

Szok w liście Czytelnika • Rolnik w szpilkach • Telefon i sutki

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

16 (2106)

23 kwietnia 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Zakazane ~~KONTAKTY~~

Śpiewała w Tokio, Nowym Jorku,  
w „Mam Talent”, w Łomży.  
Na wózku...

## Laura zdobywa świat

## Więś bez wody!

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



917702081684005 16





## Dbaj o siebie

W czasie życia człowieka serce wykonuje ponad 2,5 miliarda uderzeń. **Zadbaj o nie i postaw na profilaktykę!**

Gdzie skorzystasz z programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)? W swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Badania wykona lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

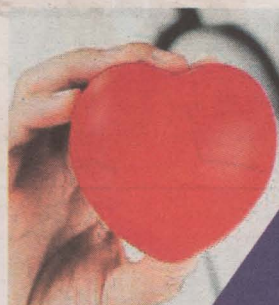
**Sledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



### Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

**Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.**

### Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie.
- Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej.
- Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

## Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z występowaniem dolegliwości ze strony serca i układu krwionośnego (żył, tętnic i naczyń włosowatych).

## Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

- płeć męska (większe ryzyko u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą)
- wiek (mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat)
- predyspozycje genetyczne

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

- nadwaga i otyłość
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
- palenie wyrobów tytoniowych
- niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
- spożywanie alkoholu
- stres.

### Ważne!

Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe ryzyko rozwoju ChUK. Dlatego to tak ważne, by stosować zasady zdrowego stylu życia.



## Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:

- prowadź aktywny i higieniczny tryb życia
- zmień sposób odżywiania – zwiększ proporcje warzyw i owoców w swojej diecie
- zachowuj równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze
- ogranicz picie alkoholu
- zrezygnuj z palenia papierosów
- wykonuj badania profilaktyczne.



Na portalu [Diety NFZ](http://Diety.NFZ) znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH NADCISNIENIE.



## Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii\*
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

\* Część chorób układu krążenia nie wyklucza z wzięcia udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu wystarczy zgłosić się do swojego POZ.



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

**Oddział w Białymstoku:**

Jan Oniszczyk, 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  
Księgowność:  
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](mailto: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

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

## Zakazane ~~KONTAKTY~~

W piątek zadzwonił Czytelnik: – Drugi tydzień w moim sklepie nie ma „Kontaktów”. Zapytałem, dlaczego? Miła pani odpowiedziała, że ma zakaz sprzedaży. Czytelnik, jak mówił, zdumiony dociekał, kto zakazał. Dowiedział się, że Ruch, który dostarcza tam prasę.

Tak, drodzy Czytelnicy. Ruch po 33 latach współpracy w Wydawnictwem „Kontakty” wypowiedział nam umowę sprzedaży tygodnika bez słowa wyjaśnienia, argumentu, propozycji negocjacji. Takie wypowiedzenia, jak dowiedziałem się w Stowarzyszeniu Gazet Lokalnych, otrzymały także inne pisma lokalne i regionalne w całej Polsce. Co je łączy? Nie należą do gazet Orlenu. Ruch został przez Orlen przejęty wcześniej. I wszystko jasne: orlenowski Ruch będzie sprzedawał w swoich punktach swoje lokalne i regionalne orlenowskie gazety!

Wiemy, że w wielu miejscowościach punktów innych kolporterów prasy nie ma. W tej sytuacji stały dostęp do „Kontaktów” zapewni jedynie prenumerata pocztowa.

I to nie jest, drodzy Czytelnicy, tylko informacja. To prośba: zaprenumerujcie „Kontakty” u listonosza, na poczcie lub przez internet. Nie będę ukrywał: w tej chwili nasz byt od tego bardzo zależy. A oprócz sygnału Czytelnika o zakazie, mamy w ostatnich dniach telefony i wizyty w redakcji w innych sprawach.

Ryszard Korzeniecki z Jankowa Młodzianowa ma 77 lat, jest schorowany, sam, potrzebuje opieki, a żyje w podwórkowym konflikcie.

Czesława Supińska z Zambrowa z poczuciem niesprawiedliwości liczy, że „Kontakty” będą jej ostatnią deską ratunku.

Eugeniusz z Bronowa nie może się doprosić u wójta interwencji.

Mieszkający w byłym hotelu na Wesołej w Łomży jest bezradny wobec palących papierosy na wspólnym korytarzu....



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

## Twoje

### „Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na poczcie 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 13,00 zł (14,00 zł)

3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)

6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)

12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

Prenumeratę można zamówić przez  
[prenumerata.poczta-polska.pl](http://prenumerata.poczta-polska.pl) 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)



■ W obecnej sytuacji nie ma możliwości otwarcia drogowych przejść granicznych z Białorusią w województwie podlaskim, nawet pieszych, oznajmił wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Maciej Wąsik na posiedzeniu sejmowej Komisji Administracji i Spraw Wewnętrznych. Przejście w Kuźnicy zostało zamknięte 9 listopada 2021 r. w związku z kryzysem migracyjnym, natomiast przejście w Bobrownikach 10 lutego z uwagi, jak stwierdziło wówczas MSWiA „na ważny interes bezpieczeństwa państwa”. „Ja dzisiaj nie widzę możliwości, przy tym stanie, który jest dzisiaj, otwarcia choćby w formie pieszej przejść w Bobrownikach czy w Kuźnicy. Takie jest stanowisko rządu”, powiedział Wąsik.

■ Spadła liczba małżeństw, wzrosła liczba par pozostających w niesformalizowanych związkach w ostatnich 10 lat w Polsce. W 2011 związków nieformalnych było 316,5 tys., a w 2021 prawie 553 tys. Małżeństw z dziećmi jest w Polsce 4,2 mln, a małżeństw bezdzietnych 3 mln. Prawie połowa rodzin z dziećmi mieszka na wsi, wynika z danych Narodowego Spisu Powszechnego w 2021 w porównaniu do Spisu z 2011 r.

■ Zwłoki imigranta znalezione zostały we wtorek na podmokłym terenie w Puszczy Białowieskiej przy granicy z Białorusią. Zmarły ma ok. 30–40 lat, nie było przy nim dokumentów tożsamości, z karnacji wynika, że pochodzi z Bliskiego Wschodu.

## MYŚL TYGODNIA

Jeśliby ktoś mówił: «Miłuję Boga», a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi

św. Jan Ewangelista

## Romantyczne Podlaskie!



Źródło: pixabay

Statystyki wyszukiwań „romantycznych” fraz w Internecie, takich jak „wyznanie miłości”, „romantyczna kolacja”, „kwiaty”, „niespodzianka” i podobne sprawdzili analitycy picodi.com i stworzyli ranking najbardziej romantycznych województw Polski. No i proszę! Najbardziej romantyczni Polacy mieszkają w naszym województwie! Wśród wszystkich 16 województw najmniej „romantyczni” są mieszkańcy Wrocławia i Dolnego Śląska (16 miejsce). Niezbyt romantyczna okazała się też Warszawa z Mazowszem (15 miejsce) oraz Kraków z Małopolską (14 miejsce).

## Znaki czasu:

■ O 45 proc. runęła sprzedaż nowych mieszkań w ubiegłym roku i w największych miastach Polski spadła do poziomu roku 2013. Najmocniej we Wrocławiu (49 proc.), najmniej w Poznaniu (40 proc.).

■ „Fakty po Faktach” TVN24 wskazało 32 proc. Polaków jako ulubiony telewizyjny program publicystyczny, wynika z sondażu Panelu Ariadna. Na drugim miejscu jest „Gość Wydarzeń” Polsat News i „Kropka nad i” w TVN24 (po 15 proc.). Na trzecim miejscu program „Jedziemy” w TVP Info (11 proc.).

■ Bliski współpracownik Jarosława Kaczyńskiego od ponad 30 lat i były agent SB Kazimierz Kujda (potwierdził to sąd lustracyjny w 2022 r.), został członkiem Rady Nadzorczej państwowego Banku Gospodarstwa Krajowego. PiS nie może się Kujdy pozbyć, ponieważ za dużo wie o partii.

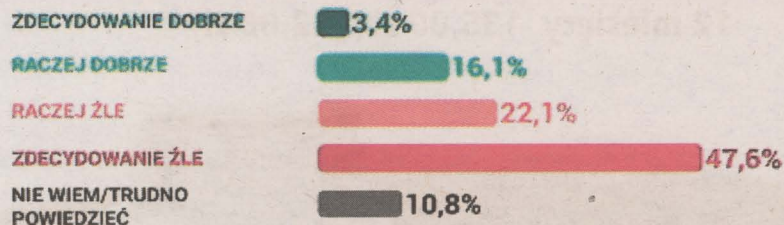
■ 4,3 mln zł dotacji przydzielił fundacji „Potrafisz Polsko!” Pawła Kukiza premier Mateusz Morawiecki. Ma za te pieniądze popularyzować referenda. Kukiz po rozpadnięciu się jego ruchu, głosuje w Sejmie tak, jak chce PiS.

■ Myśliwi będą jedyną grupą w Polsce, mającą dostęp do broni, zwolnioną z obowiązku przechodzenia badań psychologicznych i lekarskich. Takie zmiany przegłosowali posłowie PiS. Myśliwi zostali objęci takim obowiązkiem co 5 lat w 2018 roku. Raport Fundacji Instytut Analiz Srodowiskowych wykazał, że 25 proc. z nich nie przeszłoby badań lekarskich i zaapelował do prezydenta Andrzeja Dudy o weto.

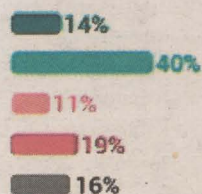
■ 16,1 proc. wyniosła inflacja w marcu, podał Główny Urząd Statystyczny. Najbardziej, bo o 24 proc. w porównaniu do marca 2022, zdrożała żywność i napoje bezalkoholowe, użytkowanie mieszkania i energia (19,6 proc.), wyposażenie mieszkania i prowadzenie gospodarstwa domowego (o 14,4 proc.). Z żywności najbardziej poszły w górę ceny: mleka – 37,5 proc.; jaj – 37,2 proc.; cukru – 81,5 proc.

■ Prezesem Rolno-Spożywczej Spółki Inwestycyjnej, powołanej przez rząd za 200 mln zł, jest absolwent Akademii Wychowania Fizycznego, działacz PiS z województwa świętokrzyskiego Marcin Kaczmarczyk.

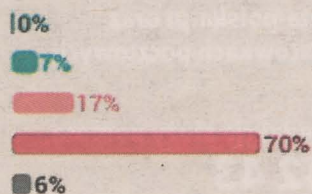
## Jak ocenia Pan/i działania polskiego rządu w związku z kryzysem wokół ukraińskiego zboża w Polsce?



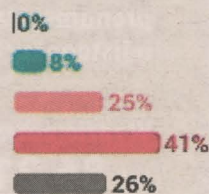
### WYBORCY ZJEDNOCZONEJ PRAWICY



### WYBORCY OPOZYCJI



### WYBORCY NIEZDECYDOWANI



Sondaż United Surveys dla Wirtualnej Polski



Na 22 Jarmark św. Wojciecha zaprasza Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu w niedzielę 23 kwietnia od godz. 10.00 do 17.00.

Program Jarmarku:

- godz. 10.00 – Koncert kapeli „Kłosy”
- godz. 11.00 – Widowisko pt. „Mrówka Tosia i leśne zwierzęta” w wykonaniu „Teatru Marzeń” GOK w Czyżewie pod kierunkiem Anny Kazimierczuk
- godz. 11.30 – Podsumowanie regionalnego konkursu eko-plastycznego pn. „Zwierzęta naszych lasów”
- godz. 12.00 – Występ chóru szkolnego Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu pod kierunkiem Moniki Ilczuk
- godz. 12.30 – Występ zespołu pieśni i tańca „Mali Żurawiacy” pod kierunkiem Doroty Świdarskiej



- Kawalec oraz pokaz tańca współczesnego i występ chóru szkolnego prowadzonego przez Urszulę Kochanowską w Szkole Podstawowej w Bogutach-Piankach
- godz. 13.30 – Pokaz tańca nowoczesnego w wykonaniu zespołu „C-C Squad” pod kierunkiem Roberta Kota o godz. 13.45 – Koncert zespołu „Spokoo” pod kierunkiem Marleny Pietraniuk i Sylwii Puchalskiej

- godz. 14.15 – Blok artystyczny, przygotowany przez Ciechanowickie Ośrodek Kultury i Sportu pod kierunkiem Krzysztofa Koca
- godz. 15.15 – Konkurs przyrodniczy dla publiczności pn. „Drzewo mądrości”, przygotowany przez Nadleśnictwo Rudka
- godz. 16.00 – Występ zespołu „The MEN else” COKiS pod kierunkiem Sławomira Leszczyńskiego.

## 40 lat temu „Kontakty”, 24 kwietnia 1983:

### 5 lat Orkiestry!

Nadkomplet słuchaczy zgromadził czwartkowy koncert Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej w auli szkoły muzycznej w Łomży. Na swe pięciolecie zespół przygotował program złożony z utworów Stanisława Moniuszki, Wolfganga A. Mozarta i Fryderyka Chopina, którego Koncert f-moll wykonał Karol Radziwonowicz.

### Jest informacja turystyczna!

Wojewódzki Ośrodek Informacji Turystycznej, zajmujący się popularyzacją tanich form wypoczynku i turystyki, działa od 1 kwietnia przy Zarządzie Wojewódzkim PTTK w Łomży. Ośrodek świadczy nieodpłatnie usługi turystom indywidualnym i zbiorowym, zajmuje się popularyzacją wiedzy o turystycznych walorach naszego i innych regionów kraju. Ośrodek mieści się przy ul. Żeglückiego 3 w Łomży, tel. 40-26.

## Wiele kobiet nie wie, że przysługuje im emerytura, choć nie pracowały zawodowo Emerytura za urodzenie dzieci



Jeśli kobieta urodziła i wychowała co najmniej 4 dzieci, należy jej się emerytura (także ojcom, przyznawana na szczególnych warunkach).

Co zrobić, aby ją otrzymać?

Oprócz warunku urodzenia i wychowania (lub tylko wychowania) 4 dzieci, może się o nią starać rodzic, który ma ukończone 60 lat (kobiety) lub 65 lat (mężczyźni).

Nie ma dochodu, dającego podstawowe możliwości utrzymania lub emerytura (renta) jest niższa, od najniższej emerytury. Musi mieć polskie obywatelstwo lub obywatelstwo jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej albo państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym

Handlu (EFTA) z prawem pobytu lub prawem stałego pobytu w Polsce (albo zalegalizowany pobyt).

Posiadać jakiekolwiek ubezpieczenie społeczne lub jego brak (w przypadku KRUS – okresy z ubezpieczeniem lub pracą w gospodarstwie rolnym nie dłuższe, niż 25 lat i bez uprawnień do emerytury rolniczej).

Posiadać pełnię praw rodzicielskich; nie mieć długotrwałych przerw w wychowywaniu dzieci.

Przebywać na wolności (ewentualnie kara pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego).

Wniosek o emeryturę należy złożyć w placówce ZUS (formularz na stronie zus.pl lub w placówce). Do wniosku trzeba dołą-

czyć dokumenty (w zależności od sytuacji, nie wszystkie dotyczą): oświadczenie o sytuacji osobistej, rodzinnej, majątkowej i materialnej. Numery PESEL dzieci. Zagraniczny dokument stanu cywilnego, potwierdzający urodzenie dziecka (gdy akt urodzenia dziecka jest zagraniczny). Dokument o źródłach osiąganych dochodów i przychodów z ich wysokością. Zaświadczenie o aktualnym zatrudnieniu lub prowadzeniu innej działalności zarobkowej z osiąganymi dochodami (przychodami). Zaświadczenie o innych pobieranych świadczeniach. Dokumenty o rodzaju i wielkości posiadanego gospodarstwa rolnego i dochodach z niego uzyskiwanych.

### Draństwo w Wiźnie

Naczelnik Urzędu Gminy w Wiźnie stworzył specjalnie dla żony etat inspektora do spraw zaopatrzenia emerytalnego i kadr, z pensją 9800 złotych miesięcznie. W drugim półroczu 1982 roku pani inspektor miała do załatwienia aż 7 spraw; dotyczyły przekazania gospodarstw za rentę, czym w innych gminach zajmuje się służba rolna. Były to sprawy tuste, po 8400 od jednej. Ile za nie należy się spraw chudych?

### Rudery w Zarębach Kościelnych

Ciągle nie znana jest przyszłość 56 rodzin, zamieszkałych w przydomkowych domach. Rudery grożą zawaleniem. Dotychczas nikt nie podjął się rozwiązania problemu. Będzie jeszcze większy, kiedy dojdzie do wypadku i wkroczy prokurator.

### Po omacku w Zambrowie

Pracownicy Białostockiego Przedsiębiorstwa Robót Instalacyjnych po omacku kopią rów do miejskiego kolektora. Operatorzy koparek zerwali kilka kabli, przerwali wodociąg doprowadzający wodę do Spółdzielni Transportu Wiejskiego, uszkodzili rurę odprowadzającą ścieki z piekarni.



## 30 lat Pogotowia

Pokaz pracy ratowników medycznych przy symulowanym wypadku drogowym i udzielania pierwszej pomocy, konferencja poświęcona działalności Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego (WSPR) w Łomży wypełniły program jubileuszowych obchodów 30-lecia Pogotowia. W dawnym Łomżyńskim (5 powiatów) działa 13 zespołów ratownictwa medycznego. Wielu ratowników, to absolwenci Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP w Łomży. Wicemarszałek Marek Olbrys zapowiedział rozbudowę Pogotowia, którego nowa siedziba powstanie przy szpitalu.

## Obwodnica Jedwabnego

Budowa obwodnicy Jedwabnego rozpoczęta. Dzięki niej ruch tranzytowy zostanie wyprowadzony z miasta. Symboliczny szpadel na budowie wykopała wicestarosta łomżyńska Maria Dziekońska. Przy obwodnicy powstaną nowe tereny inwestycyjne i do zamieszkania. Będzie kosztowała ponad 11,5 mln zł, w tym 10 mln zł dotacji.

## Zgłoś do nagrody prezydenta Łomży

Kandydatów do Nagrody Prezydenta Łomży za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechnianiu kultury i ochronie kultury można zgłaszać do 12 maja. Nagrody mogą być przyznane za całokształt i za szczególne osiągnięcia w 2022 roku. Wniosek o przyznanie nagrody (karta zgłoszenia) i regulamin konkursu na stronie [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl)

## Oznakowanie w Miastkowie

Sprawdzanie i egzekwowanie prawidłowego oznakowania posesji numerami porządkowymi do 30 września zapowiedział wójt gminy Miastkowo.

## Głosujmy na Zuzię

Uczennica Zespołu Szkół Samorządowych w Nowogrodzie Zuzanna Chmielewska walczy o nagrodę publiczności VIII Ogólnopolskiego Konkursu na Gadkę „Gadajcie, jak dawniej we wsi pracowano”. Aby zagłosować należy wejść na portal YouTube <https://youtu.be/DIfW5UJ-4He4> i polubić filmik w Zuzię. Organizatorem konkursu jest Koło Naukowe Językoznawców Studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Głosowanie zakończy się 24 kwietnia.

## Świadectwo Zmartwychwstania



Obecna dyrektor DPS Urszula Gumińska i Anna Domitrz, od 40 lat główna księgowa w PKPS w Łomży

„Świadectwem Zmartwychwstania była mieszkanka naszego miasta Wiktoria Kowalewska, która przekazała swój dom Polskiemu Komitetowi Pomocy Społecznej, aby służył ludziom samotnym i potrzebującym pomocy”, mówił biskup łomżyński Janusz Stepnowski w homilii wygłoszonej 13 kwietnia z okazji 30 lat działalności Domu Pomocy Społecznej (DPS) im. Wiktorii Kowalewskiej w Łomży.

Jubileusz był okazją, aby przypomnieć historię i działalność DPS, służącego stale ponad stu ludziom wielokierunkową pomocą (mieszkanie, opieka, terapia, rehabilitacja), którym 30 lat kierował Marian Knopkiewicz. Kontynuacji trudnej służby oraz satysfakcji z pomocy drugiemu człowiekowi życzyli

obecnej dyrektor Urszuli Gumińskiej, m.in. sekretarz generalna Rady Naczelnej PKPS Ewa Kurułiszwili, starosta łomżyński Lech Marek Szablowski i wicestarosta Maria Dziekońska, wicedyrektor Wydziału Polityki Społecznej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Mieczysława Nartowicz.

Złotą Odznaką PKPS zostali uhonorowani współtwórcy Domu: Anna Domitrz, Halina Stypułkowska i Marian Knopkiewicz.

(O fundatorce i patronce Domu Pomocy Społecznej w Łomży Wiktorii Kowalewskiej i spełnieniu jej testamentu przez dyrektora Mariana Knopkiewicza, pisaliśmy w ubiegłym tygodniu w tekście „Wypełniony testament”, „Kontakty” nr 15/2023).

## Sadzonki za odpady w Łomży

### EKOLOGIA ZA SADZONKĘ

21.04.2023 r. od godz. 14:00  
Parking przy Parku Wodnym MOSiR

- Przynies do nas minimum:
- 5 kg makulatury lub
  - 20 zgniecionych plastikowych butelek lub
  - 2 kg puszek aluminiowych lub
  - 3 kg baterii

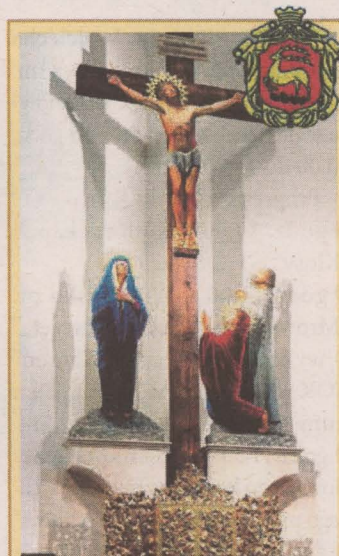
W zamian otrzymasz sadzonki kwiatów!



Sadzonki wiosennych i letnich kwiatów można będzie otrzymać w zamian za 5 kg makulatury lub 20 zgniecionych plastikowych butelek albo 2 kg puszek aluminiowych czy 3 kg baterii. Gdzie i kiedy? Na parkingu przy Parku Wodnym MOSiR (ul. Wyszynskiego) w piątek, 21 kwiet-

nia, o godz. 14.00. „Wymiana” potrwa do wyczerpania zapasów sadzonek.

Akcję „Ekologia za sadzonkę” z okazji Światowego Dnia Ziemi organizuje Zakład Gospodarowania Odpadami we współpracy z miastem i Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Łomży.



## Ołtarz w Krzyżu Świętym

Figury Jezusa na krzyżu, stojącej pod krzyżem Maryi, klęczącej Marii Magdaleny i stojącego za nią ucznia św. Jana zamontowane zostały w ołtarzu głównym w kościele Krzyża Świętego w Łomży przed świętami wielkanocnymi. Autorką figur jest plastyczka Teresa Adamowska.

## Spotkanie z marszałkiem Senatu w Łomży

Otwarte spotkanie z Marszałkiem Senatu prof. Tomaszem Grodzkim odbędzie się w Łomży, w restauracji „Retro” (ul. Nowogrodzka 157) w czwartek, 20 kwietnia, o godz. 17.15. Przyjść i wziąć udział w dyskusji może każdy chętny. Marszałkowi towarzyszyć będą senator prof. Alicja Chybicka oraz posłanka Marta Wcisło.

## Śmierć w Rybakach

Zginął na miejscu pracownik zakładu obróbki drewna w Rybakach (gm. Miastkowo). Wstępne informacje mówią, że został przejechany przez ładowarkę. Okoliczności tragedii wyjaśnić będzie policja pod nadzorem prokuratury.

## Spotkanie z pisarką

Na spotkanie autorskie z Anną Rybakiewicz w Hali Kultury (Stary Rynek) zaprasza Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży w poniedziałek, 24 kwietnia, o godz. 18.00. Pisarka i prawniczka pochodzi ze Śniadowa, jest absolwentką I LO w Łomży i tu mieszka.



**M**ażoretki Enigma z Zambrowa z sukcesem wystąpiły w Otwartych Mistrzostwach Regionu Północno-Wschodniego w Olecku. Z wypełnionej muzyką i tańcem Hali „Lega” przywiozły do Zambrowa miejsca w następujących kategoriach: 1 miejsce Duo/trio Baton Senior Patrycja Dąbrowska i Magdalena Kaszubowska; 2 miejsce Duo/trio Banto Junior Nikola Leszczyńska i Patrycja Kulesza; 2 miejsce Pom Pom Seniorki Formacja Scena; 2 miejsce Baton Junorki Foemacja Scena; 3 miejsce Duo/trio Pom Pom Seniorki Aleksandra Nowacka i Maja Modzelewska; 3 miejsce Duo/trio Baton Junior Oliwia Klimaszewska i Weronika Iwanowska; 6 miejsce Duo/tro Baton Junior Ewelina Wiącek i Natalia Olszewska i 8 miejsce Baton Solo Seniorki Magdalena Kaszubowska.

Niebawem ukaże się lista nominacji do Mistrzostw Polski w Kędzierzynie Koźlu. Trzymamy kciuki!



Wynalazca telefonu Aleksander Bell z owcą o sześciu sutkach, którą udało mu się wyhodować po latach ciężkich... bezsensownych badań!

Alexander Graham Bell to człowiek, który przysłużył się nauce i ludzkości dzięki wynalezieniu aparatu telefonicznego. Mało kto jednak wie, że Bell spędził kawał życia nad próbami wyhodowania owcy o sześciu sutkach. W końcu, po trzynastu latach ciężkich badań, prób i krzyżowań ze sobą różnych owczych ras, Bell stał się szczęśliwym właścicielem wielosutkowych owiec. Tyle, że ich potomstwo znowu posiadało stan-

dardowo... dwa sutki. Po śmierci Bella stadko wyhodowanych przez niego owiec trafiło w ręce naukowców z Uniwersytetu w New Hampshire. I wtedy ktoś przytomnie zapytał: po co owcy więcej, niż dwie sutki, skoro nie ma to znaczenia w ich hodowli? Odpowiedź mogła być tylko jedna: po nic! Gdy ktoś odważył się tę oczywistość wypowiedzieć, pomysł Bella został, jako bezsensowny, ostatecznie zarzucony.



Agata Christie

## Mamo, jakie to straszne!

Jedna z najśłynniejszych pisarek świata Agata Christie (1890 – 1976), autorka licznych powieści kryminalnych, w styczniu 1945 roku miała sen, że jej syn, który pełnił służbę na południowym i południowo-zachodnim Pacyfiku, zjawił się w domu, kiedy była w kuchni. Podał jej swój przemoczony, oczekujący wodą mundur, ujął za ramię i wykrzyknął: „Czy to nie straszne? Och, mamo, jakie to straszne!”

Agata przemówiła do syna tak samo, jak był mały: „Billie, nie ma niczego tak straszego, żebyśmy nie mogli usiąść i porozmawiać”.

Przeszli do salonu, a kiedy Agata spoczęła w fotelu, Bille usiadł jej na kolanach, objął rękami za szyję, zło-

żył głowę na jej ramieniu i cicho łkał. Trzymała go w ramionach, a on zamienił się w dzidziusia. Kołysała go jak wtedy, gdy był małeńki.

Kiedy łkania ustały, Agata obudziła się gwałtownie. Ale zapamiętała sen jak najdokładniej. Było to w poniedziałek wieczorem, w styczniu 1945 roku. Za kilka dni, w sobotę po południu, kapelan XIII Bazy Marynarki Wojennej przyniósł Agacie Christie wiadomość o storpedowaniu okrętu, na którym służył Billie. Stało się to właśnie tej nocy, w której Billie odwiedził ją we śnie. Kapelan przeczytał długą listę zaginionych. Było wśród nich nazwisko Billiego...

KS. JAN ŻELAZNY



Podlaski Instytut Kultur czeka na zgłoszenia twórców i zespołów folklorystycznych

## Podlaska Scena Folkloru



Podlaska Scena Folkloru, to ogólnopolski przegląd folklorystyczny zespołów folklorystycznych z województwa podlaskiego oraz innych regionów Polski, które w repertuarze sięgają do folkloru Podlasia (historycznego i etnograficznego), Suwalszczyzny, Kurpi Zielonych, Pogranicza Wschodniego oraz drobnej szlachty podlasko-mazowieckiej.

– Zapraszamy do udziału zespoły dziecięce, młodzieżowe i tworzone przez dorosłych. Chce-

my, by konkurs zachęcił także zespoły i choreografów innych technik tańca do sięgnięcia po folklor taneczny i muzyczny województwa podlaskiego – mówi Agnieszka Jakubicz z Działu Kultury Ludowej PIK.

Formularz zgłoszenia oraz nagrania prezentacji scenicznej należy wysłać do 28 kwietnia na adres [kulturaludowa@pikpodlaskie.pl](mailto:kulturaludowa@pikpodlaskie.pl). Regulamin konkursu oraz formularz rejestracyjny na stronie [pikpodlaskie.pl](http://pikpodlaskie.pl).

Przeгляд odbędzie 14 maja od godz. 12.00 w siedzibie Bielskiego Domu Kultury (ul. 3 Maja 2) w Bielsku Podlaskim, mieście wielokulturowym i wieloetnicznym, będącym esencją północno-wschodniego Podlasia, leżącego na pograniczu Wschodu i Zachodu Słowiańszczyzny.

Wstęp na występy konkursowe jest dla widzów wolny. Szczegółowe informacje, tel. 509 523 277. Fot. PIK

## Stracili dach nad głową w Wielkanoc

„Nazywam się Bogusława Łochowska i z moim mężem Adrianem wychodzę z prośbą o wsparcie dla naszej rodziny. 10 kwietnia 2023 roku, w pięknym okresie świąt wielkanocnych nasza rodzina została potraktowana przez los okrutnie. Żywiol odebrał nam dach nad głową w Rydzewie-Świątkach i obrócił nasze życie do góry nogami.

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy jest dla nas bardzo trudna, ale staramy pocieszać się faktem, że wszystkim z nas udało się uchronić to co najważniejsze, czyli nasze życie i zdrowie. To dodaje nam wielu sił do działania. Teraz naszym największym pragnieniem jest powrót do życia, jakie mieliśmy przed wybuchem ognia w naszym domu, pragniemy stworzyć bezpieczny dom dla naszych dzieci...

Niestety dla nas samych będzie to trudnym wyzwaniem. Dlatego zdecydowaliśmy się utworzyć zbiórkę z ogromną nadzieją, że znajdą się osoby, które zechcą otworzyć swoje serca i podać nam pomocną dłoń.



Nawet najmniejsza pomoc będzie dla nas na wagę złota i już teraz serdecznie za nią dziękujemy! Tak na zewnątrz wygląda dom Ło-

chowskich po pożarze. W środku znacznie gorzej. Wesprzeć ich można na stronie: [szczytiny-cel.pl/z/rydzewo-swiatki](http://szczytiny-cel.pl/z/rydzewo-swiatki).

### Cmentarz z alejką

Główna alejka na cmentarzu w Turośli została wyłożona kostką. Cmentarz ma odnowioną bramę i ogrodzenie (tak jak poprzednie, jest z kamieni). Powstaje parking przy kościele i cmentarzu.

### Pieniądze na magazyn

600 tys. zł otrzymała gmina Kolno na budowę magazynu przy Centrum Kultury i OSP w Zabieliu na przechowanie sprzętu potrzebnego do organizacji imprez w gminie.

### Świetlica w Józefowie

Świetlicę wiejską w Józefowie wybuduje wójt gminy Mały Płock, który otrzymał na ten cel 600 tys. zł rządowej dotacji.

### Trenuj z wojskiem

Ministerstwo Obrony Narodowej przyjmuje zgłoszenia na majowe szkolenia ochotników z projektu „Trenuj z wojskiem”; szczegóły na stronie MON.



## Wiosenne sprzątanie w Ciechanowcu



Czterdzieści pięć worków śmieci, opony i... fotel samochodowy zebrało kilkudziesięciu mieszkańców Ciechanowca i okolicy na brzegach rzeki Nurzec i zalewu w Ciechanowcu w sobotę, 15 kwietnia. Byli wśród nich: strażnicy Społecznej Straży Rybackiej, strażacy OSP Ciechanowiec, radni, pracownicy ciechanowieckich instytucji, uczniowie i nauczyciele, piłkarze Unii, wędkarze Koła Wędkarskiego „Jazgarz”. Po sprzątaniu na wszystkich czekały kiełbaski z grilla i ciepłe napoje, ufundowane przez Zakłady Mięsne Łuniewscy.



### Listy

#### Szok na stare lata!

Tak się złożyło, że w sobotę, 15 kwietnia przejeżdżałem przez Łyse. Gdy zatrzymałem się na parkingu przed sklepem, zobaczyłem sznur policyjnych samochodów. Przed nosem przejechało mi 20 – 25 „suk”. Po chwili stanął obok mnie mieszkaniec Łysych, bo sam z siebie powiedział „Prezes u nas będzie”. Nie bardzo kojarzyłem i zapytałem, jaki prezes? „No, Kaczyński”, odpowiedział ze śmiechem i poszedł.

Po drobnych zakupach i ja ruszyłem w kierunku Olsztyna. Po kilkuset metrach około 15 radiowozów zobaczyłem przed budynkiem Gminnego Ośrodka Kultury. Kilkaset metrów za Łysymi jeden stał po lewej stronie we wjeździe na łąki.

Było to około 10.30. O 11.00 usłyszałem w radiu, że w Łysych ma się odbyć konwencja PiS z udziałem prezesa Jarosława Kaczyńskiego o godzinie 13.00. Czyli policja ob-

stawiała wieś już dwie i pół godziny przed jego przyjazdem.

Czytałem wcześniej, że spotkania prezesa PiS ochrania 200 – 250 policjantów, nie licząc tajników i osobistej ochrony. Ale gdy zobaczyłem to na własne oczy, przeżyłem szok. A mam swoje lata i zszokować mnie nie tak łatwo.

Wieczorem zadzwoniłem do znajomego z Łysych. Ciekaw byłem, jak to wyglądało. Okazało się, że na spotkaniu nie był, bo wpuszczali tylko swoich. Jego do nich nie zaliczają. Kolega, który był powiedział mu, że Kaczyński mówił, że kryzys z ukraińskim zbożem to вина Unii Europejskiej. Znajomy nie wiedział, czy Kaczyński powiedział ludziom, że unijnym komisarzem rolnictwa jest Janusz Wojciechowski z PiS i że nie Unia, ale polskie władze nie dopilnowały, by tranzytowane zboże nie zostało w Polsce. Na drugi dzień z mediów dowiedziałem się, że zebrany w Łysych tego nie powiedział.

Janusz Wielicki  
Łomża

### Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs Lira i satyra nad Strugą



Fot. pixabay

II Ogólnopolski Konkurs Poetycki „Lira i Satyra nad Strugą” ogłasza Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu z jego inicjatorką Urszulą Krajewską-Szeligowską.

Konkurs ma charakter otwarty, mogą brać w nim udział wszyscy powyżej 16 lat. By wziąć w nim udział, należy przesłać do 31 maja dwa niepublikowane w żadnej formie wiersze o dowolnej tematyce, w tym jeden liryczny i jeden satyryczny, o maksymalnej objętości 1 strony A4 każdy. Opatrzony godłem utwory należy przesłać pocztą elektroniczną na adres gok@ugzambrow.pl. Temat maila: „Lira i satyra nad Strugą”. Do utworów opatrzonych godłem dołączyć:

kartę zgłoszenia, zgodę na udział w konkursie (w przypadku osób pełnoletnich), oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego (w przypadku osób w wieku 16 – 17 lat).

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi podczas II Festiwalu Poetyckiego Gminy Zambrów „Lira i satyra nad Strugą”. Odbędzie się wówczas także Turniej Jednego Wiersza autorów (wyłącznie) którzy przysłali swoje wiersze na Konkurs.

Nagrodzone i wyróżnione utwory ukażą się drukiem w publikacji pokonkursowej.

Regulamin i druki załączników na stronie: ugzambrow.pl. Szczegółowe informacje: Karolina Ilczuk, tel. 795 970 111 lub Anna Turowska, tel. 535 885 049.



## Likwidacja Karty Nauczyciela na jesieni!



Fot. pixabay

Poseł Konfederacji Robert Winnicki zarzucił ministrowi edukacji i nauki Przemysławowi Czarnkowi z mównicy Sejmu zbyt mało radykalną konserwatywną rewolucję w oświacie. „To jest po prostu absurd. Karta Nauczyciela do likwidacji od zaraz!”, wołał Winnicki.

Zaraz po nim na sejmową mównicę wystąpił Czarnek i zwracając się bezpośrednio do posła

Konfederacji powiedział: – Panie pośle, musi pan głosować na PiS, bo my chcemy zlikwidować Kartę Nauczyciela, mamy to w swoim programie i będzie to robione zaraz na jesieni tego roku. Tylko niech pan na nas zagłosuje panie pośle. Tak jest, Karta Nauczyciela musi być zlikwidowana!

### Skrzypce i morsowanie

Na koncert „W krainie muzyki klasycznej” zaprasza Zespół instrumentalno-wokalny Camerata, w niedzielę, 23 kwietnia (godz. 18.00), w kawiarni „Cafe Muza” Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie.

Założycielką zespołu i prowadzącą go już ponad 20 lat jest skrzypaczka Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży, nauczycielka klasy skrzypiec Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Zambrowie Mariola Zalewska. Jej pasją jest morsowanie. Wielokrotnie, jak zdradziła kiedyś „Kontaktom”, zanurzała się w lodowatej wodzie Narwi w Łomży przed... próbą z orkiestrą. W Zambrowie morsuje w zalewie.

Zespół Camerta, który tworzą uczniowie i absolwenci zambrowskiej szkoły muzycznej, koncertuje i uświetnia uroczystości w mieście i regionie. Wydał też płytę „Rozrywka i klasyka z Camerata”.

Wstęp na niedzielny koncert jest bezpłatny.

### Ludzie skarżą się „Kontaktom”

## Więś bez wody!



Woda w Grądach-Woniecku od ponad miesiąca jest niezdatna do picia z powodu wykrycia przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Zambrowie w wodociągu bakterii z grupy coli.

Nakaz unieruchomienia wodociągu zaopatrującego ludzi w wodę wydał 15 marca Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Zambrowie. Wodę z wodociągu można wykorzystywać tylko do różnych prac porządkowych.

W remizie OSP w Kalinówce-Basiach, decyzją wójta gminy Rutki Dariusza Modzelewskiego, został uruchomiony zastępczy pobór wody pitnej. Z Grąd-Wonieck

ka do Kalinówki jest sześć kilometrów. Mieszkańcy osady, którzy nie są w stanie samodzielnie dotrzeć po wodę, mogą zgłaszać się po pomoc do biura Spółdzielni Mieszkaniowej Narew, która jest zarządcą ujęcia wody i sieci wodociągowej w Grądach-Woniecku. Starsi mieszkańcy bloków skarżyli się „Kontaktom”, że pomoc ta jest kiepska. Strażacy pomagają dostarczać wodę do Zakładu Karnego.

Mimo przeprowadzonej przez Spółdzielnię Narew dezynfekcji wodociągu, w wodzie nadal utrzymuje się nadmierna ilość bakterii. Do tej pory nie ustalono przyczyn i źródła skażenia wody.

### Nowy ośrodek zdrowia!



Umowę na budowę nowego ośrodka zdrowia w Kobylinie-Borzymach przy ul. Lipowej 15, za 7 mln 95 tys. zł podpisał wójt gminy Kobylin-Borzymy Dariusz Sikorski z Zakładem Budowlanym Stanisław Mączyński z Wysokiego Mazowieckiego. Ma być gotowy do 15 listopada 2024 roku. Będą w nim na piętze mieszkania, a w piwnicy garaż na karetkę pogotowia. Stary budynek zostanie rozebrany.

### Reżyser ze „Świątym”

Film „Świąty”, to inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia śledztwa, dotyczącego spektakularnej kradzieży figury św. Wojciecha z Katedry Gnieźnieńskiej, w latach osiemdziesiątych XX w., ukazująca je z poczuciem humoru i lekkością. Seans filmu w kinie „Wars” w sobotę, 22 kwietnia, o godz. 17.00 odbędzie się z udziałem reżysera Sebastiana Buttnego.

### Rocznica zbrodni katyńskiej



„Hordy Kremla pustoszące Ukrainę, mordujące ludność cywilną i wywożące dzieci ukraińskie w głąb Rosji dowodzą, że w Europie wciąż mogą dziać się rzeczy, które znaleźliśmy tylko z podręczników historii. Bo przecież dzisiejsze zachowanie rosyjskich najęźdźców przywodzi na myśl tragedię katyńską”, mówił burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski, w czasie obchodów 83 rocznicy zbrodni katyńskiej.

### Spotkanie z Borysem Budką

Posłowie Koalicji Obywatelskiej Borys Budka, Marzena Okła-Drewnowicz i Marek Krzakała spotkają się z mieszkańcami Zambrowa w czwartek, 20 kwietnia o godzinie 17.00 w Fabryce Jedzenia (ul. Józefa Piłsudskiego 5).

### Zawody strażaków

Międzygminny Turniej Jednostek Straży Pożarnych w halową piłkę nożną odbędzie się w niedzielę, 23 kwietnia (godz. 9.00), w Szkole Podstawowej w Szumowie.



# Laura zdobywa świat

Z LAURĄ FLORENTYNĄ DZIĄBĄ, finalistką programu „Mam Talent”, rozmawia Maria Tocka

– Śpiew to...

**Laura Działa:** – ... cząstka mnie. Mama mi opowiadała, że w dzieciństwie jednocześnie zaczęłam mówić i śpiewać.

– Śpiewała Pani w polskiej ambasadzie w Tokio, na spotkaniu z Polonią w Nowym Jorku, na przeglądach i festiwalach, w ostatniej odsłonie programu „Mam Talent”.

– Wielu znajomych, którzy znali mój głos, namawiało mnie, abym zgłosiła się do tego programu. Nie byłam przekonana. Gdy w ubiegłym roku wysłałam zgłoszenie, następnego dnia otrzymałam zaproszenie na casting. A przed castingiem przewróciłam się i złamałam nogę. Ale pokonałam te trudności.

– Porusza się Pani na wózku inwalidzkim...

– Choruję na wrodzoną łamliwość kości. Przeszłam wiele zabiegów. Wózek inwalidzki nie przeszkadza w śpiewaniu. Tak też uważała mama, która pierwsza zwróciła uwagę na barwę mojego głosu, na czyste, wysokie dźwięki. Próbowaliśmy znaleźć nauczyciela śpiewu, ale to było trudne. Regularną naukę rozpoczęłam w wieku 16 lat w Szkole Muzycznej II stopnia w Bydgoszczy. Na przesłuchaniu prof. Wojciech Pospiech prosił, bym zaśpiewała hymn Polski. Po wykonaniu fragmentu od razu powiedział, że będę jego uczennicą. Mam wysoką skalę głosu, sopran koloraturowy. W Bydgoszczy mieszkałam z mamą w internacie. Gdyby wszystko było bez barier architektonicznych i przystosowane, mogłabym funkcjonować sama.

– Występ w finale „Mam Talent” wzruszył jurorów i widzów. Piękny i pełen emocji. Czwarte miejsce podłamało?

– Nie. Ucieszyło. W programie występują różne talenty: wokaliści, muzycy, akrobaci, tancerze. Na castingu

i w półfinale śpiewałam piosenki, które chciałam zaśpiewać. W finale śpiewałam utwór Toni Braxton „Un-Break My Heart”, który mi narzucano. Nie miałam go w swoim repertuarze. To był dodatkowy stres i wyzwanie, musiałam go przygotować i nauczyć się słów w kilka dni. Uczestnicząc w programie poznałam telewizję z drugiej strony. To wszystko było kształcące.

– Jako finalistka „Mam Talent” zaśpiewała Pani w Łomży z Łomżyńską Filharmonią Kameralną.

– Otrzymałam propozycję udziału w koncercie „Mam tę moc” i z radością ją przyjął. To był dla mnie zaszczyt wystąpić z Łomżyńską Filharmonią Kameralną pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego. Nigdy wcześniej nie byłam w Łomży. Ucieszyłam się, że poznam nowe miasto i region. Mieszkam w Tczewie, u nas morze, a w okolicach Łomży blisko nad rzekę, do lasu, do parków narodowych i puszczy. Kocham naturę i aż zazdroszczę mieszkańcom tej bliskości przyrody.

– Śpiew rywalizuje z Pani drugą pasją.

– Z malarstwem. Dzielę czas między te dwie sztuki. Studiuję malarstwo na drugim roku na Wydziale Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Od dziecka coś rysowałam. Też byłam samoukiem. Uczelnia mnie mobilizuje i rozwija. Wcześniej skupiałam się na portretach, teraz fascynuje mnie ciało i akty. Dobrze mi wychodzą. Czasami się zapomnę i zdarza mi się nucić w trakcie malowania. Bo muzyka jest najważniejsza. Chciałabym, aby w przyszłości moje obie pasje żyły w symbiozie. Jestem wrażliwa i pragnę przekazywać emocje we własnym repertuarze i sztuce. Iść do przodu i spełniać marzenia.

– Dziękuję za rozmowę i życzyć spełnień.



W środę, 19 kwietnia, Laura zaśpiewała w Łomży „Hallelujah” (Leonard Cohen), „O mio babbino caro” (aria sopranowa Giacomo Puccini), „Mam tę moc” (Idina Menzel) i „Skyfall” (Adele). Przed i po koncercie poznawała miasto. Fot. Studio Foto Gabs





**Nie jestem mężem i ojcem.  
Jestem ćpunem, który ma  
żonę i dziecko**

– O takich historiach, jak moja, trzeba mówić – uważa Tomasz.

Ma żonę i dziecko, pracę, ale przede wszystkim jest narkomanem. Nie wygląda jak człowiek, który się stoczył. Przez lata maskował wszystko przed bliskimi i kolegami z pracy. Nie budził podejrzeń, co pozwalało mu systematycznie rozwałać sobie życie. Najpierw jednak swoje życie na jego oczach rozwalili sobie rodzice Tomasza.

**1.**

– Miałem jakieś 13 lat, gdy poła-pałem się, że moi rodzice są uzależ-nieni – mówi Tomasz.

Ojciec był właścicielem firmy, czę-sto pracował po 12 godzin dziennie. Rzadko bywał w domu, matka wy-chowywała dwójkę synów, ojciec za-rabiał pieniądze.

Matka ze smutnej i rozdrażnio-nej zmieniała się najszczęśliwszą na świecie. Choć zdarzało się zastać ją na kanapie, gdy nie była wtedy w sta-nie z sensem złożyć zdania.

Ojcu trafiały się podobne sytuacje.

– Rodzice nigdy nie byli agresywni w stosunku do mnie lub do brata. Nie byli też agresywni w stosun-ku do siebie, ale ich relacja wydawała mu się pusta.

Któregoś dnia znalazł w kuchni du-że ilości leków opioidowych. Brała je matka. Sprawdził w internecie, co to jest, po czym uznał, że je wypróbuje.

Wiedział, kiedy ojciec wracał do domu po głębszym drinku. Potrafił rozpoznać, kiedy matka wzięła leki. Dostrzegał, jak oboje próbują ukry-wać swoje nałogi.

– Byli nieszczęśliwi, szukali uciecz-ki od siebie – uważa.

Najgorsze były wakacje. Rodzinn-e wyjazdy z konieczności stawały się przymusowym odwykiem dla całej rodziny. Sam sięgnął w czasie jedne-go z nich po marihuanę. Potem się-gał codziennie.

**2.**

Wychodził z założenia, że skoro jest w stanie łączyć ćpanie i naukę, to nie ma się czym przejmować. Problemy zaczęły się pojawiać, gdy poszedł na studia. Dostał od rodziców mieszka-nie, zawsze przesiadywali w nim zna-jomi. Na każdej imprezie było ćpanie. Żaden nie wiedział, że gdy wyszli, ba-wił się dalej sam.

**3.**

– Gdy urodził się mój syn, za-prosiłem znajomych na pępkowe – wspomina.

Jeden z kolegów przyniósł kilka kresek. W efekcie syna zobaczył do-piero 5 dni później.

– Znajomi kończyli imprezę w nie-dziele o 8 rano, ja siedziałem sam do wtorku, wykorzystując moje zapasy – wyznaje.

Świetnie umiał ukrywać uzależ-nienie. Nawet dziewczyna nie mia-ła pojęcia, że przesadza z narkotyka-mi. Czasami, gdy jeździli po mieście, Tomasz szedł do toalety w sklepie lub restauracji, bo musiał coś „zarzucić”.

– Jakimś cudem udało mi się skoń-czyć studia, znalezienie pracy nie spra-wiło kłopotu – wspomina.

Był przecież duszą towarzystwa. Jego ojciec miał wpływowych znajo-myh, on nawiązał gigantyczną sieć kontaktów w trakcie nauki, więc z ła-twością dostał pracę w dużej firmie.

Zdarzało mu się nie pojawiać w pracy, ale nieobecności tłumaczył chorobą. W inne dni pracował na tyle intensywnie, że przełożeni przymykali oko na jego „choroby”. Podobnie wy-glądał jego związek. Gdy dowiedział się, że będzie miał dziecko, nie poczuł nic. Nie był przerażony ani szczęśliwy, było mu wszystko jedno.

– Wiedziałem, jak powinienem się zachowywać w czasie ciąży, żeby nie wzbudzać podejrzeń – opowiada.

Wtedy jego dziewczyna pierwszy raz pierwszy poprosiła, aby zrezygno-wał z używek.

**4.**

Rzucił dotychczasową pracę, od-ciął się też od większości znajomych. Wiele zdarzeń pchało go w stronę nar-kotyków. Musiał uciec od świata, któ-ry znał.

Ma świadomość, że jest rzad-kim przykładem szczęściarza, któ-

W domu udawał, że musi praco-wać. W pracy, że musi zajmować się dzieckiem. Gdy teściowa opiekowa-ła się jego dziewczyną i synem, on siedział w pokoju, który wynajął na Airbnb. Tam ćpał i oglądał telewizję.

– Ludziom wydaje się, że jak je-steś uzależniony, to robisz szalone rze-czy. Ja po prostu siedziałem naćpany i gapiłem się na seriale komediowe – wyjawia.

Nałóg zaczął przybierać u niego inny wymiar. Nie brał już tak często. Robił sobie przerwy, ale gdy w końcu się łamał, znikał na kilka dni w świe-cie dragów.

Gdy zbliżały się czwarte urodzi-ny syna, dotarło do niego, że coś jest nie tak.

– Obiecywałem sobie, że nie będę nic brał. Ale tuż przed dniem urodzin zdecydowałem się na małą kreseczkę. Na tym się nie skończyło. A w dniu urodzin wyglądałem jak śmierć, nie spałem od 48 godzin. Zadzwoniłem do domu i przeprosiłem, a syn zaczął płakać. Wtedy pierwszy raz napraw-dę poczułem się źle z tym, kim jestem – opowiada Tomasz.

W jednym momencie dotarło do niego, że ta mała istota go kocha i po-trzebuje.

**5.**

Gdy dzisiaj patrzy na siebie, nie widzi ojca i męża.

– Jestem ćpunem, który ma żo-nę i dzieci – opisuje się.

Wierzy, że to się w końcu zmieni. Na razie jednak musi walczyć o to, aby znowu poczuć, że jest so-bą. (dadhero.pl)

**KACPER PERESADA**





„Nie damy ziemi! Bić, kto w Boga wierzy!”. Po tym okrzyku chłopci z Kropiewnicy-Gajek rzucili się na geometrę i policjantów. Zginął Wincenty Roszkowski

# Krwawe rozgraniczenie

## Spór

Zacięta wojna o granicę między wsiami Kropiewnica-Gajki i Kropiewnica-Racibory (dziś gmina Kobylin Borzymy, pow. wysokomazowiecki) trwała od dłuższego czasu. Granica przebiegała przez łąki. Tam właśnie często dochodziło do krwawych bójek między chłopami dwóch zwaśnionych wsi. Na początku 1925 roku Powiatowy Urząd Ziemi postanowił zakończyć spór ostatecznym rozgraniczeniem. Na miejsce skierował geometrę (mierniczego przysięgłego) Karola Leśniewskiego, który miał na planach zaznaczyć linię roszczeń chłopów obu wsi.

## Starcie i śmierć

Geometra Leśniewski pojechał na łąki i wyznaczył granicę zgodnie z oczekiwaniami chłopów z Kropiewnicy-Gajek. Kilka dni później udał się na sporne grunty z policjantami Kijewskim i Wieczorkiem, aby ustalić „linię pretensji” chłopów z Kropiewnicy-Racibor. Przekraczała ona wyznaczoną granicę zgodnie z oczekiwaniami chłopów z Gajek. Po obu stronach „spornej linii” czekali mieszkańcy obu wsi.

„Będziemy bronić swej ziemi do ostatniej kropli krwi”, zagrozili mieszkańcy Kropiewnicy-Gajek. Zapowiedzieli, że nikogo nie wpuszczą na swój teren, także geometry. Naprzeciw geometry i policjantów wysunęły się kobiety z dziećmi.

Wtedy ktoś z tłumu krzyknął: „Nie damy ziemi!”. Ktoś inny: „Po naszych trupach!”. I padła komenda: „Bić, kto w Boga wierzy!”. Po niej wzburzeni mieszkańcy Kropiewnicy-Gajek rzucili się na geometrę i policjantów. Przewrócili ich i bili leżących. W jakiś sposób jednemu z policjantów udało się wyciągnąć rewolwer. Strzelił. Od pierwszego strzału padł Wincenty Roszkowski. Kolejne kule nie trafiły nikogo, ale tłum się rozproszył. Policjanci i geometra zostali poważnie pobici. Roszkowski zginął.

## Sąd i wyrok

Po zajęciu na ławie oskarżonych w Sądzie Okręgowym w Łomży

zasiadło 30 chłopów, wśród nich: Adolf, Antoni, Ignacy, Mamertyna i Władysław Roszkowscy, kilkoro z rodziny Kropiewnickich oraz Wierzbowskich i inni. Główni sprawcy zostali skazani na półtora roku więzienia, kilkoro na pół roku, a mniej aktywni na cztery miesiące. Wszyscy odwołali się od wyroku. W sądzie apelacyjnym w Warszawie broniący chłopów adwokat Wacław Bitner wskazywał na niewłaściwe zachowanie geometry Karola Leśniewskiego, które mogło sprowokować „ciemne masy”. „Dziennik Białostocki” pisał, że w procesie ujawniono, iż Leśniewski kilkakrotnie biesiadował z chłopami z Kropiewnicy-Racibor. Wiedzieli o tym ludzie z Kropiewnicy-Gajek i podejrzewali, że dokonane przez niego rozgraniczenie będzie stronicze.

Sąd apelacyjny wziął to pod uwagę i zredukował najwyższe kary do sześciu miesięcy więzienia, a niższe do trzech miesięcy.

Nie wiadomo, czy mierzniczy Karol Leśniewski został ukarany za nieetyczne zachowanie, które mogło wskazywać na stronniczość. Nie wiadomo też, jak ostatecznie rozgraniczona została sporna łąka, na której życie stracił Wincenty Roszkowski.

## Nędza

Polska wieś dwudziestolecia międzywojennego była przeludniona. W województwie białostockim żyło na niej 80,4 proc. (575,7 tys.) ludzi zdolnych do pracy (wśród nich bezrolni, wyrobnicy, robotnicy rolni). W powiecie łomżyńskim 65,6 proc. Karłowate i małe (o powierzchni mniejszej, niż hektar) gospodarstwa stanowiły ponad 39 proc. Rolnictwo na ziemiach byłego zaboru rosyjskiego było zaniedbane, zapóźnione cywilizacyjnie i zacofane (niska wydajność z hektara). Wielodzietne rodziny chłopów (na wsi był duży przyrost naturalny) żyły

w ubóstwie i ciasnocie; dziadkowie, rodzice, dzieci w jednym pomieszczeniu. Ziemia była ich jedynym źródłem wyżywienia. Często to, co zebrali z pola i wyhodowali nie starczało dla rodziny. Chłop zabiegał o każdy skrawek ziemi. Do

potwornej biedy dochodził analfabetyzm. W konfliktach o piędź ziemi rzadko więc szukano sprawiedliwości w sądzie. Chłopi wymierzali ją sami. W „krwawych rozgraniczeniach”.

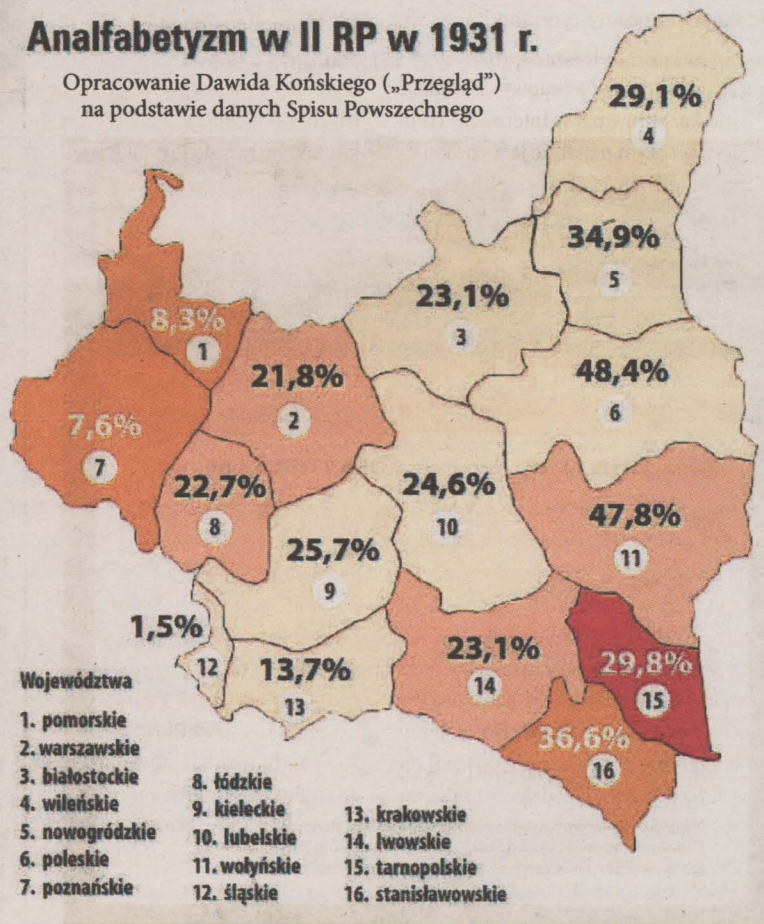
MARIA TOCKA



Bieda na polskiej wsi w II Rzeczpospolitej

## Analfabetyzm w II RP w 1931 r.

Opracowanie Dawida Końskiego („Przegląd”) na podstawie danych Spisu Powszechnego





## 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

(fak.0064/2023-o-i)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

(fak/sms)

### PRACA

Praca dla Pana emeryta, rencisty.

Objazdowa wystawa busem.

Powrót co tydzień lub co dwa.

Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Zatrudnię mężczyznę do pracy

w gospodarstwie. Okolice Kolna.

Tel. 515 – 830 – 196

(p-001595-o)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”

zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

### ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe

do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866 lub

662 – 396 – 670

(fak.0068/2023-o)

Kupię ciągniki w każdym stanie  
oraz maszyny rolnicze.

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Kupię drzewo tartaczne – sosna,

świerk. Płatność gotówką.

Tel. 790 – 675 – 989

(fak/sms)

### RÓŻNE

Altany ogrodowe wyposażone

w meble, podłogę, WC, drewniane

huśtawki, domki dla dzieci.

Morgowniki przy trasie koło

Nowogrodu. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

### SPRZEDAM

Sprzedam styrodur. 70 m<sup>2</sup>, grubość

10 cm + folia kubelkowa (2 rolki).

Tel. 513 – 065 – 495

(p-001597-o)

### TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,

soboty, niedziele, poniedziałki,

środy, czwartki

– klimatyzacja, DVD,

85 747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771

(fak.0097/2022-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,

602 – 681 – 677

(fak.0098/2022-o-i)



### KOMUNIKAT

#### Burmistrz

#### Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 20 kwietnia 2023 roku do 11 maja 2023 roku) następujące wykazy:

1. Nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie przy ulicy Wisławy Szymborskiej oznaczonej działką gruntów nr 557/12 o pow. 0,0343 ha przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu.
2. Lokalu mieszkalnego nr 5 przy ulicy Grunwaldzkiej w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.
3. Lokalu mieszkalnego nr 42 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49 B w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.

### OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2022 r. poz. 176, ze zm.), zawiadamia się, że w dniu 14.04.2023 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 3/2023 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1880B (ul. M. Konopnickiej)” oraz zatwierdził podział nieruchomości.

#### WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

**Działki drogowe** nr ewid.: 96/1 obręb nr 0001 Kolno, miasto Kolno, 71, 87 obręb nr 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno,

**Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę** (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **87/1 (87), 75/1 (75), 132/1 (132)** – obręb nr 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno.

**Działki, z których korzystanie będzie ograniczone** nr ewid.: 16, 73, 359/4 – obręb nr 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno.

Z w/w. decyzją pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203, w godzinach 8:00 – 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

**WIOSENNE PROMOCJE**

**KOSA STIHL FS 38** 799 PLN 899 PLN\*

**KOSA STIHL FS 55** 1099 PLN 1199 PLN\*

WIĘCEJ U DEALERÓW STIHL LUB NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

\* Najniższa rekomendowana cena detaliczna z ostatnich 30 dni przed obniżką. Promocja obowiązuje od 11.03. do 30.06.2023 r. lub do wyczerpania zapasów. Rekomendowane ceny detaliczne.



**OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE**

- |   |   |
|---|---|
| Sprzedam Volkswagen Golf VI, (2011), 1.6 TDI, 105 KM, diesel, hak, podgrzewane fotele, nawigacja, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 668 – 747 – 897              | Sprzedam Seat Alhambra, (2000), 1.9 Tdi, diesel, auto sprawne technicznie, 2 komplety nowych kół, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 733 – 684 – 074 |
| (o/b)   | (o/b)   |
| Sprzedam Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 14 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612   | Sprzedam Volkswagen Touran, (2008), 1.9 diesel, auto w bardzo dobrym stanie, przebieg 300 000 km, cena 23 700 zł, tel. 606 – 579 – 906              |
| (o/b)   | (o/b)   |
| Sprzedam Volvo V70 XC, napęd 4x4, cena 28 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612   | Sprzedam Citroen C3, (2014), benzyna, 82 KM, auto zarejestrowane, ubezpieczone, sprawne, cena 25 500 zł do negocjacji, tel. 884 – 810 – 889         |
| (o/b)   | (o/b)   |
| Sprzedam Audi A4 B6, (2004), benzyna, przebieg 258 000 km, auto w ciągłym użytkowaniu, na bieżąco serwisowane, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 889 – 272 – 969 | Sprzedam Chylser Grand Voyager, (2002), LPG, przebieg 180 000 km, cena 8 700 zł, tel. 692 – 124 – 339   |
| (o/b)   | (o/b)   |
| Sprzedam Suzuki Jimmy, (2004), auto sprawne, w ciągłym użytku, hak, naprawy robione na bieżąco, benzyna, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 722 – 392 – 990       | Sprzedam Opel Astra, (2015), 1.6 diesel, 136 KM, przebieg 247 000 km, jedna z najbogatszych wersji, cena 27 000 zł, tel. 507 – 543 – 870            |
| (o/b)   | (o/b)   |
| Sprzedam Toyota Corolla, (2007), diesel, auto zadbane, ekonomiczne, bez wkładu, świeżo po wymianie oleju i filtrów, cena 11 500 zł, tel. 661 – 347 – 626          | Sprzedam Audi A4 B6, (2002), diesel, 131 KM, przebieg 337 000 km, auto w ładnym stanie, cena 10 900 zł, tel. 798 – 817 – 934                        |
| (o/b)   | (o/b)   |
| Sprzedam Fiat Albea, (2003), LPG, ważne opłaty, stan dobry, kolor srebrny, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 574 – 731 – 352                                      | Sprzedam BMW E39, (2002), 2.0 diesel, auto sprawne, do lekkich poprawek lakierniczych, przebieg 332 000 km, cena 11 500 zł, tel. 733 – 405 – 481    |
| (o/b)   | (o/b)   |

**OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE**

- |   |  |
|---|--|
| Sprzedam zgrabiarkę Fella, (2010), grabi do boku, stan bardzo dobry, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 505 – 343 – 613 | Sprzedam opryskiwacz Pronar, 1 000 litrów, belka 15 m hydraulicznie podnoszona, stan bardzo dobry, 100% sprawny, cena 5 500 zł, tel. 793 – 985 – 118     |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612                         | Sprzedam dojarkę przewodową, (2010), stan bardzo dobry, 10 aparatów, wszystko sprawne, nowa mocna pompa, cena 20 000 zł, tel. 504 – 496 – 150            |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam przyczepę 4, sztywna, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612                                       | Sprzedam pług obrotowy Rabe Werk, 3-skibowy, w stanie bardzo dobrym, niespawany, niemalowany, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 661 – 007          |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam blok do ciągnika C-330, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612                                     | Sprzedam kosiarkę rotacyjną, polska, stan dobry, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 1 700 zł, tel. 532 – 113 – 250                           |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam wały posiewne, zawieszane, 3 m, cena 5 100 zł, tel. 797 – 535 – 449  | Sprzedam rozsiewacz do nawozów Amazone, 500 litrów, cena 1 300 zł, tel. 608 – 663 – 631  |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam cieliczki i jałówki, od 100 kg do 450 kg, cena od 1 000 zł do 4 500 zł za sztukę, tel. 515 – 830 – 196         | Sprzedam zbiornik, schładzalnik do mleka, 4 100 litrów, w ciągłym użytkowaniu, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 505 – 716 – 749                        |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam zbiornik do mleka, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 514 – 996 – 731           | Sprzedam pługi Vogel Noot, zabezpieczenia śrubowe, niespawany, niemalowany, z prywatnego gospodarstwa, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 502 – 307 – 537 |
| (o/b)   | (o/b)  |
| Sprzedam przewracarkę do siana Krone, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 517 – 126 – 011                                |  |
| (o/b)   | (o/b)  |

**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.

**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.



**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA**

Wójt Gminy Zambrów ogłasza I ustny nieograniczony przetarg na sprzedaż następujących nieruchomości z zasobu mienia komunalnego:

<b>Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży</b>						
<b>Nr nieruchomości</b>	<b>Obręb ewidencyjny</b>	<b>Nr działki</b>	<b>Powierzchnia działki ha</b>	<b>Opis nieruchomości</b>	<b>Nr KW</b>	<b>Cena wywoławcza nieruchomości w zł (netto)/ Wadium w zł</b>
1	Czerwony Bór	67/3	0,2686	Nieruchomość gruntowa, zabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności lokalu mieszkalnego nr 2 usytuowanego w budynku nr 3 w Czerwonym Borze o pow. użytkowej 35,33 m <sup>2</sup> wraz z pomieszczeniem przynależnym o powierzchni 2,22 m <sup>2</sup> (usytuowanym w budynku mieszkalnym), trzema pomieszczeniami przynależnymi 6, 7, 8 o łącznej pow. 20,94 m <sup>2</sup> (usytuowanymi w budynku gospodarczym) oraz udziałem wynoszącym 5849/24815 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz takim samym udziałem w prawie użytkowania wieczystego działki nr 67/3.	LM1Z/00027181/8 LM1Z/00032686/6	59 000,00/ 6 000,00
2	Czerwony Bór	67/3	0,2686	Nieruchomość gruntowa, zabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności lokalu użytkowego nr 3 usytuowanego w budynku nr 3 w Czerwonym Borze o pow. użytkowej 49,00 m <sup>2</sup> wraz z trzema pomieszczeniami przynależnymi 1, 4, 5 o łącznej pow. 21,61 m <sup>2</sup> (usytuowanymi w budynku gospodarczym) oraz udziałem wynoszącym 7061/24815 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz takim samym udziałem w prawie użytkowania wieczystego działki nr 67/3.	LM1Z/00027181/8 LM1Z/00032687/3	74 000,00/ 7 500,00
3	Czerwony Bór	67/3	0,2686	Nieruchomość gruntowa, zabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności lokalu mieszkalnego nr 4 usytuowanego w budynku nr 3 w Czerwonym Borze o pow. użytkowej 42,41 m <sup>2</sup> wraz z pomieszczeniem przynależnym o powierzchni 1,40 m <sup>2</sup> (usytuowanym w budynku mieszkalnym), dwoma pomieszczeniami przynależnymi 9, 10 o łącznej pow. 13,82 m <sup>2</sup> (usytuowanymi w budynku gospodarczym) oraz udziałem wynoszącym 5763/24815 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz takim samym udziałem w prawie użytkowania wieczystego działki nr 67/3.	LM1Z/00027181/8 LM1Z/00032688/0	67 000,00/ 7 000,00
4	Nagórki Jabłoń	509/2	0,0144	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności działki.	LM1Z/00016683/7	25 000,00/ 2 500,00
5	Zbrzeźnica	133	0,1484	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności działki.	LM1Z/00009851/4	30 000,00/ 3 000,00
6	Wola Zambrowska	491	0,0260	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności działki.	LM1Z/00016681/3	40 000,00/ 4 000,00
7	Konopki Jabłoń	9	0,3115	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności działki.	LM1Z/00013443/2	240 000,00/ 24 000,00



**I. Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:**

1. Dla nieruchomości nr 1, 2, 3 obowiązują ustalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów części obrębu geodezyjnego Czerwony Bór, uchwalonego uchwałą Rady Gminy Zambrów nr 232/XX/21 z dnia 31 maja 2021 r.

Przeznaczenie nieruchomości nr 1, 2, 3 w ww. uchwale:

- tereny zabudowy produkcyjnej, składów i magazynów oraz usług.

2. Dla nieruchomości nr 4, 5, 6, 7 brak jest obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie z zapisami studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów (UCHWAŁA NR 144/XXII/2016 RADY GMINY ZAMBRÓW z dnia 28 listopada 2016 r. w sprawie zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów z późn. zm.) nieruchomość nr 4 przeznaczona jest pod tereny obiektów produkcyjno – usługowych, nieruchomość nr 5 przeznaczona jest pod tereny lasów i zadrzewień, nieruchomość nr 6 przeznaczona jest pod tereny zabudowy mieszkaniowej i tereny zabudowy usługowej, nieruchomość nr 7 przeznaczona jest pod tereny rolnicze.

**II. Termin i miejsce przetargu:**

Przetarg odbędzie się w dniu **25.05.2023 r.**, w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów **o godz. 10<sup>00</sup>. pok. 26 (sala konferencyjna).**

**III. Wadium:**

1. Aby przystąpić do przetargu należy wnieść wadium w terminie najpóźniej do dnia **19.05.2023 r. (włącznie)** w pieniądzu, w wysokości określonej w tabeli pt. „Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży”.

2. Wadium należy wpłacić na konto Urzędu Gminy Zambrów w BS Zambrów, nr rachunku: **94 8775 0009 0010 0100 0097 0002** z opisem: „Przetarg na sprzedaż nieruchomości nr po- dać nr nieruchomości według oznaczenia w tabeli, gmina Zambrów – wadium”.

3. W przypadku zamiaru zakupu więcej niż jednej nieruchomości wyszczególnionych w tabeli pt. „Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży”, na każdą należy wnieść wadium oddzielnie.

4. Tytuł wpłaty wadium winien wskazywać jednoznacznie uczestnika przetargu.

5. Za dzień wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto Gminy Zambrów.

6. Wadium zwraca się niezwłocznie po odwołaniu lub zamknięciu przetargu (z wyjątkiem uczestnika, który przetarg wygrał), jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia odpowiednio: odwołania, zamknięcia, unieważnienia przetargu lub zakończenia przetargu wynikiem negatywnym.

7. Wadium wniesione przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości.

8. Zwolnienie z obowiązku wadium:

Osoby, którym przysługuje prawo do rekompensaty z tytułu pozostawienia nieruchomości poza obecnymi granicami Rzeczypospolitej Polskiej w wyniku wypędzenia z byłego terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub jego opuszczenia w związku z wojną rozpoczętą w 1939 r., zwalnia się z obowiązku wniesienia wadium w wyznaczonym w ogłoszeniu o przetargu terminie, jeżeli zgłoszą uczestnictwo w przetargu, przedstawią oryginał zaświadczenia lub decyzji potwierdzającej prawo do zaliczenia wartości nieruchomości pozostawionych poza obecnymi granicami państwa polskiego oraz złożą pisemne zobowiązanie do uiszczenia kwoty równej wysokości wadium ustalonego w razie uchylenia się od zawarcia umowy.

**IV. Pozostałe informacje:**

1. Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszane na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Zambrów, w miejscach zwyczajowo przyjętych w danej miejscowości, zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów [www.ugzambrow.pl](http://www.ugzambrow.pl) oraz Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zambrów [www.bip.ugzambrow.pl](http://www.bip.ugzambrow.pl).

2. Nieruchomość nr 5 (działka nr 133, obręb Zbrzeźnica, gm. Zambrów) nie posiada dostępu do drogi publicznej.

3. Do wylicytowanej ceny sprzedaży nieruchomości nr 1, 2, 3 zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

4. Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pok. nr 8, tel. 86-271-46-16 wew. 28.

**OGŁOSZENIA BEZPŁATNE  
ROLNICZE**

Sprzedam kosiarkę dyskowa Deutz Fahr, szerokość około 4 m, stan bardzo dobry, dyski na 3 noże, cena 15 000 zł, tel. 791 – 773 – 075

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, (2005), stan bardzo dobry, cena 37 900 zł, tel. 508 – 183 – 852

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Jeantil, (2003), szerokie opony, przekaźnik w komplecie, cena 50 000 zł do negocjacji, tel. 514 – 529 – 048

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas, 2-karuzelowa, grabi do środka, regulacja szerokości grabienia, wałek w komplecie, cena 24 500 zł do negocjacji, tel. 609 – 372 – 586

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2017), stan idealny, cena 36 000 zł, tel. 516 – 252 – 810

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, cena 5 400 zł, tel. 602 – 724 – 745

(o/b)

Sprzedam przyczepę samobierającą Bergmann, w pełni sprawna, noże, rotor, sterownik, cena 17 600 zł do negocjacji, tel. 602 – 468 – 716

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, 12 m, świeżo sprowadzony z Belgii, sprawny, ważny przegląd, cena 2 400 zł, tel. 516 – 391 – 797

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone, pojemność 600 litrów, cena 2 400 zł, tel. 785 – 538 – 767

(o/b)

Sprzedam przyczepę samobierającą Pottinger, szerokie ogumienie, noże, wałek WOM, jak nowa, od kilku lat nieużywana, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 504 – 505 – 689

(o/b)

Sprzedam pług Lemken Opla 90, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 507 – 361 – 161

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Becker, z hydropakiem do siewnika, cena 7 250 zł, tel. 502 – 360 – 378

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków Agrozet, w pełni sprawna, garażowana, cena 1 900 zł do negocjacji, tel. 501 – 416 – 737

(o/b)



**WÓJT GMINY ŚNIAĐOWO OGŁASZA  
przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowych niezabudowanych  
stanowiących własność Gminy Śniadowo**

- Przedmiotem przetargu są nieruchomości gruntowe niezabudowane położone w miejscowości Stara Jastrząbka, oznaczone nr 39/11 o pow. 0,4221 ha i nr 39/12 o pow. 0,1868 ha. Posiadają w Sądzie Rejonowym w Łomży urzędzoną księgę wieczystą KW Nr LM1L/00033379/7.  
Nieruchomości przeznaczone są do wydzierżawienia na okres 3 lat.
- Minimalna (wywoławcza) stawka miesięcznego czynszu dzierżawnego **wynosi 800,00 zł + obowiązujący w dniu wystawienia faktury podatek VAT.**  
Postąpienie nie może wynieść mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. Termin płatności czynszu ustalony jest do ostatniego dnia każdego miesiąca. Kwota czynszu będzie waloryzowana nie częściej niż raz w roku.
- Przetarg odbędzie się **w dniu 24 maja 2023 roku o godz. 13<sup>00</sup>** w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11, pokój nr 8 (sala konferencyjna).
- Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium **w kwocie 80,00 zł** na konto Urzędu Gminy Śniadowo **nr 03 8757 1024 3900 0752 2000 0050** w Banku Spółdzielczym w Łomży Oddział w Śniadowie w terminie **do dnia 18 maja 2023 roku.**  
Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ środków pieniężnych na rachunek bankowy Urzędu Gminy Śniadowo.
- Oferent, który wygrał przetarg zostanie powiadomiony w terminie 7 dni o fakcie wygrania przetargu oraz o terminie i miejscu zawarcia umowy dzierżawy.
- Wpłacone wadium przez uczestnika, który przetarg wygra zalicza się na poczet pierwszego czynszu dzierżawnego. Pozostałym uczestnikom przetargu wadium zwraca się niezwłocznie jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia przetargu, na podany przez uczestnika rachunek bankowy lub w kasie Urzędu Gminy Śniadowo.
- Wadium nie podlega zwrotowi w przypadku uchylenia się od zawarcia umowy dzierżawy przez uczestnika, który przetarg wygrał.
- Wójt Gminy może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, przekazując niezwłocznie informację do publicznej wiadomości z podaniem przyczyny odwołania.  
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 224 15 71.  
Ogłoszenie o przetargu podlega wywieszeniu przez okres 30 dni na tablicy ogłoszeń sołectwa wsi i w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Śniadowo a ponadto publikacji w prasie lokalnej.

**O B W I E S Z C Z E N I E W Ó J T A G M I N Y Z A M B R Ó W  
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania  
przestrzennego gminy Zambrów, dotyczącego części obszaru geodezyjnego Tabędz**

- Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 ze zm.) oraz uchwały Nr 320/XXXII/22 Rady Gminy Zambrów z dnia 27 czerwca 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów, dotyczącego części obszaru geodezyjnego Tabędz,
- zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu** projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów, dotyczącego części obszaru geodezyjnego Tabędz, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, **w dniach od 27 kwietnia 2023 r. do 18 maja 2023 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pok. nr 8, w godzinach pracy Urzędu, po uprzednim uzgodnieniu pod nr tel. (86) 271 46 16 wew. 26, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów: <https://ugzambrow.nowybip.pl/>.
- Dyskusja publiczna nad przyjętymi rozwiązaniami w projekcie planu miejscowego odbędzie się **w dniu 09 maja 2023 r.** o godz. 10<sup>00</sup> w sali konferencyjnej nr 26 ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów.
- Zgodnie z art. 17 pkt 11 oraz art. 18 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503 ze zm.), osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi do projektu planu miejscowego. Uwagi należy składać do Wójta Gminy Zambrów z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy, adresu zamieszkania albo siedziby oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 09 czerwca 2023 r.:**
- w formie papierowej w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub na adres urzędu,
  - w formie elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej – poczty elektronicznej na adres: [ugz@ugzambrow.pl](mailto:ugz@ugzambrow.pl),
- w formie elektronicznej za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.
- Równocześnie, zgodnie z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości składania uwag do prognozy oddziaływania na środowisko w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 09 czerwca 2023 r.** w formie pisemnej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów albo za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: [ugz@ugzambrow.pl](mailto:ugz@ugzambrow.pl) bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.
- Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Zambrów.  
WÓJT GMINY ZAMBRÓW  
Jarosław Kos
- Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z realizacją zadań w zakresie planowania przestrzennego jest Gmina Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, reprezentowana przez Wójta Gminy Zambrów (dane kontaktowe: tel. (86) 271 46 16, fax. (86) 271 20 69, email: [ugz@ugzambrow.pl](mailto:ugz@ugzambrow.pl)). Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów.
- Zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 11a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Zambrów danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzenia aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, ze zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.



### Samobójstwo na strzelnicy?

Śmiertelnie w szyję postrzelił się młody mężczyzna na strzelnicy przy ul. Produkcyjnej w Białymstoku podczas strzelania do tarczy. Według policji było to prawdopodobnie samobójstwo. Śledztwo w tej sprawie wszczęła prokuratura.

### Rodzice pijani, dzieci na ulicy Grajewa

W poniedziałek wielkanocny (ze względu na dobro dzieci policja przekazała informację później) dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Grajewie dostał informację o wystraszonych, przemoczonych i wychłodzonych dzieciach na ulicy bez opiekunów. Po przybyciu policjantów we wskazane miejsce rodzeństwo, chłopiec w wieku 2 lata i dziewczynka w wieku 3 lat, zostało przetransportowane do grajewskiego szpitala. Policja bardzo szybko ustaliła dane i adres rodziców dzieci. Byli w domu, matka miała prawie 3,5 promila alkoholu w organizmie, a ojciec ponad 2,5 promila. Noc spędzili w policyjnym areszcie, a po wytrzeźwieniu usłyszeli zarzuty narażenia dzieci na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku. Grozi za to do 5 lat więzienia, informuje mł. asp. Grzegorz Gardocki z grajewskiej policji.

### Pech i fart motocyklisty w Zambrowie

W szpitalu w Zambrowie skończył z ogólnymi potłuczeniami podróż młody (25 lat) motocyklista z Warszawy, któremu drogę na ul. Obrońców zajęła z podporządkowanej ul. Cmentarnej kierująca toyotą yaris (na zambrowskich numerach rejestracyjnych). Oboje byli trzeźwi. Na szczęście dla motocyklisty i kobiety z toyoty obrażenia okazały się nie aż tak poważne i zderzenie zostało zaklasyfikowane jako kolizja.

### Tucson za 100 000 zł zginął w Łomży

Hyundai Tucson z 2017 roku wartości 100 000 zł zginął w nocy z parkingu przy ulicy Sybiraków w Łomży. W lutym policjanci informowali o znalezieniu pod Wyszkowem dwóch samochodów skradzionych wcześniej. W 2022 roku zginęło w Łomży i powiecie 13 samochodów. W tym roku to już 4.

## Bezmyślność wandalów w fotopułapce



Tak wandalowie uszkodzili tablice informacyjne w pobliżu wieży widokowej. Burmistrz Ciechanowca zwrócił się do nich o zgłoszenie się do Urzędu Miejskiego, przyznanie się do winy i ostrzeżenie: „w przeciwnym razie wizerunek, który został utrwalony na zdjęciu z fotopułapki i zostanie podany do

wiadomości publicznej i przekazany odpowiednim organom ścigania”. Mieszkańcy Ciechanowca w komentarzach internetowych wyrażają oburzenie zniszczeniem w miejscu cieszącym się dużą popularnością wśród nich i turystów odwiedzających Ciechanowiec.



Pożar zniszczył mieszkanie na parterze w bloku przy ul. 1 Maja w Wysokim Mazowieckiem. Ośmioro mieszkańców klatki zostało ewakuowanych, a starszy (78 lat) trafił do szpitala. Fot. PSP Wysokie Mazowieckie

### Świr w Szepletowie

Szedł przez Szepletowo i z niewiadomej przyczyny niszczył, co miał w zasięgu. Najpierw wybił szybę w drzwiach banku, wszedł do środka, podszedł do okienka obsługi i zaraz wyszedł. Chwilę później kamieniem wybił szybę w drzwiach stacji paliw. Na koniec zniszczył szybę w oknie baru. Policjanci zauważyli go zakrwawionego w okolicy stacji paliw. To mieszkaniec (37 lat) Białegostoku. Spowodował straty na prawie 9 tys. zł. Usłyszał zarzut zniszczenia mienia. Albo był naćpany narkotykami, albo musi przejść badania psychiatryczne.

### Świr w Śniadowie

Świr (27 lat) spod Śniadowa, który od początku kwietnia ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów za spowodowanie wypadku, w sobotę, 15 kwietnia, „driftował” sobie bmw w biały dzień w centrum Śniadowa z przejściem dla pieszych. Na widok radiowozu wjechał na przypadkową posesję, gdzie został zatrzymany. Jego bmw nie miało aktualnych badań technicznych. Kara za te wyczyny może wynieść 30 tys. zł.



Poradnia psychologa

## Czy zabrać synka na pogrzeb taty?

**Mąż poszedł do szpitala z błałego powodu, a okazało się, że jest poważnie chory i po niecałym miesiącu zmarł. Nie wiem, jak wytłumaczyć synkowi, który ma niecałe 6 lat. Czy zabrać go na pogrzeb?**

Ola

Ważne, by dziecka nie okłamywać. Trzeba powiedzieć mu prawdę w słowach dla niego zrozumiałych. Pierwszą reakcją będzie szok. Dziecko (ale także dorośli) nie do końca zdaje sobie sprawę, co się stało. Nie wierzy, że to prawda, właściwie nie rozumie, co to znaczy „tata umarł”. Taki stan może trwać nawet kilka tygodni. Po nim przychodzi żal. Jest to okres żałoby. Pojawia się wtedy wiele bardzo silnych uczuć. Przede wszystkim smutek i rozpacz, ale także poczucie krzywdy, niesprawiedliwości i wściekłości na cały świat. Dorośli obwiniają wtedy siebie, los lub Boga o to, co się stało. Dzieci mogą także szukać „winnego”. Bywa, że sobie przypisują winę za nieszczęście. Przede wszystkim jednak syn będzie przygnębiony. Będzie płakał, może pojawić się apatia lub agresja, może zacząć się zachowywać w sposób, z którego już wyrósł (np. moczyć się, ssać palec etc.). Mo-

że bać się pozostawać sam. To najtrudniejsze chwile dla Pani i dla niego. Ważne, by w tym czasie dużo rozmawiać z dzieckiem. Nie unikać rozmów, gdy je zaczyna, ale także nie wymuszać ich. Wspominanie ojca, oglądanie zdjęć, odwiedzanie go na cmentarzu, modlitwy, rozmowy w myślach z tatą (albo np. pisanie listów), mogą przynieść dziecku ulgę. To sposób na „przywrócenie” ojca w pewnym sensie do życia. Trzeba pozwolić dziecku na to. Uczucie, że tata w jakiś sposób jest obecny, pomaga.

Ten stan może trwać przynajmniej pół roku, ale często trwa dłużej. Z czasem dziecko coraz więcej czasu przeznaczając będzie na myślenie o innych sprawach, znowu się czymś zainteresuje. To oznaka, że syn pogodził się ze stratą, żal zaczyna odchodzić.

Czy zabierać dziecko na pogrzeb? Zależy to od jego stanu, ale generalnie dzieci powinny być na pogrzebie. To forma pożegnania się z rodzicem, przyjęcia do wiadomości tego, co nieodwracalne. Jeśli bowiem nie przyjmujemy do wiadomości straty, jest to zarzewie długotrwałej depresji.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

- 4 łyżki oleju
- dowolna zielenina

Pierś z kurczaka umyć i pokroić dość drobno (2 cm). Umieścić w misce, dodać garam masali, curry, kurkumę, szczyptę soli, wymieszać. Na głębokiej patelni rozgrzać olej. Podsmżyć cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Gdy cebula lekko się zrumieni, dodać pokrojoną drobno paprykę, oczyszczoną z gniazda. Smażyć na średnim ogniu mieszając, po 10 min. przełożyć kurczaka na patelnię, wymieszać. Dodać rozgniecione ząbki czosnku i starty imbir. Smażyć, mieszając ok. 5 min. Dodać mleczko kokosowe i pół szklanki przegotowanej wody. Smażyć mieszając ok. 5 min. Pod koniec dodajemy sok z cytryny (limonki), mieszamy. Gotowe danie dekorujemy zieleniną, podajemy z ryżem lub pieczonymi ziemniakami.



Przysmak podlaski

### Kurczak curry

**Składniki:**

- 1 pierś z kurczaka
- 1 papryka
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 szklanka napoju/mleka kokosowego
- 1 łyżka przyprawy curry
- 1 łyżka przyprawy garam masala
- 1 łyżeczka kurkumy
- kawałek imbiru
- 1 łyżeczka soku z cytryny (limonki)



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

**Sadziłem, że po ślubie będziemy mieć siebie bez ograniczeń. Pragnę bardzo, aby żona całowała mnie bez zahamowań wszędzie. Przyznam, że nawet z tego powodu stosuję wprost przesadną higienę, żeby nie miała żadnych oporów. Prowokowałem różne sytuacje, pokazywałem jej fotki w czasopismach i filmiki w Internecie. Patrzyła na mnie dziwnie, a ja czułem się wtedy jak jakiś zboczeniec. W końcu powiedziałem jej wprost, że marzę o tym, aby mnie pieściła wszędzie ustami. Zdecydowała się na to tylko dwa razy. Nie rozumiem dlaczego. Ja pieścę ją wszędzie, często do orgazmu i choć tego nie mówię, że sprawia jej to roz-**

**kosz. Co o tym myśleć i jak ją przekonać?**

Daniel

Mężczyźni lubią seks oralny, polegający na pieszczaniu członka ustami, wargami lub językiem. Ale niektóre kobiety nie mogą się przełamać. Powodów jest tyle, ile kobiet, które tak pieścić nie lubią. Najlepiej wprost zapytać. Bo przyczyna może być prosta: obawa przed wytryskiem w usta. A tego właśnie wiele kobiet, nawet lubiących oral, nie chce. Niezależnie od odpowiedzi trzeba pamiętać, że w seksie nie należy wywierać presji ani tym bardziej do niczego zmuszać. Nie może też być świętego spokoju, bo nic dobrego z tego nie będzie.

### Lekarz domowy

**Od pewnego czasu nieprzyjemnie czuć mi z ust. Dlaczego? Co robić?**

Waldek

Brzydka woń z ust jest objawem zaniedbań higienicznych albo choroby. Wystarczy jeden próchniejący ząb, zepsuty korzeń, stan zapalny dziąseł. Powodem brzydkiego zapa-

chu może być także nalot na języku, który pojawia się przy chorobach żołądka. Jest to też objaw przewlekłego zapalenia zatok, gardła i migdałków. Czystego oddechu nie mają chorzy na cukrzycę, nerki, wątrobę. Trzeba pójść do dentysty, zrobić przegląd uzębienia. Jeśli wszystko będzie w porządku, udać się do lekarza, by rozpoznać i leczyć przyczynę.

### Pod paragrafem

**Nasi dziadkowi przepisali swój dom na moją cioteczną siostrę i na mnie. Dziadkowie nie żyją. Nie mieszkam w przepisany domu, mieszka tam moja kuzynka. Chciałbym sprzedać swoje pół domu, ale ona się nie zgadza i twierdzi, że bez jej zgody nie mogę tego zrobić. Mam to ma-**

**jątek, którym nie mogę rozporządzać. Co mogę zrobić w takiej sytuacji?**

Szczepan

Należy wystąpić do sądu o zniesienia współwłasności. Sąd przyśądzi nieruchomości jednemu ze współwłaścicieli z obowiązkiem spłaty drugiego albo zarządzi sprzedaż i podział uzyskanej sumy.



## Co widzisz jako pierwsze?



**Piórko** – jesteś osobą obiektywną i spostrzegawczą, pewną siebie i odporną na manipulację. Potrafisz kontrolować swoje uczucia i panować nad emocjami. Podejmując decyzję, kierujesz się raczej rozsądkiem i rozumem. Wszystkie twoje posunięcia są przemyślane. W życiu robisz tylko to, co chcesz i co uważasz za słuszne. Czasami brakuje ci luzu i spontaniczności. Przez to tracisz dużo radości z życia.

**Ptaki** – lubisz zmiany i wyzwania. Mimo wrażliwości, masz w sobie dużo odwagi. Należysz do grona obdarzonych niespożytymi zasobami energii i niepoprawnych optymistów. Reagujesz emocjonalnie, bo zawsze słuchasz serca. Z tego powodu czasem ranisz ludzi swoim nie do końca przemyślnym podejściem do wszystkiego.

**Las** – jesteś osobą pomysłową i kreatywną, z nieszablonywym podejściem do życia. Twoja nietuzinkowa osobowość działa na innych jak magnes. Niektórzy uważają cię za osobę oderwaną od rzeczywistości. Czasami mają rację, ponieważ niekiedy dla zasady odrzucasz standardowe rozwiązania, co może być błędem. Zdarza się, że życie jest naprawdę proste i przewidywalne, wtedy nie ma potrzeby go komplikować.

**Piórko i ptaki** – jesteś osobą bardzo spokojną i opanowaną. O takich mówi się: nerwy ma ze stali. Wiesz, czego chcesz i wytrwale do tego dążysz. Lubisz się uczyć i pracować. Najlepiej czujesz się w swoim własnym towarzystwie. Dlatego otoczenie może postrzegać cię jako osobę zimną i zamkniętą w sobie.



Trzech młodych Rosjan pije wódkę i rozmawia o planach na życie.

– Ja uczę się angielskiego, chcę wyjechać do USA.

– Ja uczę się niemieckiego, chcę wyjechać do Niemiec

– A ja uczę się ukraińskiego, chcę zostać w Rosji.

Kaczyński i Tusk zmierzili się w przedwyborczym biegu na 100 metrów. Wygrał Tusk. Polsat i TVN gratulują mu sukcesu. TVP informuje: „Jarosław Kaczyński zajął wysokie 2 miejsce w biegu na 100 metrów. Jego rywal, Donald Tusk, był przedostatni”.

Rok 2028. Polskie Radio: „Jest 7.05. Prezes Kaczyński

właśnie się obudził, obudźcie się i wy! Jest 7.10. Prezes Kaczyński właśnie się myje, umyć się i wy! Jest 7.15. Prezes Kaczyński właśnie je śniadanie, a dla was chwila muzyki”.

– I jak ci mija dzień? – pyta kolega.

– Elektrycznie.

– Nie rozumiem.

– Wstaję opornie, pracuję w napięciu, do domu wracam naładowany, po śpięciu z żoną zawsze jestem uziemiony.

Pacjent po wybudzeniu na oddziale intensywnej terapii:

– Nie wiem, dlaczego tu jestem. Ostatnie, co pamiętam to, że żona weszła do przymierzalni i krzyknęła „Za wąska”. A ja zapytałem: sukienka, czy przymierzalnia.

– Panie sąsiedzie, pan tak na mnie patrzy, jakby pan mnie w myślach rozbierał.

– A gdzie tam, pani sąsiadko! W myślach to pani się już ubiera, a ja pałę.

Przychodzi baba do lekarza: – Witam, panie doktorze. Po tym, co pan mi ostatnio przepisał, ja do pana z wiązką!

– No dobrze, a gdzie są kwiaty?

– A kto, ty niedouczony konowale, mówi o kwiatkach?

– Jak mogłeś całować moją żonę?

– Wiesz, jak wytrzeźwiałem, też się dziwiłem...

Na pustym jeszcze placu budowy brygadziśta staje przed robotnikami i mówi:

– Panowie rozpoczynamy ważną budowę! Pamiętajcie: budujemy solidnie, najlepiej jak umiemy, bo budujemy dla siebie!

– A co to będzie szefie? – pyta się jeden z robotników.

– Jak to co? Miejska Izba Wytrzeźwień!

– Dlaczego kupiłeś mi tyle par majtek w tym samym kolorze? Ludzie pomyślą, że ich nie zmieniam!

– mówi mąż do żony.

– Jacy ludzie?

**Biegnij  
za marzeniami!  
Jeśli ich  
nie dogonisz,  
to przynajmniej  
schudniesz.**





Tu warto być



## Poezja, poeci, laury i muzyka

Uroczyste ogłoszenie wyników XXI Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki w Hali Kultury (Stary Rynek) w Łomży, z wręczeniem nagród laureatom i koncertem zespołu „Czerwony Tulipan” w sobotę, 22 kwietnia, godz. 18.00). Wstęp wolny.

### Grajewo

**Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91):**

■ Koncert Jubileuszowy „Studziesięciolecie” Miejskiej Orkiestry Dętej OSP. Dyrygent: Ryszard Jesionowski. Wokal: Aleksandra Czaplicka, Agata Daniłowicz, Maya Zyskowska. Goście specjalni: Paweł Cichoński (tenor) i Klaudia Cichońska (sopran) z Filharmonii i Opery Podlaskiej oraz Orkiestra Dęta OSP z Sejn pod batutą Józefa Żukowskiego; sobota, 22 kwietnia, godz. 17.00. Bezpłatne wejściówki w GCK.

■ XXIX Regionalny Konkurs Piosenki; niedziela, 23 kwietnia, godz. 11.00. Wstęp wolny.

### Łomża

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

■ Otwarcie wystawy malarstwa Julii Stoneckiej „Śniadanie. Obiad. Kolacja” w Galerii Pod Arkadami” (Stary Rynek); piątek, 21 kwietnia, godz. 18.00.

**Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):**

■ Francuska komedia „Imię” Matthieu Delaporte i Alexandre de la Patelliere w znakomitej obsadzie, między innymi, Małgorzaty Foremniak i Wojciecha Malajkata; piątek, 21 kwietnia, godz. 17.30 i 20.00. Bilety: kupbilecik.pl i biletyna.pl.

■ Komedia muzyczna „Recepta na szczęście”, w wykonaniu O! La! La! Teatr; niedziela, 23 kwietnia, godz. 15.00. Bilety: kupbilecik.pl i biletyna.pl.

■ Koncert „Rythm Games” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod batutą Maurizio Calasantego (Włochy), z solistami Karoliną Jaroszewską (wiolonczela) i Klaudiuszem Baranem (akordeon, bandoneon); czwartek, 27 kwietnia, godz. 18.30. Bilety: interticket.pl.

### Zambrów

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

■ Ogólnopolski Festiwal Przebojów Piosenki Agnieszki Osieckiej „Zielono mi”; sobota, 22 kwietnia, godz. 10.00. Wstęp wolny.

**Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Wyszyńskiego 2, tel. 86 270 27 90):**

■ Spotkanie autorskie z Moniką Sawicką-Kacprzak, autorką powieści obyczajowych dla dorosłych oraz dla młodzieży i dzieci, w których porusza tematykę miłości, przyjaźni, ludzkich słabości; poniedziałek, 24 kwietnia, godz. 16.00. Wstęp wolny.

### Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 20 kwietnia – „John Wick 4” (napisy), godz. 17.00 i „Skołowani”, godz. 20.00; 21 kwietnia – „Skołowani”, godz. 17.00 i „Święty”, godz. 20.00; 22 kwietnia – „Szkoła magicznych zwierząt”, godz. 14.00 oraz „Święty”, godz. 17.00 i „Skołowani”, godz. 20.00; 23 kwietnia – „Szkoła magicznych zwierząt”, godz. 14.00 oraz „Skołowani”, godz. 17.00 i „Święty”, godz. 20.00; 26 kwietnia – „Święty”, godz. 17.00 i „Skołowani”, godz. 20.00; 27 kwietnia – „Skołowani”, godz. 17.00 i „Święty”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 22 – 27 kwietnia – „Super Futrzak ratuje świat”, godz. 14.30 oraz „Pokolenie Ikea”, godz. 16.45 i „Skołowani” godz. 19.00.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): nowe znajomości, romantyczne uczucia i fascynacje. Nie daj się jednak wciągnąć w żadne gry miłosne, bo mogą okazać się niebezpieczne. Ostrożnie w sprawach finansowych, pilnuj własnych interesów. Nie lekceważ spraw urzędowych. Więcej wyczytaj i śpij.

**BYK** (21 IV – 21 V): w sprawach sercowych okażesz się wytrawnym graczem. Z dystansem czułych wyznań i nie zawróć Ci w głowie. W pracy teraz nie możesz sobie pozwolić na żaden błąd. Mogą tobą targać skrajne emocje, a Twoje samopoczucie będzie nie najlepsze. Rada: „wrzuć na luz”!

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): w związku niespokojnie? Nie uciekaj przed trudnymi rozmowami, bo niedomówienia i milczenie niczego nie rozwiążą. Wymagaj dużo od siebie, ale również i od innych. W finansach nie ryzykuj. Zdecydowanie więcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu.

**RAK** (21 VI – 22 VII): dobry okres „uczuciowy”: dużo ciepła, zrozumienia, wzajemnego oddania i zaufania. Może dotknąć Cię zauroczenie, którego finałem może być flirt, a nawet romans. Pomyślnie zakończysz stare sprawy zawodowe, ale licz i nie daj się zwieść obietnicom.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): gdy nastąpi jakiś zgrzyt w związku, nie stawiaj wszystkiego na ostrzu noża. Na pewno jesteś bez cienia winy? W kwestiach zawodowych weź pod uwagę cudze opinie, bo monopol na nieomylność najczęściej oslepią i prowadzi pod prąd. Nie kumuluj w sobie napięcia, znajdź czas i sposób, by go rozładować.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): szansa na uniesienia i niezwykle chwile we dwoje. Pozwól się ponieść namiętności, czasem warto uwierzyć w swoją szczęśliwą gwiazdę. W finansach dobry czas na śmiało decyzyje, ale bardziej krytycznie podchodź do reklam. Czasem ogarnia

Cię apatia? Może zapominasz o witaminach?

**WAGA** (23 IX – 23 X): wiele możesz osiągnąć uśmiechem. Co do nowych fascynacji, nie ulegaj snom o idealnej miłości. W „starym” związku cieszyć się będziesz poczuciem spokoju i harmonii, której ci ostatnio brakowało. Intuicja wskaże ci drogę do pieniędzy. Nie lekceważ gorszego samopoczucia i nie objadaj się zbyt!

**SKORPION** (24 X – 21 XI): niedawno zawarte znajomości będą się obiecująco rozwijać. Wyzwalasz i hamujesz w sobie namiętności, kusi Cię śmiała fantazja, ale ciągle się wahasz, a czas ucieka. Spokojnie krok po kroku realizuj swoje plany. W finansach możliwy dodatkowy „zastrzyk”.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): codziennność ubarwią miłe chwile. Zawodowo osiągniesz, co zamierzasz wyłącznie niewzruszoną konsekwencją. Ureguluj sprawy finansowe. Niezła kondycja i dobre samopoczucie. Przeznacz jednak jeszcze więcej czasu na wypoczynek.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): w bliskich relacjach dużo ciepła, wzajemnego zrozumienia i namiętności. Nie marnuj sił na mało istotne sprawy. Skup się na realizacji najważniejszych i czynń swoje zdecydowanie. Przyptyw werwy i świeżości.

**WODNIK** (20 I – 18 II): poczujesz radość z oznak, że komuś bardzo na Tobie zależy. Warto walczyć o awans, podwyżkę lub szukać nowej pracy. W finansach bez problemów. Docień wagę małych przyjemności, zadbaj o urodę, jedz to, co lubisz.

**RYBY** (19 II – 20 III): nie poddawaj się codzienności, bo wpędzi Cię w sentymentalne wspomnienia, a te nigdy nie nastrajały Cię dobrze. Nie rezygnuj ze spotkań z przyjaciółmi. Pojawiają się sprzyjające okoliczności, aby snuć realne plany rozwoju lub zmiany dotychczasowej działalności.



## Piłkarski turniej charytatywny w Łomży

19 drużyn zagrało w charytatywnym turnieju piłkarskim dla Artura Romanowskiego (31 lat) z Łomży, który zmagają się z genetyczną chorobą, Płasawicą Huntingtona. „W ramach wpisowego wpłaciły na konto zbiórki 10145 zł! Świadczy to o wielkich sercach zawodników, gdyż minimalna kwota za rywalizację wynosiła 300 zł od drużyny. Dodać należy 1050 zł ze sprzedaży sportowych fan-tów, między innymi, koszulki Puszczy Niepołomice Rafała Boguskiego z autografem, koszulki BvB Akademii im. Łukasza Piszczka z autografem, piłki z autografami reprezentantów Polski i oszczep z autografem Marii Andrejczyk. Dziękujemy wszystkim, którzy przekazali gadżety”, pisze organizator turnieju Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży. Arturowi pomoc może każdy wpłatą na stronie zrzutka.pl.

## Worek medali zapasników Grabowa

13 medali zdobyli zapasnicy z gminy Grabowo na Mistrzostwach Województwa Podlaskiego w zapasach w stylu wolnym i zapasach kobiet, rozegranych w Szczuczynie. Złote medale w swoich kategoriach wywalczyli: Dagmara Skrodzka, Oliwia Binaszek, Piotrek Wiszowaty, Szymek Zabielski i Wojtek Lichota. Srebrne: Natalia Mroczkowska i Arek Bagiński. Brązowe: Ania Danowska, Nikola Brzózka, Emilka Kozicka, Antoni Zabielski, Piotrek Zabielski i Mariusz Akacki. Ich trenerem jest Grzegorz Zańko z Mluks Gwiazda Szczuczyn.

## Igrzyska w Piłce Nożnej w Zambrowie

103 uczniów (roczników 2008 – 2009) zagrało w Powiatowych Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Piłce Nożnej, zorganizowanych na Orliku przy Szkole Podstawowej nr 3 przez Szkolny Związek Sportowy. Sędziami zawodów byli Leszek Chodkiewicz i Zenon Mościcki. Wśród dziewcząt zwyciężyła drużyna SP 4 Zambrów, opiekun Rafał Dmochowski; II miejsce SP Szumowo, opiekun Dorota Kurpiewska; III miejsce SP 3 Zambrów, opiekun Leszek Chodkiewicz. Wśród chłopców najlepsza była ekipa SP 4 Zambrów 11, opiekun Rafał Dmochowski; II miejsce SP 5 Zambrów, opiekun Wojciech Morysewicz; III miejsce SP Szumowo, opiekun Zbigniew Komor.

## V Akademickie Mistrzostwa w Biegu Ulicznym



Marcin Getek z Elku na 10 km i Michał Łobacz z Warszawy na 5 km zwyciężyli w rywalizacji generalnej V Otwartych Akademickich Mistrzostw Łomży w Biegu Ulicznym. Mistrzostwa zorganizowała Akademia Nauk Stosowanych w Łomży przy wsparciu miasta i pod patronatem prezydenta Mariusza Chrzanowskiego.

Gdy biegacze wystartowali, kibice mogli poddać się masażom fizjoterapeutycznym, przeprowadzić badania składu ciała i uzyskać porady dietetyczne, zarejestrować się w bazie dawców szpiku kostnego Fundacji DKMS.

– Atutem naszego Biegu, co podkreślają zawodnicy z kraju i biegacze zagraniczni, jest łączenie kameralności z dobrą orga-

nizacją, świetną atmosferą oraz z profesjonalnym i nowoczesnym zapleczem infrastrukturalnym, jak na wielkich imprezach biegowych – mówił prorektor ANSŁ dr Dariusz Perło, jeden z jego pomysłodawców.

Angelika Manczuk z Białegostoku była najszybszą kobietą na 10 km.

– Pierwszy raz wystartowałam w tym biegu i bardzo podobała mi się jego atmosfera, trasa bez pagórków i jednocześnie świetnie przygotowana. Wspaniali wolontariusze. Na bieg przyjechalśmy z dziećmi, w planach mamy zwiedzać Łomżę – mówiła.

Na 5 km najszybsza była Paula Sadowska z Olsztyna.

Dostrzeżoną i docenioną perfekcją organizacyjną zapewnił studenci uczelni i uczniowie prowadzonego przez nią Liceum Mistrzostwa Sportowego.

Adam Ciołek z Pniewa ma dwanaście lat. Bieg akademicki był szósty w jego startach.

– Gram w piłkę, ale lubię także biegać – wyznał motyw pojawienia się na starcie.

Dr Tomasz Waldziński, kierownik Zakładu Wychowania Fizycznego Akademii: – Wyśiłek fizyczny trzy razy w tygodniu po około 40 minut dziennie, wydłuża życie od 2 do 5 lat. Dlatego kształcimy przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, ale czujemy się także zobligowani, aby dbać szeroko o promocję i profilaktykę zdrowia w każdym wieku.

## 94 szachistów na Turnieju im. Czesława Burdziuka

Prawie setka szachistów, w tym z Czyżewa, Wysokiego Mazowieckiego, Sarnak, Zabłudowa, Łomży, Białegostoku, Terespoła, Elbląga zagrała w XV Otwartym Turnieju Szachowym im. Czesława Burdziuka w Ciechanowcu. Sędzią zawodów był instruktor i sędzia klasy I, Sławomir Zbigniew Sobociński. W kategorii kobiet triumfowali Malwina Szewczyk z Łomży, a mężczyzn Bartosz Kotarski z Olsztyna. Organizatorami turnieju byli Ciechanowiecki Ośrodek Kultury i Sportu oraz Akademia Szachowa Sobociński. A oto wyniki:

Dziewczęta do lat 10: I miejsce Zofia Szczepaniuk z Jabłoni Kościelnej, II – Alicja Dydyca z Sarnak, III – Anna Uszyńska z Ciechanowca. Dziewczę-

ta do lat 13: I miejsce Paulina Zaręba z Czyżewa, II – Magdalena Korowajczuk z Sarnak, III – Gabriela Hermanowska z Czyżewa. Dziewczęta do lat 16: I miejsce Aniela Sutkowska z Andrzejewy, II – Aleksandra Korowajczuk z Sarnak, III – Weronika Akonom z Ciechanowca.

Wśród kobiet najlepsza była Malwina Szewczyk z Łomży, II miejsce Sandra Akonom, III – Kinga Akonom, obie z Ciechanowca.

Chłopcy do lat 10: I miejsce Franciszek Pończocha z Białegostoku, II – Jakub Bartoszuk z Sarnak, III – Alan Chybowski z Sarnak. Chłopcy do lat 13: I miejsce Jan Busiński z Sokółki, II – Mateusz Zgierun z Siemiatycz, III – Adrian Panasiuk z Sarnak. Chłopcy

do lat 16: I miejsce Jakub Pietruszewski z Wysokiego Mazowieckiego, II – Bartosz Chelstowski z Łomży, III – Piotr Gołębiowski z Terespoła.

Wśród mężczyzn I miejsce zajął Bartosz Kotarski z Olsztyna, II – Karol Busiński z Sokółki, III – Paweł Kozłowski z Białegostoku.

Patron Turnieju Czesław Burdziuk (1945 – 2006), to nauczyciel wychowania fizycznego, animator sportu w Ciechanowcu. Uczyl dzieci i młodzież gry w szachy oraz organizował wyjazdy na turnieje. Rodzinną tradycję podtrzymuje jego córka Małgorzata Bekier, która od wielu lat uczy mieszkańców Ciechanowca gry w szachy oraz współorganizuje coroczne turnieje szachowe.





➤ ŚMIETANKA 30% ➤

**NAJLEPSZA  
DO UBIJANIA, NATURALNIE!**

