

Śnię, że zabijam • Kiedy większa emerytura?

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

20 (2110)

21 maja 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Sprawiedliwość z posmakiem goryczy

Czy Polska
jest bezpieczna?

Więś
w ogniu



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

**Już raz rządzący zapewniali Polaków „Nie oddamy guzika!”.
I zabrano nam nie guzik, lecz cały płaszcz, Polskę!
Czy jesteśmy bezpieczni?**



Fot. pixabay

Od chwili, gdy dowiedziałem się, że w grudniu wleciała do Polski rakietą, rozbiła się pod Bydgoszczą i do końca kwietnia nasze służby nie potrafiły jej odnaleźć, nie opuszcza mnie pytanie, czy możemy się czuć bezpiecznie, jak zapewnia rząd. Mało tego, minister Obrony Narodowej twierdzi, że o tym nie wiedział! Sprawa wyszła na jaw dopiero wtedy, gdy fragmenty rosyjskiej rakiety znalazł przypadkiem jeździec pobliskiej stadniny koni. Co więcej, kilka dni później nad Polskę wleciał od wschodu balon szpiegowski. I nie wiadomo, gdzie się podział.

Zdarzenia te budzą niepokój nie tylko u mnie. Trwa wojna w Ukrainie, a my nie jesteśmy do niej odpowiednio przygotowani. Nie tylko pod względem obrony nieba i, jak się okazuje, dowodzenia. Ale także świadomości, na jakie zagrożenia możemy być narażeni.

Kiedy przez Polskę w ubiegłym roku przemieszczało się wojsko i transportowany był sprzęt, opublikowany został komunikat, aby nie robić i nie zamieszczać w internecie zdjęć, ponieważ takie informacje są „wylapywane” przez Rosjan. Sądzę, że wszyscy się do tego dostosowali.

Żyjemy w czasie pobliskiej wojny, w którą Polska jest zaangażowana i powinny być przekazywane informacje, co może nam zagrażać, co może się wydarzyć i jak wówczas reagować. Nie chodzi o budzenie paniki, ale niewiedza, zaskoczenie i wynikające z nich poczucie bezradności są zawsze potwornie niebezpieczne. Tu już nie ma miejsca na jakąkolwiek propagandę, że dzięki nam, rządowi PiS, Polska jest bezpieczna. Już raz w naszej historii rząd propagandowo pohukiwał, że nie oddamy guzika i skończyło się tragicznie. Wystarczy!

KAZIMIERZ WIŚNIOWIECKI

**Do gastrologa czeka się na NFZ w Podlaskiem średnio 260 dni! A do innych?
Długa kolejka skraca życie!**



Fot. pixabay

Na niedzielnej konwencji PiS lider partii Jarosław Kaczyński zapowiedział wprowadzenie darmowych leków dla dzieci i młodzieży do lat 18 oraz dla seniorów od 65 roku życia. Ważniejszą sprawą od darmowych leków jest w miarę szybki dostęp do specjalistycznego leczenia. Kto nam te leki zaordynuje, skoro przez miesiące nie można dostać się do lekarza?

Sama leczyć się prywatnie, bo kolejki do specjalistów z NFZ skraca ją życie. Znajomy czekał na termin wizyty u specjalisty w Białymstoku. W końcu żona odebrała telefon z informacją, kiedy ma się zgłosić. Dwa miesiące po jego pogrzebie. Nie doczekał.

Nie darmowe leki są nam potrzebne, ale takie rozwiązania systemowe, żeby na wizytę u specjalisty nie czekało się miesiącami i latami.

Sprawdziłam w internecie, jak długo czeka się na wizytę u specjalisty z NFZ.

W Podlaskiem do gastrologa średnia kolejka 260 dni, w województwie pomorskim 396 dni, na Śląsku 390.

Na rehabilitację w Podlaskiem średnio 169 dni, w województwie śląskim 247, świętokrzyskim 245 dni.

Kolejka do okulisty w Podlaskiem to 159 dni. Średnio, bo do uznanych specjalistów czeka się ponad rok.

Do ortopedy w Podlaskiem czeka się średnio 110 dni, a w województwie dolnośląskim 173 dni.

Nie jest to wymyślony czas oczekiwania. Są to oficjalne dane, na bieżąco uaktualniane.

Prywatne wizyty u specjalistów kosztują więcej, niż leki. Uważam, że zmiany systemu opieki zdrowotnej nam potrzeba, a nie dopłat do leków. Bo umrzemy, zanim je specjalista przepisze!

ANNA KOMORNICKA

Nie przechodź na emeryturę do końca czerwca, stracisz!

Ważne informacje dla mogących przejść w najbliższych tygodniach na emeryturę. Ministerstwo rodziny ujawniło, jak Zakład Ubezpieczeń Społecznych zrewaloryzuje w czerwcu składki i kapitał, który zgromadzili na swoich kontach. Z tego powodu dłuższa praca tylko o niespełna półtora miesiąca może dać o 300, 400 lub nawet 500 zł wyższą emeryturę! Roczna waloryzacja zgromadzonego kapitału emerytalnego odbywa się w Polsce raz w roku, w czerwcu. W tym roku wyniesie 14,4 proc., wynika z informacji opublikowanej w Monitorze Polskim. A im wyższy jest kapitał, tym wyższa emerytura, bo ZUS wylicza ją, dzieląc wszystkie zebrane składki przez prognozę dalszego życia, wyrażoną w miesiącach. I tak, jeśli sześć-



dziesięcioletnia kobieta zgromadziła 400 tys. zł składek i przejdzie teraz na emeryturę, otrzyma emeryturę w wysokości 1573 zł brutto. Jednak jeśli poczeka do lipca i skończy z waloryzacji swych składek o 14,4 proc., jej emerytura będzie wyższa o 226 zł. Mężczyzna zyska 266 zł! Jeszcze więcej przy wyższym kapitale. (Tabela: „Fakt”)

Jeśli uzbierasz 400 tys. zł kapitału w ZUS			
Wiek	Jeśli teraz złożysz wniosek o emeryturę	Jeśli złożysz wniosek o emeryturę od lipca	Zysk
60 lat	1573 zł	1799 zł	226 zł
61 lat	1631 zł	1864 zł	233 zł
62 lata	1695 zł	1936 zł	241 zł
63 lata	1762 zł	2006 zł	244 zł
64 lata	1831 zł	2091 zł	260 zł
65 lat	1905 zł	2171 zł	266 zł
66 lat	1984 zł	2266 zł	282 zł
67 lat	2068 zł	2363 zł	295 zł
68 lat	2159 zł	2466 zł	307 zł
69 lat	2255 zł	2576 zł	321 zł
70 lat	2358 zł	2694 zł	336 zł

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

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

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 Ostrów Mazowiecka
tel. 29-642-80-34, 505-233-744
www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Docień swój czas...

Żeby docenić wartość jednego roku, zapytaj studenta,
który oblał końcowe egzaminy.
Żeby docenić wartość miesiąca, spytaj matkę,
której dziecko przyszło na świat za wcześnie.
Żeby docenić wartość godziny, zapytaj zakochanych
czekających, żeby się zobaczyć.
Żeby docenić wartość minuty, zapytaj kogoś,
kto przegapił autobus albo samolot.
Żeby docenić wartość sekundy, zapytaj kogoś,
kto przeżył wypadek.
Żeby docenić wartość przeżytego czasu, zapytaj sam siebie,
ile setnych sekundy go zmarnowałeś...

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 oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

■ Przeprawę przez Narew w Nowogrodzie trenowały oddziały z Polski i Rumunii w ramach ćwiczeń NATO Anakonda-23, w których wzięło udział ponad 2 500 żołnierzy, prawie 130 jednostek sprzętu wojskowego oraz samoloty.

■ Muzeum Kresów Rzeczypospolitej Obojga Narodów otwarte zostało w Sejnach. Jego siedzibą stały się pomieszczenia wyremontowanego za 20 mln zł klasztoru podominańskiego z XVII w. W Muzeum będą wystawy „Historia Kresów Wschodnich”, „Wielokulturowość Kresów Wschodnich”, „Ludzie Kresów Wschodnich” i „Mitologia Kresów Wschodnich”.

■ Pozytywnie oceniła przedłożone przez prezydenta Łomży wykonanie budżetu za 2022 rok Regionalna Izba Obrachunkowa w Białymstoku.

■ Delegacja partnerskiego miasta Zwiąhel na Ukrainie przebywała w Łomży. Goście bardzo serdecznie dziękowali za pomoc Polaków i mieszkańców naszego miasta, z jaką spotkała się Ukraina po napadzie Rosji.

■ Ze względu na zdrowie (przeszedł zawał) podlaski poseł Robert Winnicki poinformował o rezygnacji z przewodniczenia Ruchu Narodowego i kierowania jej sztabem wyborczym Konfederacji, w skład której Ruch Narodowy wchodzi. Robert Winnicki w ostatnich wyborach parlamentarnych startował w okręgu podlaskim. Zagłosowało na niego 22 639 wyborców.

■ 33 nowych policjantów rozpoczęło służbę w Podlaskiem od uroczystego apelu przed Komendą Wojewódzką Policji w Białymstoku. 10 policjantek i 23 policjantów będzie pracować w Białymstoku, Łomży, Suwałkach, Augustowie, Kolnie i Siemiatyczach.

■ 37 000 zł Łomżyńskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe otrzymało na działalność w 2023 roku od wojewody podlaskiego. Najmniej spośród jednostek WOPR w województwie.

■ XV edycja „Motoserca” odbędzie się na Starym Rynku w Łomży w sobotę, 20 maja. Od godz. 10.30 rozpocznie się zbiórka krwi, która potrwa do godz. 17.00. O godzinie 12.00 koncert grupy Waterside, o godz. 14.00 występ zespołu 4 Szmary, o godz. 15.00 parada motocyklistów, o godz. 15.30 powrót na scenę zespołu 4 Szmary.

MYSŁ TYGODNIA

Nie powinniśmy kochać ludzi na tyle, aby dla nich kochać ich występki i nie powinniśmy nienawidzić występków na tyle, aby dla nich nienawidzić ludzi

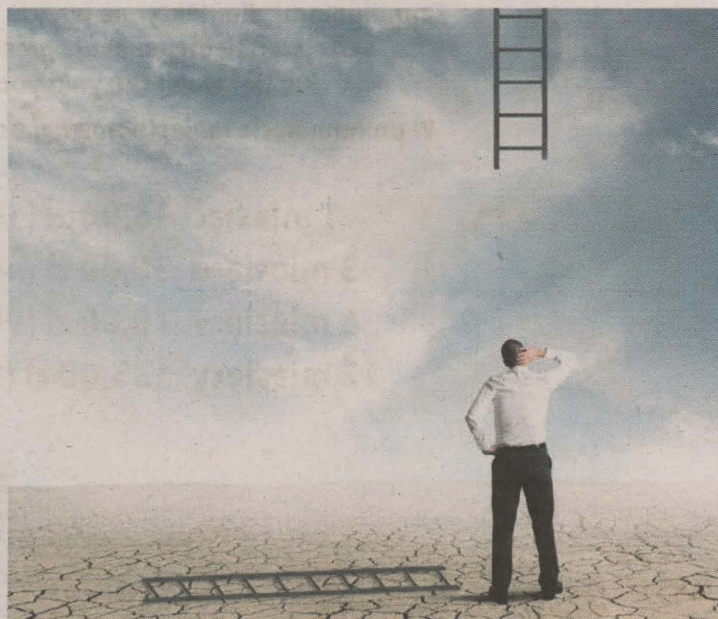
Św. Augustyn z Hippony

Kogo w życiu szukamy?



Fot. pixabay

Czym Polacy kierują się przy wyborze partnera? Na pierwszym miejscu wcale nie jest uroda i wypchany portfel! Większość, bo według badań aż 92 proc. szuka partnerki, partnera życiowego, mającego takie cechy charakteru, jak dobroć, uczciwość, prawdomówność. Bardzo ważna jest osobowość (89 proc.) i inteligencja (82 proc.). Dużo mniej istotne okazują się wyznanie (39 proc.), narodowość (34 proc.), kolor skóry (29 proc.) i zasobność portfela (18 proc.). Budujcie!



Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Renacie Piotrowskiej
Kwesor WSOZ TWP w Łomży
z powodu śmierci

MAMY

składają

Rektor, Zarząd Oddziału Regionalnego Towarzystwa
Wiedzy Powszechnej w Łomży oraz współpracownicy

Znaki czasu:

■ Balon obserwacyjny, który 13 maja wleciał z kierunku Białorusi w polską przestrzeń powietrzną odnotowało Centrum Operacji Powietrznych, poinformowało Ministerstwo Obrony Narodowej. Wojsko utraciło z nim kontakt radarowy w okolicach Rypina. Poszukiwania trwają do dzisiaj. Kilka dni wcześniej pod Bydgoszczą znalezione zostały szczątki rakiety mogącej przenosić głowice jądrowe. Znalazł je przypadkowo jeździec pobliskiej stadniny. Okazało się, że rakieta wleciała w polską przestrzeń powietrzną w grudniu, ale rząd utrzymywał to w tajemnicy.

■ W skrajnym ubóstwie żyje w Polsce około 2,5 mln osób, a ich liczba zwiększyła się w rok o ponad 800 tys., wynika z danych Szlachetnej Paczki, stowarzyszenia organizującego co roku pomoc dla Polaków na Boże Narodzenie.

Ciekawy świat

Czy Engels i Marks byli chrześcijanami?

Karol Marks i Fryderyk Engels, to w świadomości historycznej, twórcy komunizmu. W każdym razie z ich dzieł „Kapitał” dowolnie korzystali ci, którzy komunizm wcielali w życie, jak najważniejsi z nich, Lenin i Stalin.

Fryderyk Engels urodził się w rodzinie protestanckiej o żywych tradycjach religijnych. Fryderyk uczęszczał do szkoły średniej w Elberfeldzie (Niemcy). Czytał Pismo Święte, śpiewał psalmy we wspólnocie protestanckiej. Jego kryzys religijny nastąpił w 1839 roku, gdy miał 19 lat. Zerwał z literalnym rozumieniem Biblii. Po przeczytaniu dzieła Straussa „Życie Jezusa” zerwał z chrześcijaństwem i stał się ateistą.

Karol Marks uczył się w liceum w Trewirze (Niemcy) i uczęszczał na naukę religii. Jego dziadek był w Trewirze żydowskim rabinem. Z pewnością nauczył go dziesięciu przykazań Bożych. Babka pochodziła również z rabinackiej rodziny holenderskiej. Jedyne ojciec Herschel uważał religię żydowską za sztywną, ciasną i nietolerancyjną. Dlatego z całą rodziną przeszedł na protestantyzm. Ochrzczył się z żoną i dziećmi. Karol uczęszczał z rodzicami do zbioru protestanckiego. Z religią protestancką w zerwał czasie studiów w Berlinie i stał się ateistą. Ale dla rodziny zgodził się na ślubny obrzęd religijny w 1843 roku w Kreuznach.

Zagłodził 10 krów!

10 padłych krów i 7 w stanie agonicznym znalezionych zostało w gospodarstwie w Srebrnej (gm. Szumowo). Budynek już wewnątrz wygląda na bardzo zaniedbany. Widać było, że zwierzętami nikt nie się zajmował od dłuższego czasu. Młody (31 lat) i właściciel gospodarstwa usłyszał już zarzuty znęcania się nad zwierzętami ze szczególnym okrucieństwem. Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności. Do sprawy w sądzie ma dozór policyjny i musi wpłacić poręczanie majątkowe.

Festiwal Staroci w Ciechanowcu

Zapach przeszłości, sentymentalne podróże w czasie i nieocznione skarby, tak w skrócie można opisać nadchodzący Festiwal Staroci, który w niedzielę, 21 maja, zagości ponownie na Targowisku Miejskim w Ciechanowcu. Urząd Miejski zaprasza wszystkich, dla których rzeczy z duszą mają szczególną wartość.

Targowisko otwarte będzie tego dnia o godz. 5.00 rano. Sprzedający i kupujący mogą wejść bezpłatnie. Następny Festiwal odbędzie się 18 czerwca.

„Stany” Vincenta z Łomży



„Chcę zmierzyć się ze swoimi przeżyciami z przeszłości. Jednym z nich była głęboka depresja, której doświadczyłem w ostatnich latach i której stan dotkliwie zapamiętałem. Czułem, że potrzebuję oczyścić się z tego, co mnie spotkało i opowiedzieć swoją historię o drodze, którą przebyłem. Powstały melodie i teksty, które odzwierciedlają te Stany”. Tak o swoim najnowszym albumie „Stany” z dziesięcioma utworami mówi jego twórca Vincent.

Vincent to pseudonim artystyczny Marcina Wincenciaka

pochodzącego z Łomży, obecnie mieszkającego w Trójmieście. Jest absolwentem łomżyńskich szkół i Akademii Muzycznej w Gdańsku. Spotkanie z muzyką zaczynał pod kierunkiem Barnarda Karwowskiego w Studiu Piosenki w Miejskim Domu Kultury w Łomży.

Dziś jest kompozytorem, wokalistą, pianistą i producentem. Jego debiutancki album „Vincent” z 2021 roku cieszył się dobrymi recenzjami i odbiorem słuchaczy. Utwory z albumu „Stany” Vincent prezentował w czasie koncertu w Łomży w Noc Muzeów.

40 lat temu

„Kontakty”, 22 maja 1983:

Pechowy dzień trunkowych

Trzynasty, piątek, był dniem wprowadzenia nowej ustawy antyalkoholową. Jakby na pożegnanie starego porządku, na ulicach Łomży spotykało się wyjątkowo wielu podchmielonych, podpitych, a nawet zamoczonych. Bo cóż mają począć wypędzeni do trzeźwienia z pracy? Jeśli pogoda będzie sprzyjać, „odpoczną” na skarpie obok Muzeum Okręgowego, w „klubie pod orzechem” koło Blaszaaka na Południu, ale w deszcz?

Obłok w spodniach pod Łomżą

Ryszard Faron, aktor Teatru Powszechnego w Warszawie, przedstawi „Obłok w spodniach” Włodzimierza Majkowskiego: 19 maja w Grabowie i Szczuczynie, a 22 maja w Biebrzy i Mieczkach.

Starokawalerskie Jedwabne

W gminie jest 30 kawalerów w wieku 30-40 lat i ani jednej panny do wzięcia w tym wieku.

Złoty piasek

Dziennie do Przedsiębiorstwa Przemysłu Spożywczego w Łomży trafia ok. 1000 ton ziemniaków, w których, według oceny pracowników produkcji, jest 20-30 ton piasku. Pracownikom punktów skupu ekspediującym ten towar służy do tuszowania czarów-marów z wagą.

Prezes bez głowy

Kolneńska Spółdzielnia Mieszkaniowa fundnęła w Stawiskach 12-mieszkaniowy blok. Przekazanie nastąpiło 1 kwietnia i tylko tą datą można tłumaczyć morze błota wokół budynku, piwnicę z wodą, mieszkania bez drzwi, łazienki bez wanien, kanalizację bez ujścia. Prezesowi wystarczyło poczucie humoru do pierwszych skarg lokatorów. Następnie postawił sprawę po męsku: „Moja noga już w Stawiskach nie postanie”. I słusznie, bo po co komu nogi prezesa, skoro nie noszą głowy?

Kapelusz Pani Hanki na filarach Galerii



Już pod koniec maja filary kamienicy przy ul. Farnej 1 od strony Starego Rynku, w której jest Galeria Pod Arkadami, ozdobi mural w stylistyce malowideł Banksy'ego, nawiązujący do kapeluszy kojarzonych z najbardziej znaną łomżyńską Hanką Bieličką.

Spośród kilku projektów przygotowanych przez grafików z Agencji Ideamo, wybrany został przedstawiający dziewczynę z różanym kapeluszem. Projekt, konsultowany z dyrektorem Miejskiego Domu Kultury Krzysztofem Zemło, instruktorem plastyki MDK

Agnieszka Chojnowską i specjalistką od wystaw w Galerii Pod Arkadami Kają Kozon, został przedstawiony do akceptacji konserwatorowi zabytków.

– Malowidło jest jednym z elementów upiększających naszą Starówkę. Mam nadzieję, że przypadnie do gustu mieszkańcom i turystom – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

W tym roku planowane są jeszcze inne murały, w tym na schodach muszli koncertowej przy ul. Zjazd.

Kolejka po kulturę, czyli udana Noc Muzeów



Red. Maria Tocka z „Kontaktów” z opowieścią o modzie w PRL w Towarzystwie Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej; w tle zdjęcia pokonkursowej wystawy „Załamienie”

Wszędzie tłumy. To najkrótsza recenzja Nocy Muzeów w Łomży. Oferta różnorodna. Propozycje dla młodych, średnich i seniorów. W kulturalne spaceru od „muzeum do muzeum” (niech to będzie umowne określenie odnoszące się do każdej instytucji kulturalnej) świetnie wkomponowała się pogodowa sceneria.

Przed wejściem do Muzeum Północno-Mazowieckiego ustawiła się kolejka. Ekspozycje, oglądane dosłownie przy latarkach, odwiedziło prawie 1500 ludzi.

Po sąsiedztwie, w Muzeum Diecezjalnym, zainteresowanie budziły ikony i ekspozycja poświęcona Prymasowi Wyszyńskiemu.

Prawie pół tysiąca gości zatrzymało się w Galerii Sztuki Współczesnej, która prezentowała wy-

stawę „Sztuki moc” z własnych zbiorów (są imponujące: 1077 prac ponad 120 autorów, wśród nich Przemysław Karwowski, Teresa Adamowska, Jana Dobkowskiego, Andrzeja Strumiłły, Stanisława Kędzielawskiego).

Po brzegi wypełniła się Hala Kultury (wszystkie miejsca siedzące zajęte i dużo stojących ludzi z boku) na koncercie „Stany” Vincenta z zespołem.

Wypełniony ogródek przed Galerią Pod Arkadami i jeszcze ciasno „ogrodzony” przez słuchaczy w czasie koncertów Magdy Sinoff i zespołu Bieniak.

Pokonkursową wystawę fotografii „Załamienie” (plon sześciu konkursów) w siedzibie Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej odwiedziło prawie stu gości. Tam tak-

że zainteresowaniem słuchaczy cieszyła się prelekcja o modzie w PRL.

Dla wielu Noc Muzeów była okazją do odwiedzenia wyjątkowego gabinetu prof. Piotra Bańkowskiego w Łomżyńskim Towarzystwie Naukowym im. Wagów. Tu można było poznać też „genealogiczne tajniki” i nabyć nowość ŁTN, „Przewodnik genealogiczny” pod redakcją Małgorzaty Frąckiewicz i Tadeusza Trepanowskiego.

W tym „rewirze kultury” nie dało się ominąć stoiska Miejskiej Biblioteki Publicznej z bogatą ofertą książek za złotówkę.

Dzieci oblegały Teatr Lalki i Aktora. Dorosli zmierzali do Archiwum Państwowego i Sądu Okręgowego.

Noc Muzeów zbyt krótka, aby zdążyć wszystko zobaczyć. Ale bardzo udana.

II Festiwal Piosenki w Miastkowie

Szkoła Podstawowa w Miastkowie zaprasza do Gminnego Ośrodka Kultury na II Festiwal Piosenki Dziecięcej pod patronatem „Kontaktów” w czwartek, 18 maja, początek o godz. 9.00. Po występach solistów, ocenie jury i wręczeniu nagród, krótki koncert laureatów. Szczegółowe informacje: Ewa Orłowska, tel. 510 124 535.

Chłopiec stracił palce

Dziewięcioletni chłopiec spod Miastkowa stracił 2 lub 3 palce, pomagając ojcu w cięciu drewna piłą tarczową. Prawdopodobnie chciał odgarnąć trociny Dziecko trafiło do szpitala.

Kto najlepiej szkoli na prawo jazdy?

Urząd Miejski w Łomży opublikował analizę statystyczną „zdawalności” w łomżyńskich ośrodkach szkolenia kierowców. Biorąc pod uwagę wszystkie, średnio egzamin teoretyczny zdaje 62,26 proc. kursantów, a egzamin praktyczny 61,93 proc.

Najlepiej, bo aż 78,57 proc. zdało egzamin teoretyczny, szkolący się w PHU Ernst, 72,73 proc. w Ośrodku Szkolenia Kierowców Arkadiusz Baczewski i 67,65 proc. w Ośrodku Szkolenia Kierowców Andrzej Lesiak. Najwyższy wy-



nik 75,00 proc. osiągnął Ośrodek Szkolenia Kierowców Janusz Tołoczko. Drugim w egzaminie praktycznym jest PHU Karol Łukasik – 74,19 proc. i Ośrodek Szkolenia Kierowców Zbigniew Borkowski – 71,43 proc.

Patron
Kardynał
Wyszyński



Kardynał Stefan Wyszyński zostanie patronem powiatu łomżyńskiego. W holu wejściowym i na piętrach Starostwa Łomżyńskiego można obejrzeć wystawę zdjęć z trzech oficjalnych wizyt Prymasa Tysiąclecia w Łomży: w 1966 r., 1970 r. i 1975 r. z fragmentami jego wypowiedzi.

XIX Podlaski Festiwal Nauki

Na XIX Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki zaprasza Akademia Nauk Stosowanych w Łomży (ul. Akademicka 14) w piątek, 19 maja, z wydarzeniami naukowymi i popularnonaukowymi od godz. 9.00 do 16.00. Kontakt, tel. 86 215 59 50.

Rada Skansenu w Nowogrodzie

„Wszechstronna, interdyscyplinarna, różnorodna, o znaczącym dorobku”, taka jest zdaniem dyrektora Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie Juliusza Jakimowicza powołana Rada Muzeum. Tworzą ją: wicemarszałek Województwa Podlaskiego Marek Olbryś, dyrektor Departamentu Kultury i Dziedzictwa Narodowego Agata Puchalska, wnuk założyciela Skansenu Jacek Chętnik, burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka, prezes Związku Kurpiów Mirosław Grzyb, kierownik Zakładu Architektury Kultur Lokalnych na Wydziale Architektury Politechniki Białostockiej Jerzy Uścińowicz, zastępca dyrektora Narodowego Instytutu Muzealnictwa i Ochrony Zbiorów Bartosz Skaldawski, sekretarz generalny PKN ICOMOS (Międzynarodowej Rady Ochrony Zabytków i Miejsc Historycznych), ekspert w zakresie wpisów zabytków na Listę Światowego Dziedzictwa Ludzkości UNESCO Barbara Maria Werner, prezes Instytutu Kronenberga Fundacja Przyszłości Obszarów Chronionych, współzałożyciel Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania w Białymstoku Adam Walicki, dyrektor Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu Dorota Łapiak i wieloletni pracownik łomżyńskiej Delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków, znawca historii Sławomir Zgrzywa.

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 znajdziesz m.in.:

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

Śledząc **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 NADCIŚNIENIE.



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.

POWIAT KOLNEŃSKI

Witamina, zieleń, kwiaty, ptasi chór

– W Stawiskach długo brakowało deszczu, a wiatr dodatkowo jeszcze wysuszał ziemię. Na działkach naszego Ogrodu było już bardzo sucho i trzeba było podlewać kwiatki i rabatki z warzywami. Na szczęście, wczoraj niebo otworzyło się i padało – mówi prezes Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Bratek” w Stawiskach, jednocześnie wiceprezes Okręgowego Zarządu Polskiego Związku Działkowców w Białymstoku Zofia Chmielak.

Ogród „Bratek” w Stawiskach obchodzi w tym roku 40 urodziny. Zofia Chmielak była jego inicjatorką i od początku jest jego prezesem. Podwójny jubileusz!

Ogród powstał na gołym polu, a dziś na każdej działce dorodne drzewa i rozłożyste krzewy, piękne zagonki z warzywami, trawniki i kwiaty.

Po latach wielu działkowiczów zmieniło pierwotne koncepcje swoich działek. Najpierw były na nich głównie warzywa. Później więcej trawników i kwiatów. Teraz znów ludzie powracają do warzyw. Z dwóch



Działka Zofii Chmielak w Stawiskach

powodów. Pierwszy, własne warzywa są bez chemii. Drugi, drożyzna!

Zofia Chmielak w tym roku zmniejszyła fragment trawnika pod warzywnik.

– Z warzyw będzie pożytek. Sałatę posadziłam w tunelu jesienią i już ma główki. Będą truskawki, bo mają dużo kwiatów. Chroniłam je przed przymrozkami włókniną. Kwiaty czerśni zmarzły, prawie nie będzie owocu. Wiśni chyba też mniej. Jabłonie te-

raz kwitną i raczej im już nic nie grozi – ocenia Zofia Chmielak.

Za kilka dni wyrwie koper, który rośnie na zagonku z cebulą. Posieka go i zamrozi. Cebula będzie mogła się rozrastać, a między rzędami zostanie posiana biała rzodkiew i fasolka szparagowa.

– Cieszy zieleń, kwiaty, ptasi chór – uśmiecha się Zofia Chmielak.

A poza tym? „Nic na działkach się nie dzieje”.

104 lata Józefa Mierkowskiego



104 lata skończył najstarszy mieszkaniec powiatu kolneńskiego Józef Mierkowski z Kolna. W dobrej kondycji i pamięci. Jeszcze dziś potrafi wyrecytować z pamięci całą balladę Adama Mickiewicza „Powrót taty”.

Urodził się w biedzie po I wojnie światowej, 17 kwietnia 1919 r. w Kozikach. Ledwie rodzina zaczęła stawać na nogi, wybuchła II wojna. Józef został wywieziony w głąb Rosji i przymusowo wcielony do Armii Czerwonej. Gdy w 1943 r. nadarzyła się okazja, wstąpił do Wojska Polskiego. Trafił do I Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki, z którą przeszedł od Lenino (walczył o Wał Pomorski i Kołobrzeg) aż do Berlina. Do domu wrócił w 1946 r. Ożenił się i poszedł z żoną „na swoje” do Obiedzi. Od 2008 roku jest wdowcem. Mieszka w Kolnie u najstarszej córki Marii Niecikowskiej.

Za wojenne zasługi otrzymał 17 orderów i odznaczeń. Wśród nich najwyższe.

MATERIAŁ INFORMACYJNY

Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu

dr Wojciech Oczko – nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy

Wśród państw europejskich Polska należy do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dane statystyczne wskazują, że rośnie liczba Polaków z różnymi schorzeniami układu krążenia, które – jeśli nie są leczone – prowadzą do obniżenia jakości życia i skrócenia jego długości. Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce.

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:

- ♦ Śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce jest wyższa o 59% w porównaniu ze średnią wszystkich krajów grupy OECD.

- ♦ W 2019 roku zarejestrowano w Polsce łącznie 86 116 zgonów z powodu chorób układu krążenia, w tym 21 724 zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca i 15 903 zgonów z powodu choroby naczyń mózgowych (dane GUS).

- ♦ W 2021 roku zarejestrowano 22 248 przypadków ostrego zawału serca, 15 171 – dusznicy bolesnej, 9373 – zatoru płucnego, 17 739 – udaru mózgu oraz 4201 – tętniaka i tętniaka rozwarstwiającego aorty (dane ZUS).

Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

Rehabilitacja przynosi następujące efekty:

- ♦ modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca,
- ♦ poprawia funkcje śródbłonka naczyń,
- ♦ hamuje rozwój miażdżycy i przyczynia się do jej regresji,
- ♦ poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego,
- ♦ poprawia funkcje narządu ruchu i sprawność psychofizyczną,
- ♦ poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża.

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego z 2022 roku **znaczenie rehabilitacji w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego jest tak samo ważne jak zażywanie leków.**

Podstawą skierowania na rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS może je wydać:

- ♦ na wniosek lekarza leczącego,
- ♦ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- ♦ przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych,
- ♦ przy kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich.

Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może wystawić każdy lekarz, który prowadzi leczenie pacjenta. Wystarczy poprosić swojego lekarza o taki dokument i złożyć go w najbliższym placówce ZUS. Lekarz może także wystawić wniosek w formie elektronicznej na PUE ZUS.

Dlatego zachęcamy Państwa do skorzystania z bezpłatnego programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej w schorzeniach układu krążenia. Udział w 24 dniowym turnusie rehabilitacyjnym daje szansę na utrzymanie bądź przywrócenie zdolności do pracy. Może wpłynąć na wzrost bieżących dochodów, a w przyszłości – na wyższą emeryturę.

Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS w schorzeniach układu krążenia jest przeznaczony dla osób, które zmagają się z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ale chcą jak najdłużej pozostać aktywne zawodowo.



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:

- ♦ ubezpieczone w ZUS, które są zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- ♦ uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- ♦ które pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi standardami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy uczestnik ma indywidualnie ustalony plan usprawniania, dostosowany do swoich możliwości.

Opiekę nad uczestnikami w ośrodkach sprawują doświadczony zespół medyczny, które składają się z lekarzy, fizjoterapeutów i psychologa.

Aktywności ruchowej towarzyszą treningi relaksacyjne oraz prelekcje dotyczące chorób, z którymi zmagają się uczestnicy turnusu. Prowadzący wykłady promują zdrowy styl życia i zdrowe żywienie, a także omawiają zagrożenia środowiskowe.

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej www.zus.pl/swiadczania/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/, gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.

Listy



Fot. pixabay

Petycja: nie niszczyć mniejszości!

Historia edukacji białoruskiej mniejszości narodowej w Polsce to kilkadziesiąt lat pracy szkół, nauczycieli, rodziców i uczniów. Jednymi z najważniejszych instytucji edukacyjnych białoruskiej mniejszości w Polsce są II Liceum Ogólnokształcące z Dodatkową Nauką Języka Białoruskiego w Hajnówce oraz II Liceum Ogólnokształcące z Białoruskim Językiem Nauczania w Bielsku Podlaskim.

Hajnowskie liceum jest szkołą średnią, w której od dziesięcioleci wszyscy jej uczniowie uczęszczają na zajęcia z języka i kultury białoruskiej, a także przystępują do egzaminu maturalnego z tego języka jako języka mniejszości narodowej.

Niestety, taka sytuacja zaczęła nagle przeszkadzać Kuratorium Oświaty w Białymstoku i Ministerstwu Edukacji i Nauki, które to Urzędy zaczęły forsować nową interpretację przepisów prawnych, mimo że te nie zmieniły się i funkcjonują od lat.

Kuratorium Oświaty w Białymstoku i Ministerstwo Edukacji i Nauki konsekwentnie dążą do wymuszenia zmiany charakteru II LO w Hajnówce, mimo przedstawionych opinii prawnych, wskazujących na to, że żądanie odstąpienia

od obowiązku objęcia nauką języka białoruskiego wszystkich uczniów II LO w Hajnówce jest niezgodne z szeregiem przepisów, w szczególności z Ustawą z dnia 13 września 1991 r. o systemie oświaty.

Przedstawiciele placówki oraz białoruskiej mniejszości narodowej podejmowali wielokrotne próby rozmów z przedstawicielami Kuratorium Oświaty w Białymstoku oraz Ministerstwa Edukacji i Nauki w celu przekonania ich, iż forsowane przez nich rozwiązania podważą fundamenty istnienia oraz misji szkoły i doprowadzą do faktycznej likwidacji liceum w jego dotychczasowym kształcie. Niestety, urzędnicy pozostają głusi na nasze apele i argumenty.

Podobny problem pojawił się w bliźniaczym II LO w Bielsku Podlaskim, gdzie korzystając z forsowanych przez Ministerstwo Edukacji i Nauki rozwiązań, we wrześniu 2022 roku z zajęć języka białoruskiego wypisała się większość uczniów czwartych klas. Spowodowało to przerwanie kilkudziesięcioletniej tradycji szkoły i doprowadziło do zburzenia jej wyjątkowego charakteru.

Nie możemy dopuścić, aby przez odgórne decyzje, forsowane wbrew prósbom i apelom środowiska, którego dotyczą, pogrzebały kilkadzie-

siąt lat pracy, zahamowały rozwój i w praktyce doprowadziły do zniszczenia edukacji białoruskiej mniejszości narodowej w Polsce.

Organizacje mniejszości Białoruskiej w Polsce wystąpiły z petycją do kuratorium i ministerstwa, którą od niedzieli (14.05) można podpisywać w Internecie na stronie: petycjeonline.com.

Eugeniusz Wappa
Hajnówka

Dawny czas

Bardzo dziękuję „Kontaktom” za opublikowanie wypowiedzi naszej Hani Bielickiej z 1980 roku i dziękuję za zamieszczenie historycznego zdjęcia Starego Rynku w Łomży. Tak jak u Pani Hani budziły się wspomnienia, także ta fotografia cofnęła moją pamięć. Stary Rynek w Łomży był cudnym miejscem. Tonął w zieli, stojące w cieniu ławeczki zachęcały do zatrzymania się, było tam sympatycznie i jakoś rodzinnie. Zdarzało się, że ktoś zmęczony piwem i słońcem drzemał na ławce i wszyscy go omijali. Bywało i tak... Ale raczej nie budził niepokoju.

Chodziłam na Stary Rynek na spacer z moimi dziećmi: jedno w wózku, a drugie (pięć lat starsze) przy wózku. Na Rynku w cieniu drzew siadaliśmy na ławce, dzieci podbiegały do fontanny, cieszyły

się wodą. Zawierały znajomości z innymi dziećmi. Na ławce zawsze przysiadł się ktoś nieznajomy, zagadał, jak to się mówi, o wszystkim i o niczym, tak po prostu. Dzieciom kupowałam lody w wafelku lub rożku. Takie to były klimaty. Piękne miejsce. I piękny czas.

Ewa Bartlewska
Łomża

Zjazd przyjaciół Łomży

Po przerwie spowodowanej pandemią Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej postanowił powrócić do tradycji organizowania w naszym mieście spotkań wychowanków i nauczycieli szkół Ziemi Łomżyńskiej oaz przyjaciół Łomży i Ziemi Łomżyńskiej. Wcześniej zjazdy te odbywały się co 3 lata, ale na 17 zjazd przyszło nam poczekać, z wiadomych powodów, nieco dłużej. Zapraszamy Państwa do współpracy przy jego organizacji. Nam wszystkim powinno zależeć na tym, by w dniach 23 – 25 czerwca w rodzinne strony przyjechali wszyscy łomżyniacy z kraju lub zagranicy. Z serdecznymi pozdrowieniami; kontakt, tel. 605 032 526.

Wawrzyniec Kłosiński
Wiceprezes Zarządu
Głównego TPZŁ
Łomża

Trochę plotek o świętych

Święci to także ludzie a nie żadne gąsienice dziwaczki
nie rosną krzywo jak ogórki
nie rodzą się ani za późno ani za wcześnie
święci bo nie udają świętych
na przystankach marznąć przestępują z nogi na nogę
śpią czasem na jedno oko
wierzą w miłość większą od przykazań
w to że są cierpienia ale nie ma nie-szczęść
wolą klękać przed Bogiem niż płaszczyć się przed człowiekiem
nie lubią deklamowanej prawdy
ani klimatyzowanego sumienia
nie przypuszczają żeby z jednej strony było wszystko a z drugiej guzik z pętelką
stale śpieszą się kochać
znajdują samotność oddalając się od siebie a nie od świata
są tak bardzo obecni że ich nie widać
nie lękają się nowych czasów które przewracają wszystko
do góry nogami
nie chcą być również umęczeni
w słodki sposób jak na nabożnych obrazkach

niekiedy nie potrafią się modlić ale modlą się zawsze
chętnie wzięliby na indeks niejedną dobrą książkę żeby bronić jej przed głupim czytelnikiem
nie noszą zegarków po to żeby wiedzieć ile się spóźnić
mają sympatyczne wady i niesympatyczne zalety
boją się grzechu jak fotela z fałszywą sprężyną
uważają że tylko pies jest dobry kiedy jest zły
nie mają i dlatego rozdają tak słabi że przenoszą góry
potrafią żyć i nie dziwić się odchodzącym
potrafią umierać i nie odchodzić
Można o nich o wiele więcej pisać ale po co
trzymają się przyjaźni jak gawron gawrona
poznają późne lato po niebieskiej goryczce
słyszą na pamięć wilgi gwizdzące przed deszczem
bawią ich jeszcze grzyby nieprawdziwe

KS. JAN TWARDOWSKI



Kościół w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu



100 lat Haliny Truskolaskiej

W setne urodziny Halinę Truskolaską z życzeniami, kwiatami i prezentem odwiedził wójt gminy Rutki Dariusz Modzelewski. Przekazał także życzenia od wojewody Bohdana Paszkowskiego i premiera Mateusza Morawieckiego.

99 lat Feliksi Brulińskiej

200 lat życzyli w sobotę, 13 maja, w 99 urodziny, Feliksie Brulińskiej z Chorzel wójt Gminy Zambrów Jarosław Kos i sekretarz Bogdan Pac. Obdarowali kwiatami i pamiątkowym grawertonem oraz wprosilili się już na setne urodziny Jubilatki.

W gminie Zambrów o kilka miesięcy starsza od Feliksi Brulińskiej jest Jadwiga Maliszewska ze Starego Laskowca.



Burmistrz zachęca przedsiębiorców do sięgania po pieniądze

– Celem spotkania jest zachęcenie naszych przedsiębiorców do skorzystania z funduszy unijnych i odpowiedzenie im, w jaki sposób mogą po nie sięgnąć. A w obecnej perspektywie są znaczne pieniądze dla rozwoju firm – mówił burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski, organizator spotkania zambrowskich przedsiębiorców z przedstawicielami Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości i Głównego Punktu Informacyjnego Funduszy Europejskich Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku.

Przedsiębiorcy mają o co zawalczyć, bo w latach 2021 – 2027 województwo podlaskie otrzyma 1,3 miliarda euro funduszy europejskich (ponad 930 mln euro z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego i ponad 360 mln euro z Europejskiego Funduszu Społecznego). Poza tym Podlaskie może liczyć jeszcze na 400 mln zł z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.



Burmistrz Kazimierz Dąbrowski, za którego rządów miasto „skoczyło do góry” przemysłowo, kulturalnie, oświatowo

W spotkaniu w Zambrowie, oprócz pozyskania wiedzy ogólnej, można było skorzystać z indywidualnych konsultacji ekspertów.

Warto przypomnieć, że Zambrów pierwszy w regionie wybudował tereny inwestycyjne i przyciągnął przedsiębiorców z różnych branż.

Dyrektor dyrektorem



Dotychczasowa dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie Marta Konopka w wyniku konkursu została dyrektorem na kolejną kadencję. Gratulujemy.

Dzień Strażaka

Mszą świętą w kościele w Tabędzu rozpoczęły się w sobotę, 13 maja, gminne obchody Dnia Strażaka, w których uczestniczyli strażacy 11 jednostek z gminy Zambrów.

Wspólne gotowanie

Trwają warsztaty kulinarne (zakończą się we wrześniu) w Centrum Biblioteczo-Kulturalnym w Szumowie w ramach unijnego projektu „Smaczne gotowanie ostoją tradycję obszarów wiejskich”.

Będzie jarmark

Na I Jarmark wyrobów tradycyjnych i sztuki ludowej w czerwcu przygotowuje się Skansen w Szumowie. Stoiska można już zgłaszać telefonicznie: 86 476 92 94.

Trzy lata temu „Kontakty” zamieściły tekst o pielęgniarce z Grajewa, zwolnionej z pracy w Szpitalu Ogólnym w Grajewie niezgodnie z prawem. Sprawa doszła do Sądu Najwyższego. Pielęgniarka Krystyna Łepkowska znów pracuje. Dyrektor Szpitala Sebastian Wysocki nie jest już dyrektorem

Sprawiedliwość z posmakiem goryczy

Szukanie haka

Pielęgniarka Krystyna Łepkowska, 35 lat pracy w Szpitalu Ogólnym w Grajewie, 20 maja 2020 została zwolniona z pracy dyscyplinarnie. Powodem była nieobecność na oddziale przez jeden dzień i w czasie dwóch nocnych dyżurów.

Łepkowska wyjechała pilnie do Niemiec pomóc córce z dwójką małych dzieci, która nagle zachorowała i znalazła się w szpitalu. Przed wyjazdem poprosiła koleżanki o zastąpienie jej w pracy. O sprawie wiedziała pielęgniarka oddziałowa, ale zamiana nie została załatwiona formalnie. Taka była praktyka w grajewskim szpitalu, że w sytuacjach losowych personel zamieniał się na dyżury i nikt nigdy nie robił z tego problemu.

Tym razem jednak problem powstał. Powodem był wielomiesięczny spór dyrektora Szpitala lek. med. Sebastiana Wysockiego z Ogólnopolskim Związkiem Pielęgniarek i Położnych, którego przewodniczącą w Szpitalu była Łepkowska. Przewodnicząca słała do dyrektora list za listem. Dopytywała się m.in., dlaczego pielęgniarki i położne pełniące dyżury na macierzystych oddziałach zmuszane są do pomocy w innych oddziałach, dlaczego Szpital nie przestrzega norm ich zatrudnienia na poszczególnych oddziałach. To się nie mogło podobać.

– Pan dyrektor szukał na mnie haka, bo jako związkowiec zadawałam niewygodne pytania – mówiła trzy lata temu.

Bój w sobie

Miała dwa lata z okładem do emerytury i postanowiła powalczyć o siebie.

„Mam taki bój w sobie. Nie może być przecież takiej niesprawiedliwości”, uważała i odwołała się od decyzji o zwolnieniu do Sądu Rejonowego w Łomży.

Sąd Rejonowy w Łomży wyrokiem 26 stycznia 2021 przywrócił Łepkowską do pracy na poprzednich warunkach pracy i płacy z zasądzeniem 3016 zł tytułem zwrotu kosztów procesu.



Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie

W uzasadnieniu Sąd podkreślił, że nieformalne zastępstwa nie były prawidłowe. „Wskazać jednak należy, że było to powszechne postępowanie w pozwanym Szpitalu, mające miejsce jeszcze od czasów PRL-u. Było to wygodne dla wszystkich stron. Zdaniem Sądu pracodawca wiedział o praktyce nieformalnych zamian, a jeśli nie wiedział, świadczy to o niewłaściwym zarządzaniu i istotnych błędach w nadzorze. Jeśli pracodawca nie życzył sobie takich praktyk, powinien o tym wyraźnie powiedzieć podległym pracownikom, a ponadto dać im realne środki do radzenia sobie z zamianami dyżurów”, uzasadniał stwierdzając, że choć zachowanie Łepkowskiej (niewłaściwe, ale usprawiedliwione wieloletnim zwyczajem) zasługuje na negatywną ocenę i być może na karę dyscyplinarną, z pewnością nie na rozwiązanie umowy o pracę, tym bardziej bez wypowiedzenia.

Szpital odwołał się od wyroku i sprawa trafiła do Sądu Okręgowego w Łomży. Ten 21 maja 2021 r. apelację oddalił, zasądzając pielęgniarkę od Szpitala 120 zł tytułem

zwrotu kosztów zastępstwa procesowego za II instancję.

Dyrektor Sebastian Wysocki nie odpuścił i wystąpił o kasację wyroku Sądu Okręgowego do Sądu Najwyższego. SN odmówił przyjęcia skargi kasacyjnej do rozpoznania i zasądził jej od Szpitala 240 zł tytułem zwrotu kosztów zastępstwa procesowego w postępowaniu kasacyjnym.

Jest sprawiedliwość!

Krystyna Łepkowska wróciła do pracy jesienią 2022 r.

– Przez 35 lat współpracowałam z różnymi dyrektorami. Wiadomo, że jako przewodnicząca zazwyczaj czegoś żądałam. Ale nie tylko. My współpracowaliśmy. Jak NFZ chciał nam rehabilitację zabrać, zorganizowaliśmy się jako związki zawodowe, wszystkie w Szpitalu. Pojechaliśmy, uratowaliśmy to. Jak był kryzys w Szpitalu, braliśmy po jednym dniu urlopu bezpłatnego. Działalność związków zawodowych, i tłumaczyłam to w Sądzie, nie polega tylko na tym, że my czegoś chcemy. Bo przecież nam też bardzo zależy na naszym miejscu pracy. Mamy jeden Szpi-

tal i chcemy, by dobrze o nim mówiono. By dobrze leczono w nim pacjentów.

Po zakończeniu spraw z uniesioną głową miałam jeszcze taką werwę w sobie. Że ja nie mogę pozwolić na to, żeby potraktowano mnie w taki sposób, naruszając zasadę trwałości zatrudnienia, lojalności i szacunku dla pracownika, że ja będę pracować. I wróciłam do pracy – mówi na wiosnę 2023, dodając z wiarą: – Jest sprawiedliwość w Polsce.



Dziś nie angażuje się w działalność związkową. Miłe było wsparcie od najbliższej rodziny, a także wielu koleżanek z pracy i pielęgniarek z całej Polski, co jeszcze teraz wywołuje uśmiech na jej twarzy.

Wyrzucenie z pracy i walka o powrót i dobre imię kosztowały ją jednak bardzo wiele nerwów. Straciła też finansowo. Nie pracowała w czasie pandemii. Koleżanki dostawały wtedy wysokie dodatki. Ją to ominęło, co odbija się na emeryturze. (Źródło: OKOpress).

SŁAWOMIR ZAGÓRSKI

Pewnego razu spotkały się na Ziemi wszystkie uczucia i cechy ludzkich istot

Gdy Znudzenie ziewnęło po raz trzeci, Szaleństwo, jak zwykle dziennie, zaproponowało: „Pobawmy się w chowanego!”

Intryga, niezmiernie zaintrygowana, uniosła tylko lekko brwi, a Ciekawość, nie mogąc się powstrzymać, spytała z typowym dla siebie zainteresowaniem: „W chowanego? A co to takiego?” „To zabawa – wyjaśniło żywo Szaleństwo – polegająca na tym, iż ja zakryję sobie oczy i powolutku zacznę liczyć do miliona. W tym czasie wszyscy dobrze się schowacie, a gdy skończę liczyć, moim zadaniem będzie was odnaleźć. Pierwsze, na którego kryjówkę trafię, zajmie moje miejsce w następnej kolejce”.

Podkscytowany Entuzjazm zaczął tańczyć w towarzystwie Euforii, Radość podskakiwała tak wesolotko, iż udało się jej przekonać do gry Wątpliwość, a nawet Apatię, której nigdy niczym nie dało się zainteresować.

Jednakże nie wszyscy chcieli się przyłączyć. Prawda wolała się nie chować, w końcu i tak zawsze ją odkrywano. Duma stwierdziła, że zabawa jest głupia, ale tak naprawdę w głębi duszy gryzło ją, iż pomyśl wyszedł od kogo innego. Tchórzostwo z kolei nie chciało ryzykować.

„Raz, dwa, trzy”, zaczęło liczyć Szaleństwo.

Najszybciej schowało się Lenistwo, osuwając się za pierwszy lepszy napotkany kamień.

Wiara pofrunęła do nieba, a Zazdrość ukryła się w cieniu Triumfu, który z kolei wspiął się o własnych siłach, hen! Na sam szczyt najwyższego drzewa!

Wspaniałomyślność długo nie mogła znaleźć dla siebie odpowiedniego miejsca, gdyż wszystkie kryjówki wydawały się jej idealne dla przyjaciół: krystalicznie czyste jezioro było wymarzoną miejscem dla Piękności, dziupla w sam raz dla Nieśmiałości, motyle skrzydła stworzone dla Zmysłowości, powiew wiatru okazał się natomiast najlepszy dla Wolności. W końcu Wspaniałomyślność schowała się za promyczkiem słońca.

Egoizm znalazł sobie, jak sądził, wspaniałe miejsce: wygodne i prze-



Miłość i Szaleństwo

wienne, a co najważniejsze: przeznaczone tylko, tylko dla niego.

Kłamstwo schowało się na dnie oceanów, a może skłamało i tak naprawdę ukryło się za tęczą?

Pasja i Pożądanie w porywie gorących uczuć wskoczyli w sam środek wulkanu.

Niestety, wyleciało mi z pamięci, gdzie skryło się Zapomnienie, lecz to przecież mało ważne.

Gdy Szaleństwo liczyło: „dziewięćset dziewięćdziesiąt dziewięć tysięcy dziewięćset dziewięćdziesiąt dziewięć”, Miłość jeszcze nie zdołała znaleźć sobie odpowiedniego miejsca. W ostatniej chwili odkryła zagajnik brzoź i schowała się wśród ich wiotkich gałązek.

„Milion”, krzyknęło na końcu Szaleństwo i dziarsko zabrało się do szukania. Od razu odnalazło schowane parę kroków dalej Le-

nistwo. Chwilę potem usłyszało Wiarę, rozmawiającą w niebie z Panem Bogiem. W ryku wulkanów wyczuło natomiast obecność Pasji i Pożądania. Następnie, przez przypadek, odnalazło Zazdrość, co szybko doprowadziło je do Triumfu. Egoizmu nie trzeba było wcale szukać, gdyż jak z procy wyleciał ze swej kryjówki, kiedy okazało się, iż wpakował się w sam środek gniazda dzikich os.

Trochę zmęczone szukaniem Szaleństwo, przysiadło na chwilę nad stawkiem i w ten sposób znalazło Piękność. Jeszcze łatwiejsze okazało się odnalezienie Wątpliwości, która, niestety, nie potrafiła się zdecydować, z której strony płotu najlepiej się ukryć.

W ten sposób wszyscy zostali znalezieni: Talent wśród świeżych ziół, Smutek w przepastnej jaski-

ni, a Zapomnienie... cóż, już dawno zapomniało, iż bawi się w chowanego.

Pozostała tylko Miłość.

Szaleństwo zaglądało za każde drzewko, sprawdzało w każdym strumyczku, a nawet na szczytach gór i już, już miało się poddać, gdy odkryło niewielki brzozowy zagajnik. Zaczęło odgarniać gałązki... Wtem wszyscy usłyszeli przeraźliwy okrzyk bólu. Smagłe brzozowe witki zraniły Miłość w oczy. Szaleństwu zrobiło się przykro, zaczęło prosić o przebaczenie, aż w końcu poprosiło zostać przewodnikiem ślepej z jego winy przyjaciółki.

I to właśnie od tamtej pory, od czasu, gdy po raz pierwszy bawiono się na Ziemi w chowanego, Miłość jest ślepa. I zawsze towarzyszy jej Szaleństwo.

MAGDALENA BRZOZOWSKA

„Słowa rozpalone nienawiścią, podpalają nie gorzej, niż zapałka”, Jeremi Przybora

1.

W nocy z soboty na niedzielę, z 4 na 5 września 1937 roku przed północą, ogień wybuchł równocześnie w kilku zabudowaniach wsi Roszki-Ziemaki w powiecie wysokomazowieckim. Wieś miała zwartą zabudowę, budynki stały wzdłuż drogi i pożar szybko się rozprzestrzenił. Ludzie nie wiedzieli, co ratować: inwentarz, czy domy, na które przerzucały się płomienie. Nie mógł pomóc sąsiad sąsiadowi, bo przed żywiołem każdy bronił swojej zagrody.

Z Sokół i sąsiednich wsi przybyła straż pożarna.

„Pomoc jej ograniczała się tylko do ratowania zagrożonych ogniem pozostałych domów. Część strażaków z Sokół przybyła bezpośrednio z zabawy i nie była zdolna do ratunku”, opisywał dziennik „Kurier Poznański”.

W pożarze zginęła Petronela Płońska, a kierownik koła Stronnictwa Narodowego (SN) Kazimierz Zdrodowski został poważnie poparzony. Cztery dni później, 9 września, zmarł w szpitalu w Białymstoku. Osierocił dwoje dzieci w wieku 5 i 3 lat. Na jego pogrzeb przybyły delegacje Stronnictwa z Wysokiego Mazowieckiego i Warszawy.

Według prasowych relacji, we wsi spaliło się 10 gospodarstw: Saturniny Dąbrowskiej, Aleksandra Jamiołkowskiego, Jana Kalinowskiego, Wincentego Kalinowskiego, Bronisława Mioduszewskiego, Franciszka Perkowskiego, Franciszka Pogorzelskiego, Jana Roszkowskiego, Kazimierza Zdrodowskiego i Stanisława Pogorzelskiego (ojcowizna Jana i Józefa Pogorzelskich, byłych więźniów Berezki Kartuskiej. Józef był prezesem zarządu powiatowego SN w Wysokim Mazowieckim).

Z budynkami gospodarczymi spłonęły zbiory: zboże, ziemniaki, buraki. Spaliło się: 24 świń, 6 krów, 5 koni, 11 owiec, 26 gęsi, około 300 kur. Także narzędzia rolnicze, wozy, bryczki, uprzęż i zapasy opału. Spaliły się płoty i ogrodzenia, na których były napisy „Nie kupuj u Żyda”. Straty oszacowane zostały na ponad 80 tys. zł.

W Roszkach-Ziemakach na 30 gospodarzy 29 z rodzinami należało do Stronnictwa Narodowego. We wsi nie było ani jednej rodziny żydowskiej.

„Wieś promieniowała postawą narodową i antyżydowską na cały powiat”, pisał „Kurier Poznański”.



Zdjęcia z Roszków-Ziemaków po pożarze w dzienniku narodowo-katolickim „Orędownik”, 1937 rok

„Narodowo czująca” wieś w ogniu

2.

„Zniszczeni przez żywioł zostali bez środków do życia, bo nic im absolutnie nie pozostało, jedynie ofiarność społeczeństwa, może częściowo ulżyć niedoli nieszczęśliwych pogorzalców”, pisał „Warszawski Dziennik Narodowy”.

O pomoc pogorzalcem apelował także „Kurier Poznański”. Za pośrednictwem tej redakcji w pierwszych dniach po pożarze zebrano 429 zł. Niewiele...

W pomocy jednoczyli się mieszkańcy sąsiednich wsi. Ksiądz dziekan Onufry Wyszomirski z Płonki Kościelnej ofiarował 125 zł i zboże. Jeździł po sąsiednich parafiach i wioskach i mobilizował do pomocy. Mieszkańcy Sokół zebrali 300 zł. Zbiórki organizowały koła Stronnictwa Narodowego w powiecie wysokomazowieckim, w Warszawie i Poznaniu.

„Czym dziełem jest zbrodniczy akt zwrócony przeciwko narodowo czującej wsi?”, pytał związany ze Stronnictwem Narodowym „Kurier Poznański”.

Sprawców pożaru szukał komendant powiatowy policji w Wysokim Mazowieckim podkomisarz Adam Worotyński (od 30 listopada 1936 r. do wybuchu wojny) ze śledczymi.

Wartownik nocny Roszków-Ziemaków zeznał, że przed pojawieniem się ognia widział jakiegoś przemykającego mężczyznę. Kiedy go zauważył i chciał do niego podejść, tamten uciekł. Ktoś inny twierdził, że w okolicach wsi widział jakiś samochód. Po wstępnym śledztwie stwierdzono, że

do wsi pod osłoną nocy przyjechało samochodem kilku podpalaczy, którzy rozdzielili się i jednocześnie podłożyli ogień w czterech miejscach.

Na podstawie doniesień prasowych nie udało mi się ustalić, czy sprawcy podpalenia wsi zostali złapani i osądzeni.

3.

W powiecie wysokomazowieckim w 1937 roku było aż 90 kół Stronnictwa Narodowego, którego członkowie angażowali się szczególnie w działalność antyżydowską.

Podpalenie Roszków-Ziemaków poprzedziły napady „narodowców” na żydowskich kupców, pobicia Żydów, demołowanie żydowskich straganów, wybijanie szyb w żydowskich sklepach i niszczenie towaru w Wyszonkach Kościelnych, Ciechanowcu, Czyżewie, Sokolach, Wysokim Mazowieckim, Kuleszach Kościelnych. Rok wcześniej „narodowcy” wypędzili z Wyszonek Kościelnych wszystkich Żydów.

O agresywnych ekscesach, które „stały się regułą działalności SN”, pisał w sprawozdaniach sytuacyjnych wojewoda białostocki oraz informowała ogólnopolska i regionalna prasa. Wielu działaczom Stronnictwa wytoczono procesy sądowe, zapadały wyroki skazujące na kilkumiesięczne więzienie, także w Berezce Kartuskiej. Ale to nie hamowało coraz brutalniejszych wystąpień „narodowców”. Także podpalenie wsi Roszki-Ziemaki nie powstrzyma-

ło działaczy Stronnictwa w regionie przed kolejnymi antyżydowskimi akcjami. Przeciwnie, nasiliły się jeszcze bardziej. 10 września dziennik narodowo-katolicki „Orędownik” informował, że w Kuleszach Kościelnych „nieznani sprawcy” zdemolowali mieszkania żydowskie, zniszczyli urządzenia i dobytek.

4.

Po podpaleniu Roszków-Ziemaków odwołany został 8 września 1937 roku pochodzący z Kolna wojewoda białostocki Stefan Kirtiklis (był wojewodą od 17 lipca 1936). Na pełniącego obowiązki wojewody powołany został Jerzy Albin de Tramecourt z Brześcia. Atmosfera uspokoiła się z chwilą zawieszenia 5 listopada 1937 roku działalności Stronnictwa Narodowego w powiecie wysokomazowieckim i sąsiednim bielskim.

Zawieszenie nastąpiło po tym, jak zgodnie z decyzją starosty, Żydzi wrócili do Wyszonek Kościelnych, a „narodowcy” postanowili ponownie ich wypędzić. W tym celu 16 września 1937 roku (11 dni po pożarze w Roszkach-Ziemakach) w pobliżu Wyszonek zgromadziło się kilkudziesięciu członków Stronnictwa Narodowego. W tej sytuacji władze otoczyły Żydów w tej wsi silną ochroną policji. Doszło do strzelaniny, w wyniku której zginął „narodowiec” Kazimierz Czajkowski.

MARIA TOCKA

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.0064/2022-o-i)

MOTORYZACJA

Sprzedam felgi do VW Passat.
Tel. 603 – 772 – 577

(p-001601-o)

ODDAM

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

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)

Kupie drzewo tartaczne – sosna,
świerk. Płatność gotówką.
Tel. 790 – 675 – 989

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam 2 okna dachowe,
używane, o wym. 78/118.
Stan bardzo dobry.
Tel. 603 – 772 – 577

(p-001601-o)

Sprzedam kostkę granitową
na pow. ok. 13 m. kw.
Tel. 603 – 772 – 577

(p-001601-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)

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA ZAMBRÓW

**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu
zmiany miejscowego planu zagospodarowania
przestrzennego części miasta Zambrów w rejonie
ronda na ulicy Ostrowskiej**

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.), uchwały nr 226/XXXVIII/2022 Rady Miasta Zambrów z dnia 20 września 2022 r. oraz art. 39 i art. 54 ust. 3 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 (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej **od 29 maja 2023 r. do 23 czerwca 2023 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 209, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰.

Przedmiotowy projekt zmiany planu zamieszczono na stronie <https://bip.zambrow.pl/arttykul/ogloszenia/>.

Prognoza oddziaływania na środowisko nie została sporządzona. Na podstawie przepisów art. 48 ust. 1, ust. 4 pkt 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 (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm) po uzyskaniu zgody Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku Wydział Spraw Terenowych II w Łomży oraz Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Zambrowie odstąpiono od sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **19 czerwca 2023 r.** w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 214 o godzinie 10⁰⁰.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: um@zambrow.pl. Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.

Uwagi można wnosić w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 10 lipca 2023 r.**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 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.L119/1, L127/2) informuję, że Administratorem Państwa danych osobowych jest Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Szczegółowe informacje w tym zakresie zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów.

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



wersja cyfrowa
dostępna na:
www.kontakty-tygodnik.com.pl



Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasz przedstawiciel pomoże, doradzą:

tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), auto w kraju od 2018 r., zadbane, oszczędne, diesel, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 537 – 506 – 871

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2004), 1.8 benzyna, stan techniczny bardzo dobry, proszę dzwonić po godz. 15, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 796 – 796 – 002

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 14 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Volvo V70 XC, napęd 4x4, cena 28 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam BMW E60, (2004), diesel, 218 KM, aktualne opłaty, auto w bardzo dobrym stanie, na bieżąco naprawiane, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 794 – 032 – 277

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2006), 1.3 CDTI, auto sprawne, bez wkładu finansowego, nowe klocki, cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 697 – 455 – 861

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2006), diesel, auto działa sprawnie, bez zarzutów, przebieg 192 000 km, cena 35 000 zł, tel. 798 – 236 – 962

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz, (2001), benzyna, 140 KM, dodatkowy komplet kół, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 693 – 344 – 073

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (2004), diesel, kolor srebrny, w bardzo dobrym stanie, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 798 – 466 – 395

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1996), 1.6 benzyna, 101 KM, przebieg 338 000 km, cena 4 500 zł, tel. 504 – 187 – 452

(o/b)

Sprzedam Honda HR-V, (1999), 1.6 benzyna, lakierniczo do poprawek, sprawna klimatyzacja, aktualne badania, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 573 – 059 – 955

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2009), benzyna, bogate wyposażenie, auto posiada obcierki i rysy, przegląd i ubezpieczenie do 8.11, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 816 – 526

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2009), 1.6 diesel, przebieg 260 000 km, centralny zamek, klimatyzacja, ABS, ESP, cena 22 900 zł, tel. 506 – 065 – 736

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2001), 1.6 benzyna, aktualne badania, elektryczne szyby i lusterka, hak, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 533 – 128 – 871

(o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2008), 1.9 diesel, nowy rozrząd, przebieg 245 000 km, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 531 – 692 – 564

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (1996), auto w ciągłej eksploatacji, sprawne technicznie, benzyna, przebieg 200 000 km, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 504 – 679 – 133

(o/b)

Sprzedam Hyundai ix35, (2015), diesel, stan bardzo dobry, 115 KM, przebieg 223 000 km, cena 56 000 zł, tel. 519 – 636 – 986

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2004), 1.9 TDI, diesel, stan dobry, wnętrze czyste, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 335 – 838

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2012), 1.6 benzyna, 125 KM, bardzo bogate wyposażenie, cena 30 900 zł do negocjacji, tel. 511 – 558 – 030

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2005), 1.6 benzyna, 105 KM, przebieg 187 000 km, stan bardzo dobry, drugi właściciel, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 723 – 190

(o/b)

Sprzedam BMW E61, (2004), diesel, stan dobry, długie opłaty, auto serwisowane na bieżąco, użytkowane przez kobietę, cena 18 800 zł, tel. 888 – 251 – 301

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2007), stan techniczny i wizualny bardzo dobry, drugi właściciel w kraju, diesel, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 602 – 257 – 389

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2007), diesel, mały przebieg, auto po dużym serwisie, gotowe do jazdy, do opłat, cena 8 900 zł, tel. 502 – 432 – 732

(o/b)

Sprzedam Mercedes W204, (2008), diesel, wszelkie naprawy robione na bieżąco, auto cały czas w użytkowaniu, cena 31 900 zł do negocjacji, tel. 668 – 393 – 474

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2008), diesel, 140 KM, auto sprowadzone z Francji, przebieg 202 000 km, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 729 – 484 – 510

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2008), 2.0 TDI, 136 KM, diesel, skórzana tapicerka, klimatyzacja, ABS, ESP, cena 27 900 zł, tel. 507 – 925 – 681

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2017), benzyna, przebieg 73 500 km, 105 KM, klimatyzacja, wspomaganie, kolor czarny, cena 49 900 zł, tel. 600 – 473 – 778

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), 1.9 tdi, diesel, przegląd i ubezpieczenie ważne do grudnia, przebieg 440 000 km, cena 7 000 zł, tel. 510 – 316 – 364

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2012), 1.8 benzyna, przegląd ważny do 26.10.2023 r., OC do 20.01.2024 r., nowy akumulator, cena 49 900 zł do negocjacji, tel. 509 – 974 – 774

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2004), 1.8 turbo, benzyna, od nowości jeden właściciel, przebieg 149 000 km, cena 16 800 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2000), 1.9 tdi, diesel, stan bardzo dobry, opłaty ważne do 10.2023 r., cena 6 600 zł do negocjacji, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2012), stan bardzo dobry, ubezpieczenie do 17.11.2023 r., przegląd do 28.03.2024 r., cena 24 500 zł do negocjacji, tel. 517 – 739 – 210

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005), wszystkie opłaty aktualne, benzyna, 74 KM, przebieg 234 000 km, cena 9 800 zł, tel. 536 – 142 – 861

(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.

Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-191J
MPT

POBIERZ Z **Google Play**

Pobierz z **App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kombajn New Holland 8040, silnik Ford, heder 3,60 m, garażowany, do wymiany nożyki w kosie, cena 45 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 513 – 315

(o/b)

Sprzedam przyczepkę do przewozu bydła – do ciągnika, cena 4 000 zł, tel. 515 – 063 – 038

(o/b)

Sprzedam kosiarkę tylną Novacat 305, kondycjoner, stan bardzo dobry, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 665 – 719 – 975

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy, 4-rzędowy, w dobrym stanie, pierwszy właściciel, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 665 – 719 – 975

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę 4, sztywna, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiowa, cena 4 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam blok do ciągnika C-330, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel, stan dobry, hydrauliczna, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 668 – 483 – 335

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Vicon RF-135, walcowa, centralne smarowanie, 23 noże tnące, stan dobry, cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 504 – 920 – 966

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Fella KM 310 FZ, szerokość robocza 3,10 m, gotowa do pracy, wałek WOM, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 533 – 205 – 505

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Deutz Fahr, 2,30 m, stan dobry, cena 13 500 zł, tel. 510 – 568 – 128

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Becker, sprawny, stan techniczny dobry, cena 14 500 zł, tel. 575 – 703 – 189

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, w pełni sprawna, cena 3 100 zł do negocjacji, tel. 721 – 863 – 962

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Serap, pojemność 2 550 litrów, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 501 – 301 – 514

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2017), stan idealny, nie wymaga wkładu finansowego, cena 34 900 zł, tel. 516 – 252 – 810

(o/b)

Sprzedam wirówkę do mleka, (2022), używana około 4 miesiące, na gwarancji, cena 6 500 zł, tel. 791 – 217 – 115

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger 265H, kondycjoner, stan bardzo dobrym wałek WOM, nieużytkowana w kraju, cena 24 500 zł do negocjacji, tel. 503 – 498 – 612

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, zawieszany, sprawny, cena 1 550 zł, tel. 880 – 174 – 833

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pronar ZKP-420, (2015), w bardzo dobrym stanie, od nowości w gospodarstwie, w pełni sprawna, cena 16 200 zł do negocjacji, tel. 795 – 198 – 639

(o/b)

Sprzedam dojarę, konwiowa, sprawna, cena 850 zł, tel. 532 – 113 – 250

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz połowy Jarmet, (2014), 450 litrów, szerokość 12 m, cena 2 200 zł, tel. 883 – 532 – 747

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1988), pierwszy właściciel, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, garażowany, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 503 – 921 – 168

(o/b)

Sprzedam ciągnik New Holland LM-435, (2006), stan opon 40%, w ładnym stanie technicznym, cena 76 000 zł, tel. 724 – 702 – 887

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger 800, szerokość robocza 8 m, sprawna, świeżo sprowadzona z Holandii, cena 27 800 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnany Agrifac GS-3900, kompletny, cena 22 500 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam ładowarkę Bobcat Claeys, wymienione oleje, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 793 – 465 – 721

(o/b)

Sprzedam przyczepę samozbierającą Claas Spirit 335s, (1992), 8 ton, w bardzo dobrym stanie, w ciągłym użytkowaniu, cena 30 000 zł, tel. 511 – 171 – 855

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Unia Famarol, (2015), szerokość 4,30 m, stan idealny, cena 14 000 zł, tel. 512 – 569 – 536

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana Deutz Fahr, hydraulicznie składana, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 668 – 483 – 335

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 578, szeroki podbieracz i ogumienie, centralne smarowanie, owijanie siatką, rotor, cena 44 500 zł do negocjacji, tel. 796 – 530 – 023

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), pracował w małym gospodarstwie, cena 21 500 zł, tel. 505 – 273 – 301

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Samasz KDF-300, czołowa, stan bardzo dobry, mało używana, szerokość 3 m, cena 28 500 zł, tel. 505 – 273 – 301

(o/b)

Sprzedam ścinacz zielonek Stalmech, mało używany, w dobrym stanie, cena 19 000 zł, tel. 574 – 165 – 299

(o/b)

Sprzedam wycinak szczękowy, szerokość 1,60 m, mało używany, świetny stan, cena 5 500 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 3 m, cena 6 500 zł, tel. 510 – 389 – 871

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Monosem, 4-rzędowy, w pełni sprawny, cena 9 500 zł, tel. 502 – 516 – 204

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas WS-380 S, stan bardzo dobry, cena 9 500 zł, tel. 880 – 182 – 422

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2017), stan idealny, nie wymaga wkładu finansowego, cena 35 500 zł, tel. 516 – 252 – 810

(o/b)

Sprzedam ładowacz czołowy Stoll, 3-sekcyjny, cena 5 800 zł, tel. 789 – 149 – 654

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Muller, 4 100 litrów, samomyjący, w ciągłym użytkowaniu, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 505 – 716 – 749

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella 1201, (2010), grabi do boku, stan bardzo dobry, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 505 – 343 – 613

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 1-osiowa, cena 2 300 zł, tel. 532 – 113 – 250

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

O G Ł O S Z E N I E

Wójta Gminy Rutki o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 11 pkt 7 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.) i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.) oraz w związku z uchwałami:

1) Nr 52/VI/19 Rady Gminy Rutki z dnia 25 czerwca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki w części dotyczącej:

- wyznaczenia terenów przemysłowo-usługowych na działkach Nr 615/23, 616/4 położonych w obrębie Rutki, Nr 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320/1, 320/2, 321, 322, 323, 324, 326, 327/2, 328/2, 329/3, 330/2, 331/2, 332/2, 333/2, 467/5, 468, 469, 507/2, 511, 512/2, 513, 514/2, 515, 516/2, 517/2, 519/2, 520/2, 521 położonych w obrębie Mężenin, Nr 79/324, 107/248, 107/260, 107/261, 107/262, 107/266, 107/272 położonych w obrębie Grądy Woniecko,
- wyznaczenia terenów eksploatacji kruszywa naturalnego na działkach Nr 608/2, 607/2, 606/2, 605/2, 610, 609/2 położonych w obrębie Mężenin i na działkach Nr 1/4, 3/4, położonych w obrębie Nowy Tartak,
- wyznaczenia terenów eksploatacji torfu na działkach Nr 1126, 1117 położonych w obrębie Ożarki Olszanka;

2) Nr 157/XXI/21 Rady Gminy Rutki z dnia 25 czerwca 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki w części dotyczącej wyznaczenia terenów eksploatacji kruszywa naturalnego na działce Nr 534 położonej w obrębie miejscowości Nowe Zalesie;

3) Nr 166/XXII/21 Rady Gminy Rutki z dnia 27 września 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki w części dotyczącej wyznaczenia terenów rekreacyjno-sportowych na działkach Nr 79/337 i Nr 79/284 położonych w obrębie miejscowości Grądy-Woniecko;

4) Nr 184/XXV/21 Rady Gminy Rutki z dnia 10 grudnia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki w części dotyczącej wyznaczenia terenów eksploatacji kruszywa naturalnego na działkach Nr 232, 233, 234, 127, 231 położonych w obrębie miejscowości Modzele-Górki;

5) Nr 217/XXX/22 Rady Gminy Rutki z dnia 10 czerwca 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki w części dotyczącej:

- wyznaczenia terenów eksploatacji kruszywa naturalnego na działkach Nr 232, 233, 234, 235, 127, 231 położonych w obrębie Modzele Górki,
- wyznaczenia terenów eksploatacji kruszywa na działce Nr 534 położonej w obrębie Nowe Zalesie,
- wyznaczenia terenów przemysłowych na działkach Nr 612/3, 612/4 położonych w obrębie Mężenin,
- wyznaczenia terenów eksploatacji kruszywa naturalnego na działkach Nr 148, 77/8, położonych w obrębie Śliwowo Łopienite,
- wyznaczenia terenów przebiegu drogi ekspresowej nr S8;

6) Nr 231/XXXI/22 Rady Gminy Rutki z dnia 16 sierpnia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki w części dotyczącej wyznaczenia terenów zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z dopuszczeniem zabudowy usługowej na działkach Nr 615/23, 616/4 położonych w obrębie Rutki;

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Rutki wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Z projektem zmiany Studium wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Rutki przy ul. 11 Listopada 7, pokój nr 205, od dnia 26.05.2023 roku do dnia 15.06.2023 roku w godzinach 7⁰⁰ – 15⁰⁰ oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip-ugrutki.wrotapodlasia.pl>.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie zmiany Studium odbędzie się w dniu 09.06.2023 roku w siedzibie Urzędu Gminy w Rutkach, przy ul. 11 Listopada 7, o godz. 12⁰⁰ – 15⁰⁰ w pokoju nr 205.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.) oraz z art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.), każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany studium, może wnieść uwagi.

Uwagi można składać na piśmie do Wójta Gminy Rutki z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej oraz adresu lub siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 6.07.2023 roku.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres e-mail: sekretariat@gminarutki.pl, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Rutki.

Zgodnie z art. 13 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 informuję, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Rutki, 11 Listopada 7, 18-312 Rutki-Kossaki, tel. 862763161, mail: sekretariat@gminarutki.pl.
2. Kontakt z IOD możliwy jest pod adresem mail: iod@gminarutki.pl.
3. Dane osobowe zawarte we wniosku przetwarzane będą na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w celu sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Rutki i związanej z tym procedurą planistyczną.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <https://bip-ugrutki.wrotapodlasia.pl/> oraz w siedzibie Administratora.

Wójt Gminy Rutki
Dariusz Modzelewski

Turniej Czytelniczy „B jak Biblioteka. B jak Bahdaj”



Laureaci, opiekunowie, organizatorki Turnieju

Julia Brzozowska, Joanna Sakowska i Zuzanna Zapert z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy zwyciężyły w Powiatowym Międzyszkolnym Turnieju Czytelniczym pod hasłem „B jak Biblioteka. B jak Bahdaj”, zorganizowanym przez Oddział dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży w ramach XX Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek. Przygotowywały się do Turnieju pod kierunkiem Ewy Kutyló i Ewy Wądołowskiej.

Drugie miejsce zajęła drużyna ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży w składzie: Maja Ciuchnicka, Pola Galińska i Mateusz Jankowski, której opiekunką była Kamila Rybarz-Bargielska.

Trzecie miejsce: Szymon Bućkowski, Mikołaj Andrzej Chmielewski i Filip Jankowski, podopieczni Marzeny Anny Chętnik ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Łomży.

Poza zdobywcami miejsc na podium, w Turnieju wzięli udział: Aleksandra Sielawa, Aleksandra Sokalska

i Marcel Wierciszewski z nauczycielką Agnieszką Kalską ze Szkoły Podstawowej w Drozdowie; Natalia Budkiewicz i Weronika Puchalska z nauczycielką Jolantą Uczyńską z SP w Rakowie-Boginiach oraz Julia Hnatkowska, Natalia Przestrzelska i Maria Śledziwska z nauczycielką Katarzyną Klewicką z SP nr 1 w Łomży.

Konkurs z ciekawymi zadaniami opracowała kierownik Oddziału dla Dzieci MBP w Łomży Renata Igielska z zespołem. Na uwagę zasługuje wy-

bór bohatera konkursu. Adam Bahdaj napisał ponad 50 książek dla dzieci i młodzieży, które były tłumaczone na 23 języki. Niektóre stały się kanwą słuchowisk radiowych, na podstawie kilku powieści powstały filmy.

Komisję konkursową tworzyły Joanna Chłudzińska (specjalistka w Dziale Edukacji i Promocji Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży), Magdalena Semeniuk (bibliotekarka Miejskiej Biblioteki Publicznej) i Maria Tocka (dziennikarka tygodnika „Kontakty”).

Nowa moda, czy realna pomoc dla palaczy?

Szkodliwości i rzucaniu palenia poświęcono wiele analiz, artykułów i debat. Ale świat wyraźnie dochodzi do etapu, w którym społeczeństwo bez dymu tytoniowego będzie koniecznością i faktem, a nie pieśnią przyszłości. Unia Europejska postawiła przed swoimi krajami jasny cel – skończyć z dymem tytoniowym do 2040 roku. Na najlepszej drodze jest Szwecja, która ma perspektywy osiągnięcia celu już w 2024 roku.

Program Smoke Free Sweden 2023 to dowód na potężne ambicje Szwecji w zachęcaniu własnego społeczeństwa do rezygnacji z papierosów. Od przeszło 50 lat liczba palaczy zmniejsza się tam radykalnie i obecnie kształtuje się na poziomie 5,6 procenta. Według WHO kraj uznany zostanie za wolny od dymu tytoniowego w momencie, kiedy zredukuje liczbę palaczy poniżej 5 procent swojej populacji.

Za Szwecją podążają inne kraje – nie tylko w Europie. Wielka Brytania, Nowa Zelandia, a ostatnio także Republika Południowej Afryki dążą do wzmocnienia swojej polityki redukcji szkód, czyli oferowania palaczom produktów zastępujących papierosy, o obniżonej szkodliwości.

E-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy saszetki nikotynowe, to nikotynowe alternatywy, które coraz częściej wskazywane są przez ekspertów, w tym lekarzy, jako efektywny sposób przeciwstawienia się najbardziej szkodliwej formie tego nałogu, czyli tradycyjnemu paleniu.

Duży nacisk na ich propagowanie kładą pozarządowe organizacje zajmujące się ochroną zdrowia, ale polityka ich wdrażania w ramach tytoniowej alternatywy wychodzi również od rządów poszczególnych państw.

Według szacunków ekspertów, redukcja konsumpcji tytoniu przełożyłaby się – tylko w Europie – na ocalenie około 35 milionów ludzi w ciągu dekady. Szwecja ma bowiem najniższy na Starym kontynencie odsetek zachorowań na raka.

– Używanie nikotyny w postaci beztytoniowych saszetek jako substytutu papierosów palnych poparte jest licznymi badaniami wskazującymi, że możliwe jest dostarczenie czystej farmakologicznie nikotyny w ilościach odpowiadających wypaleniu papierosa – mówi profesor Halina Car kierownik Zakładu Farmakologii Doświadczalnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Oczywiście, eksperci wciąż dostrzegają zróżnicowane skutki korzystania z produktów za-



wierających nikotynę. Jednak sukces Szwecji pozwala zakładać, że to właśnie saszetki nikotynowe będą dla wielu palaczy sposobem na – częściowe przynajmniej – wyjście z nałogu i redukcję szkód wywołanych paleniem papierosów.

Saszetki nikotynowe są stosunkowo krótko obecne na polskim rynku, ale można wybierać spośród różnych produktów (np. od ok. 2 lat dostępne są saszetki VELO). Jako alternatywna dla tradycyjnych papierosów kategoria saszetek nikotynowych pojawiły się najpóźniej, ale już doczekały się poważnych opinii i ekspertów: <https://asobczak.com.pl/czym-sa-saszetki-nikotynowe/>

Porażony prądem w Śniadowie

Pracownik firmy w Śniadowie został porażony prądem. Z poparzeniami twarzy i rąk trafił do łomżyńskiego szpitala.

Okradła siostrę z Kolna

10 000 zł ukradła siostrzyczka spod Moniek, która przyjechała odwiedzić krewną w Kolnie. Okazało się, że pod pretekstem rozmowy telefonicznej poprosiła ją o telefon. Wtedy uzyskała dostęp do jej internetowego konta bankowego. Następnie dokonała przelewu 10 000 zł na swoje konto. Rodzina złodziejka ma 36 lat. Została zatrzymana i usłyszała zarzut kradzieży z włamaniem. Stanie przed sądem.

Poparzony w Łomży

Poparzył sobie ręce odważny senior (79 lat), który widząc, że w domu pali się 11 kilogramowa butla z gazem, wyniósł na zewnątrz. Młodszej 2 lata żonie nic się nie stało. Poparzonymi rękami (na szczęście okazało się, że lekko), zajęli się ratownicy.

Pijany w ciężarówce na S8

Kompletnie pijany (ponad 3 prom.) kierowca ciężarówki wjechał w tył tira na wysokości Choroszczy. Został przetransportowany Lotniczym Pogotowiem Ratunkowym do szpitala. Poza sprawcą nikomu nic się nie stało.

Splonęło 115 krów

W nocnym pożarze obory w Kizielanach koło Janowa spaliło się 115 krów, a duży murowany budynek 50x20 m splonął niemal doszczętnie. Strażakom udało się uratować ponad 20 zwierząt.

Zestresowana kursantka

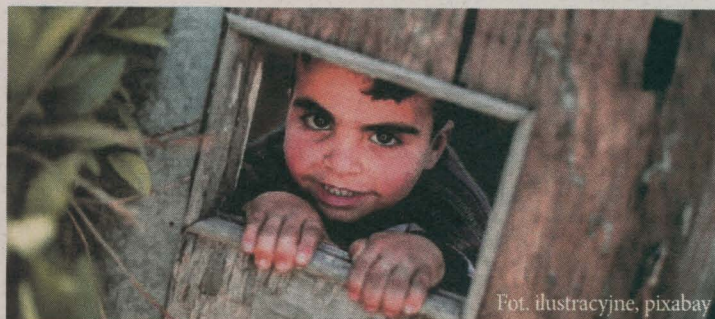
Przyjechała do Łomży z Norwegii, by wyrobić prawo jazdy. Przez tydzień jednak nie wychodziła z hotelowego pokoju, aż odgłosy ze środka zmusiły obsługę do otwarcia drzwi. Po tym, co zobaczyli, natychmiast zadzwonili na policję. Kobieta (40 lat) cały tydzień piła, nic praktycznie nie jedząc. W pijackim amoku doszczętnie zdemolowała i zabrudziła fekaliami pokój. Policjantom tłumaczyła, że w ten sposób chciała odreagować swoje problemy. I nabawiła się nowych.



Ten szybowiec awaryjnie wylądował w rejonie ulic Kopernika i Grunwaldzkiej w Białymstoku, w pobliżu dworca PKP. Pilotowi (66 lat) nic się nie stało, szybowiec też za bardzo nie ucierpiał. Przyczynę przygodnego lądowania zbada Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych. Fot. straż

Brawurowa ucieczka busa z Elku do Łomży

W nocy godziny 2.30 na ulicy Przemysłowej w Elku kierowca busa nie zatrzymał się do policyjnej kontroli drogowej. Zamiast tego gwałtownie przyspieszył i odjechał w kierunku ulicy Grajewskiej. Policjanci natychmiast poinformowali o tym oficera dyżurnego i pojechali za uciekającym autem. By utrudnić pościg, pasażerowie busa wyrzucali na drogę buty, ubrania, worki z odpadami. W okolicy Nowej Wsi Elckiej kierowca busa zwolnił i z auta wybiegło kilku ludzi, którzy rozbiegli się, chcąc ukryć się w pobliskim lesie. Kierowca ostro ruszył w kierunku Grajewa. W czasie, gdy policjanci zatrzymywali 10 imigrantów, bus kontynuował



Fot. ilustracyjne, pixabay

ucieczkę w kierunku Łomży. Łomżyńscy policjanci ustawili blokadę w Kisielnicy. Kierowca busa próbując ją ominąć, zjechał na fragment drogi w budowie. Gdy uszkodził na niej samochód, zaczął uciekać pieszo, ale po około 150 m został dogoniony

i zatrzymany. Okazał się nim obywatel (27 lat) Francji.

W porzuconym busie była kobieta. W sumie było 10 imigrantów z Afryki, którym udało się przedostać przez polsko-białoruską granicę. Wszyscy zostali przekazani Straży Granicznej.

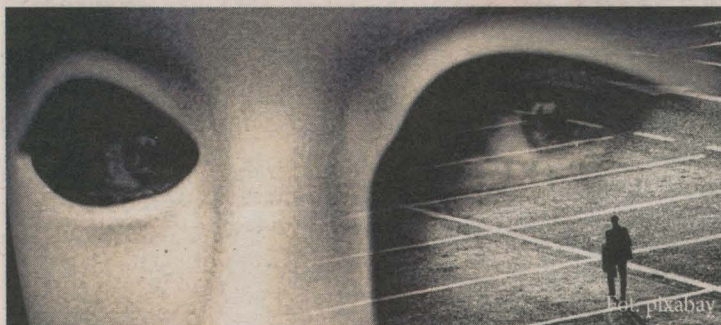
**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Poradnia psychologa

Śni mi się, że zabijam



Jestem w trakcie sprawy rozwodowej. Od kiedy wyprowadziłem się z domu, żona nie pozwala mi widywać się z dziećmi. Szantażuje mnie, że jeśli nie spłacę do końca kredytu na dom, nie będę miał z nimi kontaktu. Moja sytuacja finansowa znacznie się pogorszyła i nie mam pieniędzy, a nie chcę się kłócić o to przy dzieciach. Od pewnego czasu mam dziwne lęki. Mogę stać pół godziny przed domem, w którym mieszka żona z dziećmi i boję się wejść do środka. W dodatku źle śpię i ciągle śni mi się, że kogoś zabijam. Czy ja wariuję, czy powinienem pójść do psychiatry?

Karol

Opisane stany nie wskazują, że Pan „wariuje”. Wskazują na silny stres, wywołany przez konflikt trudny do rozwiązania. Każdy człowiek w takiej sytuacji byłby w stresie.

Sny wskazują, że kumuluje się w Panu gniew na żonę. Źródłem snów

o zabijaniu jest jego tłumienie. Tłumienie emocji wywołuje lęk, że nie uda się nam ich powstrzymać i w końcu wybuchniemy. Dlatego unikamy sytuacji, które wzbudzają w nas silne emocje. Stąd z jednej strony chce Pan zobaczyć się z dziećmi, z drugiej strony uniknąć spotkania z żoną. To powoduje trudności w podjęciu decyzji i apatię. Gdy te objawy będą się nasilać i utrzymywać, zostaną zdiagnozowane jako stan depresyjny.

Sytuacja, w której się Pan znalazł ma znamiona kryzysu. Proszę pójść do psychologa. Psychologowie wiedzą, jak zmagać się z kryzysem.

Niezależnie od tego, powinien Pan teraz bardzo o siebie zadbać pod względem fizycznym (odpowiednia ilość snu, zdrowe jedzenie itp.) i psychicznym (kontakt z ludźmi, którzy Panu dobrze życzą, zadbanie o wsparcie bliskich).

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

brze ostudzonymi ziemniakami przepuścić przez maszynkę. Filety śledziowe oplucz (jeśli są za słone, namocz 15–30 min w pozostałym mleku, osącz i osusz). 3 jajka umyj i rozbij, oddzielając żółtka od białek. Miękkie masło przełóż do miski i ucieraj drewnianą pałką lub mikserem na niskich obrotach, stopniowo dodając 3 żółtka i ziemniaki z bułką. Białka z 3 jajek ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę i połącz z masą ziemniaczaną. Dopraw pieprzem i gałką, dodaj 2 łyżki drobno tartej bułki. Pozostałe 2 jajka ugotuj na twardo i pokrój w plasterki. Filety śledziowe pokrój w paski. Głęboką żaroodporną formę natłuść i wysyp pozostałą bułką, wyłóż połowę masy, przykryj śledziami, plasterkami jajek i resztą masy ziemniaczanej. Piecz 60 min w temperaturze 200° C. Podawaj na zimno lub ciepło, przybrane zieleniną.



Paszтет z ziemniaków

Składniki (12 porcji):

- 4 filety śledziowe
- 50 dag ziemniaków
- 5 jajek
- 10 dag masła
- czerstwa bułka kajzerka
- 1 – 2 szklanki mleka
- 3 łyżki tartej bułki
- mielona gałka muskatołowa
- pietruszka, koperek lub rozmaryn
- sól, pieprz

Bułkę namocz w szklance ciepłego mleka, odcisnij i z ugotowanymi, do-



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Był moim pierwszym chłopakiem, a ja jego pierwszą dziewczyną. Po dwóch latach prawie ciągle się kłóciliśmy. W końcu odeszłam. Odcierpiałam, bo go kochałam. Niedawno prawie rok od rozstania zupełnie przypadkowo wpadliśmy na siebie na ulicy.

Zaprosił mnie do kawiarenki, potem odprowadził, trochę wspominaliśmy stare dzieje i ... wylądowaliśmy w łóżku. Odwiedził mnie po tygodniu. Nie Kocham go, nie chcę żadnych zobowiązań, uprawiam z nim tylko seks. I nie wiem dlaczego teraz seks z nim

jest ciekawszy, niż poprzednio, gdy byłem w nim po uszy zakochana. Czy to normalne?

Patrycja

Normalne, bo spotykacie się tylko dla seksu, czyli otwarcie, bez zahamowań i gry realizujecie swoje pragnienia. Bez jakiegokolwiek elementu obowiązku, który czasem jest motywem współżycia w trwałym związku. Zapewne chcecie też podświadomie udowodnić sobie, jacy jesteście świetni w łóżku. W domyśle: przekonaj się, co straciłeś. Ale namiętność skupiona tylko na doznaniach fizjologicznych prędzej czy później może zacząć się wypalać.

Lekarz domowy

Na karku wyrósł mi guzek. Obawiałem się, że to rak, ale lekarz powiedział, że to tylko kaszak i trzeba usunąć. Zwlekam z usuwaniem, bo się boję. Może to jednak jakaś odmiana raka. Co robić?

Michał

Zaufać lekarzowi i zgłosić się na zbieg. Kaszak, to nie nowotwór. Powstaje na skutek zastoju wydzieliny gruczołu łojowego. W środku guzka gromadzi się kaszowata materia,

która rozciąga skórę. Kaszak może być mały, ale także wielkości mandarynki. Skóra na nim jest cienka i łatwo o zakażenie. Musi być usunięty w całości, bo pozostawienie nawet małej części torebki guza, może spowodować jego odnowienie. Gdy jest stan zapalny, najpierw zostaną usunięte (przez sączkowanie) treści ropne, a po wygaśnięciu zapalenia, całość. Zabieg jest bezpieczny, wykonywany w znieczuleniu, a po zabiegu zakładany opatrunek.

Pod paragrafem

W listopadzie urodzę dziecko. Czy mogę dziecku nadać obce imię ze względu na męża, który jest cudzoziemcem oraz dodać polskie imiona? Czy imię można zmieniać?

Natalia

Rodzice mogą wybrać dla swego dziecka imię, jakie chcą. Poza zastrzeżeniami, zawartymi w ustawie „Prawo o aktach stanu cywilnego”, które mówią, że nie mogą to być imiona ośmieszające, nie-

przyzwoite, w formie zdrobniałej oraz nie pozwalające odróżnić płci. Nie można też nadać dziecku więcej, niż dwa imiona. Zmiany imienia dziecka mogą dokonać rodzice, wymagana jest zgoda obojga. Gdy dziecko skończy 14 lat także ono musi wyrazić zgodę na zmianę. Pełnoletnie dziecko samo może zdecydować o zmianie swego imienia. Wniosek o zmianę imienia (można zmieniać także nazwisko) musi być uzasadniony ważnymi względami.

Co o Tobie skrywa piórko?



Wybierz piórko, które najbardziej przykuło Twoją uwagę

Piórko 1: jesteś osobą spokojną, życzliwą, gotową nieść pomoc każdemu, kto jest w potrzebie. Masz problemy z odmawianiem, tracąc często z oczu siebie i swoje potrzeby. Z drugiej strony trudno ci prosić o pomoc, bojąc się, że tym samym przyznasz się do słabości. Zmień takie nastawienie, a zobaczysz, że jest wielu życzliwych ci ludzi.

Piórko 2: dostrzegasz wszystkie niedoskonałości, lubisz mieć wszystko pod kontrolą. Cechują cię upór i wytrwałość, lubisz stawiać czoło problemom. Kiedy coś ci się nie uda, ponosisz porażkę, od razu wstajesz, by iść dalej. Szybko się uczysz i wyciągasz trafne wnioski. Lubisz mierzyć się ze wszystkim samotnie, ale to czasem sprawia, że nie w pełni czujesz smak sukcesu.

Piórko 3: jesteś osobą niezależną, szczerą i bezpośrednią, zorientowaną na cel. Koncentrujesz

się na tym, co chcesz osiągnąć. Akceptowanie porażek nie przychodzi ci łatwo. Niektórzy uważają, że stronisz od ludzi. Fakt, że najlepiej czujesz się wśród bardzo wąskiego kręgu bliskich.

Piórko 4: masz odpowiedzi na niemal wszystkie pytania, co czasem bywa irytujące dla otoczenia. Masz cechy lidera, przewodnika, ale w niektórych przypadkach dobrze byłoby posłuchać, co inni mają do powiedzenia. Słowem: rezygnacji z bycia zawsze i wszędzie tym, który „wie najlepiej” na każdy temat. Tylko na tym zyskasz.

Piórko 5: to pióro wybierają osoby wrażliwe, kreatywne i oryginalne. Twoja otwartość na ludzi jest tak nieograniczona, że rodzi obawę, że czasem mylisz ufność z naiwnością. Masz głowę, w której bez przerwy mnożą się pomysły. Możesz osiągnąć dużo, jeśli dodasz do tego konsekwencję w ich realizacji.



„Podczas pekińskiego Forum Pasa i Szlaku Chin podpisały wieloletnie kontrakty z Polską na zakup technologii walki z opozycją”, podała chińska agencja Xinhua.

Temat wypracowania na maturze z historii: „Kto jest najwybitniejszym Polakiem w dziejach Polski i dlaczego właśnie Lech Kaczyński?”

– Co łączy papieża i krokodyla?
– Przekonanie, że człowiek z natury jest dobry.

Sprawa rozwodowa w sądzie:
– Co jest przyczyną pani pozwu o rozwód? Mąż pije? – pyta sąd.

- Nie.
- Narkotyki?
- Nie.
- Mało zarabia?
- Nie, nieźle zarabia.
- Biję panią?
- Nie.
- Nie zajmuje się dziećmi?
- Zajmuje.
- Zdradza panią?

- Ależ skąd!
- Nie pomagają pani przy pracach domowych?
- Pomaga, robi wszystko, co potrzeba.
- Nie zaspokaja panią seksualnie?
- Zaspakaja.
- To dlaczego wnosi pani o rozwód?
- Wysoki Sądzie, musiałyby Wysoki Sąd zobaczyć, z jaką miłą on to wszystko robi...

Lekcja religii w szkole, ksiądz mówi dzieciom o małżeństwie.

– Wiecie, że Arabowie mogą mieć kilka żon? To się nazywa poligamia. Natomiast chrześcijanie mają tylko jedną żonę. A to się nazywa... Może ktoś z was wie?

W klasie cisza, nikt nie podnosi ręki.

– To się nazywa mono... mono... – podpowiada ksiądz
– Monotonia! – dopowiada chórem klasa.

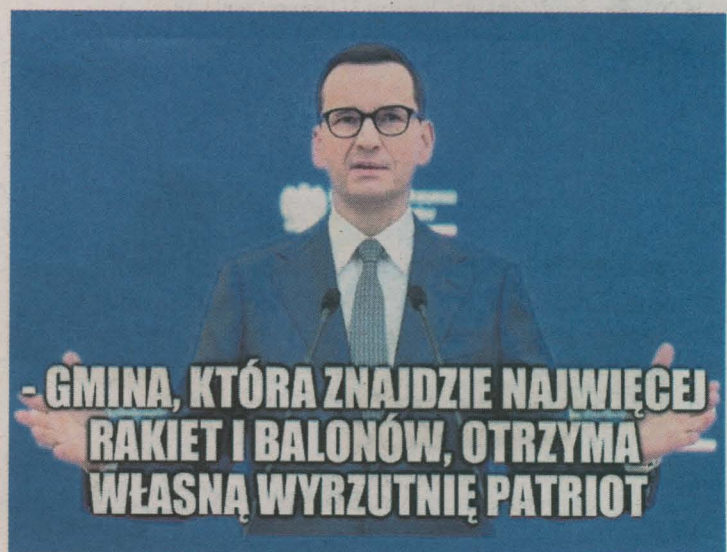
Biesiadnicy budzą się rano po weselu w Kanie Galilejskiej na straszliwym kacu.

– Eee, poślijcie kogoś po wodę... – woła któryś.
– Tylko nie Jezusa! – prosi drugi.

– Dlaczego oskarżony bez słowa zabił sąsiada, z którym dotąd się przyjaźnił? – pyta sąd.

– Wysoki Sądzie, zabiłem go, bo dowiedziałem się, że gdy byłem w delegacji, przyłąził do mojej żony.

– A jeśli to była nieprawda?
– Jeśli to nieprawda, zwracam honor!



Tu warto być

Grajewo

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

- Piknik Organizacji Pozarządowych w Parku z czołgami; sobota, 20 maja, godz. 15.00. Wstęp wolny.
- Kabaret „Chyba” z Wrocławia z programem pt. „4”; sobota, 20 maja, godz. 20.00. Bilety: kupbilet.pl, biletyna.pl i w kasie GCK.
- Koncert „Cudownych rodziców mam” z okazji Dnia Matki i Dnia Ojca; piątek, 26 maja, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):

- Kabaret „Chyba” z Wrocławia z programem pt. „4”; piątek, 19 maja, godz. 19.00. Bilety: kupbilet.pl, biletyna.pl i w kasie KOKiS.

Komża

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

- Koncert „Estrada młodych” z laureatami międzynarodowych konkursów muzycznych w Wiedniu, Lwowie i Białymstoku Szymonem Krajewskim – skrzypce, Pawłem Rogalewskim – saksofon i Piotrem Rogalewskim – klarnet. Orkiestrę Filharmonii gościnnie poprowadzi Giovanni Pompeo (Włochy); czwartek, 18 maja, godz. 18.30. Bilety: interticket.pl i w kasie Fiharmonii.

Zambrów

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

- Koncert zespołu „Letni Sen” w „Cafe Muza”. Zespół tworzą: Natalia Wojciechowska – skrzypce, Dominika Kuchta – skrzypce, Julia Le Hai – wiolonczela, Patrycja Wojciechowska – gitara, Michalina Kujawa – pianino i Beata Zaręba – wokale; piątek, 19 maja, godz. 19.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 19 maja – „Trzej muszkietierowie: D’Artagnan” (napisy), godz. 17.00 i „Dungeons & Dragons: złodziejski honor”, godz. 20.00; 20 maja – „Uratuj drzewo”, godz. 14.00 oraz „Dungeons & Dragons: złodziejski honor”, godz. 17.00 i „Trzej muszkietierowie: D’Artagnan”, godz. 20.00; 21 maja – „Uratuj drzewo”, godz. 14.00 oraz „Trzej muszkietierowie: D’Artagnan”, godz. 17.00 i „Dungeons & Dragons: złodziejski honor”, godz. 20.00; 24 maja – „Dungeons & Dragons: złodziejski honor”, godz. 17.00 i „Trzej muszkietierowie: D’Artagnan”, godz. 20.00; 25 maja – „Trzej muszkietierowie: D’Artagnan” (napisy), godz. 17.00 i „Dungeons & Dragons: złodziejski honor”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 19 – 25 maja – „Kicia Kocia mówi: Dzień dobry”, godz. 14.30 oraz „Strażnicy Galaktyki. Volume 3” (dubbing), godz. 16.00 i „Strażnicy Galaktyki. Volume 3” (napisy), godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): tydzień przemyśleń: flirt i romans, czy dojrzała, silna, prawdziwa miłość? Zmienić coś, by związek, w którym jesteś, stał się lepszy i mocniejszy, czy wreszcie go przeciąć i zacząć wszystko od nowa? Z jednej strony pociąga Cię przygoda, chęć uniknięcia zobowiązań, z drugiej tęsknota za stabilizacją.

BYK (20 IV – 21 V): zatęsknisz za spokojem. Ta odrobina szaleństwa i fantazji, o której ciągle myślisz, zacznie Ci się jawić mniej atrakcyjnie. Niewykluczone, że do łask wrócą stare układy i z większym zaangażowaniem zaczniesz dbać o sprawdzone, ale zaniedbywane przez Ciebie od dość dawna, znajomości.

BLIŹNIĘTA (22 V – 22 VI): niełatwy przed Tobą czas: ogromny apetyt na sypialniane harce, odświeżone lub wręcz „świeże”, trudno Ci będzie pogodzić z obowiązkami i nierozwiązanymi problemami uczuciowymi. Brak zdecydowania może jednak sprawić, że poczujesz pustkę.

RAK (23 VI – 22 VII): jeśli zwolnisz z codziennymi obowiązkami, Twoje życie zacznie rozkwitać. Dotyczy to przede wszystkim młodych Raków, które nie powinny odmawiać sobie imprez i różnego rodzaju spotkań towarzyskich. W dojrzałszych Rakach odezwą się niespełnione fantazje.

LEW (23 VII – 22 VIII): powstrzymaj się ze składaniem osobistych obietnic, bo trudno Ci będzie je dotrzymać. Może to wypływać z konieczności skupienia się na obowiązkach lub z emocjonalnego rozedrgania. Hamuj emocje.

PANNA (23 VIII – 22 IX): przed Tobą dni nowych wyzwań i wrażeń. Zdasz sobie sprawę ze swoich potrzeb, poczujesz przypływ zdecydowania, postawisz jasne oczekiwania. W kontekście pewnej dotychczasowej nieśmiałości, Twoje intencje mogą być odczytane opacz-

nie. Zwłaszcza, jeśli nie potwierdzisz ich gestem.

WAGA (23 IX – 23 X): obudzi się w Tobie niespokojny duch. Na bok pójść mogą ważne plany, machniesz ręką na część obowiązków. W związkach może to być przyczyną zadrażeń. Wagi bez zobowiązań po euforii, w której przekroczyły swoje zasady, mogą długo czuć się nieswojo.

SKORPION (24 X – 21 XI): nastrój, okazje, nieoczekiwane możliwości, nowe znajomości sprawią, że ochota przeżycia czegoś nowego przysłoni Ci całą otaczającą Cię rzeczywistość. Lojalność Skorpionów w związkach zostanie wystawiona na ciężką próbę.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): dni niezdecydowania i rozterek. Nie dasz się jednak złapać w uczuciową sieć. Nie zabraknie Ci odwagi, by bez sentymentów zakończyć świeżą znajomość. Nie patrząc na konsekwencje, rzucisz się w wir nowych przygód. Pobudzony temperament przesłoni Ci wręcz wszystko!

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): zapowiada się tydzień, który rozbudzać będzie Twoją wyobraźnię i zmysły. Zmieścisz każdego, kto będzie starał się być dla Ciebie konkurencją. W miłosnych podbojach dopnieś swego. W stałych związkach zapanuje sielanka.

WODNIK (21 I – 20 II): oj, będziesz kręcić, kusić, nęcić i prowokować. Nabierać coraz większej ochoty na uczuciowe i erotyczne przygody. Ktoś, kto od dawna Ci się przygląda, będzie zaskoczony Twoją otwartością i śmiałością. W związkach może to doprowadzić do nowych zdr.

RYBY (21 II – 20 III): chwila uniesienia i wyda Ci się, że oto książkę, księżniczka z bajki! Jest w Tobie moc przyciągania, ale zagalopowanie się bez reszty może przynieść szybkie rozczarowanie. Nie rezygnuj, ale też nie rzucaj się w pierwsze rozpostarte ramiona, które ujrzysz...



Pobierz e-kontakty z www.egazety.pl i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

ŁKG rozstrzelał Cresovię!

Ze względu na tygodniowy cykl wydawniczy „Kontakty” nie relacjonują spotkań piłkarskich, ale to co zrobił w ostatnim ligowym meczu ŁKS 1926 zasługuje na odnotowanie dla potomnych! Przed swoją publicznością strzelił Cresowi Siemiatytcze 10 goli, nie inkasując żadnego. Wynik 10:0 jest naprawdę imponujący. Trenerem łomżyńskiej drużyny jest Hubert Błaszczak.

Alan Olszewski wicemistrzem Polski

Zawodnik Klubu Black Horse Alan Olszewski został amatorem wicemistrzem Polski MMA w Sochaczewie. Gratulacje!

Laury szachowe burmistrza Zambrowa

Ponad 40 szachistów zasiadło nad szachownicami w VII Otwartym Turnieju Szachowym o Puchar Burmistrza Zambrowa. Po prawie 4 godzinach rywalizacji wyłoniono miejsca na podium w poszczególnych kategoriach. W kategorii open I miejsce zajął Mateusz Janowicz z Zambrowa, II miejsce Rafał Mamiński, III miejsce Jakub Pietruszewski. Najlepsza kobieta: Malwina Szewczyk z Akademii Szachowej Sobocińscy w Łomży.

W grupie dziewcząt do lat 10 triumfowała Maja Szewczyk z Akademii Szachowej Sobocińscy, II miejsce zajęła Michalina Gosiewska. W klasyfikacji dziewcząt do lat 13 najlepsza była Pola Galińska z KS Elbrus Łomża, II miejsce zajęła Kamila Trzaska, a III miejsce Zuzanna Roszkowska.

Wśród chłopców do lat 10 wygrał Filip Roszkowski z MUKS Stoczek 45, II miejsce zajął Olaf Śledziwski, a III miejsce Aleksander Niemira.

Mistrzem chłopców do lat 13 został Adrian Zaremba z Dąbrowy, II miejsce uzyskał Grzegorz Paluszkiwicz, a III miejsce Jakub Szaflicki.

W grupie chłopców do lat 16 najwyższej sklasyfikowany został Jakub Pietruszewski z GOK w Czyżewie, II miejsce Bartosz Chelstowski, III miejsce Dawid Nagalski.

Najlepsi szachiści z Zambrowa, to: 1. Mateusz Janowicz, 2. Adam Nagalski, 3. Dawid Nagalski.

Grabowska-Dąbrowski na medal Mistrzostw Polski

Brązowy medal Mistrzostw Polski PZLA w Sztafetach zdobyli biegacze Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol Wiktoria Grabowska i Piotr Dąbrowski w mixie 2x2x400 m. Medal Wiktorii i Piotra jest odpowiednio 7 i 15 z Mistrzostw Polski.

Natomiast podczas Otwartych Mistrzostw Warszawy Martyna Krawczyńska zwyciężyła w biegu na 3 000 m, poprawiając rekord życiowy o 16 sekund (9:45,22), Wiktoria Stefańska w debiucie na 400 m przez płotki zajęła trzecią lokatę.





JOGURT NATURALNY

TAKI W SAM RAZ

TYLKO MLEKO I KULTURY BAKTERII



Silne
wsparcie
mediowe



TV



DIGITAL



SOCIAL MEDIA



PRASA