

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
„Maluch”
18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2
tel. 86 218 43 65

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

„Maluch” za 370 000 zł! • Solidarność z za oceanu

KONTAKTY

11 (2049)

20 marca 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Małżeństwo z Łomży
dało im dach
nad głową**

Tułacze

**Bije mnie...
żona!**

**Krwawy
spór**



Fot. Pixabay



Rząd domaga się od wszystkich coraz ostrzejszych sankcji na Rosję, a sam nie zatrzymał nawet importu do Polski rosyjskiego węgla!

Słowa sobie, czyny sobie

„To niemoralne. W Warszawie polski rząd głośno mówi o embargu na zachodnie produkty dla Rosji i Białorusi, których brak szybko zdusiłby agresora. Tymczasem tutaj, z dala od waszej stolicy, na polskich przejściach granicznych każdego dnia, jak gdyby nigdy nic do Polski wjeżdżają i z Polski wyjeżdżają setki tirów rosyjskich, białoruskich i polskich”, mówi Mirosław Zahorski, który zainicjował blokady.

Tylko na przejściu granicznym w Koroszczynie od 24 lutego do 8 marca było 5200 polskich rejestracji, 4100 białoruskich i 232 rosyjskie.

Cały czas trwa sprowadzanie do naszego kraju rosyjskiego węgla, także z Donbasu. Można zrozumieć, że w przypadku ropy i gazu są ustalenia ogólnoeuropejskie i większość krajów UE jeszcze nie jest w stanie bez rosyjskich paliw funkcjonować. Ale w przypadku

węgla sami w PiS się chwala, że w tej chwili jest to ułamek naszego zapotrzebowania. PiS podkreślał też, że utrzymujemy energetykę węglową, ponieważ mamy polski węgiel. Tymczasem za żadnych rządów nie zwiększono, tak jak za rządów PiS, importu węgla z Rosji. I sprowadza się go do dzisiaj.

Ponad dwa tygodnie temu poseł Michał Szczerba interweniował w sprawie uznania ambasadora Federacji Rosyjskiej za persona non grata.

– Był to również skutek tego, że ambasador prowadzi działania dezinformacyjne związane z wojną w Ukrainie. To wystarczające powody, by rząd skorzystał z Konwencji Wiedeńskiej, która pozwala bez wskazania powodu uznać daną osobę za persona non grata – uważa.

I przypomina, że w listopadzie ubiegłego roku na dywanik do MSZ był wezwany ambasador Bel-

gii. MSZ uznał wtedy, że premier Belgii poucza polski rząd, czym jest praworządność. A tu, to co dzieje się od 24 lutego w Ukrainie, agresja na sąsiada i mordowanie cywilów nie wywołało nawet takiej reakcji – mówi.

Polska jest krajem, w którym do tej pory nie został zajęty majątek żadnej z osób, znajdujących się na imiennej liście sankcji.

W świetle tego, co naprawdę robi rząd, można odnieść wrażenie, że w gromkim antyrosyjskim pohukiwaniu, głośnym wyty-

kaniu Unii Europejskiej miękkości, chodzi tylko o propagandę. O zaprezentowanie się Polakom w roli jedyne go obrońcy Polski, Europy, wolności. I zagłuszenie wszystkich kłopotów, w które wpędził nasz kraj przez ostatnie lata.



Fot. pixabay

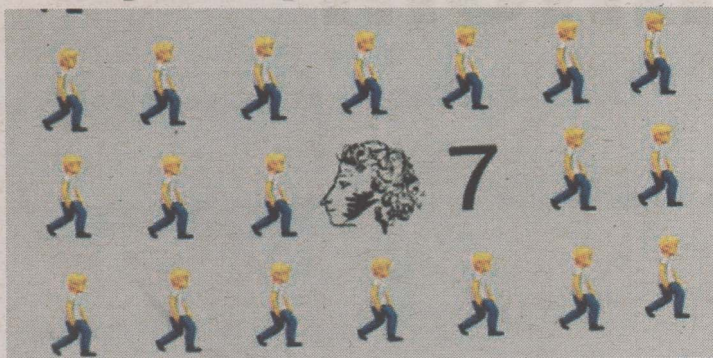
Rosjanie od lat są otumaniani przez państwowe i kontrolowane przez władzę media. A w nich żadnej wojny z Ukrainą, śmierci, cierpienia, zniszczeń nie ma. A jednak są

W czasie 18 dni antywojennych protestów w całym kraju policja zatrzymała 14 642 osoby (stan na niedzielę, 13 marca, godz. 15.30 czasu polskiego). Od tygodnia w Rosji obowiązuje restrykcyjne prawo, które przewiduje nawet do 15 lat pozbawienia wolności za dyskredytowanie działań Putina i rosyjskiej armii.

Wybitny rosyjski reżyser i dyrektor artystyczny Teatru Europy w Petersburgu Lew Dodin napisał list do Władimira Putina: „Powiedzieć »wstrząśnięty«, to nic nie powiedzieć. Ja, dziecko Wielkiej Wojny Ojczyźnianej, nawet w koszmarnym śnie nie mogłem sobie wyobrazić rosyjskich pocisków skierowanych w ukraińskie miasta”. Zakończył: „Dokonajmy niemożliwego: uczynimy XXI wiek takim, o jakim marzyliśmy, a nie takim, jakim go uczyniliśmy. Robię jedynie to, co mogę: błagam, przestańcie! Zatrzymajcie się. Błagam!”.

Stracił stanowisko.

Rosjanie przeciw wojnie



Wśród młodych Rosjan popularne stały się grafiki rozsyłane telefonem, informujące o miejscu i czasie protestu. Ta grafika z Moskwy informowała, że odbędzie się na placu Puszkina (głowa poety), 7 marca (7), o 20.00 (20 ludzików)

Mieszkający w USA rosyjski milioner Alexander Konanykhin ogłosił, że zapłaci 1 mln dolarów oficerom, którzy aresztują Putina za dokonane przez niego zbrodnie wojenne. „Putin nie jest prezydentem Rosji, ponieważ następnie złamał Konstytucję, likwidując wolne wybory i mordując swoich przeciwników. Jako etniczny Rosjanin i obywatel Rosji uważam za swój moralny obowiązek ułatwienie denazyfikacji

Rosji. Będę nadal pomagał Ukrainie w jej heroicznych wysiłkach, by przeciwstawić się atakowi ordy Putina”, napisał na Facebooku Konanykhin.

„Drodzy rosyjscy dyplomaci, jesteście profesjonalistami, nie tanimi propagandystami. Kiedy pracowałem w ministerstwie spraw zagranicznych, byłem dumny z moich kolegów. Teraz po prostu nie można popierać tej krwawej, bratobójczej

wojny w Ukrainie”, napisał na Twitterze pierwszy szef MSZ Rosji po rozpadzie ZSRR Andriej Kozyriew.

Jeden z najbogatszych rosyjskich oligarchów Dimitrij Rybollow, właściciel francuskiego AS Monaco i belgijskiego Club Brugie, który już dawno odciął się od Kremla i Władimira Putina, wspiera Ukrainę. Przekazał darowizny, których wartość szacuje się na kilka milionów euro.

Niezależne radio Echo Moskwy zostało wyłączone, a niezależna telewizja Dożdż zablokowana na wniosek prokuratury generalnej z powodu publikacji „klamliwych informacji na temat działań wojsk rosyjskich” w wojnie z Ukrainą. Państwowy regulator mediów i internetu zablokował The Village za publikację o wojnie w Ukrainie. Propaganda rządowa sprawia, że niektórzy matki nie wierzą synom żołnierzom, gdy opowiadają im, co naprawdę robi rosyjska armia w Ukrainie.

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörrinczy, 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
Księgowość:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka

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.

KOMENTARZ KOMENTARZ

„No to ryp!” „Ryp?” „W co?” „W pip!” „Hm”. „Co – hm?” „Cztery piki skurczybyki!” Nie! Nie! Nie ogarnęła mnie nagle przemożna chęć szokowania językiem.

To wizja rzeczywistości Sławomira Mrożka sprzed ponad pół wieku w „Tangu”, sztuce, która obiegła świat. Wszystko stało w niej na głowie: takim językiem, w wyzywających pozach, niedbałych ubiorach, leciwe damy i podwapniali panowie rozpoczęli licytację w jakiej intelektualnej grze, jakim jest brydż. A wokół karcianego stołu przemykają elegancko ubrane, pięknie się wysławiające, dzieci...

I oto stało się!

Powołani do stanowienia prawa, łamią prawo! Powołani do pracy dla dobra wspólnego, myślą tylko o prywatności! Powołani do pomnożenia majątku państwa, urządzają na nim popleczników! Powołani do czuwania nad przestrzeganiem dekalogu, depczą go! Media publiczne, powołane do bezstronnego informowania i patrzenia na świat, uprawiają bezwzględny partyjny propagandę!

Mówię o tym, by zło za miedzą, nie zagłuszyło złego, które dzieje się w moim domu, Polsce.

Leciwe damy, podwapniali panowie... W nocy nachodzi mnie przepiękna wizja: oto elegancko ubrani młodzi z taktem, kulturalnie, ale stanowczo was wypraszają z naszego życia!

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Ważne słowo:

Pomagajcie, zamiast gadać!

Katarzyna Lengren: – Jeszcze unosimy się na skrzydłach samozadowolenia, jacy to jesteśmy szlachetni, empatyczni, pełni poświęcenia. Czyjego? Zwykłych ludzi!

Chcę widzieć przy obsłudze uchodźców wysokich urzędników, ministrów i wiceministrów, czyli wyginiataczy foteli, a nie harcerzy! Nie młodzież szkolną, nie zmęczone kobiety, które zaniedbują własne rodziny.

Chciałabym zobaczyć Kaję Godek, jak karmi dzieci ugotowaną przez siebie zupą, przytuliła niepełnosprawne i zawozi do swojego luksusowego domu.

Tak wiele osób chciałabym zobaczyć na dworcu, jak pomagają, zamiast gadać. Na przykład pierwszą damę, która oddaje swoje ciuchy, a prezydent swój dom letniskowy dla rannych i chorych. A może rezolutny i wykształcony Patryk Jaki, założy darmowe kursy polskiego, dla ukraińskich studentów? Księża też niech zdejmą swoje złocene sukienki i kroją chleb na kanapki. Co z tego, że nie potrafią, naucz się, jak zrobią sto sztuk dziennie. Nieprawdopodobne? A dlaczego? To tacy sami ludzie jak my.

Gdyby oni wszyscy byli bliżej problemów, szybciej i skuteczniej by je rozwiązywali. Może wtedy sztaby kryzysowe otworzyłyby wojaskowe kuchnie polowe i bezpłatne toalety, zorganizowały fachową pomoc medyczną i państwowy transport, a także dostawców niezbędnych rzeczy i zakwaterowanie w państwowych ośrodkach.

Teraz to widać doskonale: machina państwowa bardzo powoli się obraca, chociaż w tej wyjątkowej sytuacji trzeba działać szybko. A przecież Sejm już wiele razy obradował w nocy. Podejmowano decyzje w istotnych sprawach na kolanie i poza wszelkim trybem! Kiedy chodziło o rozgrywkę polityczną, ta sama machina uwiłała się jak w ukropie. Teraz się nie spieszy, rozważa, obmyśla strategię, obiecuje, zrzucając wszystko na dobrych ludzi, jednocześnie chwając się przed światem, ile dobrego robi, bo pozwala działać wolontariuszom.

Ten wspaniały społeczny zryw na pewno nie będzie trwał wiecznie, bo jak długo można być dobrym. (źródło: onet).

■ Namioty dla 1000 uchodźców stawiane są na terenach wystawienniczych Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, gdzie wojewoda tworzy rządową bazę zakwaterowania uciekinierów z Ukrainy w Podlaskiem. Ośmiu przebywa w hotelu Ośrodka w Szepietowie.

■ 634 uczniów z Ukrainy trafiło do szkół w naszym województwie (dane z poniedziałku, 14 marca), informuje Kuratorium Oświaty w Białymstoku.

■ Nikt nie chce kupić upadłej Spółdzielni Mleczarskiej Bielmlek w Bielsku Podlaskim. Na drugi przetarg, ogłoszony przez syndyka, nie wpłynęła żadna oferta zakupu. W pierwszym przetargu cena wywoławcza wynosiła 140 mln zł, teraz niewiele ponad 110 mln zł. Syndyk Józef Gliński poinformował, że kolejne decyzje w sprawie sprzedaży będzie podejmował po konsultacjach z radą wierzycieli. Bielmlek w momencie upadłości był zadłużony na 250 mln zł. Śledztwo, dotyczące niegospodarności w Spółdzielni prowadzi warszawska Prokuratura Regionalna. Zarzuty w tej sprawie usłyszał już m.in. prezes Bielmleku, były senator i wiceminister rolnictwa Tadeusz R. z PiS.

■ 1 250 830 zł zebrano do puszek w kościołach Archidiecezji Białostockiej w niedzielę 27 lutego i w Środę Popielcową 2 marca na pomoc Ukrainie, poinformował w niedzielę, 13 marca, metropolita białostocki abp Józef Guzek. Caritas Archidiecezji Białostockiej dołączyła do ogólnopolskiej akcji Caritas Polska „Paczka dla Ukrainy”, której celem jest przygotowanie 200 tys. paczek z żywnością, środkami higienicznymi i kosmetycznymi dla Ukrainy. Gotowe paczki o wadze do 18 kg i maksymalnych wymiarach 53x40x30 cm, można dostarczać do wszystkich placówek Caritas w Polsce.

■ Policijny śmigłowiec dostarczył z Białegostoku do Gdańska wątrobę do transplantacji, na którą czekała pacjentka (57 lat). „Transport zajął nam 1 godzinę, 20 minut. Warunki atmosferyczne były idealne i lot przebiegł bez zakłóceń”, powiedział po wykonaniu zadania dowódca załogi policyjnego śmigłowca Black Hawk mł. insp. pil. Marcin Marcinkowski.

MYŚL TYGODNIA

Najgorzej, jak kimś jest ktoś, kto nie jest kimś

Władysław Tocki

Maluch z Suwałk za 370 000 zł!



Tom Hanks (drugi z prawej) z ofiarodawcami Malucha przed ambasadą Polski w 2017 roku

Cała historia zaczęła się w 2016 roku, kiedy to Hanks pracował nad filmem „Interno” w Budapeszcie. Wielki amerykański aktor, znany z głównych ról w takich filmach jak „Forrest Gump” i „Szeregowiec Ryan”, zrobił sobie zdjęcie przy stojącym na ulicy Maluchu. Temat podchwyciły polskie media, a sytuację wykorzystała Monika Jaskólska, pomysłodawczyni akcji „Nie wypada nie pomagać”, której celem było wsparcie finansowe Szpitala Pediatrycznego w Bielsku-Białej. Dzięki wsparciu wielu sponsorów w Suwałkach znalazła turkusowego Fiata 126p z 1974 ro-

ku. Gruntownie odremontowany Maluch został przetransportowany samolotem do USA pod koniec listopada 2017 roku i uroczyście wręczony Tomowi Hanksowi w prezencie. Na początku marca tego roku Hanks przekazał suwalskiego Malucha na charytatywną licytację, na której został sprzedany za 83 500 dolarów, czyli po kursie z dnia sprzedaży, za około 370 000 zł! Cały zysk trafił do fundacji Hidden Heroes, która pomaga amerykańskim kombatanom wojennym i ich rodzinom. Tom Hanks jest ambasadorem tej fundacji.

Znaki czasu:

■ Premier Mateusz Morawiecki i wicepremier Jarosław Kaczyński z premierem Czech Petrem Fialą oraz premierem Słowenii Janezem Janszą spotkali się we wtorek, 15 marca, w Kijowie z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim i premierem tego kraju Denysem Szmyhalem.

■ Grający podwójną rolę wójta i księdza, a potem biskupa w znanym serialu „Ranczo” Cezary Żak zwrócił się do kościelnych hierarchów o bezpośrednią pomoc dla Ukrainy: „Dostojni bracia w biskupstwie: otwórzmy raczej puste seminaria i domy rekolekcyjne dla uchodźców. Mamy okres wielkiego postu, więc tym bardziej trzeba wyciągnąć dłoń do potrzebujących. Sursum corda”.

■ 110 tysięcy ukraińskich kierowców pracowało w Polsce przed inwazją Rosji na Ukrainie. Ponad 30 proc. z nich już wróciło do Ukrainy na wojnę. Kierowców zatrudnionych w transporcie międzynarodowym jest w Polsce 350 tysięcy. Ukraińcy stanowią więc aż jedną trzecią pracowników. Ich powrót do ojczyzny stawia polskie firmy w trudnym położeniu.

■ Oskarżony o szpiegostwo dla Rosji i Chin były poseł Samoobrony Mateusz Piskorski był tłumaczem Agaty Dudy w czasie jej spotkanie z uchodźcami z Ukrainy w Centrum Księdza Oriona w Brańszczyku. Piskorski w 2015 r. założył prorosyjską partię Zmiana. W 2016 został zatrzymany przez ABW i usłyszał zarzuty szpiegostwa na rzecz rosyjskiego oraz chińskiego wywiadu cywilnego. W areszcie przebywał do 2019 roku. Wówczas po uiszczeniu 200 tys. zł poręczenia, wyszedł na wolność. Sądowa sprawa wobec niego nie ruszyła do dziś.

■ Dosypywali pasażerom pociągów środki farmaceutyczne do napojów albo częstowali ich alkoholem, a kiedy ci zasypiali, okradali ich. Ofiarami złodziei padali cudzoziemcy zza wschodniej granicy, głównie z Ukrainy. Z przestępczą grupą współpracowali niektórzy konduktorzy i ochroniarze. Policja zatrzymała w tej sprawie ponad 20 osób.

■ Zgwałcił młodą (19 lat) Ukrainkę, która uciekła do Polski przed wojną mieszkaniem Wrocławia. Dziewczyna nie zna języka polskiego, nigdy nie była w Polsce, a zwyrodnialec obiecał jej pomoc i przyjął do swego mieszkania.

Kiedy zmiana czasu na letni?



Fot. pixabay

Już za tydzień, nocy w soboty 26 na niedzielę 27 marca, nastąpi zmiana czasu z zimowego na letni. O godzinie 2.00 przestawiamy zegarki na godzinę 3.00. Dobrze, by o tym z wyprzedzeniem pamiętali ci, którzy planują podróż, zwłaszcza koleją lub samolotem. W najbliższych 4 latach zmiana czasu letniego na zimowy, zgodnie z regulacjami, przyjętymi przez kraje Unii Europejskiej, nastąpi: w 2023 r. – 26 marca, w 2024 r. – 31 marca, w 2025 r. – 30 marca, w 2026 r. – 29 marca.

167 walizek ze sprzętem medycznym z USA dla szpitali w Ukrainie dotarło do Ciechanowca!

Solidarność zza oceanu

Sekretarz gminy Ciechanowiec Anna Czapkowska, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Marzena Kryńska oraz pracownicy Urzędu Miasta Michał Chojnowski i Mateusz Szejnusz odebrali z Lotniska Chopina w Warszawie walizki z artykułami medycznymi, zebranymi podczas zbiórki w Naperville, miasta w stanie Illinois w USA. 167 walizek podróży dotarło do Białegostoku, 30 zostało przywiezionych gminnym transportem do Ciechanowca. Już zostały przetransportowane dzięki burmistrzowi Eugeniuszowi Świeckiemu do szpitali w Żytomierzu i Chmielnickim w Ukrainie.

Inicjatorką zbiórki była mieszkająca w Naperville Jessica Szostak, rodzinie związana z Ciechanowem, z którego okolic pochodzi jej mama. Dlatego



Od lewej: internista, specjalista intensywnej opieki medycznej i covid Riley Jones (USA), pediatra John Kahler (USA), sekretarz Urzędu Miasta w Ciechanowcu Anna Czapkowska, pielęgniarka psychiatryczna Rita Vaitauskaite (Litwa, USA), psychiatra Irina Lelik (Ukraina, USA), dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciechanowcu Marzena Kryńska, pulmonolog Mohammad Zaher Sahloul (Syria, USA), psychiatra dziecięca Susanne Burrato (USA), pediatra Hena Ibrahim (USA), śledczy do spraw zbrodni wojennych Azeem Ibrahim

zwróciła się do władz Ciechanowa o pomoc w organizacji transportu w Polsce.

Lekarze, którzy dostarczyli dary z USA do Polski, ryzykując własne życie pojechali na

Ukrainę, do szpitala we Lwowie, pomagać tamtejszym służbom medycznym.

Giną dziennikarze!

Pierre Zakrzewski, operator amerykańskiej telewizji Fox News zginął we wsi Horenka pod Kijowem we wtorek, 15 marca, podczas filmowania działań wojennych. Z nim w rosyjskim ostrzale artyleryjskim zginęła ukraińska dziennikarka Ołeksandra Kuwszynowa. Ranny został korespondent, towarzyszący Zakrzewskiemu, Benjamin Hallow. Jak podaje amerykańska stacja, Zakrzewski był legendą jako dziennikarz wojenny. Relacjonował konflikty m.in. w Syrii, Iraku i Afganistanie.

Dwa dni wcześniej w Irpieniu zginął Brent Renaud, amerykański dziennikarz i twórca filmowy, który pojechał do Ukrainy, by pokazać światu zbrodnie, których dopuszczają się rosyjskie wojska.

Od momentu agresji rosyjskiej w Ukrainie zginęli także ukraiński korespondent wojenny Wiktor Dudar (zabity pod Mikołajowem), a także operator ukraińskiego kanału telewizyjnego Live Jewhen Sakun (zginął podczas ostrzału rakietowego w Kijowie). W Ukrainie z rąk żołnierzy rosyjskich rannych zostało co najmniej 36 dziennikarzy.

Stypendyści „artystyczni” marszałka

148 uczniom uzdolnionym artystycznie marszałek województwa podlaskiego Artur Kościcki przyznał roczne stypendia w wysokości 3 tys. zł. Wśród nich 36 uczniom z Łomżyńskiego.

Stypendystami marszałka z Łomży są: Szymon Dmoch, Gabriela Filipkowska, Wiktor Jezusek, Anna Krynica, Julia Krynica, Magdalena Kuczevska, Grzegorz Laskowski, Weronika Łada, Oliwia Piotrowska, Jakub Michał Poleszuk, Natalia Rogowska, Wiktoria Rutkowska, Kacper Tunkiewicz, Aleksandra Wawrzyniak, Eryk Wojtkowski, Dominika Zuzga, Dominika Żelechowska i Kacper Żmuda.

Z gminy Łomża stypendia otrzymali: Katarzyna Boguska (Jarnuty), Alicja Chomontowska (Pniewo), Izabela Czerwińska (Stare Kupiski), Dawid Gutowski (Konarzyce), Paweł Jacak (Stare Kupiski), Kacper Łempicki (Janowo) i Piotr Rogalewski (Nowe Kupiski).

Z powiatu wysokomazowieckiego: Mateusz Jakubowski



Występ stypendystek Patrycji Kuczko i Zuzanny Żur z zespołu „Mażorettek” z Hajnówki podczas gali wręczenia stypendiów w Operze i Filharmonii Podlaskiej we wtorek, 15 marca. Fot. Mateusz Duchnowski/UMWP

(Czyżew), Luiza Maria Lubowicka (Wysokie Mazowieckie), Anastazja Ochocka (Sokoły), Miłosz Olędzki (Jabłoń Kościelna), Julia Sudorowska (Ciechanowiec), Maja Szymborska (Wyliny Ruś), Natalia Szymborska (Wyliny Ruś) i Paulina Uszyńska (Kozarze).

Ze Zbójnej Inga Wawrzynkowska.

Z Zambrowa Julia Stańczyk. Ze Stawisk Malwina Leszczyńska (więcej, str. 8).

Kandydatów zgłaszały szkoły podstawowe, średnie, artystyczne, stowarzyszenia i instytucje kultury.

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Urząd Skarbowy w Łomży pomoże!

Pracownicy US w Łomży podczas specjalnych dyżurów pomogą zwerifikować i wysłać zeznania podatkowe z wykorzystaniem usługi Twój e-PIT. Dyżury, jak co roku, odbędą się w Centrum Katolickim im. Jana Pawła II w Łomży (ul. Zawadzka 55) do 26 kwietnia, we wtorki, w godz. 17.00 – 19.00. Wybierając się na dyżur, należy zabrać ze sobą kopię zeznania za 2020 r., informacje od płatników za 2021 r. oraz wszelkie dokumenty, potwierdzające poniesione wydatki w celu dokonania odliczeń od dochodu, jak ulgi rehabilitacyjnej, ulgi internetowej oraz od podatku, na przykład ulgi prorodzinnej, wyjaśnia rzecznik podlaskiej administracji skarbowej Radosław Hancewicz.

Koniec z piecami!

Stan powietrza w Łomży jest najgorszy w całym województwie podlaskim! Aby to zmienić, w 4 lata musi zostać zlikwidowane w mieście prawie 2000 pieców na paliwo stałe, a o ponad 20 hektarów powinno się zwiększyć tereny zielone.

Miejskie „elektryki” w Łomży

Pierwsze dwa elektryczne autobusy wyjadą na łomżyńskie ulice w maju. Do końca roku ma ich być osiem. Miasto otrzymało na nie 8 480 000 zł unijnej dotacji. W 2024 roku po Łomży ma jeździć dwanaście elektrycznych autobusów komunikacji miejskiej. Zgodnie z założeniami Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji, będą zasilane przede wszystkim energią pochodzącą z paneli fotowoltaicznych, które są zamontowane w siedzibie MPK.

Biskup zachęca: dajmy dach!

„Cierpienie naszych braci i sióstr, którzy uciekają ze swojej ojczyzny w poszukiwaniu schronienia, pokoju i bezpieczeństwa, jest dla każdego z nas wezwaniem do okazywania bratniej miłości”, napisał w liście pasterskim biskup Tadeusz Bronakowski. Przypomniał, że Chrystus wskazuje jednoznacznie: „Wszystko więc, co chcielibyście, żeby wam ludzie czynili, wy im czyńcie (Mt 7, 12)”. Tragedia dzieje się na naszych oczach, dlatego biskup prosi o pomoc uchodźcom.

Wynalazek strażaka dla strażaków



Student Wydziału Mechatroniki Politechniki Warszawskiej i strażak OSP w Piątnicy Piotr Kurządkowski, zaprojektował robota Live Saver, zdalnie sterowane urządzenie do pomocy strażakom w akcjach ratunkowych. Ma pomóc zwłaszcza w poszukiwaniu uszkodzonych podczas pożarów wielopiętrowych budynków.

Robot ma aluminiowe podwozie i jeździ na gąsienicach, poruszanych przez dwa elektryczne silniki. Jego „mózg”, to mikrokontroler, współpracujący z kamerą,

służący komunikacji bezprzewodowej. Ma czujniki gazów wybuchowych (metan, LPG), temperatury i wilgotności. Takie dane są ważne przy prowadzeniu akcji ratunkowej. Robot ma sprawić, że strażacy nie będą musieli pokonywać kilkadziesiąt metrów w każdej stronę, w niskiej pozycji, na kolanach w budynku, w którym są pierwszy raz.

Piotr Kurządkowski, absolwent I LO imienia T. Kościuszki w Łomży, kontynuuje naukę na studiach magisterskich na Politechnice.

Schronili się w Łomży



Około 200 uchodźców z walczącej Ukrainy znalazło schronienie w Łomży. Trwa zbiórka potrzebnych artykułów pierwszej pomocy i długotrwałej żywności. Można je przynosić do Punktu Pomocy Humanitarnej w Akademii Nauk Stosowanych (ul. Akademicka 1).

Strażacy ze Śniadowa zawieźli dary

Strażacy ze Śniadowa zawieźli do Ukrainy pierwszy transport darów (artykuły pierwszej potrzeby, żywność, koce, śpiwory, środki czystości) zebranych w Powiatowym Punkcie Pomocy Ukrainie w Ratowie-Piotrowie. Zbiórka trwa nadal.

36 palet „pomocy”

Mieszkańcy gminy Łomża zebrali 36 palet żywności długoterminowej, podstawowych leków i środków medycznych, artykuły higieniczne, ciepłe ubrania, koce, śpiwory. Transport pojechał do Berezanki i Mikołajowa w Ukrainie. Zbiórka trwa w Urzędzie Gminy Łomża (ul. Marii Skłodowskiej Curie 1a).

Proboszcz zaprasza

Na spotkanie rodzin, które przyjechały z Ukrainy i mieszkańców miasta, którzy przyjęli do swych domów gości z Ukrainy, zaprasza w niedzielę, 20 marca (godz. 13.00), do Centrum Katolickiego w Łomży proboszcz parafii Krzyża Świętego ks. Andrzej Godlewski.

Zbiórka

w Miastkowie

Punkt zbiórki darów dla uchodźców z Ukrainy uruchomiony został w świetlicy wiejskiej w Miastkowie i czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 14.00. Można dostarczać środki higieny i czystości, pampersy, pieluchy dla dorosłych, papier toaletowy, ręczniki papierowe, proszek do prania, środki do higieny niemowląt i dzieci. Kontakt, tel. 86 217 48 23, 86 217 49 97.

Przytuły tworzą listę

Urząd Gminy w Przytułach tworzy listę osób, które są w stanie przyjąć uchodźców do swoich domów. Można zgłaszać się do Urzędu osobiście, telefonicznie (86 217 70 03, 512 413 016).



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

Miłość cierpliwa jest, łaskawa, nie zazdrości...

Miłość nie szuka poklasku, nie unosi się pychą, nie dopuszcza bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego, nie cieszy się z niesprawiedliwości, wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję... Brzmi znajomo? Pewnie tak, bo to list Pawła z Tarsu do Koryntian, czytany cyklicznie w kościołach. Piękne słowa, prawda? A gdyby tak w ten trudny czas pomyśleć, jak nappełnić je treścią codzienności?

Miłość cierpliwa jest

Nie chodzi tu o znoszenie tego, że on nie wynosi śmieci systematycznie, a ona zostawia swoje ubrania, gdzie popadnie. Cierpliwość okazujecie sobie, kiedy jedno z was błądzi, a drugie wspiera je, ciągnąc ku górze i nie pogania. Czasem wychodzenie na powierzchnię z zawirowań życiowych trwa. Jeśli się kochacie, rozumiecie to i dajecie sobie tyle czasu, ile faktycznie jest potrzeba.



Miłość łaskawa jest

Nawet jeśli się wściekasz, bo poróżniliście się, kiedy on zaśnie na kanapie, zamkniesz okno i okryjesz go kocem. On nawet po największej burzy potrafi sprawdzić olej w twoim samochodzie, podbiec, by wziąć od ciebie ciężkie zakupy. Miłość nawet w trudnych momentach to wspieranie i troszczenie się o siebie.

Miłość nie zazdrości

Tak urządzono świat, że kobiety zostają najczęściej z dzieckiem w domu, kiedy jest malutkie. On robi karierę, często żyje w świecie, o którym same marzyły. Jednak kochając, nie

zazdrościmy, lecz wspieramy. I to musi działać w obie strony.

Miłość nie szuka poklasku

Miło, kiedy ktoś docenia nasze starania, ale nie dla pochwał i podziękowań pracujemy nad związkiem. Robimy to, bo naprawdę kochamy i działamy dla wspólnego dobra. Jeśli akurat w tym momencie któreś z nas jest skupione na czymś innym, nie zmienia to naszego podejścia do relacji.

Miłość nie unosi się pychą

W związku obie strony są równie ważne, mają równe prawo do uwagi i troski partnera. Nie towarzyszy nam przeświadczenie, że coś się nale-

ży, bo zarabiamy więcej, robimy więcej albo jesteśmy tej, a nie innej płci.

Miłość nie dopuszcza się bezwstydu

Szacunek do drugiego człowieka, poszanowanie dla wartości, którymi się kieruje, to podstawowy dowód na miłość. Kochając kogoś, nie wprowadzamy go w zakłopotanie, nie prowokujemy sytuacji konfliktowych, tylko po to, żeby mu dopiec. Miłość to traktowanie bliskiej osoby tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani.

Miłość nie szuka swego

Bycie razem, to nie oglądanie się na to, co możemy dla siebie ugrać. To świadomość, że gramy razem do jednej bramki. Tylko wtedy można iść razem ramię w ramię, kiedy traktujemy się nie jako narzędzie do odniesienia sukcesu lub ułatwienie sobie życia.

Chyba warto pomyśleć, co życiowo kryje się pod pozostałymi cechami miłości, wskazanymi przez Pawła z Tarsu...

MATERIAŁ INFORMACYJNY

WYBIERZ
MĄDRZE
#ZASZCZEPSIE

POWTARZANIE SZCZEPIEŃ
PRZECIW COVID-19 TO
DZIAŁANIE KONIECZNE,
NORMALNE I BEZPIECZNE.



POWIAT GRAJEWSKI

Sołtysi docenieni

Odnakę honorową Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi „Zasłużony dla Rolnictwa” otrzymali za pracę i działalność dla rozwoju rolnictwa i wsi sołtysi wsi Lipnik Józef Karwowski oraz wsi Mazewo Grzegorz Zańko. Uroczyste wręczenie wyróżnień odbyło się w Niedźwiadnej, podczas obchodów Dnia Sołtysa, zorganizowanych przez Urząd Miejski w Szczuczynie. W gminie Szczuczyn jest 29 sołectw. Wszyscy sołtysi otrzymali okolicznościowe odznaczenia, a sołectwa dyplomy z podziękowaniami.

Olimpijka z Wojewodzina

Dominika Wojsław z Zespołu Szkół w Wojewodzinie wygrała etap wojewódzkiej Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Procesie Inwestycyjno-Budowlanym i jako reprezentantka województwa podlaskiego weźmie udział w finale Olimpiady 25 kwietnia. Szkolnictwo ponadpodstawowe w Wojewodzinie istnieje od 1963 roku (obecną nazwę ma od roku 2002).

POWIAT KOLNEŃSKI

Rolnicy zwolnieni z opłaty

Każdy rolnik będzie mógł sprzedawać w piątki i soboty produkty rolne lub spożywcze oraz wyroby rękodzieła, wytworzone w swoim gospodarstwie na Targowisku Miejskim w Kolnie (ul. Targowa). Radni, na wniosek burmistrza, podjęli uchwałę o zwolnieniu ich z opłaty targowej.

Schował się za szafą

Napił się, siadł za kierownicę, dostał za to 6 miesięcy odsiadki. Od tego czasu mieszkaniec (32 lata) gminy Kolno ukrywał się kilka miesięcy. Namierzony przez policjantów, schował się przed nimi w domu za szafą. Znaleźli go tam bez trudu i na 6 miesięcy „schowali” za kratkami.

18 zł dla strażaka

Za każdą rozpoczętą godzinę udziału w działaniu ratowniczym, akcji ratowniczej strażak OSP otrzyma 18 zł, a za udział w szkoleniu lub ćwiczeniu pożarniczym 8 zł, zdecydowali radni Kolna.

Oczekiwanie na wiosnę



Fot. pixabay

Malwina ze Stawisk ze stypendium



Wśród szczególnie uzdolnionych artystycznie stypendystów marszałka województwa podlaskiego, jest Malwina Leszczyńska ze Stawisk, jako jedyna z powiatu kolneńskiego. Malwina jest uczennicą 8 klasy. Poza nauką śpiewa i tańczy.

„Na stypendium marszałka Malwina pracowała kilka lat. Osiągała wysokie miejsca taneczne oraz wokalne na szczeblu gminnym, po-

wiatowym, wojewódzkim, krajowym oraz międzynarodowym. Jest to wielki sukces Malwiny”, napisała dumna ze swej uczennicy na swej stronie internetowej Szkoła Podstawowa w Stawiskach.

W ubiegłym roku stypendystką była również uczennica klasy 8 ze Stawisk, Aleksandra Sokołowska.

Stypendia przyznawane są na rok, a każde z nich wynosi 3 tys. zł.

Śmierć na torach



Na miejscu zginął mieszkaniec (38 lat) Grajewa, potrącony na torach między przejazdem kolejowym na ul. Cmentarnej, a kładką dla pieszych przy Szkole Podstawowej nr 1.

Horrendalne ceny węgla

1 600 – 1 800 zł kosztowała w składach opału w Grajewie w poniedziałek, 14 marca tona węgla „kostka”, 1 500 – 1 750 zł tona „orzeczu”, a tona „ekogroszku” aż 2 000 zł.

Zagrali dla Ukrainy, zapraszają na recital

2 300 zł na pomoc ukraińskim sierotom zebrali organizatorzy koncertu „Gramy dla Ukrainy” uczniów i nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej w Grajewie. W czwartek, 17 marca (godz. 17.00) Szkoła zaprasza na recital saksofonowy w wykonaniu Aliny Mleczko oraz nauczyciela klasy saksofonu Michała Kalinowskiego. Akompaniuje wystąpi Barbara Dębowska.

Konkurs wielkanocny



Konkurs „Tradycje Wielkanocne na Kurpiach” dla uczniów szkół podstawowych (od klasy IV) i ponadpodstawowych ogłasza Gminny Ośrodek Kultury w Turośli. Zadanie konkursowe polega na wykonaniu pisanek zdobionych woskiem lub skrobanych, palmy wielkanocnej lub ozdoby domu (kwiaty, kierce, bukiety, wycinanki, w tym gwiazdy, leluje, kogutki). Prace z kartą, zawierającą informacje o autorze (imię i nazwisko, telefon, klasa, podpis opiekuna i nazwę szkoły), należy dostarczyć lub wysłać do Gminnego Ośrodka Kultury (18 – 525 Turośl, ul. Akacjowa 2) do 31 marca. Szczegółowe informacje o konkursie, tel. 86 278 61 32.

Gaski, gaski do domu!

Taki tytuł ma nowy program stand-upowy Wiolki Walaszczyk, która zapowiada „Będzie ostro! Niech gęsi Was nie zwiodą” i zaprasza do Kolneńskiego Ośrodka Kultury (ul. Konopnickiej 4) w środę, 23 marca, o godz. 20.00. Bilety na kupbilecik.pl i w kasie.

Bezpłatne badania Profilaktyka 40+ przedłużone do 30 czerwca!

Program „Profilaktyka 40 plus”, to badania diagnostyczne w zakresie, w jakim większość z nas się nigdy nie badała. Bo lekarze rodzinni na badania profilaktyczne praktycznie nie kierują. Za własne pieniądze kosztowałyby naprawdę sporo.

Jak skorzystać z badania?

Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53. Poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania. Wybierz placówkę, w której chcesz zrealizować badania. Na badanie zabierz dowód osobisty. Po-

lega ono na zostawieniu pojemnika z moczem i pobraniu krwi. Wyniki otrzymasz na adres mail i Internetowe Konto Pacjenta.

Jakie badania zostaną wykonane?

Zależnie od wypełnionej przez Ciebie ankiety, system wybierze zlecenie pakietu badań, odpowiedniego dla płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka. Do badania odpowiednio się przygotuj (dowiedz się, jakie warunki należy spełnić przed udaniem się do punktu badań: czy można wcześniej jeść, pić, uprawiać seks przy badaniu PSA mężczyzn, itp.). Na badanie moczu trzeba zaopatrzyć się w aptecę w specjalny sterylny pojemnik (zwrócić uwagę, czy jest zapakowany, ponieważ w apte-

kach czasem wciskają zwykły pojemnik).

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie gluko-

zy we krwi; próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla stercza całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI), ocenę miarowości rytmu serca.

Badania można wykonać do 30 czerwca, ale nie ma co zwlekać. Nie ma problemu, by wybrać punkt blisko miejsca zamieszkania.

Czekasz na dobry moment, by rzucić palenie? Właśnie taki nadchodzi

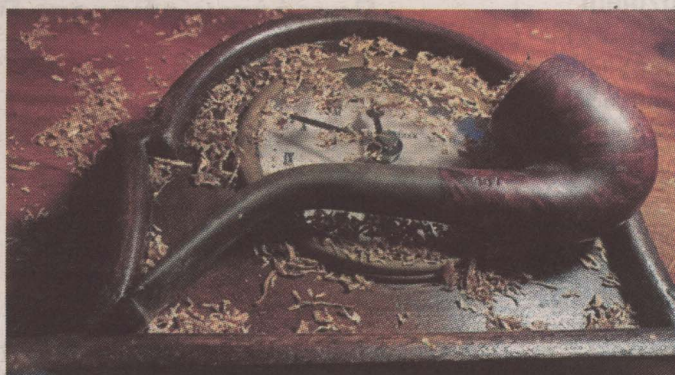
Rzucanie palenia nigdy nie jest łatwe, zawsze wymaga dużej dyscypliny i jeszcze większej motywacji. Są też momenty, które nie sprzyjają tej decyzji. Jesienią i zimą, gdy za oknem szybko robi się ciemno, dni stają się krótsze, a aura nie zachęca do podejmowania aktywności, motywacja spada do poziomu zerowego. Wymówki, że zimno i ciemno staną się już za kilka chwil nieaktualne, bo wiosna zbliża się wielkimi krokami.

REGENERACJA OD SAMEGO POCZĄTKU

Z dostępnych danych wynika, że organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe. Już po 24 godzinach od odstawienia papierosów zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca, w ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc, do 3 miesięcy poprawia się kondycja fizyczna, a w ciągu 1-9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność. W ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy. Oczywiście najlepiej byłoby pozbyć się nałogu raz na zawsze. Nie jest to jednak wcale takie proste, nawet gdy rzucimy się w wir wiosennych porządków czy nowych aktywności. Trzeba się jednak przygotować na gorsze samopoczucie. Podczas procesu rzucania palenia mogą się pojawić drażliwość, spadek koncentracji, odczucie drapania w gardle, wzmożony kaszel. Warto zadbać o to, by pod ręką mieć przekąski – najlepiej te zdrowe w postaci pokrojonych w paski warzyw, pestek dyni, bakali. Koniecznie trzeba mieć przy sobie wodę – oczyszcza organizm, ale i łagodzi głód nikotynowy. Dobrze też przeanalizować, kiedy i gdzie paliło się najwięcej. Jeśli podczas wypadów ze znajomymi – lepiej na jakiś czas je ograniczyć, jeśli podczas picia kawy, warto z tego rytuału zrezygnować.

ALTERNATYWY – WAŻNE Z PSYCHOLOGICZNEGO PUNKTU WIDZENIA?

Strategie rozstawiania się z nałogiem są także przedmiotem zainteresowania naukowców. Badają między innymi, jaki wpływ na skuteczność tego wyzwania mają nikotynowe alternatywy: e-papierosy i podgrzewacze tytoniu. Ale na samym początku trzeba zaznaczyć, że – jak przekonują wszyscy lekarze, najlepszą możliwą metodą rozstawiania się z nałogiem jest definitywne zakończenie „znajomości” z nikotyną w każdej formie. Różne wśród użytkowników nikotyny jest też postrzeganie tych urządzeń: niektórym palaczom przejście na e-papierosy czy podgrzewacze (i, co najważniejsze: pozostanie im wiernymi!) nie sprawi problemu, inni szybko uciekną z powrotem do tradycyjnych papierosów lub zaczną korzystać z nikotyny „hybrydowo”, łączyć papierosy z alternatywami. Obie ostatnie strategie skutków nie przyniosą, wręcz odwrotnie. Mimo że zarówno e-papierosy, jak i podgrzewacze tytoniu wykazują obniżoną szkodliwość (według niektórych badań, sięgającą nawet 95 proc.), to jej pozytywne skutki są odczuwalne jedynie w przypadku całkowitego porzucenia tradycyjnych papierosów. Niezwykle ważne jest jednak zapewnienie, że sięgając po produkt przebadany i że inhalujemy substancję (liquid) o ostatecznej formule, poddanej testom laboratoryjnym. Na polskim



rynku można znaleźć np. e-papierosy Vuse ePod działające w tzw. systemie zamkniętym z fabrycznie napełnionymi wkładami. Takie rozwiązanie gwarantuje, że użytkownik sięga po gotowy, gruntownie przebadany produkt. I nie chodzi tu wyłącznie o wygodę i estetykę użycia, ale właśnie o jakość gwarantowaną złożonym systemem testów i certyfikacji. Do najnowszych na polskim rynku alternatyw dla papierosów o obniżonym ryzyku zdrowotnym [1] należą też saszetki nikotynowe, można wybierać spośród różnych dostępnych produktów, np. VELO.

E-PAPIEROS CZY PODGRZEWACZ?

Sporo zależy tu od indywidualnych preferencji. Jeśli jednak szukamy potwierdzenia w statystyce, możemy spojrzeć na wyniki badania

przeprowadzonego w 2021 roku przez Maison & Partners [2] badające postrzeganie alternatyw dla tradycyjnego palenia. Badanie zostało podzielone na dwa etapy: ilościowy i jakościowy. Statystycznie, większość z nas postrzega e-papierosy i podgrzewacze podobnie. Gdy jednak pytania o duży stopień ogólności uszczegółowimy oraz dowiemy się, którego z urządzeń respondent jest (lub nie jest) użytkownikiem, możemy wyciągnąć bardziej dogłębne wnioski. Okazuje się, że osoby niepalące mają dość negatywny obraz alternatyw: tak samo, jak tradycyjne papierosy jednoznacznie kojarzą się im one z nałogiem i uzależnieniem. Pálacze z kolei widzą alternatywy jako „pierwszy krok ku niepaleniu”.

W zależności od potrzeb, może być to jednak mały kroczek, albo

wielki krok. Podgrzewacze, jak mówi cytowane badanie, pozwalają zachować wiele elementów składających się na „otoczkę” tradycyjnego palenia: wygląd paczki z wkładami i rozwijanie jej z folii, zapach wkładów w opakowaniu, możliwość potrzymania, pokręcenia wkładem przed jego użyciem, smak tytoniu, trzymanie w ustach wkładu tytoniowego przypominającego klasyczny papieros (zamiast ustnika).

Z kolei e-papierosy w mniejszym stopniu przystają do wizerunku tradycyjnego papierosa – zarówno kształtem, jak i sposobem użytkowania (płynny liquid zamiast wkładu tytoniowego). Potrafią one jednak dostarczyć większej niż podgrzewacze dawki nikotyny, co dla osób uzależnionych może mieć znaczenie. Mając te informacje z tytułu głowy i przy założeniu, że naprawdę chcemy rozstać się z nałogiem, ale nie potrafimy zrobić tego za pomocą „jednego krótkiego cięcia” i silnej woli, warto rozważyć redukcję ryzyka z uwzględnieniem nikotynowych alternatyw. Ale prawdziwym sukcesem jest – po prostu nie palić.

[1] <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wydaje-produkt-pomocny-w-redukcji-szkodliwych-wywalanych-palaniem-tytoniu/>

[2] „E-papierosy i podgrzewacze tytoniu jako alternatywy dla papierosów tradycyjnych”, Maison & Partners, 2021

Pieniądze powiatu na społeczne pomysły

Starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński podzielił pieniądze na inicjatywy mieszkańców w 2022 roku. I tak: 50 tys. zł na organizację XII Zjazdu Wysokomazowieckiego otrzymało Towarzystwo Naukowe z Ciechanowa i 8 500 zł KGW „Kobylińskie Maczki” z Kobyliny Borzymów na zorganizowanie I Powiatowego Zjazdu Kół Gospodyń Wiejskich. Po 2 tys. zł otrzymają: Koło Gospodyń Wiejskich w Kobylinie Borzymach na „Smaki Kobyliny, gotowanie międzypokoleniowe”, KGW w Dąbrowie Moczydłach na konkurs fotograficzny „Pejzaż podlaskiej wsi”, KGW w Jabłoni Jankowcach na „Potańcówkę jak za dawnych lat”, KGW w Starych Żochach na Piknik Rodzinny, KGW w Kuleszach Kościelnych na prezentację KGW w czasie I Powiatowego Zjazdu, KGW w Nowych Rzepkach na Piknik „Dzień dla rodziny”, KGW w Nowych Żochach na zabawę wiejską oraz Stowarzyszenie Sympatyków Chóru Harmonica w Sokolach na występ chóru i Sokolskie Stowarzyszenie Rozwoju w Perkach Karpia na Piknik Rodzinny.

POWIAT ZAMBROWSKI

Sołtysi wyróżnieni

Sołtyski Alina Kraska z Kalinowa (gm. Szumowo), Jolanta Wielgat z Woli Zambrowskiej (gm. Zambrów) i Wanda Zawistowska z Wiśniewa (gm. Zambrów) otrzymały wyróżnienie za „Wieloletnią służbę na rzecz sołectwa” w czasie obchodów Wojewódzkiego Dnia Sołtysa. Sołtys Krajewa Białego Tadeusz Krajewski otrzymał odznakę „Zasłużony dla Rolnictwa”, grawertonem wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski obdarował wiceprzewodniczącą Rady Gminy Zambrów Barbarę Ładę z Ład-Borowych za działalność w KGW „Sąsiadki” i sołtysa wsi Pęsy-Lipno Stanisława Milewskiego.

Pieniądze na książki

45 000 zł dotacji przyznał Zarząd Województwa Miejskiej Bibliotece Publicznej w Zambrowie. Biblioteka udostępnia bogaty i różnorodny księgozbiór oraz ponad 30 tytułów prasy dla dorosłych, młodzieży i dzieci (wśród nich tygodnik „Kontakty”). Książki i prasę można wypożyczać do domu lub czytać na miejscu w pięknej czytelni.

Nowe otwarcie dla Krzyżewa

„Wszystko ma chodźć w jednym organizmie. Rozwinie się nasz szpital i skorzysta z tego szkoła”, mówił na ostatniej sesji Rady Powiatu starosta Bogdan Zieliński, nawiązując do konkretnych planów uruchomienia rehabilitacji stacjonarnej w Krzyżewie przez Szpital Ogólny z Wysokiego Mazowieckiego.

Oddział Rehabilitacyjny zostanie uruchomiony w budynkach kompleksu przy Zespole Szkół im. S. Karpowicz, które w sierpniu opuści warszawska Fundacja „Praca dla Niewidomych”. W Krzyżewie powstanie

też Powiatowy Zakład Aktywizacji Zawodowej (trwają formalności rejestracyjne), w którym będą zatrudnieni pracownicy Zakładu, obecnie prowadzonego przez Fundację.

Zespół Szkół w Krzyżewie od września uruchamia Liceum Ogólnokształcące o profilu prozdrowotnym (już można się zgłaszać). Jego uczniowie będą odbywać ćwiczenia i praktyki na Oddziale Rehabilitacyjnym na miejscu.

Wszystko się ze sobą wiąże i uzupełnia. A dla Krzyżowa, to nowe otwarcie i nowa szansa!

Poradnie w Ciechanowcu

Remont Poradni Rehabilitacji, Poradni Położniczo-Ginekologicznej i Punktu Pobrań w Ciechanowcu zakończył Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, w którego strukturach funkcjonują. Bardzo poprawią dostępność mieszkańców do podstawowych usług medycznych.

Sołtys wyróżniony

Sołtys wsi Piszczaty-Kończany (gm. Kobylin Borzymy) Ryszard Piszczatowski za wieloletnią służbę na rzecz sołectwa został wyróżniony i obdarowany grawertonem przez wojewodę podlaskiego Bohdana Paszkowskiego w czasie wojewódzkich obchodów Dnia Sołtysa.

Pomóżmy ofiarom Putina



Fot. pixels

Kołaki Kościelne: uchodźcy nie mają nic!

Dwie rodziny z Ukrainy przyjęła gmina Kołaki Kościelne. Uchodźcy nic nie mają. Potrzebne są: żywność, środki higieny osobistej, piżamy i bielizna damska (nowa, rozmiary S, M, L), odzież damska (rozmiar S, M, L), kapcie, klapki (nowe, rozmiar 38, 39, 40), obuwie męskie (rozmiar 43, 44), ubrania dla chłopca (rozmiar 116 cm i 178 cm, nowe lub używane w dobrym stanie), leki uspokajające. Dary można przynosić do Urzędu Gminy Kołaki Kościelne, ul. Kościelna 11. Można też wpłacać pieniądze na konto: BS Zambrów 14 8775 0009 0010 0100 0203 0003. Tytuł przelewu: Kołaki dla Ukrainy.

Rutki Kossaki: od pościeli do opału

Gmina Rutki wyznaczyła 60 miejsc doraźnego zakwaterowania uchodźców: w Rutkach Kossakach (40 miejsc noclegowych) i w Zambrzycach-Krółach (20 miejsc). Ośrodek Pomocy Społecznej w Rutkach potrzebuje kołder, poduszek, pościeli, ręczników, kapci w różnych rozmiarach i rodzajach (damskie, męskie, dziecięce). Potrzebny jest również opał (pelet, ekogroszek, węgiel) do ogrzania niezamieszkałych domów, które mogą być udostępnione, jako miejsca zakwaterowania. W sprawach dotyczących pomocy uchodźcom można kontaktować się z Urzędem Gminy Rutki, tel. 86 276 31 61.

Dary z Niemiec i Francji



Żywność, artykuły chemiczne, higieniczne, ubrania, materace, pościel, woda, leki, wózki i foteliki dziecięce, kule ortopedyczne, nawet kamizelki kuloodporne, w sumie 150 ton darów dla Ukrainy, przekazały burmistrzowi Ciechanowa miasta partnerskie Rosbach vor der Höhe z Niemiec i Saint-Germain-lès-Corbeil z Francji. Część darów zostanie przetransportowana do walczących w Ukrainie. Część zostanie na miejscu dla uchodźców przebywających w gminie. W samym Ciechanowcu jest ponad 200 matek z dziećmi z Ukrainy.

Rekreacja w Czyżewie

Wiosna zachęca do wypoczynku na powietrzu. Nad Zalewem Miejskim w Czyżewie będzie można korzystać z mini parku linowego i karuzeli typu „spinner bowl”. Zainstalowany został także zestaw urządzeń do street workoutu. Postawiono tablicę informacyjną i ławki.

Naucz się pisanek



Na Wielkanocne Warsztaty Artystyczne dla dorosłych zaprasza Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu. Będzie można nauczyć się wykonania tradycyjnych ozdób wielkanocnych (palmy, jaja, stroiki) pod okiem instruktorów. Terminy i miejsca zajęć: Świetlica Wiejska w Nagórkach-Jabłoni – piątek, 18 marca, godz. 17.00; Świetlica Wiejska w Nagórkach-Jabłoni – sobota, 19 marca, godz. 15.00; Świetlica Wiejska w Ładach Polnych – poniedziałek, 21 marca, godz. 10.00; Świetlica Wiejska w Krajewie Białym – czwartek, 25 marca, godz. 9.00 i Świetlica Wiejska w Cieciorkach – sobota, 26 marca, godz. 14.00. Na zajęcia można zapisać się telefonicznie, tel. 535 885 049.

Laptopy za pracę w PGR

66 rodzin, których bliscy pracowali w zlikwidowanym Kombinacie „Wizna” w gminie Rutki otrzyma laptopy.

Tułacze

1.

Mają po pięćdziesiąt parę lat. Poznali się nad morzem, zakochali się w sobie i szybko założyli rodzinę. Zamieszkali w obwodzie ługańskim. Pracowali w handlu i mieli własne gospodarstwo. Do wybuchu wojny w Donbasie byli zadowoleni z życia. Opowiedzieli się za wolną Ukrainą i w maju 2014 r. rozpoczęła się ich tułaczka. Co kilka lat przemieszczali się w kierunku granicy z Polską. Adoptowali czterech chłopców. Teraz całą rodziną uciekli do Polski. Dach nad głową, czyli mieszkanie w bloku dało im małżeństwo z Łomży. Ich syn Aleks z żoną Julią i dziećmi uciekł do Polski trzy lata temu.



Ukraińska rodzina, która uciekła do Łomży przed wojną. Od lewej: Sasza, Stefan, Siergiej, Olga, wnuczka Waleria, Wasyl i Włodek. Fot. Martyna Bielska

2.

Życie Olgi i Siergieja biegło wzdłuż oczekiwań w Ałczewsku, ponad stutysięcznym mieście, oddalonym o 45 km od Ługańska. Dzisiaj mówią, że byli szczęśliwi i bardzo zadowoleni. Poza miastem mieli swój dom z gospodarstwem, gdzie hodowali blisko 50 świń. Ich głównym zajęciem był handel odzieżą na okolicznych bazarach i rynkach. Aż przyszedł rok 2014. Siergiej zauważył, że w mieście pojawili się najemnicy z rosyjskiego Rostowa i Czecheny.

Tak zaczęła się wojna w Donbasie.

Najemnicy zaczęli przychodzić do nich po jedzenie. Byli coraz bardziej głodni. Na początku prosili, by ich nakarmić, wtedy mięso dostawali za darmo. Aż zaczęli zabierać bez pytania.

Wreszcie zdenerwował się i oddał resztę do kościoła, żeby nie zjedli wszystkich. Powiedzieli im: wy Ukraińcy, jesteście za wolną Ukrainą.

Zanim separatyści podpalili ich gospodarstwo, ukradli wszystko z domu i obejścia. Dzisiaj po rodzinnym domu został tylko jeden fundament.

3.

Siergiej i Olga uciekli z rodzinnego miasta po majowym referendum w 2014 r. Wtedy w jeden

wieczór ludność rzekomo zdecydowała, że chce przyłączenia do Rosji. Spakowali po walizce i uciekli. W ciemno. Zatrzymali się w Czerkasach nad Dnieprem, 200 km na południowy wschód od Kijowa.

W Czerkasach przez kilka lat mieszkali wszyscy razem. Olga i Siergiej dalej zajmowali się handlem. Sprzedawali owoce i warzywa na targach.

Ludziom wokół nich zaczęło jednak przeszkadzać, że przyjechali z Donbasu. Wtedy syn Aleks z synową Julią zdecydowali, że zabierają dzieci i wyjeżdżają do Polski. Z kilkoma kolegami byli pierwszymi uchodźcami, którzy uciekli z tego miasta. Był to rok 2019. Dotarli do Łomży, gdzie od pewnego czasu mieszkali rodzice Julii. Oni też uciekli z Donbasu.

4.

Olga z Siergiejem po trzech latach w Czerkasach ruszyli w dalszą drogę. Przenieśli się do sześciotysięcznego Halicza. Adoptowali trzech braci: Stefana, Wasyla i Włodzimierza. Dzisiaj chłopcy mają 14, 13 i 11 lat. W Halczu dostali mieszkanie w trzypiętrowym domu przy parafii protestanckiej. Dom dla rodzin z adoptowanymi dziećmi pro-

wadziła religijna organizacja charytatywna. Małżeństwo z Ałczwska było drugą rodziną zastępczą chłopców. W 2018 r. dołączył adoptowany Sasza. Dzisiaj ma 16 lat.

5.

24 lutego 2022. Wojna! Z Halcza wyjechali 4 marca o ósmej rano. Przed sobą mieli długą podróż samochodem, ponad 700 km. Na granicy w Medyce stali trzy godziny. Do Łomży dotarli tego samego dnia o godz. 23.00. Tu małżeństwo udostępniło im swoje mieszkanie w bloku. Dopóki Siergiej i Olga nie znajdą pracy, właściciele mieszkania biorą na siebie wszystkie opłaty. Dzieciom planują wolny czas. W odczuciu Olgi, Halcza to miasto, które do złudzenia przypomina te, które widziała w drodze przez Polskę. Wąskie ulice, stare, zabytkowe domy, kostka brukowa w centrum, jaką zobaczyli też w Łomży. Podobieństwo wynika z tego, że do drugiej wojny światowej ten teren obecnej Ukrainy leżał w granicach Polski.

6.

Czy chcieli uciekać z Ukrainy? Siergiej poprawia pytanie: nie uciekać, ale wyjechać. Dom i mieszkanie stracili już w 2014 r. Chcą wró-

cić do swojej Ukrainy. Wyjechali dla dzieci. Planowali przyjazd do Polski, ale miały to być odwiedziny. Los sprawił, że są wcześniej.

Siergiej nie boi się też wyzwania, nowego języka i życia w innym kraju, ale mimo to chce wracać do siebie. Ma 53 lata i wedle ukraińskiego prawa kwalifikuje się jeszcze do służby wojskowej. Przyznaje, że broni w rękę by nie wziął, ale gdyby został, byłby gotów pomagać ukraińskim żołnierzom w możliwy każdy sposób. Jest ojcem czterech adoptowanych chłopców. Wasyl jest chory. Ma autoimmunologiczną chorobę krwi. Miesiąc temu chłopak wyszedł ze szpitala. Kiedy przyjmuje leki, jego stan jest stabilny. Do szpitala trafia jednak cztery razy w roku i przez dwa tygodnie leży pod kroplówkami, żeby oczyścić krew. Potem dostaje hormony. Szukają lekarza, który będzie go dalej leczył.

7.

– Jaką przyszłość teraz można budować? Chwała Bogu, że kolejny dzień minął, a my jesteśmy żywi i mamy dach nad głową. To już jest dobrze – Olga przeciera łzy i mocniej przytula wnuczkę. (Źródło: Martyna Bielska, onet).



Bije mnie... żona!

Fot. pixabay

„Plaskacz”

Pewnie wyda wam się to śmieszne, ale uwierzcie... moja żona od kilku lat znęca się nade mną. Na początku było to tylko psychiczne nękanie, gadanie, wytykanie, jakim to jestem życiowym nieudacznikiem. Cokolwiek nie zrobiłem, było źle albo słyszałem, że ktoś tam zrobiłby lepiej. Potem jednak było gorzej. Gdy dochodziło do sprzeczek niejednokrotnie dostałem w twarz z otwartej ręki, kubkiem, a raz nawet patelnią. Po prostu, kiedy powiem coś nie tak, zrobię coś nie po jej myśli, zaraz bije mnie pięścią w twarz albo dostaję „plaskacze”. Ostatnio nawet przy znajomych, kiedy powiedziałem, że może pójdę z kumplem w sobotę na siłownię, to nawet nie zaczęła, aż się z nimi rozstaniemy, tylko od razu „plaskacz”, bo ona wtedy chciała jechać ze mną na zakupy.

Ja jej nigdy nie uderzyłem... A ona nie chce słyszeć o żadnym psychologu itd. Na samą wzmiankę o tym reaguje bardzo agresywnie.

Jurek z Kolna

Diabeł w nią wstępuje!

Od czterech lat jestem z kobietą, którą kocham, mamy wspaniałą śliczną mądrą córkę, dobrze zarabiam, jesteście zdrowi, prześlizgnę z nas para. Wszystko ładnie pięknie, ale tylko z pozoru. Żona od początku związku ma ataki zazdrości, w trakcie których jest zdolna do wszystkiego. Pierwszy raz mnie pobiła na weselu kolegi, publicznie przy wszystkich gościach. Tłumaczyła to tym, że jest w ciąży i ma coś z hormonami. Uwierzyłem, wybaczyłem i to był mój błąd. Od tego czasu zaczęła mnie bić systematycznie. Tłumaczyłem sobie to tym, że mieszkamy z teściami i oni ingerują w nasze małżeństwo. Od roku mieszkamy sami. Przechodzę dantejskie sceny. Podczas ataku, żona demoluje całe mieszkanie, mnie bije, drapie, gryzie, rzuca czym popadnie. Zachowuje się, jakby jakiś diabeł w nią wstąpił. Potem przeprasza i wydaje się jej, że jest wszystko ok. Ja chcę się rozwieść. Mówię jej, że tak będzie najlepiej dla nas wszystkich, dla dziecka, które cały czas widzi

tę patologię. Żona szantażuje mnie, że zabije córkę, a potem siebie. Jestem na skraju wytrzymania.

Byłem z nią 2 lata temu na kilku spotkaniach u psychologa, ale to nic nie dało. Być może to wynika z wychowania. Żona była wychowywana w takiej rodzinie, gdzie mężczyzna nie miał nic do powiedzenia. Jej ojciec jest tam tylko do zarabiania pieniędzy. Teściowa cały czas na niego narzeka, podczas spotkań rodzinnych oficjalnie się z niego nabijają. A nie mają przy tym racji, gdyż jest to bardzo wartościowy człowiek.

Mój problem nie polega na tym, że mnie bije. Ja sobie z nią radzę w tym sensie, że ją obezwładniam, krępuje ręce i grożę, że jak się nie uspokoi, zadzwonię na pogotowie. Ale na to wszystko patrzy córka. A najgorsze jest to, że dochodzę do wniosku, że im bardziej jej ulegam, im więcej od siebie daję, tym jest gorzej.

Jedyne, co trzyma mnie przy jako takiej kondycji psychicznej, to jest praca.

Marek z Zambrowa

Boję się jej!

Na początku to była przemoc psychiczna, która objawiała się chorobliwą zazdrością. Anka sprawdzała mi telefon, pocztę mailową, profile na portalach społecznościowych. Gdy odezwała się do mnie jakaś koleżanka lub skomentowała, na przykład, moje zdjęcie, czy link, Anka od razu robiła mi wyrzuty. Strzelała focha i nie odzywała się całymi dniami. Musiałem ją długo za to przeproszać.

Z czasem zaborczość przemieniła się w przemoc fizyczną. Gdy uderzyła mnie w twarz po raz pierwszy myślałem, że to impuls, chwilowe zdenerwowanie. Że nigdy więcej tego nie zrobi. Ale to był dopiero początek gehenny. Później podczas każdej awantury rzucała się do mnie z pięściami. Szarpała mną i kopała. Nie chciałem jej oddać. Chwytałem ją i powstrzymywałem atak agresji. Ale niedawno wszystko przeszło wyobraźnię: rzuciła we mnie żelazkiem. Gdyby nie mój instynktowny refleks, wachałbym kwiatki od dołu. Zrobiła tylko dużą dziurę w drzwiach szafy. Ale ja zacząłem się jej bać naprawdę!

Marcin z Łomży

Pazerna Luba Lichobabinowa spod Ciechanowca zastrzelona!

Pogróżki

Właścicielka majątku Kostuszyń (obecnie powiat wysokomazowiecki, gmina Ciechanowiec) Luba Lichobabinowa zgłosiła się w czwartek, 28 kwietnia 1932 r. na posterunku policji w Ciechanowcu. Mówiła o konflikcie z chłopami, obawie o własne życie, pogróżkach śmierci. Prosiła o ochronę. Policja знаła okoliczności konfliktu dziedziczki z chłopami. Poradziła wzmoczenie ostrożności oraz zamykanie okien i drzwi. Ponadto skierowała do jej ochrony posterunkowego Żurakowskiego.

Napad

Luba Lichobabinowa została zastrzelona następnego dnia po wizycie na posterunku, w nocy w piątek, 29 kwietnia 1932 r. Morderca strzelił przez okno. Na odgłos strzału przybiegł policjant, pilnujący obejścia. Napastnik bez wahania strzelił także do niego! I uciekł. Posterunkowy Żurakowski został ranny w głowę.

Zatrzymani

Policja szybko ustaliła sprawców zbrodni. Byli nimi miejscowi chłopci, ojciec Władysław (lat 58) i syn Józef (lat 32) Panasowie. Dziedziczkę zastrzelił Józef. Był ochotnikiem wojska polskiego, potrafił strzelać. Do morderstwa namówił go ojciec. On dał mu także karabin i naboje. Przyznał się do zabójstwa dziedziczki. Władysław przyznał się do namówienia syna do morderstwa, ale w trakcie rozprawy odwołał swoje wcześniejsze zeznania. Wyjaśnił, że „chciał wziąć winę na siebie dla ratowania syna”.

Powodem zabójstwa był wieloletni spór o ziemię.

Umowa z rotmistrzem

Przed wybuchem I wojny światowej w 1914 r., pierwszy mąż dziedziczki Luby Lichobabinowej, rosyjski rotmistrz Takserhof rozparcelował część majątku Kostuszyń wśród polskich chłopów. Władysław Panas domówił się z Takserhofem, że kupi 24 hektary za sześć tysięcy rubli. W momencie zawierania umowy Panas przekazał rotmistrzowi dwa tysiące rubli, a cztery tysiące rubli miał spłacać przez 55 lat w rosyjskim Banku Włościańskim. Taka



Władysław (na pierwszym planie) i Józef Panasowie, prowadzeni na rozprawę. Fot. „Tajny Detektyw”, 1932 r.

Krwawy spór

długoterminowa transakcja była korzystna dla Panasa i dla banku. Panasowi i jego dzieciom zapewniała pracę na własnej ziemi. Chłopci byli w stanie spłacać niskie raty kredytu, bo rozłożone na ponad pół wieku. Umowa sprzedaży ziemi nie została jednak sfinalizowana u carskiego starszego notariusza, bo nagle wybuchła wojna! Kancelaria notarialna została ewakuowana w głąb Rosji. Także rotmistrz Takserhof wyjechał do Rosji na wojnę.

Po wojnie w Polsce nie było już zaborcy. Rotmistrz wrócił do majątku żony i oskarżył Polaków za zajęcie jego ziemi. O zwrot 24 hektarów sądził się z Władysławem Panasem. W sądzie nie ujawnił, że dostał od niego, jako część zapłaty za ziemię, dwa tysiące rubli. Proces toczył się kilka lat. Były apelacje, obie strony przywoływały przepisy prawa cywilnego, ukazy carskie. Sprawa trafiła do Sądu Najwyższego. Obie strony były zmęczone długotrwałym procesem. I już wydawało się, że dojdzie do ugody, ale nagle zmarł Takserhof.

Eksmisja

Luba wyszła drugi raz za mąż za Kozaka Jana Lichobabina.

W 1927 r. zażądała od Władysława Panasa zwrotu ziemi! Sprawa znowu trafia do sądu. Luba nie ukrywała, że jej pierwszy mąż w 1914 r. otrzymał część należności. Sąd nie zasądził zwrotu ziemi, ale Władysław Panas miał za nią zapłacić 15 tys. zł oraz odsetki, które wynosiły prawie 7,5 tys. Wszystko miał spłacić w ciągu trzech lat! Adwokat Olszyński namawiał go do odwołania się od wyroku. Zmieniło się prawo, mecenas widział szansę jego zmiany. Ale umęczony procesami Panas zrezygnował z apelacji. Sądził, że porozumie się z dziedziczką i należność zapłaci w ratach w wydłużonym terminie. Tak się nie stało. Kiedy nie zdołał wywiązać się ze spłaty rat, dziedziczka przekazała sprawę komornikowi. Komornicza egzekucja oznaczała eksmisję z ziemi. I to z ziemi, którą z karczowiska zamienił w uprawne grunty. Z ziemi, którą obrabiał prawie 20 lat, którą kochał. Bez ziemi nie mógł żyć! Wtedy zrodził się pomysł zabicia pazernej dziedziczki.

Wyrok

Rozprawa o zabójstwo Luby Lichobabinowej odbyła się w trybie

doraźnym w sądzie w Białymstoku, w piątek, 3 czerwca 1932 r. Na ławie oskarżonych siedzieli ojciec i syn. Zeznawało wielu świadków: mąż zamordowanej dziedziczki, miejscowi chłopci, okoliczni ziemianie, posterunkowy Żurakowski, który już wyszedł ze szpitala. Przedstawiali historię Panasa, do którego tragedii przyczyniła się wojna i pazerność dziedziczki. Na tło i okoliczności zbrodni wskazywał obrońca oskarżonych adwokat Olszyński, który wcześniej prowadził ich sprawy w sądach.

Prokurator domagał się dla ojca i syna kary śmierci.

W sobotę, 4 czerwca, sąd po trzygodzinnej naradzie, skazał Władysława Panasa i jego syna Józefa na karę bezterminowego ciężkiego więzienia.

MARIA TOCKA

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

Ogłoszenie W KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

**PRODUCENT SIATKI
OGRODZENIOWEJ.**
Bramy, słupki,
PANELE OGRODZENIOWE.
86/216 22 27, 604 231 333
www.siatki-stal.pl

(fak.0031/2022-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Mieszkanie, 90 m², Łomża,
ul. Dworna. Tel. 502 – 347 – 537

(p-001476-o)

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

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.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.0032/2022-o)

Kupię ziemię rolną, łąkę, las,
grunt po wyciętym lesie,
nieużytki, obojętnie gdzie
położone i obojętnie jaka ilość.
Płacę od 10 tys. zł do 100 tys. zł
za 1 ha. Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

Kupię las iglasty lub liściasty
z gruntem lub tylko drzewo
z lasu. Płatność gotówką.
Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

Kupię każdy ciągnik, może być
do remontu, bez dokumentów
i te w bardzo dobrym stanie.
Tel. 506 – 260 – 749

(fak/sms)

Zakupię każdy stan, całe
i uszkodzone prasy belujące
Sipma, Warfama, Metal Fach itd.
Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.
Ursus, Massey Ferguson, John
Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota, New
Holland, Ford, Fiat, Zetor,
Landini, Valtra, Valmet, Farmtrac,
Foton, Case, Renault, Władimirec
itd. Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,
85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.0071/2021-o-i)

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wia-
domości, że w jego siedzibie
w Urzędzie Miejskim w Łom-
ży, Stary Rynek 14, na tablicy
ogłoszeń wywieszony został
wykaz nieruchomości położo-
nej w Łomży, przeznaczonej
do oddania w najem.



**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

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

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

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

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

plus kolorowy
magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



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



KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku
o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2021 poz. 1899 ze zm.)
informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęc-
ka 11 został wywieszony na okres 21 dni (od 17.03.2022 r. do
08.04.2022 r.) wykaz nieruchomości gruntowych oznaczonych
nr 260/2, 260/3 i 260/5 położonych w miejscowości Jastrząb-
ka Młoda oraz nr 80/3 położonej w miejscowości Stare Duch-
ny przeznaczonych do sprzedaży w formie przetargu ustne-
go nieograniczonego.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać
w Urzędzie Gminy Śniadowo, pokój nr 13 lub telefonicznie pod
nr (86) 224 15 71.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, 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 Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 32 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam Toyota Avensis, (2006), auto w pełni sprawne, drobne odpryski lakieru, opłacone ubezpieczenie, przegląd ważny do końca roku, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 724 – 050 – 328 (o/b)
- Sprzedam Suzuki SX4, (2007), 1.9 diesel, ubezpieczenie i przegląd na cały rok, klimatyzacja, 4x4, elektryczne lusterka, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 661 – 463 – 124 (o/b)
- Sprzedam Toyota Avensis, (2004), klimatyzacja, elektryczne szyby, hak, cena 9 500 zł, tel. 503 – 974 – 093 (o/b)
- Sprzedam Honda Civic, (2010), benzyna, salon Polska, bogate wyposażenie, cena 24 500 zł, tel. 606 – 159 – 973 (o/b)
- Sprzedam Citroen C4 Picasso, (2007), diesel, auto sprowadzone z Francji w 2019 r., przebieg 206 000 km, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 575 – 665 – 799 (o/b)
- Sprzedam Mercedes C Klasa, (2001), benzyna, 163 KM, przebieg 229 000 km, zmienione oleje i filtry, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 514 – 023 – 420 (o/b)
- Sprzedam Audi A6 C6, (2005), 2.0 TDI, 140 KM, diesel, przebieg 296 000 km, kolor czarny, cena 16 800 zł do negocjacji, tel. 505 – 273 – 301 (o/b)
- Sprzedam Opel Corsa, (2000), 1.0 benzyna, salon Polska, wspomaganie, 70 KM, cena 3 500 zł, tel. 607 – 447 – 991 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (2006), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, benzyna, cena 10 900 zł, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)
- Sprzedam Ford Fiesta, (2007), auto sprowadzone z Niemiec, gotowe do rejestracji, 70 KM, kolor czarny, cena 8 900 zł, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)
- Sprzedam Alfa Romeo 146, (1998), 1.4 benzyna, klimatyzacja, elektryczne szyby, przebieg 132 000 km, auto używane w okresie letnim, 2 razy w tygodniu, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 510 – 510 – 413 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf V, (2004), 1.4 FSI, benzyna, stan techniczny bardzo dobry, klimatyzacja, oryginalne radio, przegląd, opłacone OC, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 606 – 349 – 243 (o/b)
- Sprzedam Ford Focus, (2008), 1.8 benzyna, 125 KM, przegląd i ubezpieczenie aktualne, auto użytkowane na co dzień, cena 16 000 zł, tel. 501 – 942 – 133 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Jetta, (2016), 1.4 tsi, 125 KM, benzyna, opłaty i przegląd ważne do 12.2022 r., komplet opon letnich, cena 50 900 zł, tel. 519 – 593 – 136 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B6, (2001), 2.0 benzyna, auto w ciągłej eksploatacji, wszystko działa, sprawna klimatyzacja, 2 komplety opon, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 577 – 120 – 584 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2000), auto kupione w salonie, stan idealny, benzyna, przebieg 255 000 km, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 607 – 099 – 321 (o/b)
- Sprzedam Nissan Note, (2007), 1.4 benzyna, w bardzo dobrym stanie, 2 komplety opon – zima, lato, przebieg 152 000 km, cena 12 000 zł, tel. 690 – 412 – 388 (o/b)
- Sprzedam Audi A6 C6, (2007), diesel, przebieg 401 000 km, do malowania lewy błotnik, 180 KM, ostatnio wymieniony akumulator, komplet świec, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 737 – 306 – 203 (o/b)
- Sprzedam Skoda Octavia, (2005), 1.9 tdi, 105 KM, wszystko sprawne, ważne opłaty, bez rdzy i korozji, diesel, cena 8 900 zł, tel. 530 – 430 – 101 (o/b)
- Sprzedam Mitsubishi Pajero Pinin, (2005), benzyna, klimatyzacja, elektryczne szyby, wspomaganie, przegląd i ubezpieczenie do 11.2022 r., cena 14 900 zł, tel. 669 – 160 – 831 (o/b)
- Sprzedam BMW X3, (2005), auto od roku w Polsce, bezwypadkowe, przegląd i OC do 08.03.2023 r., stan bardzo dobry, po wymianie oleju, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 603 – 268 – 124 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B6, (2001), 1.9tdi, diesel, 130 KM, wymieniony olej, filtry, elektryczne lusterka, przegląd do października, OC do listopada, cena 6 800 zł do negocjacji, tel. 508 – 059 – 639 (o/b)
- Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 – 320 – 169 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B6, (2003), 1.9 diesel, 101 KM, stan dobry, cena 11 500 zł, tel. 607 – 447 – 991 (o/b)
- Sprzedam motor Yamaha Fazer 600, (2002), stan dobry, opłaty do 08.2022 r., cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 792 – 212 – 465 (o/b)
- Sprzedam motorower Honda, 50 cm³, stan dobry, cena 1 500 zł, tel. 516 – 941 – 295 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra Sport, (2005), auto sprowadzone z Niemiec, bogate wyposażenie, benzyna, nie wymaga wkładu finansowego, cena 9 900 zł, tel. 883 – 799 – 575 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra H, (2006), 1.7cdti, przebieg 303 000 km, diesel, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, normalne ślady użytkowania, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 600 – 728 – 989 (o/b)
- Sprzedam Mazda 626, (2000), diesel, 110 KM, 2 lata temu konserwacja podwozia, elektryczne szyby, podgrzewane lusterka, zadbane wnętrze, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 729 – 610 – 755 (o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, mało używany, niemalowany, stan bardzo dobry, na resorach, cena 10 550 zł, tel. 784 - 136 - 103

(o/b)

Sprzedam siano i słomę w kostce, cena 5 zł za kostkę, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam wialnię fabryczną, zieloną, cena 900 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, cena 400 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam pługi 2, cena 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Pronar 350, gotowa do pracy, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 365 - 805

(o/b)

Sprzedam prasę belującą New Holland 648, siatka, sznurek, sprawna, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 668 - 887 - 028

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy, na resorach, cena 4 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam siewnik, niemiecki, górny i dolny wysiew, w bardzo dobrym stanie, cena 4 500 zł, tel. 572 - 823 - 291

(o/b)

Sprzedam ciągnik Massey Ferguson 235, (1989), cena 26 000 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger Classic 301, czołowa, stan idealny, szerokość 3,20 m, wałek WOM, garażowana, stan idealny, cena 34 900 zł do negocjacji, tel. 512 - 641 - 380

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Evrad, 2 500 litrów, sterownik, 4 rodzaje końcówek, belka 24 m, stan dobry, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 693 - 489 - 142

(o/b)

Sprzedam ścinacz zielonek Zamet T635, pierwszy właściciel, garażowany, cena 14 000 zł, tel. 789 - 270 - 031

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, pierwszy właściciel, w idealnym stanie, garażowany, cały w oryginale, cena 59 000 zł, tel. 789 - 270 - 031

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2008), centralne smarowanie, cena 19 500 zł, tel. 669 - 864 - 581

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar Z-245, (2014), zakupiona w 2015 r., z bocznym załadunkiem, stan bardzo dobry, mało używana, cena 28 500 zł, tel. 798 - 062 - 674

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Bomet 315, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel, cena 3 200 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Jar-Met, w bardzo dobrym stanie, cena 5 600 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Kuhn 4321, cena 14 000 zł, tel. 668 - 448 - 346

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, szerokość 5,50 m, ciągnany, na kołach, grabki równające, hydraulicznie rozkładany, cena 9 500 zł, tel. 503 - 303 - 283

(o/b)

Sprzedam wycinak do kisonki Fella, piłowy, w ciągłym użytku, cena 2 700 zł, tel. 502 - 897 - 577

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów Motyl Compact, (2003), szerokość wysiewu 15 m, pojemność 600 litrów + nadstawka, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 692 - 313 - 110

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Tiemann, (2000), szerokość robocza 3 m, wysoka rama, elementy robocze po jednym sezonie, cena 8 200 zł do negocjacji, tel. 692 - 313 - 110

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, w dobrym stanie, szerokość robocza 2,80 m, cena 2 800 zł, tel. 668 - 545 - 347

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jar-Met, pojemność 400 litrów, belka 12 m, wszystko sprawne, cena 1 900 zł do negocjacji, tel. 536 - 049 - 309

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy Gruber, w bardzo dobrym stanie, 13 zębów, szerokość robocza 3,20 m, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D-9, 3 m, oryginalny lakier, drobny wysiew, ścieżki, podest, zagarniacze, super stan, cena 21 000 zł, tel. 516 - 068 - 810

(o/b)

Sprzedam pług Unia Tur 4+1, w bardzo dobrym stanie, niespawany, niepogięty, ładnie kryje, cena 6 500 zł, tel. 881 - 011 - 403

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnany Agrifac 3900GS, sprowadzony z Holandii, kompletny, sterownik, wałek szerokokątny, cena 22 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam pług Unia Tur 4 plus, (2009), cały w oryginale, od pierwszego właściciela, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 534 - 520 - 958

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger, w pełni sprawna, centralne zawieszenie, wałek WOM w komplecie, cena 10 000 zł, tel. 662 - 397 - 420

(o/b)

Sprzedam siewnik 4-rzędowy do kukurydzy Meprozet, cena 1 500 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, 2-rzędowa, wszystko sprawne, cena 1 400 zł do negocjacji, tel. 516 - 419 - 309

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Metal Technik, (2017), szerokość 3,60 m, cena 5 100 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, (1986), stan idealny, cena 3 000 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, polska, stan idealny, cena 800 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Stoll, 2,40 m, mało używana, pierwszy właściciel, zapasowe ślizgi, cena 12 700 zł, tel. 516 - 143 - 616

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny Mandam, szerokość robocza 3 m, stan bardzo dobry, cena 12 700 zł do negocjacji, tel. 663 - 087 - 077

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Lely, 3,20 m, centralne zawieszenie, w bardzo dobrym stanie, gotowa do sezonu, wałek WOM w komplecie, cena 17 600 zł do negocjacji, tel. 502 - 071 - 797

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Gregoire Besson SX, (2004), niespawana, hydraulicznie rozkładana, szerokość 4 m, duże talerze, wał strunowy, cena 25 000 zł, tel. 518 - 867 - 636

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jar-Met, 800 litrów, 15 m, stan bardzo dobry, cena 4 300 zł, tel. 663 - 087 - 077

(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.

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 28 ust. 4 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz. U. z 2021 r. poz. 1098, z późn. zm.), w związku z § 2 pkt 3 Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 17 lutego 2010 r. w sprawie sporządzania projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 (Dz. U. z 2010 r. Nr 34, poz. 186, z późn. zm.) oraz art. 3 ust. 1 pkt 11 i art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r. poz. 2373, z późn. zm.),

zawiadamiam

1. o zamiarze, przystąpieniu i wyłożeniu do publicznego wglądu projektów zarządzeń zmieniających:

- 1) zarządzenie Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Warszawie z dnia 21 grudnia 2017 r. w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Łąki Żukowskie PLH140053 (Dz. Urz. Woj. Maz. poz. 12469);
- 2) zarządzenie Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Warszawie i Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Białymstoku z dnia 23 kwietnia 2014 r. w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Dolina Dolnej Narwi PLB140014 (Dz. Urz. Woj. Maz. poz. 4462, z późn. zm. oraz Dz. Urz. Woj. Podl. poz. 1763, z późn. zm.).

Jednocześnie informuję, iż:

- 1) w terminie 21 dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia zainteresowane osoby lub instytucje mogą zapoznać się z projektami zarządzeń zmieniających zarządzenia w sprawie ustanowienia ww. planów zadań ochronnych na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie, pod adresem <http://bip.warszawa.rdos.gov.pl/obwieszczenia-i-zawiadomienia> oraz w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie przy ul. Henryka Sienkiewicza 3, 00-015 Warszawa;
- 2) uwagi i wnioski można składać w formie pisemnej, ustnej do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz. U. z 2021 r. poz. 1797), w terminie 21 dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia, za pośrednictwem skrzynki podawczej Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie, w Kancelarii Urzędu przy ul. Henryka Sienkiewicza 3, 00-015 Warszawa od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00 lub drogą elektroniczną na adres: warszawa@rdos.gov.pl;
- 3) zgodnie z art. 41 ustawy o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi lub wnioski złożone po terminie 21 dni nie będą rozpatrywane.
- 4) organem właściwym do rozpatrzenia wniesionych uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Warszawie.

W przypadku złożenia uwag lub wniosków do projektu zarządzenia przez osoby fizyczne, Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Warszawie informuje, że dane osobowe w serwisach Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie są przetwarzane zgodnie z Polityką prywatności.

Burmistrz Nowogrodu

ogłasza VIII przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nw. nieruchomości:

Położenie nieruchomości	Nr ewidencyjny	Powierzchnia ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wysokość wadium
0001 Nowogród	1170/1 (Bi)	0,1363	LM1L/00002588/9	100 000,00 zł	10 000,00 zł

oraz VII przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę dz. nr 1177 (RV) o pow. 0,0272 ha, położonej w Nowogrodzie.

Przetarg odbędzie się w dniu 20.04.2022 r. o godz. 12:00 na sprzedaż nieruchomości, a o godz. 13:00 na dzierżawę nieruchomości w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, pokój nr 11 (sala konferencyjna – parter). Wadium należy wpłacić do dnia 15.04.2022 r. na konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

Ogłoszenia o przetargach zostały wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, na terenie miasta Nowogród oraz opublikowane na stronach internetowych: bip.um.nowograd.wrotapodlasia.pl, www.nowograd.com.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

Twoje**„Kontakty” wprost do domu!**

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocztę 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)

Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.

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





Skutki wjazdu Mitsuibishi z drogi podporządkowanej na skrzyżowaniu Święck Nowiny – Święck Wielki (gm. Wysokie Mazowieckie) wprost pod koła Volkswagena. Obu autami podróżowało dwoje dorosłych i troje dzieci. Na szczęście, nikomu nic się nie stało. Fot. PSP Wysokie Mazowieckie

Podziękowanie dla policjantów z Łomży

„Moja mama padła wczoraj ofiarą bezdusznym, bezczelnym oszustów, bez żadnych skrupułów. Wszystko brzmiało bardzo prawdopodobnie, bo w słuchawce usłyszała głos zięcia, mówiącego jakiemu to straszному wypadkowi ulegliśmy. Zdenerwowała się okrutnie i gdyby nie szybka, profesjonalna i bardzo empatyczna interwencja dwóch policjantów z wydziału kryminalnego w Łomży, którzy natychmiast wezwali karetkę i spędzili z nią czas, aż do naszego przyjazdu z Warszawy, sytuacja ta mogła zakończyć się tragicznie dla mojej wiekowej mamy. Jesteśmy pod dużym wrażeniem i jeszcze raz serdecznie dziękujemy aspirantowi Emilowi... oraz podkomisarzowi Dariuszowi... Dziękujemy”. Takie pismo wpłynęło na ręce komendanta miejskiego policji (nazwiska policjantów zostały wykropkowane ze służbowych powodów).

Na „gazie” rozwoził gaz w Zambrowie

3 promile wódki miał w sobie kierowca (23 lata), rozwożący mieszkańcom Zambrowa butle z gazem. Został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie. Rano dowiedział się, że stracił prawo jazdy i stanie przed sądem.

Skutki gadania zamiast czynów!

By obwieścić, że wreszcie na wypadkowym skrzyżowaniu drogi krajowej Łomża – Ostrołęka z lokalnymi w Chojnach Młodych zainstalowana zostanie sygnalizacja świetlna, rządzący notable ustawili w ubiegłym roku namiot z nagłośnieniem i zwołali konferencję prasową. Była to na razie ostatnia, ale nie pierwsza obietnica poprawy bezpieczeństwa w tym

miejsku. Można by się z tego śmiać, gdyby od tego czasu nie doszło tam do kilku kolizji i wypadków. Jak tym razem, gdy terenowa Toyota zderzyła się z samochodem ciężarowym. Kierująca Toyotą odniosła, na szczęście, niegroźne obrażenia.

Udawał uchodźcę z Ukrainy

Polak (45 lat), udający wojennego uchodźcę z Ukrainy, zbierał pieniądze pod sklepem w Białymstoku. Trafił spod niego od razu do aresztu, bo okazało się, że ma do odbycia karę 15 miesięcy więzienia za groźby karalne. Za żebractwo został ukarany mandatem.

Ukradł datki na leczenie dziecka!

Puszkę z datkami na leczenie chorego dziecka, ukradł ze sklepu w centrum Zambrowa mieszkaniec (36 lat) miasta. Jak ustalili zambrowscy policjanci, wykorzystał chwilową nieuwagę personelu i zabrał z lady puszkę, w której było nie mniej, niż 500 zł. Złodziej usłyszał zarzut kradzieży z włamaniem, za co grozi surowy wyrok.

Desperacja pod Turoślą

Zgłoszenie rodziny było niepokojące: ich bliska wsiadła w samochód, rozbiła dwa zaparkowane na podwórku auta i odjechała w nieznanym kierunku. Zaalarmowani dzielnicowi natychmiast rozpoczęli poszukiwania i około 2 kilometrów od domu zauważyli stojący na polu poszukiwany samochód. Miał on włączony silnik, a w środku była nieprzytomna kobieta (34 lata). Policjanci wyciągnęli ją na zewnątrz i udzieli pierwszej pomocy do przyjazdu karetki pogotowia. Co było przyczyną jej desperackiego zachowania, na razie nie wiadomo.

Dlaczego drożeją samochody używane?



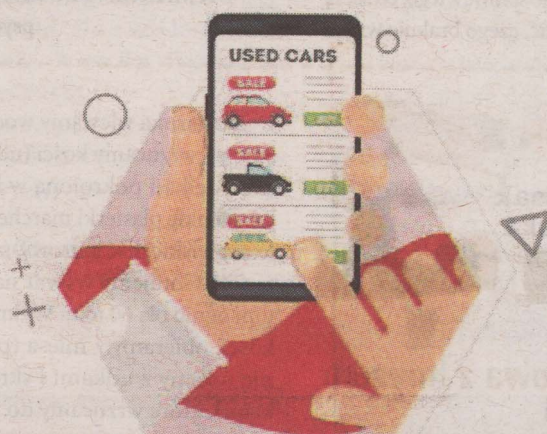
NAJCHEŃNIEJ KUPOWANE SAMOCHODY W POLSCE

- Liderem sprzedaży w Polsce w roku 2021 była Toyota
- Najpopularniejszym modelem japońskiej marki okazała się Corolla
- Na drugim miejscu znalazła się Skoda, na trzecim – Volkswagen

Drugi rok z rzędu rośnie cena używanych samochodów. Dlaczego? Niewątpliwym wpływem ma na to inflacja, która od 2020 roku wyniosła sumarycznie ponad 15 proc. Drugą przyczyną, to wzrost w 2020 roku akcyzy na sprowadzane z zachodu samochody używane, co przeszło bez większego echa, ale sprzedawcy większy koszt wrzucili w cenę auta. Trzecia przyczyna: w 2021 roku Polacy kupili 456 680 nowych samochodów osobowych, mniej o 4,2 proc., niż w roku 2020. Przyczyny mogły być różne (między innymi, opóź-

nienie dostaw), ale ci, którzy nie kupili nowych, powiększyli liczbę chętnych na używane. Tymczasem mieszkańcy Europy Zachodniej zaczęli rzadziej wymieniać samochody na nowe, niż jeszcze parę lat wcześniej. Tym samym do Polski trafia stamtąd mniej aut.

Ciekawostka: w 2021 roku po polskich drogach powinno jeździć, zgodnie z zapowiedziami premiera Morawieckiego, milion elektryków. Tymczasem zarejestrowanych było ich 18 795, w tym nowych 8 938! Infonografia: Best Brandy Poland



RYNEK POJAZDÓW UŻYWANYCH

- Mieszkańcy Europy Zachodniej rzadziej sprzedają swoje samochody
- Do Polski trafiło o 7% mniej aut używanych niż w roku 2019
- Średni wiek używanego samochodu w Polsce to 12 lat i 5 miesięcy

Poradnia psychologa

Jak żyć ze zdradą?

Mąż zdradził mnie dwa lata temu. Teraz nie potrafię mu zaufać. Za każdym razem, gdy gdzieś wyjeżdża albo nie dzwoni na czas lub spóźnia się do domu myślę, że mnie zdradza. Nie wiem, czy to prawda, ale nie potrafię się uspokoić. Chciałabym mu zaufać, ale zrobił mi krzywdę, a teraz chce, żeby wszystko było po dawnemu. Nie dba o mój spokój, bo gdy pytam, dlaczego nie dzwonił, spóźnił się, często wyjeżdża ma pretensje, że jestem podejrzliwa, że próbuję go kontrolować, że to jest strasznie męczące itd. Czasem myślę, że najlepiej byłoby się rozwieść, mam dość tego życia w ciągłej podejrzliwości. Co ja mam robić?

Katarzyna

W takiej sytuacji pojawia się zwykle kryzys małżeński, z którym małżonkowie mogą poradzić na trzy sposoby. Jeden z nich, to rozwiązanie problemów, które legły u podłoża zdrady i ustalenie nowych zasad wzajemnego współżycia. Taka droga wiedzie zwykle przez kłótnie, „pranie brudów” i kompromisy. Jeśli się uda, małżeństwo wchodzi w nowy etap rozwoju i zmienia się. Często na lepsze. Takie rozwiązanie jest możliwe, jeśli oboje macie wolę utrzymania małżeństwa i polepszenia wzajemnej relacji. Szansa na konstruktywne przejście przez kryzys zwiększa się też, jeśli zdajecie sobie sprawę z tego, co zaczęło was dzielić, czego brakuje w mał-

żeństwie i czego od siebie oczekujecie.

Innym sposobem rozwiązania kryzysu jest rozwód lub separacja. Tak się dzieje wtedy, gdy któryś z małżonków nie jest zaangażowany ani zainteresowany dłuższym trwaniem małżeństwa, gdy jest duża porcja wzajemnej wrogości i gdy pojawia się przekonanie, że po rozwodzie będzie lepiej.

Trzecie rozwiązanie to impas, kiedy małżonkowie nie są w stanie zdecydować ani o rozwodzie, ani o wspólnym dalszym życiu. Wtedy małżeństwo wchodzi w fazę permanentnego konfliktu, który może trwać latami. Wasze małżeństwo jest właśnie w takim położeniu. Z jednej strony chce Pani żyć z mężem i stara się utrzymać małżeństwo. Z drugiej jednak strony nie pozwala Pani sobie na to, aby mu naprawdę, szczerze wybaczyć i puścić w niepamięć zdradę. Być może dlatego, że po zdradzie w gruncie rzeczy nic się nie zmieniło w układach między wami. Powinna Pani głośno sformułować oczekiwania wobec męża oraz dowiedzieć się, czego on od Pani oczekuje. Wówczas każde z Was oceni, czy chce i jest w stanie spełnić. W zależności od tego, można podjąć decyzję: jesteśmy razem, decydujemy się na czasową separację lub rozstajemy (rozwód).

Czasem w takiej sytuacji przydaje się spotkanie z terapeutą rodzinnym.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Mam 17 lat. Pod skórą na czubku członka zbiera mi się jakaś maść, która cuchnie. Dzieje się tak od dawna, ale wstydzę się o tym komuś powiedzieć. Czy to jakaś choroba? Co z tym zrobić?

Karol

Żeby pozbyć się brzydkiej „choroby”, trzeba poddać członka trzem „zabiegom”: myć go, myć i jeszcze raz myć! A teraz poważnie. W okresie wzrastania prawie każdy mężczy-

zna intensywniej się poci. Młodzieńczość, to także wzmożona ruchliwość: gra się w piłkę, biega, ćwiczy pompki, itp. To druga przyczyna potu. Dlatego należy bezwzględnie codziennie się kąpać i starannie myć miejsca, w których pot się gromadzi. Jedno z nich jest pod skórą (napletkiem), osłaniającą żołądz, czyli czubek członka. Niemyty może cuchnąć już po dniu! Na marginesie: starsi mężczyźni też powinni dbać o higienę „pod skórą”. Bo też będzie im „czubek” cuchnąc.

Lekarz domowy

Czuje i słyszę, jak mi strzyka w kolanie. Czy powinnam to leczyć?

Marlena

Strzykanie może być objawem przeciążenia stawów. Gdy strzykaniu towarzyszy ból, może to oznaczać uszkodzenie chrząstki w stawie. Do szybszego zużycia chrząstki przyczynia się otyłość, siedzący tryb życia, przeciążenia, a także cukrzyca, zaburzenia hormonalne, stres. Budulcem chrząstki jest białko (mleko, twaróg). Trzeba też jeść potrawy bogate w kalogen. Dużą ilość kalogenu zawiera galareta (zimne nóżki)

wieprzowa i drobiowa, podroby, gotowane kurze łapki. Wystarczy jeść 100 – 200 gramów takich produktów 2 – 3 razy w tygodniu. Warto sięgnąć po napój z zawierającej kalogen żelatyny: wysypać 3 łyżeczki żelatyny do 100 ml zimnej wody, wymieszać. Odstawić na noc i wypić przed śniadaniem. Można dodać do niego sok z cytryny lub miód. Domowa kuracja żelatyną powinna trwać przynajmniej miesiąc. Strzykanie warto skonsultować z ortopedą, bo mogą to być objawy stanu zapalnego stawów albo postępujących zmian zwyrodnieniowych.

Pod paragrafem

Pracuję w budżetówce. W maju osiągnę wiek emerytalny. Dyrektor zasugerował, że powinnam się wówczas rozstać z pracą. Jestem zdrowa, sprawna, chciałabym nadal pracować. Czy w jakiś sposób chroni mnie kodeks pracy? Czy tylko z powodu osiągnięcia wieku emerytalnego mogą otrzymać wypowiedzenie umowy o pracę?

Helena

Kodeks pracy chroni pracownika cztery lata przed osiągnięciem wieku emerytalnego i zwolnić go nie można. Osiągnięcie wieku emerytalnego, to, niestety, koniec okresu ochronnego. Jednak zgod-

nie z uchwałą Sądu Najwyższego, osiągnięcie wieku emerytalnego i nabycie prawa do emerytury nie może być wyłączną przyczyną wypowiedzenia umowy o pracę przez pracodawcę. Byłaby to dyskryminacja ze względu na wiek. W tym sensie uchwała Sądu Najwyższego jest korzystna dla pracowników. Ale rzeczywistość jest taka, że pracodawca, jeśli będzie chciał i tak zwolni pracownika w wieku emerytalnym, bo w decyzji oprócz wieku, poda też inne przyczyny. Można się wówczas odwołać do sądu pracy. Nawet, gdy sąd uzna racje pracownika, trzeba się liczyć z pracą w nie najlepszej atmosferze.



Przysmak podlaski

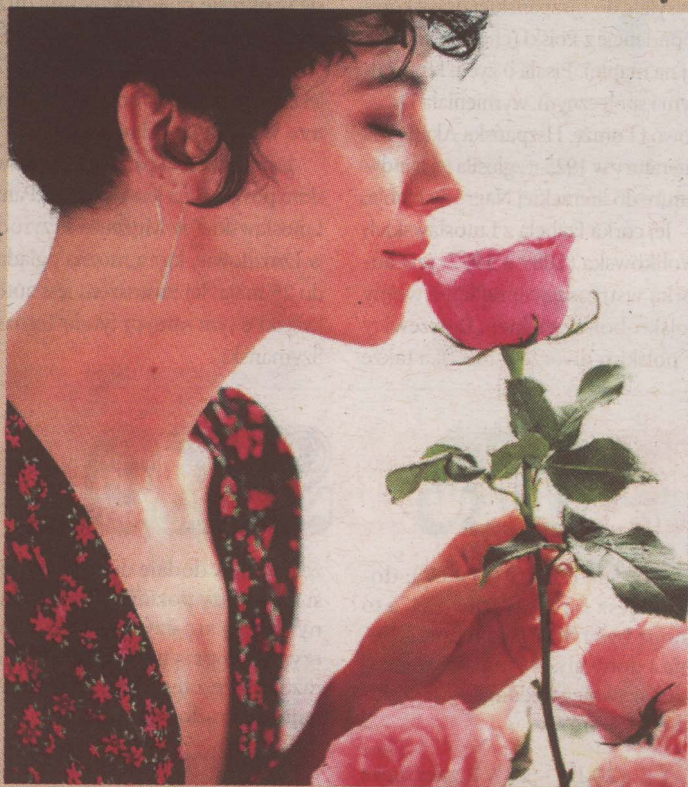
Ogórkowa z mięsem

Składniki

- 50 dag kości wieprzowych (lub 2 udko albo 3 skrzydełka kurczaka)
- 50 dag kiszonych ogórków (lub słoik przecieru ogórkowego)
- 60 dag ziemniaków
- 3 średnie marchewki
- 3 – 4 liście laurowe
- 3 – 4 ziarna ziela angielskiego
- 3 – 5 łyżek śmietany (18 proc.)
- sól, pieprz

Do garnka wlewamy wodę (ok. 3 litry), wrzucamy kości (udka lub skrzydełka), pokrojoną w kostkę lub cienkie plasterki marchew, ziele angielskie, liść laurowy, szczyptę soli. Gotujemy wywar na średnim ogniu ok. 60 min. Wyjmujemy kości, obieramy z mięsa (podobnie robimy z udkami i skrzydełkami), które wrzucamy do wywaru. Dodajemy pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Gdy ziemniaki są już miękkie, dodajemy starte na tarce jarzynowej na grubych oczkach ogórki kiszone. Jeżeli lubimy ogórkową bardziej kwaśną, wlewamy szklankę wody z kiszonych ogórków. Całość doprowadzamy do wrzenia. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jak ktoś lubi, zabelamy śmietaną.

Cztery pytania o miłość



Zakreśl jedną odpowiedź przy każdym pytaniu, a dowiesz się, jakie słowo najlepiej charakteryzuje wasz związek:

1. **Najczęściej kłóciecie się o:**
 - A. Mnóstwo spraw takich, jak wydatki, codzienne obowiązki, wspólne wyjścia itp.
 - B. Nie wiesz o co, bo bardzo rzadko dochodzi między wami do spieć.
 - C. Z tego powodu, że źle cię traktuje.
2. **Czego najbardziej boisz się w związku?**
 - A. Zdrady.
 - B. Choroby partnera.
 - C. Nudy i rutyny.
3. **Wyobraź sobie, że masz magiczną różdżkę. Co byś zmieniła/zmienił w ukochanej/ukochanym?**
 - A. Wiele cech charakteru, które doprowadzają mnie do szewskiej pasji.
 - B. Chyba nic, no, może prawie nic.
 - C. Wygląd zewnętrzny.
4. **Jak oceniasz małżeństwo swoich rodziców?**
 - A. Ciągłe sobie dokuczali.
 - B. Byli zgodni, kochający się, potrafili zapewnić mi poczucie bezpieczeństwa.
 - C. Dziwię się, że byli ze sobą dłużej, niż pięć minut!

Policz teraz ile masz odpowiedzi A, B i C.

Najwięcej odpowiedzi A: przyzwyczajenie. Z pewnością jest go między wami więcej, niż namiętności. Łączą was głównie codzienne sprawy. Za często walczycie ze sobą, ale zabawa w „kto silniejszy, ten lepszy” nie wychodzi wam na dobre.

Najwięcej odpowiedzi B: zrozumienie. Takiego związku inni mogą wam tylko pozazdrościć! Odnaleźliście tę przysłowiową „drugą połówkę jabłka”. Rozumiecie się doskonale, macie podobne poglądy, łączy was nie tylko miłość, ale też przyjaźń. Dobrzy kumple, kochankowie, stanowicie wzór dobranej pary!

Najwięcej odpowiedzi C: zabawa we dwoje. Życie jest dla was przygodą, a związek sposobem na nudę i samotność: macie z kim pójść na imprezę, do kina, do łóżka. Taki układ może trwać długo, pod warunkiem, że nie spadną na was kłopoty. Może się wówczas okazać, że trudno wam sprostać problemom.



Premier Anglii Boris Johnson obiecał, że jeśli Rosja wycofa swoje wojska z Ukrainy, to uczesze włosy.

Z notatnika terrorysty:

Poniedziałek. Porwaliśmy samolot na lotnisku w Moskwie, pasażerowie jako zakładnicy. Żądamy miliona dolarów i lotu do Meksyku.

Wtorek. Czekamy na reakcję władz. Napiliśmy się z pilotami. Pasażerowie wyciągnęli zapasy. Napiliśmy się z pasażerami. Piloci napili się z pasażerami.

Środa. Przyjechał mediator. Przywiózł wódkę. Napiliśmy się z mediatorem, pilotami i pasażerami. Mediator prosił, żebyśmy wypuścili połowę pasażerów. Wypuściliśmy, a co tam.

Czwartek. Wypuszczeni pasażerowie wrócili z zapasami wódki. Balanga do rana. Wypuściliśmy drugą połowę pasażerów i pilotów.

Piątek. Druga połowa pasażerów i piloci wrócili z gorzałą. Przyprowadzili znajomych. Impreza do rana.

Sobota. Do samolotu wpadł Specnaz. Z wódką. Balanga do poniedziałku.

Poniedziałek. Do samolotu pakują się milicja, desantowcy, strażacy, nawet jacyś marynarze. Z gorzałą!

Wtorek. Nie mamy sił. Chcemy się poddać i uwolnić samolot. Specnaz się nie zgadza. Do pilotów przyleciała na imprezę rodzina z Władystoku. Z wódką.

Środa. Pertraktujemy. Pasażerowie zgadzają się nas wypuścić, jeśli załatwimy wódkę.

– Co było pierwsze: jajko, czy kura?

– Jajko! Bo jest na śniadanie. Kura dopiero na obiad.

– Jasiu powiesz jakieś zdanie w trybie oznajmującym? – mówi pani na lekcji polskiego.

– Koń ciągnie wóz.

– Brawo! A teraz przekształć to zdanie tak, aby było zdaniem rozkazującym.

– Wio!

Siedzi dwóch dziadków na ławeczce w parku. Nagle przechodzi obok nich dziewczyna w krótkiej sukience z dużym dekoltem. Co ma falować, faluje... Jeden z dziadków mówi:

– Wiesz, kiedyś to tylko pomyślałem o takiej i już mi stała, a teraz myślę, myślę, patrzę i patrzę, i nic. Głowa już nie ta...

– Kochanie, chodź tutaj. Dotknij go. Czujesz, jaki twardy?

– No, czuję.

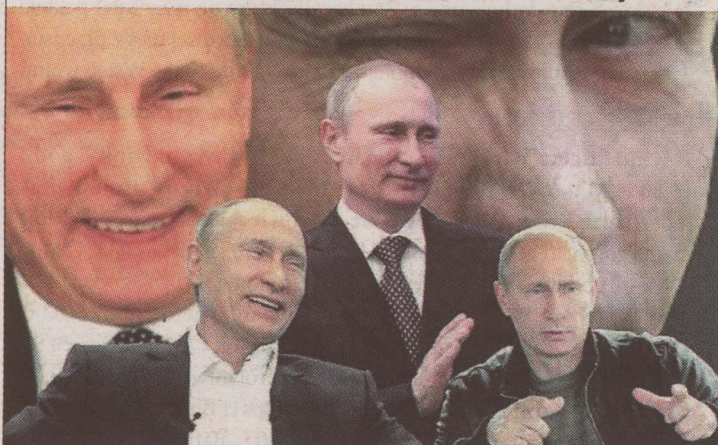
– Ile razy ci mówiłem, żebyś zamykała chlebak?

Przychodzi baba do lekarza. Lekarz pyta:

– No i co pani dolega?

– Ach, panie doktorze, mam problem: bardzo szybko zrażam do siebie ludzi. To jak, pomożesz mi ty stary, łysy ciulu?

Gdy rząd PiS wyprowadza Polskę z Unii Europejskiej i wmawia Polakom, że broni suwerenności kraju



Tu warto być

Białystok

Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):

■ Musical „Jesus Christ Superstar” Andrew Lloyd Webbera i Tima Rice’a, to przejmujące songi, wspaniała muzyka, choreografia i pełna symboli scenografia poruszają do głębi i przenoszą w atmosferę ostatnich dni Nazarejczyka, widzianych z ludzkiej perspektywy; sobota, 19 marca, godz. 19.00 i niedziela, 20 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie i na stronie eifp.eu.

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

■ „Autostrada”, to pogodna historia o miłości i śmierci oraz o życiu pełnią życia. Jej autor Michael McKeever należy do czołówki współczesnych amerykańskich dramatopisarzy. Spektakl wystawiany w Spodkach (ul. Św. Rocha 14); piątek, 18 marca, godz. 19.00 oraz sobota i niedziela, 19 i 20 marca, godz. 16.00. Bilety na stronie dramatyczny.pl lub w kasie (rezerwacja, tel. 85 74 99 175).

Grajewo

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

■ W cyklu „Przy kawie i muzyce” koncert muzyki fado (gitara portugalska, śpiew) pt. „Saudade” w wykonaniu Oli Jas oraz Wiesławy i Piotra Lemańskich; sobota, 19 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny po okazaniu wejściówki (do odbioru w GOC).

Łomża

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

■ Koncert Łomżyńskiej Orkiestry Dętej pod batutą Waldemara Borsiewiczza pt. „Dęciaki” w Hali Kultury (Stary Rynek). Orkiestra zagra w składzie: Wiktoria Dmochowska, Piotr Rogalewski, Klaudia Cicha, Alicja Chomontowska, Karolina Gołaś, Paweł Rogalewski, Alicja Lutostańska, Szymon Kulikowski, Karolina Chojnowska, Izabela Janusz, Rafał Korytkowski, Kamil Borsiewicz, Dominika Serafin, Szymek Kosakowski, Łukasz Klesza, Daniel Gołaś, Jan Kulikowski, Lena Wiśniewski, Maksymilian Marszeniuk, Jakub Czerwonko, Blanka Jasione, Szymon Domasiewicz, Adam Aliński, Jakub Warchoł, Norbert Surel, Dominik Góralczyk, Julian Maś, Franciszek Brzóska, Mateusz Wróblewski, Michał Knapkiewicz i Paweł Warchoł; sobota, 19 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert „Chopiniana” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod dyktando Jana Miłosza Zarzyckiego z solistką Mao Mieno (fortepian, Japonia); czwartek, 24 marca, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie Filharmonii.

Zambrów

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

■ Wernisaż wystawy malarstwa Krzysztofa Trzaski pt. Obława w Galerii Sztuki „Labirynt”, piątek, 18 marca, godz. 18.00.

■ W Przeglądzie „Potyczki Teatralne” wystąpi Grupa 11 „Sówki” Miejskiego Przedszkola nr 5 w Zambrowie, które zaprezentują spektakl „Kaczka dziwaczka” oraz dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 4 z przedstawieniem „Wesołe skrzaty”; sobota, 19 marca, godz. 10.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 19 marca – „Potworna rodzinka”, godz. 16.30 i „Miłość jest blisko”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** brak repertuaru. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 19 marca – „Moja mama gorylica”, godz. 14.00 oraz „Król internetu”, godz. 17.00 i „C’Mon C’Mon”, godz. 20.00; 20 marca – „Moja mama gorylica”, godz. 14.00 oraz „C’Mon C’Mon”, godz. 17.00 i „Król internetu”, godz. 20.00; 23 marca – „Król internetu”, godz. 17.00 i „C’Mon C’Mon”, godz. 20.00; 24 marca – „C’Mon C’Mon”, godz. 17.00 i „Król internetu”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 18 – 24 marca – „Ups! Bunt na Arce”, godz. 14.30 oraz „Cud na Guadalupe”, godz. 16.30 i „Batman”, godz. 18.30.

Wystawa „Panie Lutosławskie” w Drozdowie

Sofia Casanowa-Lutosławska (1861 – 1958), tłumaczka i pisarka, wysyłała do hiszpańskiej prasy korespondencje z Polski (choć nie było jej na mapie). Pisała o życiu kulturalnym i społecznym, wymieniała Drozdowo i Łomżę. Hiszpańska Akademia Literatury w 1925 r. zgłosiła jej kandydaturę do literackiej Nagrody Nobla.

Jej córka Izabela z Lutosławskich Wolikowska (1889 – 1972) jest autorką wstrząsającej relacji z wojny polsko-bolszewickiej „Bolszewicy w polskim dworze” (1932), a także

trylogii „Córka”, „Małżeństwo Zazy”, „Państwo Bobrowscy”, cieszącej się w okresie międzywojny dużą poczytnością.

Maria Lutosławska (1880 – 1957) lekarka, to matka słynnego kompozytora Witolda Lutosławskiego.

Jeszcze sześciu paniom Lutosławskim poświęcona jest wystawa „Panie Lutosławskie” w Muzeum Przyrody w Drozdowie, którą można oglądać do 25 maja. Jej kustoszem jest autor książki o tym samym tytule Tomasz Szymański.

HOROSKOP

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

BYK (20 IV – 21 V): zaczniesz wspinać się do góry. Zostaw niepotrzebne sprawy, żeby Ci nie ciążyły po drodze. Nie wpadaj w dołek emocjonalny, bo to nic nie da, zmobilizuj siły, może Ci się udać coś niesamowitego.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): jeśli nie poddasz się huśtawce nastrojów od zniechęcenia do euforii, jest szansa, że pokonasz przeszkody. Nie przegap pewnych sygnałów, bo namiętność, która rodzi się w burzy, daje chwile barwne jak tęcza.

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

LEW (23 VII – 22 VIII): postaraj się nie stracić z oczu celu, nie zatracić się w emocjach. Gdy czujesz, że tracisz energię, wycofaj się.

PANNA (23 VIII – 22 IX): popędzisz naprzód jak zdobywca, nie martwiąc się o konsekwencje. Powiedzie Ci się, los Ci sprzyja i jest w Tobie gotowość do walki. I co najważniejsze, wiara, że wszystko możesz osiągnąć.

WAGA (23 IX – 23 X): coś nie poszło według planów? Pamiętaj,

że nadzieja dodaje ducha i wynosi na wyższy poziom. Dla odmiany zajmij się czymś, w co wierzysz i co przynosi rezultaty od razu, może z tego przyjdzie przynajmniej zadowolenie?

SKORPION (24 X – 21 XI): masz dwie możliwości rozwiązania problemu, który może stać przed Tobą: albo dalej próbować, albo przeczekać. Nie ma teraz w Tobie odporności na złośliwość i niesprawiedliwość, ale tym akurat nie warto się przejmować.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): uważasz, że ktoś chyba nie powiedział Ci całej prawdy i dlatego możesz czuć się nie najlepiej. Dowiedz się, na czym stoisz, by na tej podstawie podejmować decyzje.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): jeśli ktoś nieżyczliwy depcze Ci po piętach, nie czekaj, uprzedź jego ruch. Rozważasz zmiany, żeby ładniej i wygodniej Ci się żyło? To dobry czas na takie decyzje.

WODNIK (21 I – 20 II): możesz odczuć zamieszanie wokół siebie, ale nie ma powodu do niepokoju. To zbawcze ożywienie, które przyniesie ciekawe zmiany. Podaj się tej energii i idź do przodu z najważniejszą decyzją, o której myślisz.

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

Rekord Polski w podciąganiu na drążku

29 podciągnięć na drążku przez jedną minutę wykonała Paula Gorlo z Suwałk i pobiła rekord Polski. Rekordzistka jest dentystką. We wrześniu ubiegłego roku pobiła rekord Guinnessa w podciąganiu się na drążku przez 24 godziny. Bicie rekordu było też znakiem solidarności z Ukrainą. Towarzyszyła mu zbiórka darów dla uchodźców. W czerwcu Paula Gorlo chce pobić rekord Guinnessa w podciąganiu się przez jedną minutę, który wynosi obecnie 36 powtórzeń.

Starosta wysokomazowiecki na sport

12 tys. zł otrzymało Stowarzyszenie Piłkarzy Ręcznych w Nowych Piekutach na organizację treningów i udział w rozgrywkach ligowych, 8 tys. zł Klub Sportowy w Kuleszach Kościelnych na organizację Mistrzostw Województwa Podlaskiego w Kolarstwie Szosowym oraz wyścigi kolarskie o puchar starosty wysokomazowieckiego, 3 tys. zł UKS Max Basket z Wysokiego Mazowieckiego na zajęcia z koszykówki, 500 zł Sokolskie Stowarzyszenie Rozwoju w Perkach Karpiach na organizację zawodów sportowych dla niepełnosprawnych.

Otwarty turniej szachowy w Zambrowie

Na Otwarty Turniej Szachowy w Puchar Burmistrza zaprasza Miejski Ośrodek Kultury w niedzielę, 20 marca. Zgłoszenia najpóźniej do piątku, 18 marca, do godz. 22.00 telefonicznie 518 421 033, mailem esobocinska@interia.pl. Plan Turnieju: potwierdzenie udziału – godz. 9.15 – 9.45, odprawa – godz. 9.45 – 10.00, gry – godz. 10.00 – 13.30, zakończenie i wręczenie nagród – około 15.00. Najlepsi trzej zawodnicy i zawodniczka w kategorii open otrzymają puchary, zwycięzcy poszczególnych kategorii wiekowych (C10, D10, C13, D13, C16, D16) otrzymają statuetki. Wszyscy pamiątkowe medale. Najlepszy zawodnik z Zambrowa otrzyma puchar. Informacje: Mateusz Janowicz, tel. 518 421 033.

Turniej siatkówki w Kolnie

Na Otwarty Turniej Piłki Siatkowej Kobiet o Puchar Burmistrza Kolna zaprasza Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu w Kolnie w niedzielę, 3 kwietnia. Zgłoszenie drużyny należy dokonać telefonicznie, tel. 602 112 424 do 31 marca. Ostateczny skład drużyny należy podać w dniu zawodów.

XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021

Partner Strategiczny:

PIĄTNICA

Sponsor Główny:

PREFBET

Sponsorzy, partnerzy, mecenas:

CHEXABANK WSA DOMEL Jedwabne MOSiR DUDEK tent BŁYSK LAMPPLAY

Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomży

Łomża, 1-3 października 2021

Wójt Stefan Grodzki w PZPN

Wójt gminy Kulesze Kościelne Stefan Grodzki został członkiem powołanej przez Zarząd PZPN Komisji ds. Współpracy z Samorządem Terytorialnym.

– W komisji reprezentuję województwo podlaskie, ale przede wszystkim reprezentuję małe samorządy wiejskie i chcę zadbać o rozwój bazy sportowej właśnie w tych środowiskach. Wierzę, że w pracach Komisji uda nam się wypracować korzystne z perspektywy takich gmin rozwiązania programowe oraz stworzyć system współpracy na linii samorząd – PZPN – ministerstwo sportu – mówi Stefan Grodzki.

Prezesem PZPN jest pochodzący z Kulesz Kościelnych Cezary Kulesza, były piłkarz, prezes wieloletni Jagielonii Białystok, właściciel wytwórni fonograficznej Green Star.

Charytatywny Maraton „Tańczymy dla Kasi”

Na barwne, taneczne widowisko zaprasza w sobotnie popołudnie 19 marca (od 13.00 do 16.00) do hali sportowej Miejskiego Zespołu Szkół w Wysokim Mazowieckiem (ul. Ludowa 5) Studio Tańca Duet i Paulina Rzymska. Wystąpią: Piotr Góralczyk z Kolna, Patrycja Żoch z Siemiatycz, Paulina Tymieńska z Ożarowa Mazowieckiego, Natalia Fabian z Zambrowa, Szymon Troc i Agata Osmólska, oboje z Białegostoku oraz gość specjalny Paweł Milhausen z Bydgoszczy. Będą zabawy dla dzieci i degustacja ciast. Szczegółowe informacje: Justyna Troc, tel. 604 828 228.

Wpływy z biletów przeznaczone zostaną na leczenie Katarzyny Ogrodnik. Katarzyna jest pielęgniarką, radną miejską w Wysokim Mazowieckiem. „Wiele razy widziałam śmierć. Byłam tuż obok, kiedy nadchodził koniec. Zawód pielęgniarki, wykonywany przez 27 lat, nauczył mnie pokory, ale też doceniania każdego, nawet małego aspektu życia. Kiedy zaczęłam czuć się gorzej wiedziałam, co powinnam zrobić, ale codzienność wymagała ode mnie podejmowania kolejnych wyzwań, realizacji zwyczajnych zadań, które porządkowały rzeczywistość moją i mojej rodziny. Mam 48 lat. Z całych sił chcę wierzyć w to, że czeka mnie jeszcze kilka, może kilkanaście lat życia”, napisała na portalu siepomaga. Tam także można dokonać wpłaty na leczenie.

IV 10110

