak nie wypowiedziałam i poddałam się jego ustom i dłoniom.

Straciłam rozum... Zerwałam koloratkę z jego szyi. Uznał to za pozwolenie, lekko pchnął mnie na łóżko, zaczął mnie rozbierać i całować z góry na dół. Przeszły mnie ciarki. Zatraciłam się w tym wszystkim, gdy jego usta błędziły po moim ciele... Kochaliśmy się pół nocy. Po wszystkim leżeliśmy wtuleni w siebie. W głowie miałam milion myśli. Przerwały je dwa słowa: „Kocham cię”, wypowiedziane przez Marka.

Ciągle się widujemy. Kochamy się, a nasza miłość jest wzajemna i namiętna.

Tak, to pewnie godne potępienia według niektórych, ale wszyscy powinni się zastanowić nad głupotą celibatu. Ksiądz to też człowiek, więc też potrafi kochać. Przez to wszystko niby jesteśmy razem, ale nie jesteśmy...

### Romans z żonatym

Joanna z Kolna: - Kiedyś brzydziłam się kobietami, które spotykały się z żonatymi mężczyznami, gardziłam nimi. Teraz idąc tym tokiem rozumowania, powinnam gardzić sobą.

Delegacja, urokliwy hotel za miastem i dwudniowe szkolenie. Ostatniego dnia impreza. Nie obyło się bez alkoholu, więc integracja szła w najlepszym kierunku. Bawiłam się bardzo dobrze, ale czasami czułam się obserwowana. Kątem oka wyłapałam sprawcę tego odczucia: przystojnego blondyna. Obserwował mnie ukradkiem, ale że trochę wypijałam, przy najbliż-

szej okazji kontaktu wzrokowego po prostu mu pomachałam. Uśmiechnęłam się niepewnie i gdzieś zniknął. Po chwili pojawił się obok mnie z dwoma kieliszkami wina. Piliśmy, tańczyliśmy, rozmawialiśmy. Było naprawdę bardzo miło.

Nawet nie pamiętam jak i kiedy znaleźliśmy się w pokoju hotelowym... I choć może umysł miałam przyćmiony alkoholem, to co wyczynialiśmy w łóżku pamiętam niezwykle dobrze. To był jeden z najlepszych seksów w moim życiu. Dodam, że singielskim życiu, bo nie trafiłam dotąd na tego odpowiedniego. Aż do teraz. Rzecz jasna nie wyobrażałam sobie zbyt wiele po tej przygodzie, wróciłam do swojego życia, lecz on się do mnie odezwał. Zaczęliśmy się spotykać. Czuliśmy się w swoim towarzystwie po prostu świetnie. Zaczęłam się w nim zatracać, pojawiło się uczucie, że to ten jedyny.

Mury mojego szczęścia zostały jednak zachwiane pewnego wieczoru przy kolacji, gdy zapytałam, tak ni stąd ni zowąd, dlaczego nie ma żony. Wtedy odparł, że żonę ma. Podłoga mi się trochę zachwiała, ale zaczęłam mówić, że żyją bardziej obok siebie, niż ze sobą. Że ze mną czuje się tak, iż mógłby góry przenosić.

Jestem z nim szczęśliwa i on ze mną również, ale mam wyrzuty sumienia.

Prześladuje mnie to i coraz częściej obawiam się, że poczucie winy zniszczy mnie od środka.

Wysłuchała:  
KINGA BARTODZIE



**„Była żona splamiła moje rodowe nazwisko. Żądam, aby sąd zabronił jej używania mojego nazwiska”, wystąpił do sądu były szef sztabu 18 Dywizji Piechoty w Łomży major Stefan Koeb**

### Żona oficera

Zakochani w sobie Maria Zwołńska i oficer Stefan Koeb w 1919 r. zawarli ślub w Kościele katolickim. Oboje mieli wówczas 23 lata. Maria w czasie walk niepodległościowych i I wojny światowej była w Polskiej Organizacji Wojskowej. Stefan po zakończeniu I wojny światowej został przyjęty do Wojska Polskiego w stopniu porucznika, a 1 czerwca 1919 r. był awansowany na stopień kapitana piechoty ze starszeństwem. W 1920 roku urodziła się im córka Zosia. Stefan akurat walczył w wojnie polsko-bolszewickiej. W czasie pokoju był oficerem 64 pułku piechoty w Grudziądzu, a następnie został skierowany do Wyższej Szkoły Wojennej w Warszawie. Szkołę ukończył z wyróżnieniem (V promocja) i z dyplomem oficera Sztabu Generalnego w czerwcu 1927 r. został szefem sztabu 18 Dywizji Piechoty w Łomży. Tu w 1930 r. awansował na majora piechoty.

### Rozwód

W małżeństwie Koebów dochodziło do częstych nieporozumień i kłótni. Maria twierdziła, że powodem konfliktów było „wielkie zainteresowanie się męża niejaką Eugenią Pachalską”. Stefan chciał rozwodu, ale żona wielokrotnie nie wyrażała zgody. Po wielu staraniach major znalazł wyjście, uzyskał unieważnienie małżeństwa na mocy wyroku synodu ewangelicko-reformowanego w Wilnie. Maria nie mogła pogodzić się z tą decyzją. Nie uznawała rozwodu udzielonego przez inne wyznanie, niż to, w którym było zawarte małżeństwo. W Sądzie Apelacyjnym w Warszawie w 1930 roku „wywalczyła” tylko opiekę nad córką Zosią i alimenty w wysokości 150 zł miesięcznie.

Major Koeb w czerwcu 1930 r. skierowany został do Białej Podlaskiej, gdzie objął stanowisko dowódcy batalionu. Maria z Zosią mieszały w Warszawie. Pracowała,

# Splamiona miłość



Maria Koeb



Stefan Koeb

jak inne żony oficerów, w Dowództwie Okręgów Korpusów (DOK).

### Rywalka

W lutym 1935 r. major Sztabu Głównego Stefan Koeb potwierdził podejrzenia byłej żony, bo ożenił się z Eugenią Pachalską. Małżonkowie zamieszkali przy alei Szucha 8 w Warszawie. O ślubie Maria dowiedziała się od swojego przełożonego w pracy (DOK), który zażądał od niej zwrotu legitymacji żony majora. Do Marii powrócił żal, poczucie poniżenia, pretensje, ale też uświadomiła sobie, że utraciła pewną pozycję społeczną. 11 kwietnia poszła do domu Koebów. Majora nie było. Kobietę, która otworzyła jej drzwi, spytała o żonę majora. Kiedy usłyszała, że to jest ona, wyjęła z torebki pistolet i strzeliła. Raniona i przerażona Eugenia uciekała do pokoju, kuchni i kuchenną kłatką schodową pobiegła do sąsiada Bemskiego. Maria do uciekającej oddała jeszcze trzy strzały. Sąsiad wezwał pogotowie i policję. Eugenia miała przestrzelone prawe ramię. Lekarz zabrał ją do szpitala.

Marię zabrała policja. Na komisarzacie wyjaśniła, że jest pierwszą żoną majora, który nie ma z nią rozwodu, zostawił ją i ukrywał się przed nią, a kilka tygodni temu ożenił się drugi raz. Zapewniała, że nie chciała zabić swojej rywalki, chciała spowodować „rewizję procesu rozwodowego”. Została aresztowana.

### Nazwisko w sądzie

„Była żona zamachem splamiła moje nazwisko rodowe”, napisał w pozwie do Sądu Okręgowego w Warszawie major Stefan Koeb, żądając aby sąd zabronił jej używania jego nazwiska. Wnosił też o pozbawienie byłej żony opieki nad córką Zosią, powierzenie opieki jemu i zwolnienia go z płacenia alimentów. Sąd sprawę rozpatrywał w czerwcu. Maria przebywała w areszcie i czekała na sprawę karną. Reprezentujący ją adwokat Drobniewski powoływał się na orzeczenie Sądu Najwyższego ustalające, że rozwód udzielony przez inne wyznanie, niż to, w którym małżeństwo było zawarte, nie pociąga żadnych skutków cywilnych. Maria nie została pozbawiona nazwiska.

### Wyrok

Sprawa Marii Koebowej, oskarżonej o usiłowanie zabójstwa drugiej żony majora, toczyła się przed Sądem Okręgowym w Warszawie. Biegli psychiatrzy stwierdzili, że „rzeczywistość dostarczyła oskarżonej powodów uznania się za pokrzywdzoną”. W październiku 1935 r. Maria została skazana na półtora roku pozbawienia wolności z zaliczeniem dotychczasowego półrocznego aresztu. Sąd zdecydował o zwolnieniu jej z dalszego aresztu za kaucją 500 zł. Miała pozostać w więzieniu do momentu przekazania kaucji. Prokurator

Olgierd Missuna domagał się pozostawienia skazanej w więzieniu.

### Dalsze losy

Maria brała udział w Powstaniu Warszawskim, a po jego upadku trafiła do niemieckiego obozu Stalagu XI B Fallingb. Po wyzwoleniu Stalagu przez aliantów w 1945 r., wyjechała do Anglii i służyła w Korpusie Sióstr Służby Zdrowia w Polskim Wojsku. Zmarła w Wielkiej Brytanii w latach 70.

Stefan Koeb w stopniu podpułkownika był szefem Wydziału Wyszkozenia w Departamencie Dowodzenia Ogólnego Ministerstwa Spraw Wojskowych, a we wrześniu 1939 r. zastępcą szefa sztabu Dowództwa Obrony Warszawy. W czasie II wojny światowej był oficerem Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie. Zmarł we wrześniu 1945 r., pochowany został w Bolonii.

Zofia Koeb (po mężu Piechura), córka Marii i Stefana, była żołnierzem Samodzielnej Brygady Strzelców Karpaccich we Francji i 2 Korpusu Polskiego. Zmarła w 2002 r.

### MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach z międzywojennej Łomży i regionu, bohaterach, romansach, procesach, konfliktach można przeczytać w książce „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”, wydanej przez „Kontakty”; do nabycia w redakcji, Łomża, al. Legionów 7, tel. 86 216 42 43).

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!  
Bez dodatku  
za ekspres!  
Nadaj ogłoszenie  
w „Kontaktach”  
w środę do godz. 12.00  
Ukaże się już  
w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki, PANELE  
OGRODZENIOWE.  
86/216 22 27, 604 231 333  
[www.siatki-stal.pl](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.0030/2021-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,  
IV piętro, ul. Dmowskiego,  
Łomża, na M-4 parter.  
Tel. 603 - 446 - 934

(fak/sms)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.  
Treść można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com).  
pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

### PRACA

Zlecę okorowanie słupków  
okrągłych, sosnowych.  
Wymagany własny sprzęt oraz  
skręcenie tychże słupków,  
np. na huśtawkę lub altanę.  
Tel. 887 - 106 - 410

(fak/sms)

Zlecę wykonanie 20 sztuk  
huśtawek, 5 sztuk - małych  
domków z drewna.  
4 tys. za całość. Mój materiał.  
Tel. 783 - 433 - 725

(fak/sms)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.  
Treść można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com).  
pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

### ROLNICTWO

Kupię las. Tel. 783 - 433 - 725

(fak/sms)

Oddam czamoziem w zamian za  
wykopanie stawu i nawiezenie  
ziemi w Kupiskach Starych  
k. Łomży. Sprzedam czamoziem  
500 zł/duże auto. Tel. 535 - 480 - 230

(fak/sms)

Sprzedam bele sianokiszonki  
i siana z dobrych traw.  
Cena 100 zł za belę.  
Tel. 695 - 286 - 851

(fak/sms)

Kupię cielęta. Gotówka,  
wyrejestrowanie.  
Tel. 721 - 102 - 689

(fak.0001/2021-o)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor, New  
Holland, Same Landini, Massey  
Ferguson, Renault, Foton,  
Farmtrac, Deutz Fahr, John Deere,  
Pronar, Farmer, Foton Case itd.  
Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.  
Każdy stan, z dokumentami i bez,  
maszyny rolnicze, ładowarki  
teleskopowe.  
Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.  
Tel. 511 - 075 - 866,  
662 - 396 - 670

fak.0002/2021-o-i)

### RÓŻNE

Wróżka Kasia - tarot.  
Tel. 607 - 191 - 070

(p-001331-o)

### SPRZEDAM

Sprzedam tokarki, frezarki,  
szlifiarki, prasy, gilotyń  
oraz inne maszyny do obróbki  
metal. Warszawa.  
Tel. 602 - 297 - 394

(p-001342-o)

### TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,  
soboty, niedziele, poniedziałki,  
środy, czwartki  
- klimatyzacja, DVD,  
85 747 - 00 - 01,  
602 - 664 - 771

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice  
- soboty, środy,  
85 747 - 43 - 63, 602 - 681 - 677

(fak.00036/20-o-i)

**KONSTAŁ**  
PRODUCENT

**GARAŻE Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów**

Najniższe **GENY**  
Automatyka do bram  
Transport i montaż  
**GRATIS** cały KRAJ  
Dogodne **RATY**

**GARAŻE  
WZMOCNIONE**

86-225-23-11 85-733-60-26  
29-642-34-61 87-735-13-65  
83-411-91-50 512-853-323  
[www.konstal-garaze.pl](http://www.konstal-garaze.pl)

**Tygodnik KONTAKTY**  
to wydatek na prasę  
raz w tygodniu  
i wiesz wszystko  
o regionie

plus kolorowy  
magazyn  
telewizyjny  
w prenumeracie



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



## Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Łomży

ogłasza pisemny przetarg nieograniczony na zbycie maszyn i urzą-  
dzeń po likwidowanej grupie remontowo - budowlanej.  
Termin składania ofert - do 22.03.2021 r. do godz. 15<sup>10</sup>.

Oferty należy składać w siedzibie Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszka-  
niowej w Łomży - Al. Legionów 7B, w sekretariacie (pokój nr 1), w za-  
klejonych kopertach. Szczegółowe informacje i dokumenty dotyczące  
przetargu zainteresowani oferenci mogą pobrać ze strony interneto-  
wej ŁSM: [www.lsmlomza.pl](http://www.lsmlomza.pl). Informacje telefoniczną o przetargu moż-  
na uzyskać pod nr telefonu 86 215 26 38.

## Burmistrz Czyżewa

Działając na podstawie art. 35, ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia  
1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2020, poz.  
1990) podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 17.03.2021  
r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czyże-  
wie, ul. Mazowiecka 34 został wywieszony na okres 21 dni wykaz  
nieruchomości przeznaczonych do wynajmu i wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Miejskim w Czy-  
żewie, ul. Mazowiecka 34, pok. nr 7, tel. 86 2760536, 86 2755036.

## Burmistrz Nowogrodu

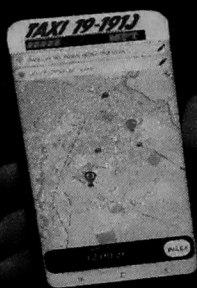
informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie  
przy ulicy Łomżyńskiej 41 został wywieszony na okres 21 dni  
wykaz nieruchomości komunalnej przeznaczonej do oddania  
w użyczenie, stanowiącej działkę nr 22, położoną w obrębie  
ewidencyjnym Sławiec.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać  
w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pok. Nr 8), tel.  
86 217 55 20 wew. 22, na tablicy ogłoszeń urzędu oraz na stro-  
nach internetowych: <http://um-nowogrod.pbip.pl/>, <http://www.nowogrod.com>.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście





OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Opel Astra G, (2000), benzyna + gaz, 1.6-8v, kolor srebrny, cena 3 400 zł, tel. 503 - 080 - 372

Sprzedam Mercedes E klasa, 2.0 benzyna, stan bardzo dobry, sprawny technicznie, cena 7 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

Sprzedam Volvo V40, 1.9 diesel, stan dobry, cena 3 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

Sprzedam Mercedes Benz E220, (1999), auto w pełni sprawne, ubezpieczone, zarejestrowane, komplet opon letnich, diesel, 92 KM, cena 6 500 zł, tel. 668 - 448 - 346

Sprzedam Fiat Sienna, (1998), opłaty do września 2021 r., elektryczne szyby, wspomaganie, centralny zamek, bez wkładu, benzyna, cena 2 200 zł, tel. 530 - 430 - 101

Sprzedam Kia Ceed, (2009), po wymianie sprzęgła, regeneracji wtrysków, świec żarowych, diesel, 115 KM, komplet kół letnich, cena 13 300 zł do negocjacji, tel. 609 - 769 - 015

Sprzedam Peugeot 206, (2001), stan bardzo dobry, wymieniony rozrząd, oleje, opony, auto używane przez kobietę, zadbane, cena 2 500 zł, tel. 696 - 041 - 646

Sprzedam Mazda 3 BK, (2004), 1.6 benzyna, alufelgi, klimatyzacja, elektryczne szyby, przyciemniane z tyłu, przebieg 245 000 km, cena 6 900 zł, tel. 507 - 556 - 985

Sprzedam Volkswagen Golf 3, (1993), benzyna, w użytkowaniu, cena 1 500 zł, tel. 886 - 244 - 319

Sprzedam Peugeot 307 XS, (2003), 1.6 benzyna, klimatyzacja, bez korozji, nowy rozrusznik i sprzęgło, cena 5 200 zł, tel. 604 - 499 - 743

Sprzedam Renault Clio IV, (2013), 1.5 dci GT, zawieszenie sztywne, bez luzów, nie wymaga wkładu finansowego, ubezpieczenie do 23.02.2022 r., diesel, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 634 - 123

Sprzedam Volvo S80, (2004), 2.4 D5, po lifcie, centralny zamek, klimatyzacja, elektryczne szyby, opony zimowe na felgach stalowych, diesel, 163 KM, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 509 - 730 - 243

Sprzedam Volkswagen Polo, (2000), pierwsza rejestracja w kraju w 2017 r., stan bardzo dobry, brak korozji, benzyna, auto oszczędne, ekonomiczne, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 669 - 769 - 392

Sprzedam Opel Zafira B, (2006), w Polsce od 2013 r., stan techniczny dobry, bogate wyposażenie, szklany dach, hak, diesel, 150 KM, cena 11 700 zł do negocjacji, tel. 502 - 741 - 717

Sprzedam Hyundai Santa Fe, (2004), diesel, przebieg 250 000 km, pierwszy właściciel w kraju od 2012 r., stan techniczny i wizualny dobry, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 506 - 988 - 463

Sprzedam Mini Cooper, (2008), auto bezwypadkowe, nowe sprzęgło, elektryczne szyby, wejście CD i AUX, diesel, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 669 - 299 - 397

Sprzedam Opel Astra, (1998), 1.7 td, wspomaganie, centralny zamek, elektryczne lusterka, diesel, przebieg 321 000 km, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 537 - 515 - 144

Sprzedam Ford Ka, (2005), 1.3 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, bezwypadkowe, przebieg 56 000 km, cena 3 800 zł, tel. 883 - 799 - 575

Sprzedam Audi A4, (2007), auto w ciągłej eksploatacji, wszystko sprawne, diesel, 140 KM, przebieg 310 000 km, cena 13 800 zł do negocjacji, tel. 796 - 066 - 660

Sprzedam Opel Astra IV, (2011), 1.7 diesel, 125 KM, stan bardzo dobry, wnętrze auta czyste i zadbane, niski przebieg, cena 21 600 zł, tel. 508 - 481 - 807

Sprzedam motocykl Honda CB 250, w oryginale, stan bardzo dobry, mechanicznie sprawny, cena 3 200 zł, tel. 796 - 887 - 412

Sprzedam Seat Leon II, (2008), 1.9 TDI, diesel, ABS, elektryczne szyby przednie, centralny zamek, przebieg 198 000 km, cena 15 800 zł do negocjacji, tel. 606 - 244 - 049

Sprzedam Skoda Felicia, (1996), 2 właściciel, stan dobry, zadbane wnętrze, progi i podłoga, przegląd do października, OC do grudnia, cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 393 - 819

Sprzedam Fiat Doblo, (2013), 1.6 diesel, auto technicznie sprawne, 105 KM, przebieg 180 000 km, cena 15 500 zł, tel. 733 - 684 - 074

Sprzedam Mercedes B Klasa, (2005), 2.0cdi, 109 KM, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, elektryczne szyby, klimatyzacja, diesel, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 506 - 555 - 758

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2009), 2.0tdci, naprawy robione na bieżąco, bez wkładu, hak, diesel, 140 KM, przebieg 314 000 km, cena 16 800 zł do negocjacji, tel. 515 - 1 20 - 516

Sprzedam Toyota Yaris II, (2009), w bardzo dobrym stanie, nowy akumulator, opony zimowe i letnie, benzyna, przebieg 165 000 km, cena 12 600 zł do negocjacji, tel. 798 - 591 - 128

Sprzedam Skoda Octavia, (2009), diesel, przebieg 225 600 km, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 517 - 875 - 601

Sprzedam Toyota Avensis, (2004), klimatyzacja, elektryczne szyby, hak, cena 9 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

Sprzedam Opel Astra IV, (2010), 1.7 diesel, 125 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, niski przebieg, cena 21 800 zł, tel. 663 - 176 - 847

Sprzedam Skoda Octavia, (2007), dobry stan techniczny i wizualny, drugi właściciel od nowości, diesel, 140 KM, przebieg 370 000 km, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 008 - 509

Sprzedam Audi A4 B8, (2010), auto sprowadzone z Belgii, do opłat, 2.0tdi, 120 KM, bogate wyposażenie, auto w pełni sprawne, diesel, przebieg 480 000 km, cena 21 500 zł, tel. 511 - 182 - 627

Sprzedam Hyundai Getz, (2006), benzyna + gaz, auto sprowadzone z Niemiec, przegląd do 12.2021 r., klimatyzacja, wspomaganie, centralny zamek, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 600 - 173 - 405

Sprzedam Citroen Berlingo, (2002), 2.0 HDI, 90 KM, nowy rozrząd, sprawna klimatyzacja, diesel, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 609 - 070 - 588

**KUPON** **BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**  
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam owies, cena 600 zł za tonę, tel. 517 – 631 – 719

(o/b)

Sprzedam brony 5, cena 500 zł, tel. 517 – 631 – 719

(o/b)

Sprzedam jałówki cielne, 2 sztuki, czerwono-biała, czarno-biała, wycielenie w połowie kwietnia, cena 5 300 zł za sztukę, tel. 727 – 711 – 447

(o/b)

Sprzedam dojarękę, 2-konwiowa, cena 1 200 zł, tel. 694 – 288 – 955

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki 1 i 2 pokos na siatkę, cena 85 zł za belę do negocjacji, tel. 511 – 742 – 450

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, szerokość 2,10 m, z podwójnymi wałkami, cena 2 000 zł, tel. 511 – 742 – 450

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, szerokość 135 cm, cena 700 zł, tel. 515 – 704 – 481

(o/b)

Sprzedam siewnik Kos do nawozów, stan dobry, cena 450 zł, tel. 515 – 704 – 481

(o/b)

Sprzedam rozrutnik, stan dobry, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 66, cena 6 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, stan bardzo dobry, garażowana, cena 1 500 zł, tel. 507 – 872 – 533

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana Niemeyer, ręcznie rozkładana, 4 m szerokości, cena 3 500 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam dojarękę konwiową, 2 konwie, cena 800 zł, tel. 665 – 977 – 671

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą, cena 1 500 zł, tel. 507 – 933 – 204

(o/b)

Sprzedam agregat po ściemiskowy Kongsilde, 3 m, z wałem, cena 7 900 zł, tel. 727 – 712 – 942

(o/b)

Sprzedam rozdrabniacz pokosów, cena 2 500 zł, tel. 667 – 323 – 619

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Bomet, 3,15 m, cena 5 000 zł, tel. 604 – 672 – 605

(o/b)

Sprzedam kultywator Unia Grudziądz, szerokość 2,80 m, cena 1 600 zł, tel. 510 – 461 – 043

(o/b)

Sprzedam siewnik Kos, stan dobry, cena 450 zł, tel. 692 – 259 – 814

(o/b)

Sprzedam kombajn Class Mercator, w bardzo dobrym stanie, w pełni sprawny, silnik Perkins, heder 3,60 m, czujniki awaryjności, cena 16 500 zł od negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, 1,65 m, polska, cena 1 500 zł, tel. 505 – 380 – 188

(o/b)

Sprzedam kultywator, cena 350 zł, tel. 883 – 572 – 636

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Kverneland, niepogięty, niespawany, gotowy do pracy, zamocowane ścinacze, moc około 70 KM, cena 3 500 zł, tel. 506 – 040 – 503

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, grabki spulchniacze, cena 2 200 zł, tel. 505 – 217 – 705

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Jar-Met, (2012), stan bardzo dobry, szerokość 5,20 m, cena 6 500 zł, tel. 510 – 570 – 450

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, produkcji czeskiej, przerobiona na dwa koła, stan dobry, cena 600 zł, tel. 516 – 121 – 841

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, szerokość 270 cm, posiada rynny, korbę, tabelę do próby kręconej, cena 2 100 zł, tel. 502 – 972 – 741

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Unia Pilmet 410, (2008), pojemność 400 litrów, szerokość robocza 10 m, stan techniczny bardzo dobry, cena 2 400 zł, tel. 511 – 965 – 999

(o/b)

Sprzedam lejek, stan dobry, cena 300 zł, tel. 511 – 875 – 957

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, stan bardzo dobry, szerokość 3,20 m, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 694 – 942 – 970

(o/b)

Sprzedam maszt do ciągnika, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 500 – 423 – 710

(o/b)

Sprzedam ładowacz bel na tył ciągnika lub do palet, cena 2 700 zł, tel. 884 – 959 – 040

(o/b)

Sprzedam przyczepę zbierającą Bergmann, sprawna, cała w oryginale, cena 10 300 zł, tel. 508 – 325 – 773

(o/b)

Sprzedam owijkę Metal Fach, mało używana, cena 2 700 zł, tel. 733 – 310 – 422

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, 1-osiovy, cena 2 500 zł, tel. 515 – 753 – 903

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, sprawny, cena 300 zł, tel. 507 – 476 – 945

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozu Motyl, została założona nowa taśma, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 697 – 477 – 200

(o/b)

Sprzedam 15 rodzin pszczelech, w ulach warszawskich zwykłych (nowych) lub bez uli, cena 1 rodziny z ulem 550 zł lub bez ula 400 zł, okolice Kolna, tel. 504 – 937 – 963

(o/b)

Sprzedam chłodziarkę do mleka DaLaval, 550 litrów, cena 2 000 zł, tel. 516 – 441 – 663

(o/b)

Sprzedam rozrutnik, 2-osiovy, cena 2 000 zł, tel. 516 – 441 – 663

(o/b)

Sprzedam nowy wycinak do kisonki Aligator Inter Tech, (2020), szerokość 1,40 m, nieużywany, cena 9 500 zł, tel. 669 – 769 – 392

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Sipma, (2006), cena 3 500 zł, tel. 606 – 526 – 770

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger Euro Top 40, wałek w komplecie, szerokość grabienia 4,20 m, cena 6 850 zł do negocjacji, tel. 571 – 870 – 720

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozowy Amazone 1500, cena 5 200 zł, tel. 695 – 519 – 500

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe Kverneland, obrotowe, stan dobry, zabezpieczenia śrubowe, cena 7 500 zł, tel. 696 – 440 – 579

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 5211, (1988), z turem, cena 23 000 zł, tel. 531 – 050 – 092

(o/b)

Sprzedam agregat Rabewerk, szerokość 6 m, hydrauliczny docisk wałków, cena 5 400 zł, tel. 798 – 591 – 128

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, w stanie bardzo dobrym, szerokość 3 m, na przekładni olejowej, duża skrzynia, niemalowany, cena 3 650 zł, tel. 660 – 409 – 963

(o/b)

Sprzedam przetrząsacz Fella, (1991), szerokość robocza 5,20 m, hydraulicznie składany, stan dobry, cena 5 500 zł, tel. 782 – 853 – 457

(o/b)

# KUPON

## BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**  
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.



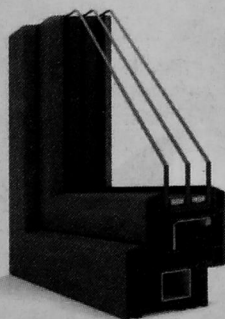


**DOMEL**  
OKNA DO DOMU

WWW.DOMEL.PL

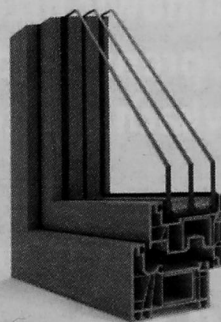
## OKNA DO DOMU TWOICH MARZEŃ

- zabezpieczają przed utratą ciepła
- naturalnie doświetlają pomieszczenia
- spełniają nowy standard energooszczędności WT 2021
- zapewniają perfekcyjny, estetyczny wygląd



### VECTOR

ekstremalnie ciepłe 7-komorowe okna, o szerokości zabudowy 82 mm, podwyższonym bezpieczeństwie antywłamaniowym i szarym rdzeniu zastosowanym w konstrukcjach w odcieniach szarości.



### CONTUR

6-komorowe rozwiązanie o minimalistycznym designie i prostych konturach, ze stalowymi zaczepami antywyważeniowymi, dostępne w technologii perfekcyjnego zgrzewu.

# „Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocście albo u listonosza,  
a co czwartek otrzymasz je prosto do domu  
lub do swojej skrzynki pocztowej!

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 1 miesiąc   | 10 zł ( <del>10,80 zł</del> )   |
| 3 miesiące  | 30 zł ( <del>35,10 zł</del> )   |
| 6 miesięcy  | 55 zł ( <del>70,20 zł</del> )   |
| 12 miesięcy | 100 zł ( <del>140,40 zł</del> ) |



Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez  
[www.poczta-polska.pl/prenumerata](http://www.poczta-polska.pl/prenumerata) oraz  
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,  
tel. **86 216 42 43**

lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)





### Zginął pod audi

Na miejscu zginął mieszkaniec (42 lata) gminy Turośl, potrącony w nocy przez audi między Kupiskami a Mątwicą na drodze Łomża – Nowogród (na wysokości zjazdu do Grzymał Nowogrodzkich). Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że szedł środkiem pasa po złej stronie jezdni i nie miał na sobie żadnych elementów odblaskowych. W takich okolicznościach kierowca (22 lata), który był trzeźwy, nie miał szans w porę go zauważyć.

### „Sądowa” choroba?

Były hodowca lisów i jenotów Andrzej K., który prowadził fermę w Zambrowie i któremu prokuratura postawiła zarzuty znęcania się nad zwierzętami oraz napaści na kontrolujących fermę inspektorów fundacji zajmującej się ochroną zwierząt, ciągle nie został osądzony. Były już trzy terminy rozprawy sądowej. Wszystkie odroczone ze względu na stan jego zdrowia. Sprawa dotyczy 2019 r. W czasie kontroli na fermie znaleziono padłe, okaleczone i chore zwierzęta. Właściciel znieważył i zaatakował kontrolujących. Ostatecznie fermę zlikwidował.

### Bezmyślność w Starych Kupiskach

Zupełnie nie zareagował na znaki drogowe i z bocznej drogi, wiodącej z Jednaczewa kierowca volkswagena polo wpakował się w peugeota, jadącego drogą z pierwszeństwem przez Kupiski Stare. I tak można mówić o szczęściu, gdy oboma autami podróżowało 5 ludzi, a pomocy medycznej potrzebował tylko pasażer peugeota. Naprawa samochodów, jeżeli w ogóle się do niej kwalifikują, będzie kosztowna.

### Rodzice dostaną po kieszeni

Zniszczeń na ponad 30 000 zł dokonała w Kolnie grupa nastolatków (15, 16 lat), wśród nich dziewczyna, w kilku miejscach uszkadzając elementy sygnalizacji świetlnej oraz podświetlanego słupka, informującego o kierunku jazdy ze stacji paliw. Nagrały ich kamery monitoringu i wybryk na stacji był ostatni: chwilę później zostali zatrzymani przez policję. Zajmie się nimi sąd rodzinny, a straty będą musieli pokryć rodzice.



Zmarł na miejscu pasażer białego busa, obywatel (38 lat) Ukrainy, choć ratownicy i lekarz Lotniczego Pogotowia Ratunkowego długo walczyli o jego życie. Do tragedii doszło na skrzyżowaniu we wsi Korzeniste (między Kisielnicą a Kolnem), gdy kierowca skody, który jechał od Nowogrodu, doprowadził do zderzenia z busem, jadącym drogą z pierwszeństwem od Łomży w kierunku Kolna. Jego kierowca oraz trzech pozostałych pasażerów oraz kierowca skody nie odnieśli poważniejszych obrażeń. Sprawca odpowie za niepotrzebną śmierć przed sądem. Fot. policja

### Nowe przepisy: piesi bez telefonu!

Nowe przepisy, które będą obowiązywać od 1 czerwca, zabraniają pieszym „korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych”. Kierowca natomiast będzie musiał przepuścić pieszego nie tylko czekającego już przed przejściem, ale także zbliżającego się do przejścia.

Pieszy nadal nie może wchodzić na jezdnię bezpośrednio przed jadący pojazd.

Policjanci od dawna twierdzili, że co piąty na autostradzie i co czwarty w mieście wypadek lub kolizja jest efektem jazdy „na zderzak”. Aby temu zapobiegać, wprowadzony został przepis, który nakazuje zachować minimalny odstęp od pojazdu jadącego przed nami nie mniejszy, niż połowa prędkości,

z jaką jedziemy. Czyli, jeśli jedziemy 100 km/h, powinniśmy jechać minimum 50 m, jeśli 120 km/h – 60 m itd. za jadącym przed nami. Zbyt bliska, ciągła jazda, będzie karana.

Kolejna zmiana: w terenie zabudowanym niezależnie od pory doby od 1 czerwca przestaje obowiązywać możliwość jazdy 60 km/h w godzinach 23.00 – 5.00 i będzie wynosiła 50 km/h (chyba że znaki stanowią inaczej).

### Generalat będzie bronił lasów

Były komendant wojewódzkiej policji w Białymstoku Daniel Kołnierowicz, o którym usłyszała cała Polska po zrzucaniu konfetti w czasie wizyty wiceministra Jarosława Zielińskiego w Augustowie i konkursie na anonim dotyczący posłanki opozycji ma nową pracę, informuje reporter TOK FM Jakub Medek.

Jak ustalił dziennikarz, Kołnierowicz będzie „samodzielnym specjalistą ds. obronności i mienia w Lasach Państwowych. Ma koordynować pracę strażników leśnych w RDLP Białystok”.

Ten faworyt suwalskiego posła i ówczesnego wiceministra MSWiA, który otrzymał od niego generalskie szlify, jako szef podlaskiej policji „wślwił się”, między innymi, zorganizowaniem zrzucania ze śmigłowca konfetti na głowę



wiceministra Zielińskiego (konfetti wcześniej wycieli młodzi policjanci), propozycją ogłoszenia konkursu na najlepszy anonim o posłance PO Bożenie Kamińskiej oraz stałym pilnowaniem domu wice-

ministra Zielińskiego przez policję. Stworzył taką atmosferę, że na przykład, w czasie wizyty łasego na celebracje Zielińskiego w Kolnie, rozścielono przed nim dywan. Fot. ilustracyjne/pixabay

Poradnia psychologa

## Nie umie znosić porażek

Córka ma cztery lata. Jest bardzo wrażliwa na porażki. Gdy tylko coś się jej nie uda, od razu krzyczy, rzuca tym, co ma w ręce. Ostatnio rysowała i zapytała mnie, czy ładnie. Ale to były takie bazgroły, nic nie było na tym widać. Powiedziałam, że to wygląda jak bazgroły, a ona w płacz. Podobnie jest, gdy z kimś się ściga i przegra, od razu się obraża i płacze. Jak to wykorzenić?

Martyna

Zachowania, które Pani opisała, pojawiają się u większości normalnie rozwijających się dzieci. Ba, wielu dorosłych podobnie reaguje. Być może pięknie jest doceniać przewagę przeciwników, cieszyć się z ich wygranej, obiektywnie umieć ocenić własne wytwory, jednak nasze emocje są zwykle zupełnie inne. Gdy przegrywamy, jesteśmy rozczarowani, rozczarowani. Gdy oczekujemy pochwały, a jej nie otrzymujemy, to nas frustruje. Psychologowie wiedzą dzisiaj, że w bardzo wielu przypadkach frustracja prowadzi do złości i zachowań agresywnych. Widoczne jest to zwłaszcza u dzieci, które nie potrafią jeszcze kontrolować swoich spontanicznych odruchów. Dlatego pytanie „jak wykorzenić te zachowania” postawiłbym inaczej: „Jak uczyć córkę znoszenia frustracji”. Chodzi bowiem nie o to, aby stłumić jej spontaniczne odruchy, ale by nieco złagodniały. W psychologii nazywamy to „umiejętnością odraczania gratyfikacji”, czyli cierpliwością i zdolnością czekania na wymarzony sukces. Uczenie się tego trwać będzie długo, czas liczy się tu raczej w latach, niż



Fot. pixabay

w miesiącach. W gruncie rzeczy na tym polega dojrzwianie: uczymy się reagować w nowy sposób, a nie jedynie tłumić nasze odruchy.

Jak tego uczyć dziecko? Podstawowa sprawa, to dostarczyć mu wiedzy („instrukcji”) na temat oczekiwanych zachowań (ewentualnie pokazać przykłady). Na przykład, gdy córeczka coś źle narysuje, proszę jej powiedzieć: „Widzę, że starałaś się jak najlepiej. Wyszłoby ładniej, gdybyś mniej cisnęła kredką (albo narysowała tylko jedno kółko)”. „Gdy przegrywasz, pamiętaj, że kiedyś wygrasz. Nie obrażaj się, powiedz sobie >trudno<”. Itp. Takie wskazówki trzeba powtarzać wielokrotnie i spokojnie, a nie w nerwach.

Druga sprawa, to nagradzanie nawet za małe zmiany w zachowaniu. Na przykład: „Dawniej wściekłaś się, a dzisiaj widzę, że zareagowałaś spokojniej. Bardzo fajnie.” W ten sposób wpływamy na to, że pożądane zachowania pojawiają się częściej.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG



Kebabczety

### Składniki:

- 60 dag mieszanego mięsa mielonego
- 1 ząbek czosnku
- jajko
- cebula

- 1 łyżeczka kminku
- sól, pieprz

Cebulę obierz, posiekaj. Dodaj do mięsa, dosyp kminek, wbij jajko. Dopraw solą i pieprzem, wyrób masę. Odstaw na kilka godzin do lodówki, aby składniki się „przegryzły”. Ze schłodzonej masy wilgotnymi dłońmi formuj waleczki długości około 8 cm i około 3 cm grubości. Dobrze rozgrzej grill, patelnię grillową lub elektryczny ruszt i upiecz kebabczety na złotobrazowy kolor (ok. 10 – 12 minut). Podawaj z frytkami i surówką z kwaszonej kapusty lub ogórkami konserwowymi.



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Byłem z dziewczyną prawie rok. Jak coś wymyślałem twierdziła, że się wygłupiam jak jakiś dzikus. Przestałem się „wygłupiać” i kochaliśmy się tak, jak ona chciała, czyli wolniutko. Ale na koniec powiedziała, że się ze mną nudziła. Teraz jestem z inną kobietą. I zastanawiam się często, co właściwie wolą kobiety, bo jakoś nie mogę ich rozgryźć. Czy bardziej im odpowiada seks wyhamowany, bez szaleństw, czy może spontaniczny i bardziej gwałtowny, z niespodziankami, dodatkowymi emocjami. Sam wo-

łę szybsze wersje. Nie chciałbym się rozstawać z obecną dziewczyną. Ale skąd wiedzieć, co naprawdę lubi. Jest na to sposób?

Paweł

Sposobem jest rozmowa. A że kobieta zmienną jest, trzeba pytać, proponować, obserwować, a przede wszystkim kochać nie tylko w łóżku. Uczucie podpowiada zachowania. W zachowaniach partnerskich nie ma książkowych rozwiązań, kochankowie odkrywają je sami. Raz będą szczęśliwi przy pikantnym seksie, a kiedy indziej przy łagodnym. Ważne, aby szanowali swoje pragnienia i upodobania.

### Lekarz domowy

Często boli mnie kark i drętwieją ramiona. Jak temu zaradzić?

Robert

Ból karku może pojawić się po wielogodzinnej pracy przed monitorem komputera, nadmiernym pochylaniem głowy przy czytaniu książki, długiej jeździe samochodem albo niewłaściwym ułożeniu głowy podczas snu.

W pracy przy biurku należy bezwzględnie dopasować siedzenie tak, by nie było za niskie. Jeśli łokcie będą choćby minimalnie uniesione, spowoduje to wielogodzinne napięcie mięśni. Efektem może być nie tylko ból karku, ale

także głowy (w potylicy). To samo dotyczy jazdy samochodem: należy zadbać, by ręce swobodnie spływały wzdłuż ciała. Nie jest to trudne, gdyż większość samochodów ma regulowaną wysokość kierownicy. W czasie snu ważna jest wygodna poduszka, aby kręgosłup szyjny przyjął fizjologiczną pozycję.

Gdy wyeliminujemy przyczyny bólu karku (tyłu głowy), a one nie mija, trzeba skontaktować się z lekarzem, gdyż możemy mieć już zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa szyjnego. Ich objawem jest sztywność, zawroty głowy, nudności, wymioty.

### Pod paragrafem

Dzierżawę pole od sąsiada, który przeprowadził się do miasta. Nie spisywaliśmy żadnej umowy. Czy ustna umowa jest ważna?

Roman

Ustna umowa jest tak samo ważna, jak pisemna, ale zawarta na okres dłuższy, niż rok, powinna być na piśmie. Taka forma jest bezpieczniejsza przy załatwianiu różnych spraw w urzędach.

Spisana umowa powinna zawierać: nazwiska i adresy wydzierżawiającego i dzierżawcy, numer ewidencyjny działki, wielkość dzierżawionego

gruntu, położenie, numer księgi wieczystej i dane sądu, który ją prowadzi. Trzeba też określić wysokość czynszu za dzierżawę, termin i sposób jej zapłaty, zasady płatności podatków i innych kosztów, związanych z gruntem. Umowa dzierżawy zawsze ma charakter odpłatny (oddanie łąki do bezpłatnego korzystania jest uzyczeniem).

W umowie musi być określony jej czas. Przy zawarciu umowy na czas oznaczony, nie można jej wypowiedzieć. Natomiast umowę na czas nieoznaczony można wypowiedzieć z zachowaniem podanego w niej terminu.



# HOROSKOP

tygodniowy

**BARAN** (21 III – 19 IV): doszukujesz się niezycliwości, a to mogą być tylko Twoje uprzedzenia i domysły. W miłości nie narzucaj swojego zdania, więcej słuchaj, niż mów.

**BYK** (20 IV – 21 V): możesz odczuć zamieszanie wokół Ciebie, ale nie ma powodu do niepokoju. To zbawcze ożywienie, które przyniesie ciekawe zmiany. Poddaj się tej energii i idź do przodu z najważniejszą decyzją, o której myślisz.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 21 VI): ktoś niezycliwy depcze Ci po piętach, nie czekaj, uprzedź jego ruch. Rozważasz jakieś zmiany, żeby ładniej i wygodniej Ci się żyło? To dobry czas na takie decyzje. Miłość można traktować na zasadzie, że jak jest, to dobrze, a jak chwilowo nie ma, także dobrze. Można...

**RAK** (22 VI – 22 VII): ktoś chyba nie powiedział Ci całej prawdy, jest jakaś nie do końca odkryta tajemnica i dlatego możesz czuć się nie najlepiej. Dowiedz się, na czym stoisz, by na tej podstawie podejmować decyzje.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): coś nie poszło według planów? Pamiętaj, że nadzieja dodaje ducha i wynosi na wyższy poziom. Dla odmiany zajmij się czymś, w co wierzysz i co przynosi rezultaty od razu. Może z tego przyjdzie przy najmniej zadowolenie?

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): masz dwie możliwości rozwiązania problemu, który może stanąć przed Tobą: albo dalej próbować, albo przeczekać. Jeśli ktoś Ci źle życzy, nie wpadaj w panikę. Nie ma teraz w Tobie odporności na złośliwość i niesprawiedliwość, ale tym akurat nie warto się przejmować.

**WAGA** (23 IX – 23 X): popędzisz naprzód jak zdobywca, nie martwiąc się o konsekwencje. Powiedzie Ci się, los Ci sprzyja i jest w Tobie gotowość do walki. I co najważniejsze, wiara, że wszystko możesz osiągnąć.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): postaraj się nie stracić z oczu celu, nie zatracić się w emocjach. Gdy

czujesz, że tracisz energię, wycofaj się.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): coś, co się zmieniło, nie było przypadkowe, jest w tym palec losu. Zastanawiasz się, jak to jest, że jedni mają powodzenie w życiu, a innym wiatr w oczy wieje? Spróbuj odkryć tę tajemnicę i zastosuj w praktyce.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I) choć przeżywasz wzloty i upadki, jeśli nie poddasz się huśtawce nastrojów od zniechęcenia do euforii, jest szansa, że pokonasz przeszkody. Nie przegap pewnych sygnałów, bo namiętność, która rodzi się w burzy, daje chwile barwne jak tęcza.

**WODNIK** (21 I – 20 II): jesteś „w dolnej strefie stanów niskich”. To dobrze, bo teraz zaczniesz wspinać się do góry i będzie tylko poprawa. Zostaw niepotrzebne, żeby Ci nie ciążyło po drodze. Nie wpadaj w dołek emocjonalny, bo to nic nie da, zmobilizuj siłę, może Ci się udać coś niesamowitego.

**RYBY** (21 II – 20 III): ktoś jest Tobą bardzo zainteresowany, ale może nie mieć śmiałości lub wiary w swoje możliwości, aby się z tym ujawnić. Jeśli Tobie też zależy, zrób pierwszy krok. Jeśli nie, daj wyraźny znak na >nie<. Działasz trochę bez zastanawiania się. Wybierz, co w tej chwili jest najważniejsze.



Wiosna, zakochałyby się człowiek, ale co począć: żona i teściowa nie pozwalają.

Pani poleciła dzieciom przygotować na lekcję historyjki z morałem. Mieli im je opowiedzieć rodzice. Następnego dnia Jasitu opowiada:

– Dziadek Staszek w czasie wojny był cichociemnym, rzucili go na spadochronie nad Polską. Miał przy sobie karabin, sto naboji, nóż komandosa i butelkę szkockiej whisky. 100 metrów nad ziemią zauważył, że leci w środek niemieckiego garnizonu. Niemcy już go wypatrzyli, więc dziadek Staszek wypił całą whisky, żeby się nie stłukła, odpiął spadochron i spadł z 20 metrów w sam środek niemieckiego garnizonu. Otrząpiał się, przeładował i dalej strzelać w zdumionych Niemców. Ubił kilku i jak skończyła mu się amunicja, wyjął nóż i kosił Szwabów, jak Boryna zboże. I uciek!'

– Sliczna historyjka, Jasiu, ale jaki morał?

– Też tatę pytałem, a on na to: „Nie wkurwiał dziadka Staszka, jak sobie popije”.

– Tato, chcę się ożenić z Ewą.

– Przeprós.

– Co?

– Przeprós!

– Ale za co?

– Przeprós.

– Ale o co chodzi?

– Przeprós!

– Daj mi chociaż jakiś powód...

– Przeprós!

– No, dobra. Przepraszam.

– Skoro jesteś w stanie przeprosić bez żadnego powodu, to faktycznie jesteś gotowy na małżeństwo.

Przychodzi facet ze złotą rybką do onkologa.

– O co chodzi? – dziwi się lekarz.

– Kicha. Chora, znaczy się – odpowiada facet.

– Coś pan! Jak rybka może kichać? A w ogóle ja jestem onkologiem, dlaczego przynosi pan do mnie chorą rybkę?

– Kolega mówił, że wyleczył mu pan raka.

Budzi się facet, kac gigant, obok leży kobieta.

– Kto ty jesteś?

– Nie pamiętasz, jestem Jola, poznaliśmy się wczoraj w barze.

– A ile masz lat?

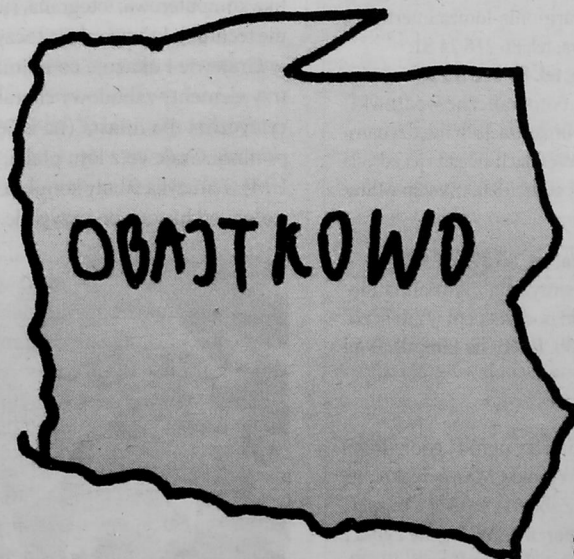
– No wiesz! Kobiety się o wiek nie pyta, kobieta ma tyle lat, na ile wygląda.

– Kłamiesz, ludzie tak długo nie żyją.

Do syna w więzieniu pisze matka: „Synku, tak ciężko mi bez ciebie. Ogród nie przekopany, ziemniaki nie posadzone. Muszę wszystko robić sama”.

Syn odpowiada: „Mamo, nie kop w ogrodzie, bo znajdziesz coś, za co wsadzą ciebie, a mnie przedłużą wyrok”.

W dniu otrzymania listu od syna do matki przyjeżdża policja i przeszukując, przekopuje ogród. Za kilka dni syn ponownie pisze do matki: „Mamo, zrobiłem co mogłem, ziemniaki musisz posadzić sama”.



Fot. facebook

PS

Tu warto być

**Białystok**

**Teatr Dramatyczny im. Al. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 74 99 196):**

- **Boening, Boening**, sztuka francuskiego pisarza Maca Camolettiego, zagrana w 55 krajach, po 17 500 przedstawieniach wpisana została do Księgi Rekordów Guinnessa w kategorii „najczęściej wystawiana francuska sztuka”; piątek, 19 marca, godz. 20.00 oraz sobota i niedziela, 20 i 21 marca, godz. 16.00. Rezerwacja biletów, tel. 85 74 99 184 i 85 74 99 185.
- **„Zapiski oficera Armii Czerwonej”**, jeden z najlepszych spektakli teatru, granych nieprzerwanie od 29 lat (premiera 29 lutego 1992 roku), z genialną rolą Krzysztofa Ławniczaka; piątek, 19 marca, godz. 17.30 oraz sobota i niedziela, 20 i 21 marca, godz. 20.00. Rezerwacja biletów, tel. 85 74 99 184 i 85 74 99 185.

**Drozdowo**

**Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 219 20 81):**

- **Koncert „Urodziny Chopina”** Filharmonii Kameralnej pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego z towarzyszeniem Joanny Marcinkowskiej na fortepianie. W programie utwory Fryderyka Chopina; sobota, 20 marca, godz. 18.30 (transmisja online na [filharmonia.lomza.pl](http://filharmonia.lomza.pl)).

**Grajewo**

- **Wystawa filmowa „Wielkanoc w sztuce”** w reżyserii Phial Grabskyego, pomysłodawcy cyklu reportaży kinowych pod tytułem „Wystawa na Ekranie”, w którym śledzi odzwierciedlenia biblijnej historii śmierci i zmartwychwstania Jezusa w sztuce od czasów pierwszych chrześcijan po współczesność. Zrealizowany w Jerozolimie, Stanach Zjednoczonych i całej Europie film eksploruje różne sposoby, w jakich artyści przedstawiali wydarzenia Wielkiej Nocy w minionych wiekach; sobota, 20 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie lub na [biletyna.pl](http://biletyna.pl).
- **Koncert Miejskiej Orkiestry Dętej OSP w Grajewie**, transmitowany online na you tube i facebooku Grajewskiego Centrum Kultury; niedziela, 21 marca; godz. 12.00.

**Łomża**

**Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):**

- **„Koziołek Matołek”** Kornela Makuszyńskiego w adaptacji i reżyserii Jarosława Antoniuka. Scenografia: Przemysław Karwowski, Muzyka: Bogdan Szczepański. Choreografia: Jacek Gębura. Animacje: Justyna Sołomianko. Obsada: Beata Antoniuk, Michał Kucharski, Daria Głowacka, Tomasz Rynkowski, Julia Sacharczuk, Rafał Swaczyna; sobota, 20 marca, godz. 17.00 oraz niedziela, 21 marca, godz. 11.00. Rezerwacja biletów, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

**Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):**

- **Dwa koncerty pt. „Nie tylko Piazzola”** w Centrum Kultury przy szkołach katolickich (ul. Sadowa), w których orkiestrze Filharmonii pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzyckiego towarzyszyć będzie na akordeonie Marcin Wyrostek, zwycięzca programu sprzed lat „Mam talent”; czwartek, 18 marca, godz. 18.30. Bilety na [www.filharmonia.lomza.pl](http://www.filharmonia.lomza.pl) i [filharmonia-lomza.interticket.pl](http://filharmonia-lomza.interticket.pl) oraz na godzinę przed koncertem. Rezerwacja, tel. 86 216 24 81.

**Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26):**

- **Pokaz slajdów Justyny Jarząbskiej** w cyklu „Fotograficzne wędrówki”. Ostatnie 10 lat autorka pracowała jako ekspert w organizacjach międzynarodowych oraz instytucjach rządowych w różnych częściach świata i jej zdjęcia pochodzą z różnych krajów; czwartek, 18 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

**Zambrów**

**Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):**

- **„Miłosna pułapka”**, znakomita komedia romantyczna z Adrianną Biedrzyńską, Agnieszką Szygendą, znanym z ławeczki pod sklepem w „Ranczu” Maciejewskim; niedziela, 28 marca, godz. 17.00. Bilety na [kupbilecik.pl](http://kupbilecik.pl) i [biletyna.pl](http://biletyna.pl).

**Repertuar kin:**

- **Kino Relax Grajewo:** 21 i 28 marca – „Tajemniczy ogród”, godz. 16.30 oraz „Palm Springs”, godz. 19.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 18 marca – „Tajemniczy ogród”, godz. 17.00 oraz „Zabij to i wyjedź z miasta”, godz. 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 19 – 25 marca – „Waleczne rybki”, godz. 15.30 oraz „Tajemniczy ogród”, godz. 17.15 i „Greenland”, godz. 19.30.

**Krucze piękno**



Ceramika Marity Benke-Gajdy z Krakowa. Fot. Karolina Skłodowska

Wystawę rzeźby ceramicznej Marity Benke-Gajdy z Krakowa pod tytułem „... jak jeden dzień” można oglądać w Galerii Sztuki Współczesnej w Łomży do 5 maja (w poniedziałki w godzinach 8.00 – 15.00, od wtorku do piątku w godzinach od 8.00 – 17.00).

Rzeźbiarka jest absolwentką Wydziału Architektury Wnętrz Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

– Twórczość Marity Benke-Gajdy wypełniają rzeźby inspirowane naturą i kulturą, religią, światem baśni oraz osobistymi przeżyciami. W do-

robku ma ponad 200 wystaw, z których 18 odbyło się w Łomży. Jej prace są w zbiorach muzeów w kraju i za granicą. Naszemu Muzeum podarowała 50 prac i w podzięce za tę hojność uhonorowana została Bursztynowym Kiercem. Obecna wystawa, związana z 40-leciem pracy twórczej artystki, prezentuje rzeźby o tematyce sakralnej, portrety, figurki kobiet i aniołów – mówi kierownik Galerii Sztuki Współczesnej Karolina Skłodowska.

Wystawie towarzyszy album z reprodukcjami dzieł Marity Benke-Gajdy i wierszami Krzysztofa Ślusarczyka.

**Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs**  
**Twórz komiks o Grajewie**

Otwarty konkurs na Komiks o Grajewie ogłasza Grajewskie Centrum Kultury w nawiązaniu do 480 rocznicy nadania praw miejskich. Zadanie konkursowe polega na stworzeniu komiksu (technika dowolna: rysunek, malarstwo, grafika komputerowa, fotografia, łączenie technik), którego akcja toczy się w Grajewie i ukazuje co najmniej trzy elementy zabudowy charakterystycznej dla miasta (na zdjęciu poniżej: Grajewo z lotu ptaka, fot. UM). Tematyka fabuły komiksu dowolna: od historii po przygodę, ro-

mans i horror. Każdy autor (może być zespół autorski) może nadesłać jeden komiks, stanowiący zamkniętą całość, o maksymalnej objętości 8 plansz do 31 marca do Grajewskiego Centrum Kultury (decyduje data stempla pocztowego lub data wpływu pracy na mail z linkiem). Regulamin i szczegóły techniczne dostarczania prac na [gocgrajewo.pl](http://gocgrajewo.pl).

Jury przyzna trzy nagrody oraz trzy wyróżnienia: I nagroda – 1000 zł, II – 800 zł, III – 500 zł, wyróżnienia – po 150 zł). Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w kwietniu.





## Udany początek ŁKS

0 – 5 pokonał ŁKS 1926 w pierwszym meczu rundy wiosennej Wigry II Suwałki. Bramki dla naszej drużyny strzelili: Patryk Szymański dwie (w 48 i 62 min.), Mateusz Koc (22 min.) i Mateusz Jastrzębski (w 37 min.). Nasz zespół wystąpił w składzie: Bartosz Długolecki – Kacper Poreda, Paweł Wasiulewski, Reinaldo Melao, Konrad Kamiński – Łukasz Kordal (46 min. Tomasz Brzozowski), Rafał Zalewski, Sebastian Kadłubowski (54' Hubert Cendrowski) – Patryk Szymański (67 min. Hubert Sierżputowski), Mateusz Koc (40 min. Michał Tarnowski), Mateusz Jastrzębski (46 min. Filip Cudakiewicz). ŁKS zajmuje 4 miejsce w tabeli IV ligi podlaskiej. Do lidera brakuje mu 9 punktów.

## Od Młodzika do Olimpijczyka

Rekordami życiowymi, nie odbiegającymi od czołówki krajowej, zakończyła start czwórka młodych pływaków UKS Butterfly z Łomży w zawodach z cyklu Od Młodzika do Olimpijczyka, organizowanych przez AZS Warszawa. Wzięło w nich udział ponad 500 zawodników z roczników 2007-2009, reprezentujących 55 klubów pływackie w Polsce. Butterfly reprezentowali Kaja Kurpiewska, Filip Rudczyk, Miłosz Parzych i Ignacy Balkiewicz. Ich trenerami są Bartosz Kutny i Tomasz Drozdowski. Prezesem klubu jest Jarosław Szerebet. Zawody pływackie Od Młodzika do Olimpijczyka uznawane są za jedne z najbardziej prestiżowych w Polsce dla dzieci i młodzieży do 14 roku życia.

## Morsy kończą sezon w... lesie!

W oryginalny, zarazem pożyteczny i pouczający sposób zakończyły sezon łomżyńskie morsy: z przyjaciółmi sprzątały Lasek Jednaczewski. Zebrali górę śmieci, głównie butelek, puszek po piwie, reklamówek, ale też „grubszych”, jak opony i różne żelastwo.

Skoro już jesteśmy przy Lasku Jednaczewskim. W latach 80 ubiegłego wieku, w Lasku powstała ścieżka do biegania z urządzeniami do ćwiczeń: przeszkodami, drążkami do podciągania, itp. prostymi przyrządami. Korzystało z niej wielu mieszkańców Łomży. Może warto byłoby ją odtworzyć?

Od poniedziałku, 15 marca, lekarze rodzinni nie mogą kontaktować się z chorym wyłącznie w formie teleporady

# Lekarz zbada osobiście

## Nie zależy od „widzimiesie”

Wielu z nas od roku nie miało osobistego kontaktu ze swym lekarzem rodzinnym. Pandemia pandemii, ale trzeba wyraźnie powiedzieć, że niemałej liczbie lekarzy, zwłaszcza w miastach, teleporady bardzo się spodobały. I z wyczajnie ich nadużywali!

To się musiało zmienić i właśnie się zmienia. Lekarz pierwszego kontaktu nie może, poza kilkoma sytuacjami, narzucić wizyty w formie teleporady. I wynika to nie z jego dobrej lub złej woli, ale z przepisów.

## Kiedy osobiście?

W myśl nowych regulacji lekarz nie może odmówić osobistej wizyty, gdy pacjent nie wyraża zgody na teleporadę, cierpi na przewlekłą chorobę i nastąpiło pogorszenie lub zmieniły się objawy, istnieje podejrzenie choroby nowotworowej, a także gdy dziecko nie ma jeszcze 6 lat.

W formie teleporady nie może się też odbyć pierwsza wizyta u lekarza, pielęgniarki lub położnej podstawowej opieki lekarskiej, wskazanych w deklaracji wyboru.

Gdyby lekarz odmawiał przyjęcia w przychodni, NFZ zaleca zadzwonić na numer Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590 i zgłosić nieprawidłowości.

W przypadku, gdy nasza przychodnia została zamknięta, można skorzystać z innej.

Na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ są listy poradni POZ, które udzielają teleporad oraz wykazy otwartych poradni specjalistycznych, gabi-



Fot. pixabay

netów ginekologicznych i stomatologicznych.

## Kiedy telefonicznie?

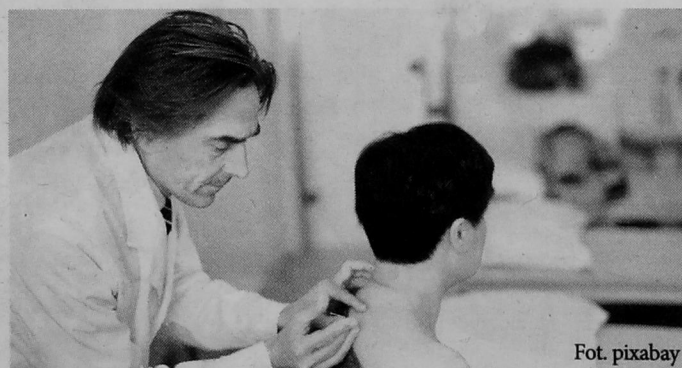
Z teleporady pacjent będzie korzystał, gdy istnieje podejrzenie zakażenia wirusem covid-19 lub gdy potrzebuje recepty na leki niezbędne do kontynuacji leczenia, a lekarz ma jego dokumentację medyczną. Teleporada wystarczy także w przypadku zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne, gdy jest to kontynuacja poprzedniego, a lekarz dysponuje dokumentacją. Za pomocą teleporady można też uzyskać zaświadczenia o stanie zdrowia. Można z niej również skorzystać, gdy dziecko, które nie ma 6 lat, korzysta z porady kontrolnej, którą lekarz ustalił podczas bezpośredniej wizyty i która nie polega na fizycznym badaniu. Przez teleporadę u lekarza można uzyskać zalecenia, e-

zwolnienie, e-receptę. W trakcie rozmowy można również otrzymać sugestię bezpośredniej wizyty w przychodni lub kontaktu z pogotowiem ratunkowym, jeśli stan zdrowia będzie tego wymagał.

Teleporada nie może się odbyć później, niż w pierwszym dniu roboczym po dniu zgłoszenia się pacjenta. Później możliwe jest to tylko w porozumieniu z pacjentem lub jego opiekunem ustawowym.

## Co warto wiedzieć?

Placówka lecznicza podstawowej opieki zdrowotnej ma obowiązek informować o warunkach udzielania teleporad. Musi to zrobić w miejscu leczenia, na stronie internetowej lub telefonicznie na prośbę pacjenta. Informacja powinna zawierać listę świadczeń, które są udzielane wyłącznie w formie osobistej wizyty; system, przez który lekarze udzielają teleporad; sposób ustalenia terminu teleporady oraz sposób nawiązania kontaktu przez placówkę podstawowej opieki zdrowotnej z pacjentem. Informacja powinna zawierać też sposób postępowania, gdy teleporada jest anulowana, bo pacjent nie jest dostępny w ustalonym terminie (placówka musi podjąć co najmniej trzy próby kontaktu z pacjentem, w odstępie nie krótszym niż 5 minut).



Fot. pixabay



