

„Jestem Kurpsionecka
Z dziada i pradziada
O chtornech ni często
Matus opoziedo

Jestem Kurpsionecka
Zdolno, pracozito
To przeze mnie właśnie
Ta palma uzito

Z kolorowych ksiatow
I z zieleni lasu
Dlo Ciebie Jezusku
Z downiejsech juz casow
Zijemy palemki
By uccieć Cie Panie(...)

/fragm. „Zijemy leluje” J.A. Krzyżewska/

Palmy na Kurpiach wykonywano niegdyś w następujący sposób: wokół leszczynowego pręta lub innego kija układano gałązki z zielonych o tej porze roku roślin, np. borowiny, sosny, jałowca, bukszpanu itp. i przystrajano kwiatami z kolorowej bibuły. Przy wyższych



KURPIOWSKA PALMA

palmach (powyżej 0,5 m) bardzo starannie przystrajano rozgałęziony czubek. W jednej palmie stosowano niewiele lecz radosnych kolorów, kwiaty układało w porządku rytmicznym: wokół palmy, wzdłuż lub ruchem spiralnym. W palmie panował ład pod każdym względem, rozłożenia kwiatów na palmie, ich rodzajów i kolorystyki. Czubek i reszta palmy musiały współgrać ze sobą. Podczas ciężkiej zimy, gdy śnieg długo zalegał, żywe gałązki zastępowano zieloną bibułą. Obecnie jest to dość często praktykowane określając palmę z samej bibuły palmą ekologiczną. Zielone gałązki (zieleń) w palmie jest bardzo ważna, symbolizuje święta Wielkiej Nocy a także siły witalne, życie, coroczną odnowę roślin, jest zapowiedzią ich kwitnienia i owocowania. Wysokie palmy wykonywano do świątecznego wystroju kościoła. Dla siebie robiono palmy, które mieściły się w domu – w rogu izby lub za odchylonym skońnię od ściany obrazem albo na stole, gdzie

W numerze m.in.:

- KRUS informuje str. 4 i 5
- Wydarzenia Kulturalne str. 7
- PPWOW str. 8
- Kącik misyjny str. 9
- Nasze zdrowie str. 10 i 11

stał Krzyż czy figura Matki Boskiej. Palma noszona była zawsze w pozycji pionowej i musiała być na tyle lekka, by jedna osoba mogła ją udźwigać.

Redakcja ma nadzieję, że mieszkańcy Gminy Zbójna, jako rdzenni Kurpie, kultywując tradycje Niedzieli Palmowej włożą trochę wysiłku i pójdą na procesję z pięknymi, kolorowymi, własnoręcznie wykonanymi palmami zamiast palm obcych naszemu regionowi, łatwo dostępnych na rynku, np. z suszonych traw.

17 FINAŁ WOŚP W ZBÓJNEJ

Gmina Zbójna włączyła się do akcji WOŚP po raz dziewiąty. W tym roku pobiliśmy swój kolejny rekord. Zebraliśmy: **20.095,00 zł.**



Sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Zbójnej tworzyło 90 kwestujących wolontariuszy – 54 dzieci i młodzieży ze Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Zbójnej a także 36 gimnazjalistów z No-

wogrodu oraz duża grupa osób działających w sztabie zorganizowanym przy Gminnym Ośrodku Kultury – liczących pieniądze, przygotowujących posiłki dla wolontariuszy, organizujących koncert, licytację, stoisko z ciastami i książkami sprzedawanymi na rzecz WOŚP. Wspólne działanie GOK-u, szkół, Urzędu Gminy, sklepów, zespołów artystycznych, rękodzielników od lat wypracowane i sprawdzone ponownie przyniosło dobry efekt finansowy i atrakcyjnie spędzoną niedzielę.

11 stycznia nasi wolontariusze kwestowali w Zbójnej, Nowogrodzie, okolicznych gminach i w Łomży. W godzinach popołudniowych zmarznięci zjeżdżali do GOK-u, gdzie atmosfera rozgrzewała się z każdą kolejno zliczaną puszką.

(Ciąg dalszy na stronie 6)

OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA W KUZIACH NAJBARDZIEJ OFIARNA JEDNOSTKA OSP W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

Wzorem lat poprzednich na apel Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa odpowiedzieli czynnie mieszkańcy naszej gminy, a szczególnie aktywnie brać strażacka.

Do konkursu pod nazwą „Ognisty Ratownik-Gorąca Krew” zorganizowanego przez SP ZOZ w Białymstoku, Oddział w Łomży przystąpiły dwie jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu gminy Zbójna: OSP Zbójna i OSP Kuzie. Po podsumowaniu przeprowadzonej akcji na terenie województwa podlaskiego strażacy z OSP w Kuziach okazali się najbardziej ofiarnymi dawcami krwi na terenie województwa zajmując I miejsce w konkursie „Ognisty Ratownik-Gorąca Krew”.

(Ciąg dalszy na stronie 2)



Z POLICYJNEGO NOTATNIKA

PRZESTĘPSTWA:

Listopad:

- 1) 06.11.2008r. – Dobrylas – kierowanie ciągnikiem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 1 kk
- 2) 08.11.2008r. – Zbójna – kradzież mienia – art. 278 § 1 kk
- 3) 08.11.2008r. – Laski – kierowanie samochodem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 1 kk
- 4) 18.11.2008r. – Kuzie – groźby karalne – art. 190 § 1 kk

Grudzień:

- 1) 07.12.2008r. – Dębniaki – kierowanie samochodem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 1 kk
- 2) 27/28.12.2008r. – Kuzie – kradzież z włamaniem – 279 § 1 kk

Styczeń:

- 1) 01.01.2009r. – Dobrylas – groźby karalne – art. 190 § 1 kk
- 2) 10.01.2009r. – Wyk – kierowanie rowerem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 2 kk
- 3) 14.01.2009r. – Zbójna – kierowanie samochodem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 1 kk
- 4) 14.01.2009r. – Zbójna – kierowanie samochodem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 1 kk
- 5) 18.01.2009r. – Popiołki – Kuzie – kierowanie samochodem będąc w stanie nietrzeźwości – art. 178a § 1 kk
- 6) 21.01.2009r. – Laski – oszustwo – art. 286 § 1 kk
- 7) 17 – 30.01.2009r. – Pianki – kradzież z włamaniem – art. 279 § 1 kk

WYKROCZENIA:

Listopad:

- 1) 13.11.2008r. – Laski – zakłócenie spokoju i porządku publicznego – art. 51 § 2 kw

Grudzień:

- 1) 09.12.2008r. – Zbójna – niedopełnienie obowiązku zaszczepienia psów przeciwko wściekliznie – art. 85 ust. 1 pkt. 8 Ustawy z dn. 11 marca 2004 r. o ochronie zdrowia zwierząt oraz zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt.
- 2) 09.12.2008r. – Pianki – niedopełnienie obowiązku zaszczepienia psów przeciwko wściekliznie – podstawa prawna j.w.

3) 09.12.2008r. – Osowiec – niedopełnienie obowiązku zaszczepienia psów przeciwko wściekliznie – podstawa prawna j.w.

Styczeń:

- 1) 14.01.2009r. – Zbójna – kierowanie samochodem nie mając do tego uprawnienia – art. 94 § 1 kw
- 2) 17.01.2009r. – Popiołki – niewłaściwe przechowywanie broni – art. 51 ust. 2 pkt. 7 Ustawy z dn. 21 maja 1999r. o broni i amunicji.
- 3) 18.01.2009r. – Popiołki – Kuzie – kierowanie samochodem nie mając do tego uprawnienia – art. 94 § 1 kw
- 4) 18.01.2009r. – Popiołki – Kuzie – dopuszczenie do kierowania samochodem osoby nie posiadającej uprawnień do kierowania – art. 96 § 1 pkt. 2 i 3 kw

Systematycznie spada ilość zaistniałych przestępstw i wykroczeń. Nadal jednak na wysokim poziomie utrzymują się przestępstwa i wykroczenia bezpośrednio związane z alkoholem w tym kierowanie różnego rodzaju pojazdami.

Nadużywanie alkoholu jest poważnym problemem wśród mieszkańców Gminy Zbójna. Konsekwencją tego są awantury domowe wszczynane przez osoby znajdujące się w stanie nietrzeźwości, a w rezultacie interwencji policji. Z problemem tym można walczyć na różne sposoby. Policja w ramach swoich kompetencji informuje o stwierdzonej interwencji, której przyczyną było nadużywanie alkoholu Prokuraturę Rejonową w Łomży oraz Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zbójnej. Ma to na celu wszczęcie postępowania z urzędu i skierowanie osoby nadużywającej alkoholu na przymusowe leczenie odwykowe. Podstawą wszczęcia takiego postępowania nie musi być interwencja policji. Wystarczy zgłosić się do jednostki policji i poinformować o istnieniu takiego problemu. Wtedy również zostaną podjęte kroki zmierzające do skierowania osoby nadużywającej alkoholu na leczenie odwykowe.

Dzielnicowy mł. asp. Ireneusz Samul z Posterunku Policji w Nowogrodzie, odpowiedzialny za teren Gminy Zbójna przypomina mieszkańcom o sprawowaniu właściwej opieki nad psami. W dalszym ciągu bardzo częstym zjawiskiem jest nie zachowywanie środków ostrożności przy trzymaniu

psów. Na terenie Gminy Zbójna odnotowywane są wciąż zgłoszenia o wałęsających się psach, które bardzo często mają właścicieli oraz przypadki pogryzień przez psy zarówno osoby dorosłe jak i dzieci.

Od 01 marca 2009r. stanowisko Kierownika Posterunku Policji w Nowogrodzie objął asp. szt. Marek Prytuła. Poprzedni Kierownik asp. szt. Czesław Serowik przeszedł na emeryturę po 24 latach służby.

sierż. szt. Mariusz Goląbek

(Ciąg dalszy ze strony 1)

Ochotnicza Straż Pożarna w Kuziach ...

Zaangażowanie strażaków i ich rodzin, szczególnie tej jednostki, przerosło najśmielsze oczekiwania organizatorów.

W przeprowadzonej akcji pobierania krwi w dniu 13 lipca 2008 roku krew oddało 51 osób z terenu Gminy Zbójna.

W związku z tak pozytywnym odzewem mieszkańców miejscowości Kuzie i Zbójna, planujemy ponownie przeprowadzić akcję pobierania krwi w dniu 21 czerwca 2009 roku w miejscowości Kuzie i w dniu 16 sierpnia 2009 roku w miejscowości Zbójna. Aby nie tylko powtórzyć, ale znacznie poprawić sukces z 2008 roku liczymy na aktywność wszystkich mieszkańców naszej gminy i zapraszamy do oddania krwi w tak szczytnym celu.

Poniżej znajduje się imienny wykaz osób, które oddały krew 13 lipca 2008r

OSP w Kuziach

Ptak Anna
Ptak Damian
Charubin Edyta
Charubin Lidia
Charubin Andrzej
Burbula Jan
Parzych Dorota
Gadomska Jolanta
Gadomska Anna
Gadomski Tadeusz
Burbula Wiktor
Popielarczyk Mirosław
Ksepka Andrzej
Ksepka Hanna
Lisek Jan Czesław
Gawrych Andrzej
Szerszeń Bożena
Szerszeń Witold



Szerszeń Bożena
Smaka Krzysztof
Smaka Waldemar
Chojnicka Jolanta
Niemiec Jan
Ksepka Kazimierz
Niemiec Adam
Niemiec Sławomir
Ksepka Grzegorz
Banach Krzysztof
Kowalczyk Agnieszka

Szczesny Adam
Burbula Wiktor
Gadomski Marian
Marciniak Grzegorz
Kowalczyk Krzysztof

OSP w Zbójnej
Sokołowski Zbigniew
Parzych Lilla
Michałowski Edward
Woronin Jan
Baławska Małgorzata
Samełko Marcin
Szewczyk Dorota
Dziekoński Henryk
Stomska Anna
Brzóska Józef

Kłos Janusz
Zdzisław Parzych
Brzóska Mariola
Brzóska Mariusz
Brzóska Sławomir
Kozłowski Ryszard
Bajno Michał

*Zarząd Oddziału Gminnego
Związku OSP RP w Zbójnej*



STRAŻACKA RYWALIZACJA

W czwartek 12 lutego 2009 roku w Szkole Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Zbójnej „zaroilo się” od wysokich, w zdecydowanej większości młodych, wysportowanych i głodnych sukcesów strażaków Państwowej Straży Pożarnej. Oczywiście (i na szczęście też) nie byli oni tutaj z uwagi na pożar ani też inny kataklizm. Był to finał strefowych zawodów Zawodowej Straży Pożarnej w piłkę siatkową. Gościliśmy drużyny z Białegostoku, Augustowa, Wysokiego Mazowieckiego oraz gospodarzy turnieju czyli strażaków z Łomży.

Jeszcze przed rozpoczęciem rywalizacji na zdecydowanego faworyta, uczestnicy zawodów oraz oficjalni goście wskazywali drużynę z Augustowa, a łomżyńscy strażacy sam

awans do tego turnieju uważali za swój sukces i obiektywnie widzieli siebie na czwartym miejscu w tych zawodach. Ale w sporcie ... bywa różnie. Od samego początku mecze były zacięte (chcę podkreślić, że wszystkie spotkania sędziowali nasi specjaliści od wychowania fizycznego czyli M. Parzych, M. Samełko i W. Zwierciadłowski oraz gościnnie M. Nowak). Zawodnicy prezentowali wysoki poziom a piłki często lądowały pod sufitem (dobrze, że tydzień wcześniej wszystkie lampy zostały na nowo zamocowane). Uczniowie naszej szkoły, kiedy tylko było to możliwe, głośno kibicowali zawodnikom (w szczególności z Łomży – lokalny patriotyzm). Zawody zakończyły się około godziny 15.00. Zgodnie z ocze-

kiwaniami i prognozami wygrała drużyna z Augustowa, drugie miejsce zajęła drużyna z Wysokiego Mazowieckiego, trzecie – drużyna z Łomży (niespodzianka!!!), a na czwartym miejscu uplasowała się drużyna z Białegostoku.

Najmilszym momentem było uroczyste wręczenie nagród dokonane przez Komendantów Państwowej Straży Pożarnej z Łomży i Białegostoku, Wójta Gminy Zbójna oraz Dyrektora Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Zbójnej. Impreza była bardzo udana, strażacy byli zadowoleni z gościnności i całej organizacji turnieju co wyrazili pamiątkowymi dyplomami dla Pana Wójta, Dyrektora SP oraz sędziów turnieju.

Jacek Krzynówek Dyrektor SP Zbójna



KRUS INFORMUJE

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Oddział Regionalny w Białymstoku informuje, iż z dniem 8 stycznia 2009 r. weszła w życie ustawa z dnia 21 listopada 2008 r. o emeryturach kapitałowych (Dz. U. z 2008 r. Nr 228, poz. 1507), która poprzez art. 33 wprowadziła zmiany do ustawy z dnia 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników (Dz. U. z 2008 r. Nr 50, poz. 291 z późn. zm.).

Zmiany te polegają m. in. na tym, że w przypadku osób urodzonych po dniu 31 grudnia 1948 r. nie mają zastosowania przepisy, które pozwalają na uwzględnienie przy ustalaniu prawa i wysokości emerytury rolniczej okresów ubezpieczenia innego niż rolnicze. Okresy te będą mogły być nadal przyjmowane do ustalenia prawa i wysokości renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy.

Prawo do emerytury rolniczej na podstawie art. 19 ust. 1 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników przysługuje ubezpieczonemu urodzonemu po dniu 31 grudnia 1948 r. spełniającemu następujące warunki:

- wiek 60 lat (kobieta) lub 65 lat (mężczyzna),
- podleganie ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu przez co najmniej 100 kwartałów (25 lat).

Prawo do emerytury rolniczej na podstawie art. 19 ust. 2 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników przysługuje ubezpieczonemu rolnikowi urodzonemu po 31 grudnia 1948 r. po spełnieniu następujących warunków:

- wiek 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna),
- podleganie ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu przez co najmniej 120 kwartałów,
- zaprzestanie prowadzenia działalności rolniczej.

Do okresów ubezpieczenia emerytalno-rentowego zalicza się okresy ubezpieczenia społecznego rolników indywidualnych i członków ich rodzin w latach 1983 - 1990 oraz prowadzenia gospodarstwa rolnego lub pracy w gospodarstwie rolnym, po ukończeniu 16 roku życia, przed dniem 1 stycznia 1983 r.

Przy ustalaniu części składkowej

emerytury rolniczej dla osób urodzonych po 31 grudnia 1948 r. nie uwzględnia się natomiast okresów, od których zależy prawo do emerytury zgodnie z przepisami emerytalnymi:

- podlegania ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu i rentowemu określonych w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych, podlegania ubezpieczeniu społecznemu lub zaopatrzeniu emerytalno-rentowemu przed dniem 1 stycznia 1999 r. oraz podlegania zaopatrzeniu emerytalnemu przypadającemu po tej dacie,
- działalności kombatanckiej i równorzędnej z tą działalnością, a także okresów zaliczanych do okresów tej działalności oraz podlegania represjom wojennym i okresu powojennego, określonych w przepisach o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,
- odbywania czynnej służby wojskowej w Wojsku Polskim, okresów jej równorzędnych albo zastępczych form tej służby, przypadających przed dniem 1 stycznia 1999 r.

Jeżeli osoba urodzona po 31 grudnia 1948 r. posiada łączone okresy ubezpieczenia (w KRUS i w ZUS) i nabyte prawo zarówno do emerytury rolniczej, jak i do emerytury z ZUS, oraz ewentualnie do emerytury kapitałowej, wówczas będzie możliwa wypłata wszystkich przyznanych świadczeń emerytalnych. W takim przypadku KRUS przyzna i podejmie wypłatę emerytury rolniczej, a ZUS przyzna i podejmie wypłatę emerytury pracowniczej wraz z emeryturą kapitałową.

Gdy ubezpieczony w KRUS nie posiada 25-letniego okresu ubezpieczenia rolniczego, wówczas okresy opłacania składek na ubezpieczenie rolnicze mogą być uwzględnione przy ustalaniu wysokości emerytury pracowniczej. W takim przypadku emeryturę pracowniczą zwiększoną o część rolną, wraz z emeryturą kapitałową, będzie wypłacać ZUS.

Osoba uprawniona do renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy albo renty rodzinnej rolniczej oraz do emerytury pracowniczej traci prawo do renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy albo renty rodzinnej, chyba że zanim wystąpi z wnioskiem o prawo do

emerytury pracowniczej złoży oświadczenie, iż wybiera rentę rolniczą z tytułu niezdolności do pracy albo rentę rodzinną. W przypadku złożenia takiego oświadczenia środki zgromadzone na jej rachunku w otwartym funduszu emerytalnym (OFE) będą przekazywane przez ten fundusz, za pośrednictwem ZUS, na dochody budżetu państwa.

Uwaga!

Oświadczenie o wyborze świadczenia jest ostateczne i nie przysługuje od niego prawo odstąpienia.

Oświadczenie o wyborze świadczenia musi również złożyć osoba uprawniona do renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy, która nie spełni warunków do przyznania emerytury rolniczej z urzędu, w związku z nieuwzględnieniem okresów podlegania innemu ubezpieczeniu przy ustalaniu prawa do emerytury rolniczej. O konieczności złożenia takiego oświadczenia KRUS powiadomi osobę zainteresowaną w terminie co najmniej 3 miesięcy przed osiągnięciem przez nią wieku emerytalnego. W tym samym terminie do złożenia takiego oświadczenia Kasa wezwie również osobę uprawnioną do renty rodzinnej rolniczej.

Ustawa o emeryturach kapitałowych gwarantuje możliwość wyboru jednego z tych świadczeń - emerytury rolniczej ustalonej z zaliczeniem okresów podlegania innemu ubezpieczeniu, albo emerytury pracowniczej, osobom urodzonym po dniu 31 grudnia 1948 r., które przed dniem wejścia w życie tej ustawy miały ustalone prawo do emerytury rolniczej z zaliczeniem okresów podlegania innemu ubezpieczeniu, a które po dniu wejścia w życie tej ustawy osiągną wiek 60 lat dla kobiety i 65 lat dla mężczyzny oraz zgłoszą wniosek o emeryturę pracowniczą.

Natomiast prawo do obu tych świadczeń będzie przysługiwać tej osobie, jeżeli po wyłączeniu ww. okresów osoba ta spełni nadal warunki wymagane do emerytury rolniczej, tj. będzie posiadać co najmniej 100 kwartałów (25 lat) okresu podlegania ubezpieczeniu społecznemu rolników.

Waloryzacja emerytur i rent rolniczych

Zgodnie z art. 48 ustawy z 20 grudnia

1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników oraz art. 12 ustawy o rentach strukturalnych w rolnictwie, w związku z art. 94 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, **od dnia 1 marca 2009 r. zostaną zwaloryzowane wskaźnikiem 106,1% wszystkie emerytury i renty rolnicze, renty socjalne oraz renty strukturalne - wypłacane na dzień 28 lutego 2009 r.**

Oznacza to, że kwoty najniższych świadczeń oraz kwoty dodatków zostaną podwyższone o 6,1%.

Kwota emerytury podstawowej od 1 marca 2009 r. wynosi 675,10 zł miesięcznie (brutto).

Waloryzacja polega na przemnożeniu kwoty emerytury podstawowej, wynoszącej 675,10 zł, przez wskaźnik wymiaru ustalony indywidualnie dla każdego świadczenia. Natomiast renty strukturalne waloryzuje się mnożąc kwotę emerytury podstawowej wynoszącej 675,10 zł przez 1,5. Od tak ustalonej kwoty potrącana jest zaliczka na podatek dochodowy i składka na ubezpieczenie zdrowotne.

Waloryzacja emerytur i rent zostanie przeprowadzona w marcu 2009 r., a dla emerytur i rent wypłacanych

kwartalnie - w kwietniu br., w ustalonych dla każdego świadczeniobiorcy terminach płatności. Nowa wysokość świadczenia zostanie ustalona w drodze decyzji.

Zestawienie podstawowych wysokości świadczeń z ubezpieczenia społecznego rolników:

Świadczenia emerytalno-rentowe na dzień 01.03.2009r.

1. emerytura i renta podstawowa 675zł 10gr
2. renta strukturalna 1.012zł 65gr
3. dodatek pielęgnacyjny 173zł 10gr
4. dodatek pielęgnacyjny dla inwalidy wojennego 259zł 65gr
5. dodatek kombatancki 173zł 10gr
6. dodatek z tytułu tajnego nauczania 173zł 10gr
7. dodatek kompensacyjny 25zł 97gr
8. dodatek dla sieroty zupełnej 325zł 36gr
9. świadczenie pieniężne (dawniej dodatek) dla żołnierzy zastępczej służby wojskowej, nie więcej niż 173zł 10gr
10. świadczenie pieniężne za pracę przymusową, nie więcej niż 173zł 10gr
11. ryczałt energetyczny 131zł 41gr
12. dodatek dla osoby, która ukończyła 100 lat 2.578zł 26gr

13. zasiłek pogrzebowy 6.193zł 10gr
14. wysokość miesięcznego przychodu powodująca zmniejszenie lub zawieszenie wypłaty świadczenia emerytalno-rentowego

- | | |
|---------|--------------|
| 1/ 30% | 929zł |
| 2/ 70% | 2.167zł 60gr |
| 3/ 130% | 4.025zł 60gr |

Świadczenia z ubezpieczenia wypadkowego,

chorobowego i macierzyńskiego

1. zasiłek chorobowy za 1 dzień 9zł
2. zasiłek macierzyński 2.700zł 40gr
3. jednorazowe odszkodowanie za 1% długotrwałego uszczerbku na zdrowiu 470zł

Składka na ubezpieczenie:

1. emerytalno-rentowe 191zł
2. wypadkowe, chorobowe i macierzyńskie 78zł

Dyrektor
Oddziału Regionalnego KRUS
w Białymstoku
ul. Legionowa 18
tel. (0-85) 749-73-00
fax 749-73-10
www.krus.gov.pl
e-mail: Bialystok@krus.gov.pl

WIEŚCI Z GMINNEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

Zgodnie z ustawą z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych o zmianie ustawy o świadczeniach rodzinnych (Dz. U. Nr 228, poz. 2255 z późn. zm.) i zmianą dokonaną ustawą z dnia 6 grudnia 2008 r. o zmianie ustawy Kodeksu pracy oraz niektórych innych ustaw art. 7 i 18. **okres zasiłkowy rozpoczynający się w dniu 1 września 2008 r., na który ustala się prawo do świadczeń rodzinnych przedłuża się do dnia 31 października 2009 r.**

Jednocześnie informujemy, że świadczenia rodzinne za wrzesień 2009r. będą wypłacone po dostarczeniu zaświadczenia o uczęszczaniu dzieci do szkoły gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej.

UWAGA: Zgodnie z art. 18 ustawy z dnia 6 grudnia 2008 r. „Obowiązek potwierdzenia opieki medycznej nad kobietą w ciąży, o której mowa w art.9

(Dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu urodzenia dziecka) i art. 15 b (jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia dziecka) ustawy zmienianej w art. 7, stosuje się od dnia 1 listopada 2009 r.”

Od listopada 2009 r. aby uzyskać dodatek do zasiłku rodzinnego z tytułu urodzenia dziecka oraz jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia dziecka należy przedłożyć zaświadczenie od lekarza, że kobieta pozostawała pod opieką medyczną nie później niż od 10 tygodnia ciąży do porodu.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej złożył wniosek o dofinansowanie projektu z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki VII Promocja integracji społecz-

nej 7.1.1 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej.

W związku z lokalnymi problemami społecznymi znaczna część mieszkańców korzysta ze wsparcia tutejszego ośrodka. Zakres udzielanej pomocy obejmuje nie tylko przyznawanie świadczeń pieniężnych, ale przede wszystkim polega na świadczeniu pracy socjalnej. Dzięki realizacji projektu jego uczestnicy uzyskują możliwość podniesienia kwalifikacji lub dostosowania ich do potrzeb lokalnego rynku pracy, podnoszą samoocenę, wierzą we własne możliwości, staną się bardziej mobilni na lokalnym rynku pracy.

Celem projektu będzie z aktywizowanie 11 osób niepracujących w wieku aktywności zawodowej korzystających ze świadczeń pomocy społecznej na terenie gminy Zbójna, poprzez zastosowanie aktywnej integracji i pracy socjalnej.

Renata Bajno

(Ciąg dalszy ze strony 1)

Najwięcej zebrały Agnieszka Lemańska i Adrianna Krajewska (7 i 8 lat) z tatusiami – po 784 zł oraz Wiktoria Nalewajek – 576 zł. Pięć osób zebrało do puszek powyżej 400 zł – Mariusz Gadowski, Ewelina Konopka, Justyna Gawkowska, Magdalena Dymek i Marlena Korzeniecka. Ogółem do puszek wpłynęło 17 297,10 zł, 15 EUR 18 USD. W godzinach wieczornych występy dziecięco - młodzieżowych grup artystycznych z GOK-u w Zbójnej dały wstęp do kolejnej dawki emocji, którą jak zwykle dostarczyła licytacja. Była to doskonała zabawa nie tylko dla dorosłych mieszkańców Zbójnej ale także dla dzieci, które chętnie kupowały drobne prace. Głównie były to prace wykonane ręcznie przez dzieci, młodzież i rękodzielników. Najdrożej została sprzedana płaskorzeźba J. Zielińskiego (250,- zł). Ciekawostką na licy-



tacji był powrót płaskorzeźby „Owsiak” z podobizną Jurka Owsiaka, wykonaną przez A. Banacha, która zgodnie z pomysłem pierwszej właścicielki co roku wraca na aukcję. Ze sprzedaży tych prac i innych gadżetów wpłynęło 2462 zł. Kolejne 335,90 zł dostarczyło głównie stoisko z pysznymi ciastami przygotowywane co roku na ten emocjonujący wieczór przez pracownice Urzędu Gminy w Zbójnej i z wyśmienitym piwem kozicowym A. Korwek.

Tradycyjnie już, od początku organizowania akcji WOŚP w Zbójnej, o godz. 20.00 „rozświetliła niebo” nad Zbójną J. Jakubowicz, właścicielka sklepu przemysłowego, organizując pokaz sztucznych ogni i także tradycyjnie w taneczne rytmy wszystkich uczestników wprowadził zespół wokalo-instrumentalny „ITEX”.

Koncert zakończył się o 22.00, a zebrane pieniądze firma „Ambrella – System sp.j.” zawiozła do Banku Pekao SA w Łomży. **20 095 zł, 15 EUR i 18 USD zostało wpłacone na konto Fundacji WOŚP z przeznaczeniem na wczesne wykrywanie nowotworów u dzieci oraz prowadzenie programów medycznych i programu edukacyjnego Fundacji.**



W połowie marca Sztab w Zbójnej został rozliczony i rozwiązany. Dziękujemy serdecznie wszystkim, którzy się w jakikolwiek sposób włączyli w tę akcję. Będziemy czekać na kolejny Finał by znów się organizować i wspólnie zrobić coś dobrego.

Sponsorzy posiłku dla wolontariuszy:

Sklep spożywczy

– A. i E. Lemańscy ze Zbójnej,

Sklep spożywczy

– M. i M. Rakowscy ze Zbójnej

Sklep spożywczy

– T. i J. Konikiewicz z Dobregolasu

Sklep spożywczy

– B. i E. Piaścik z Dębnik

E. Lemańska

Z HISTORII

Pierwsze wzmianki o wsiach z Gminy Zbójna pojawiły się w Księgach Bartnych Nowogrodzkich w XVII wieku. Informacje o nich zebrała Urszula Kuczyńska - Kierownik Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie. W poprzednim numerze NGP pisaliśmy o wsiach: Zbójna, Kuzie, Dobrylas, Pianki i Dębniki, dzisiaj o początkach: Lask, Osowca i Wyku.

Nazwa wsi Laski pochodzi prawdopodobnie od nazwy uroczyska leśnego. Już w pierwszej połowie XVII wieku posiadali tam swoje bory bartnicy z okolicznych miasteczek i wsi. W 1633 roku wymieniany jest szlachetny Marcin Jankowski zwany Łocikiem z Jankowa Młodzianowi, a w pięć lat później strzelec królewski Fridrich. Obok nich swoje bory mieli tam Mikołaj i Jakub Kokoszkowie, Szymon i Stanisław Kurpiewscy, Jan Prusaczyk, Wojciech Durfist, Adam

Fridrich i sędzia bartny nowogrodzki Jan Miłoszek. Stałe osadnictwo pojawiło się dopiero w XVIII wieku.

Wieś Osowiec powstała w XVIII wieku prawdopodobnie wokół stanowiska bartnego. Nazwa Osowiec pojawiła się po raz pierwszy w księgach bartnych nowogrodzkich w 1635 roku, kiedy to Kacper Łysik od Pieca Łysich (dzisiejsze Łyse) posiadał pszczoły „w Osowcu”. Około 1667 roku odnotowano istniejące stanowisko boru bartnego Śmiarowskiego, którego właścicielem był Jan Popielarczyk, a następnie Tomasz Kosak.

Na początku XVIII wieku można już mówić o wsi, gdyż odbywały się tam posiedzenia sądów bartnych nowogrodzkich, a w 1708 roku dokonano podziału majątku po zmarłych bartnikach Łukasza i Łucji Wałpuskich zamieszkałych właśnie w Osowcu.

Nazwa wsi Wyk pochodzi od nazwy rzeki Wyk, zwanej też Wykówką. Były to tereny, którymi interesowali się w pierwszej połowie XVII wieku liczni bartnicy z Kątów, Nowogrodu, Łosewa czy znad pobliskiej Szkwy. Byli wśród nich uczciwi: Piotr Dmosik, Kacper Sikora, Andrzej Nasiadka, Mateusz Kokoszkowski, Jan Prus, Mateusz Durfist, sławetni: Marcin Jeglinka, Szymon Świniogłowa, Jan Miłoszek, czy wreszcie szlachetny Jan Łosowski. W 1630 roku w księgach bartnych nowogrodzkich wymieniono Mateusza Prusa mieszkającego nad Szkwą, który posiadał drzewo bartne nad Wykiem. Do końca XVII wieku nad Wykówką znajdowało się 12 borów bartnych (m.in. Danielewski, Simborowski, Griciński, Siwiński, Wiśniakowski) należących do wymienionych bartników. Być może podmokłe tereny i bagna sprawiły, że stałe osadnictwo pojawiło się dopiero w XVIII wieku.

XI EDYCJA GMINNEGO KONKURSU „ROZMAITOŚCI WIELKANOCNE”

**Wójt Gminy Zbójna
i Gminny Ośrodek Kultury
w Zbójnej
zapraszają mieszkańców Gminy
do udziału
w konkursie rękodzielniczym
ph. „Rozmaitości Wielkanocne”**

WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Szkoła Podstawowa w Dobrymlesie
- Szkoła Podstawowa w Kuziach
- Szkoła Podstawowa w Zbójnej
- Gimnazjum w Zbójnej
- Muzeum Północno-Mazowieckie w Łomży

CELE KONKURSU:

- podtrzymywanie i popularyzacja rękodzielniczej twórczości kurpiowskiej związanej ze Świętami Wielkanocnymi i wiosną,
- edukacja regionalna dzieci i młodzieży,
- podtrzymywanie tradycji w rodzinie,
- zainteresowanie pięknem tradycyjnych ozdób domu,
- umacnianie tożsamości regionalnej,
- promocja regionu.

KATEGORIE KONKURSOWE:

- I. palmy** - wykonane zgodnie z tradycją kurpiowską – tj. z zielonych roślin (nie podlegających ochronie) oraz ozdobione papierowymi kwiatami i wstążkami lub z samych kwiatów i wstążek z bibuły (palmy ekologiczne);
wysokość całej palmy – max 4 metry
- II. pisanki** - min. 3 szt. zdobione tradycyjnymi dla naszego regionu technikami - wosk, drapanie
- III. ozdoby domu**, takie jak:
- 1. bukiety** - płaskie zwane „palemkami”
 - 2. kierce** - tylko z grochu lub słomy, zdobione kwiatami z bibuły, piór
 - 3. wycinanki** – min. 3 szt. zgodne

z tradycyjnymi wzorami - kółka, leluje, kogutki

WYKONAWCY:

Konkurs kierowany jest do mieszkańców Gminy Zbójna

I. Wykonawcy indywidualni - w wieku od 10 lat mogą wziąć udział w każdej kategorii konkursowej

(Dzieci w wieku 7-10 lat zapraszamy do udziału w konkursach szkolnych odbywających się w ramach „Rozmaitości Wielkanocnych”.)

II. Rodziny lub grupy mogą zgłosić do konkursu **palmy, bukiety i kierce**

III. Klasy szkolne mogą zgłosić do konkursu **palmy i kierce**

IV. Instytucje, sołectwa, OSP, sklepy, organizacje społeczne, takie jak: Kółka Różańcowe, Koła Gospodyń Wiejskich i inne, działające na terenie Gminy Zbójna zapraszamy do udziału w nowej kategorii konkursowej **na palme lub kiere o Puchar Wójta Gminy Zbójna**.

Prace na konkurs powinny być wykonane zgodnie z tradycją Kurpiowskiej Puszczy Zielonej, dostarczone do Gminnego Ośrodka Kultury w Zbójnej najpóźniej do 01.04.2009r. (środa) do godziny 12.00.

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbędzie się 05.04.2009r. (Niedziela Palmowa) o godz. 10.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Zbójnej. W konkurencjach indywidualnych, rodzinnych i grupowych przewidziane są nagrody rzeczowe. Wartość nagród uzależniona będzie od wielkości środków pozyskanych od sponsorów i ilości prac nagrodzonych. W konkurencjach klasowych nagrody funduje Wójt Gminy Zbójna w postaci sfinansowania

przejazdów na wycieczki klasowe – 400, 300 i 200 km odpowiednio za I, II i III miejsce za palmy oraz trzy nagrody za kiere w wysokości 300 km. Instytucje i organizacje konkurujące będą o Puchar Wójta Gminy Zbójna.

Po ogłoszeniu wyników palmy zostaną zaniezione lub zawieszone na procesję do kościołów parafialnych w Zbójnej, Kuziach i Dobrymlesie. Pozostałe prace konkursowe zostaną na wystawie przez okres dwóch dni w GOK w Zbójnej i od 8 do 26 kwietnia 2009r. w Starostwie Powiatowym w Łomży. Szczegółowe informacje o konkursie można uzyskać w Gminnym Ośrodku Kultury w Zbójnej.

Zapraszamy do udziału w konkursie.

E. Lemańska

Kiermasz wielkanocny

W niedzielę 29 marca odbędzie się kiermasz rękodzieła wielkanocnego, szczególnie palemek, przy kościele parafialnym w Zbójnej.

Natomiast 5 kwietnia (w Niedzielę Palmową) – przy Gminnym Ośrodku Kultury w Zbójnej. Zapraszamy



„POŁAM” - SOBIE GŁOWE

Krwawy rebus :)

2

W=R



**Program Integracji Społecznej
w 2009 roku**

Gmina Zbójna ma za sobą już prawie rok realizacji Programu Integracji Społecznej finansowanego w ramach Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich. W 2008 roku na usługi dla społeczności lokalnej przeznaczono łącznie kwotę 65 329,52 zł. Dzięki środkom zorganizowano Centrum Aktywności Społecznej w Zbójnej, które prowadzi Gimnazjum w Zbójnej oraz dwie świetlice integracyjne przy Szkołach Podstawowych w Dobrymlesie i w Kuziach.

12 stycznia Wójt Gminy Zbójna podpisał porozumienia na realizację usług dla społeczności lokalnej w 2009r. na łączną kwotę 152 441,41 zł. Kontynuowane będą nieodpłatne zajęcia na sali gimnastycznej, aerobik, nauka break dance a ponad to nauka gry w szachy. Ku uciesze miejscowej młodzieży od stycznia działa też siłownia w budynku dawnego przedszkola, z której również można korzystać nieodpłatnie.

Dzieci z terenu Szkoły Podstawowej w Dobrymlesie i Szkoły Podstawowej w Kuziach w czasie ferii zimowych

przez pięć dni mogły uczestniczyć w zajęciach świetlicowych. Dzieci aktywnie brały udział w zajęciach, uczyły się zasad udzielania pierwszej pomocy, próbowały swoich sił podczas zajęć teatralno - rytmicznych. Oprócz tego był również wyjazd na basen i lodowisko oraz oczywiście dyskoteka. Szkoły przygotowały też ciekawy program na mające się odbyć w lipcu dziesięciodniowe półkolonie letnie. Zaplanowano też zajęcia korekcyjne dla dzieci (logopeda).

Nowością w Programie Integracji Społecznej w 2009 roku będą pięciodniowe warsztaty międzypokoleniowe „Kultura Kurpiowska od A do Z”.

Program Integracji Społecznej przewiduje też atrakcje dla osób starszych, między innymi wyjazdy z młodzieżą do miejsc kultu dzięki Misyjnym Kółkom Różańcowym oraz uroczyste spotkanie opłatkowe, którego organizacją zajmie się Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej.

To jeszcze nie wszystko co czeka nas w tym roku, odbędą się imprezy kulturalne oraz rozgrywki sportowe - turniej wsi, zawody siłowe.

Sylvia Kobrzyńska

**Gimnazjum w Zbójnej
zaprasza wszystkich chętnych,
bez względu na wiek,
do korzystania
z nieodpłatnych zajęć:**

NA SALI GIMNASTYCZNEJ

- > halowa piłka nożna i siatkowa – piątek 18.00
- > nauka tańca break dance – poniedziałek 16.00
- > aerobik – czwartek 18.00
- > nauka gry w szachy – wtorek 15.30

NA SIŁOWNI

- (w budynku dawnego przedszkola)
- wtorek, czwartek 17.00 – 20.00



„TURYSTYKA WIEJSKA – NOWE MOŻLIWOŚCI ROZWOJU”.

14 lutego b.r. w Szkole Podstawowej w Kuziach zakończyły się szkolenia z udziałem 15 rolników w ramach projektu „TURYSTYKA WIEJSKA – NOWE MOŻLIWOŚCI ROZWOJU”. Były to szkolenia „Gastronomia w turystyce wiejskiej” oraz „Obsługa komputera z internetem”. Przez 6 spotkań uczestnicy szkolenia gastronomicznego pod okiem wykładowcy zgłębiali wiedzę i umiejętności w zakresie żywienia, ze szczególnym naciskiem na praktyczne wykorzystywanie produktów własnych do przygotowywania posiłków i potraw kuchni regionalnej. Były potrawy wigilijne, polędwiczki z farszem, klopsz z bakalią oraz różnego rodzaju sałatki.

W ramach projektu odbył się także kurs „Obsługa komputera z internetem”, który również cieszył się dużym

zainteresowaniem. Głównym celem szkolenia było pokazanie rolnikom, jak korzystać z komputera i dostępu do internetu przy prowadzeniu działalności turystycznej.

Na podsumowaniu Bogumiła Roszczyk – Parzych, koordynator projektu z ramienia RZRK i OR w Łomży, wręczyła certyfikaty potwierdzające udział w szkoleniach, gadżety z logo partnerów projektu oraz piękne wydanie książki kucharskiej „Kuchnia Polska” i broszurki „Jak dekorować potrawy”. Natomiast uczestnicy zaprezentowali zdobyte umiejętności przyrządzając dania, które były konsumowane na przemian ze śpiewem.

Przeprowadzone szkolenia są współfinansowane przez Unię Europejską w ramach funduszu Kapitał Ludzki. „Turystyka wiejska - nowe możliwości

rozwój” jest projektem partnerskim, realizowanym przez firmę „APLIKON” z Wysokiego Mazowieckiego, Bramę Na Bagna - Zawady oraz Regionalny Związek Rolników Kółek i Organizacji Rolników w Łomży. Skierowany jest do rolników zamieszkujących gminy wiejskie i wiejsko – miejskie. Największym zainteresowaniem cieszą się szkolenia z zakresu wiedzy gastronomicznej, pozyskiwania funduszy europejskich, kelnerskiej, obsługi komputera, zagospodarowanie przestrzeni agroturystycznej oraz przewodnika turystycznego. Terminy szkoleń na 2009 rok są już rozplanowane. W związku z dużym zainteresowaniem, organizatorzy projektu będą czynić starania o wznowienie szkoleń w II edycji projektu.

Koordynator projektu

Drodzy czytelnicy

Na początku trzeciego tysiąclecia chrześcijaństwa potrzeba misji jest niezwykle pilna, ponieważ — jak napisał Jan Paweł II w encyklice *Redemptoris missio* — „liczba tych ludzi, którzy nie znają Chrystusa i nie należą do Kościoła, stale wzrasta. Dla tej ogromnej liczby ludzi, umiłowanych przez Ojca, który dla nich zesłał swego Syna, oczywista jest nagła potrzeba misji”.

Wiadomości na temat misji i działań misjonarzy docierają do nas jedynie sporadycznie, dlatego Misyjne Młodzieżowe Kółko Różańcowe działające przy Gimnazjum w Zbójnej wraz z opiekunkami chce w tym i kilku następnych numerach pisma przybliżyć Wam tę tematykę.

WSZYSCY JESTEŚMY MISJONARZAMI

Posłannictwo misyjne powierzone przez Chrystusa apostołom naprawdę obowiązuje każdego z nas. Na mocy przyjętych sakramentów Chrztu św. i Bierzmowania, wszyscy chrześcijanie są współodpowiedzialni za wypełnianie misyjnego nakazu Chrystusa: „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem. A oto ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata.” (Mt 28, 19)

Papież, Benedykt XVI powiedział: „Posyłając kapłanów za granicę, zwłaszcza na misje, pamiętajcie, aby zapewnić im oparcie duchowe i wystarczającą pomoc materialną”.

Wszystkie osoby zatroskane o dzieło misyjne Kościoła, mogą włączyć się

w następujące formy pomocy duchowej oraz materialnej misjom i misjonarzom:

1. Patronat Misyjny
2. Różaniec Misyjny
3. Modlitwa za misje i misjonarzy
4. Msza św. w Dzień Dziecka
5. Adopcja Serca
6. Czuwanie Misyjne
7. Patronat klerycki (adopcja kleryków)
8. Zbieranie znaczków pocztowych na misje
9. Tydzień Misyjny
10. Biały Tydzień
11. Cierpienie dla misji
12. Grupy modlitwy za misje

Patronat Misyjny

Patronat Misyjny - to jedna z form podjęcia współodpowiedzialności za misyjne dzieło Kościoła. Mogą włączyć się w to dzieło wszyscy, którzy pozostając w swojej ojczyźnie, pragną pomagać w głoszeniu Dobrej Nowiny. To konkretna i stała pomoc duchowa oraz materialna polegająca na ofiarowaniu za misje i misjonarza - w miarę swoich możliwości - Mszy św., codziennej modlitwy, różańca lub innych darów duchowych. Każdy misjonarz potrzebuje modlitwy, która jest niezawodnym środkiem do wypraszenia potrzebnych łask Bożych.

Możesz modlić się za misjonarza, którego znasz lub którego nazwisko i adres możesz otrzymać np. z Palotyńskiego Sekretariatu Misyjnego. Ważne, żeby modlić się wytrwale i systematycznie każdego dnia. Możesz zadeklarować również dowolną kwotę na sfinansowanie prac podejmowanych przez misjonarza. Nawet najmniejsza,

systematycznie wpłacana, ofiara stanowi znaczną pomoc w pracy misyjnej, szczególnie, jeśli misjonarz będzie miał liczną grupę patronów. Patron może również pozyskiwać nowe osoby pragnące wspomagać kolejnych misjonarzy. Wyrazem wdzięczności misjonarza jest jego codzienna modlitwa za dobrodziejów.

Różaniec Misyjny

Twoja modlitwa różańcowa jest potrzebna misjonarzom na wszystkich kontynentach. Poszczególne kontynenty przyporządkowane są dziesięć kolorów różańca w następujących kolorach: zielony – Afryka – nawiązuje do zielonych afrykańskich lasów tropikalnych; czerwony – Ameryka – przypomina kolor skóry Indian, rdzennych mieszkańców Ameryki; biały – Europa i Ojciec Święty – oznacza kolor skóry Europejczyków; niebieski – Oceania – symbolizuje Ocean Spokojny, na którym rozsiadane są liczne wyspy; żółty – Azja – przypomina ludy Azji, najliczniejsze w świecie. Różaniec w intencji misji może być odmawiany indywidualnie lub przez członków Misyjnej Różnicy Różańcowej istniejącej w ramach kółka misyjnego

W miarę możliwości możesz zobowiązać się do zrealizowania jednej lub kilku wymienionych propozycji:

1. Codziennie odmawiać w intencji misji: jedną dziesiątkę różańca lub jedną część różańca
2. Utworzyć wśród przyjaciół Misyjną Różę Różańcową

Następne formy pomocy misjom i misjonarzom w kolejnych numerach.

Agnieszka Bruderek

OGŁOSZENIE

Planowane wyjazdy pielgrzymko – wycieczkowe dla uczniów Gimnazjum w Zbójnej oraz członków ich rodzin (chętnie zabierzemy również uczniów i członków ich rodzin ze szkół podstawowych; inne osoby – jeśli będą wolne miejsca):

I. „Adopcja Serca – nowe życie w rodzinie” - Czuwanie misyjne w Częstochowie: 18 - 19.04.2009r. (sobota, niedziela), 65 zł., Częstochowa, Gidle. (Mogą jechać wszystkie osoby zaangażowane w Adopcję Serca).

zowane w Adopcję Serca).

II. „Na styku różnych kultur i religii”: 30.06. - 02.07.2009r. (wtorek, środa, czwartek), około 200 zł., Zuzela, Treblinka, Prostyn, Miedzna, Iganie, Romanów, Kodeń, Kostomłoty, Grabarka, Bielsk Podlaski, Kruszyniany, Supraśl, Święta Woda, Tykocin.

III. „Przez Mazury i Warmię”: 4 - 5.08.2009r. (wtorek, środa), około 120 zł., Pisz, Wojnowo, Szestno, Świę-

ta Lipka, Gierłoż, Bisztynek, Stoczek Klasztorny, Gietrzwałd, Olsztyn, Grunwald, Lipnik.

Uczestnicy pokrywają tylko część kosztów przejazdu. Przejazd dofinansowany jest z funduszy Programu Integracji Społecznej - Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich – Centrum Aktywności Społecznej w Zbójnej.

Zapraszamy:

Agnieszka Bruderek, Janina Kołodziejczyk

NARKOTYKI - PRAWDY I MITY

Wielu badaczy poszukujących przyczyn narkomanii jako jeden z ważniejszych czynników chroniących przed używaniem narkotyków wymienia rodzinę. Dobrze funkcjonująca rodzina to jak sprawnie działająca maszyna. Wystarczy jednak że jeden z członków rodziny ma problem a cała rodzina może przestać sprawnie działać. Zażywanie narkotyków nie jest więc wyłącznie twoją sprawą i może stać się przyczyną wielu rodzinnych problemów.

W życiu młodych ludzi zawsze ważna, czasem ważniejsza od rodziny, jest grupa rówieśnicza. Aby znaleźć akceptację grupy niektórzy gotowi są na wiele, nawet na używanie narkotyków. Bywa, że masz wspaniałych przyjaciół, ale z powodu narkotyków zmieniasz ich na innych. Kiedy znajdziesz coraz większe upodobanie w zażywaniu, a przyjaciele nie akceptują tego i w dodatku starają się odwozić cię od brania - zwykle zamieniasz ich po prostu na narkotykowych „przyjaciół”. Narkotykowe przyjaźnie nigdy nie są prawdziwe i rzadko który przyjaciel oddałby ci na głódzie swoją działkę. Najczęściej jest to jedynie wspólnota interesów, problemów i narkotycznych przeżyć.

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest potrzeba miłości. Najintensywniej chyba objawia się ona w okresie młodości. Młodzi ludzie poszukują partnera czy partnerki, chcą kochać i być kochani. Niektórzy jednak mają problemy z nawiązywaniem kontaktów i sięgają po narkotyki dla dodania sobie odwagi i pewności siebie. Po niektórych narkotykach rzeczywiście ludzie są bardziej rozmowni, towarzyscy, wyluzowani, wzrasta ich samopoczucie i pewność siebie, łatwiej nawiązują znajomości. Problem w tym, że kiedy nie biorą znowu stają się w swoim mniemaniu nieatrakcyjni więc sięgają po nie ponownie i kółko się zamyka. Nie próbuj zmieniać swojej natury czy usprawniać za pomocą narkotyków. Postaraj się polubić siebie i zaakceptować. Znajdź w sobie jakąś cechę, umiejętność, rozważ ją i zrób z niej atrybut swojej atrakcyjności.

Pod wpływem alkoholu i niektórych narkotyków rośnie ochota na seks - rośnie więc ryzyko przypadkowych kontaktów seksualnych. Seks bywa wtedy zwykle bez zabezpieczenia a ty nie pamiętasz nawet z kim i gdzie. Taka przygoda może mieć fatalne i nieodwracalne skutki: niechciana ciąża, HIV/AIDS, wirusowe zapalenie wątroby typu B, C oraz choroby przenoszone drogą płciową.

Zażywanie jakichkolwiek narkotyków nie pozostaje bez wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka i trudno to zakwestionować. Niektóre szkody są krótkotrwałe i odwracalne ale niektóre mogą pozostać trwałe ślady i niemiłe wspomnienia na długie lata. Nieznajomość działania narkotyków może spowodować, że już pierwszy kontakt z nimi będzie miał fatalne następstwa:

- stany psychotyczne z myślami samobójczymi,
- fatalny w skutkach seks bez zabezpieczenia lub wbrew twojej woli,
- wypadek samochodowy,
- przedawkowanie,
- kłopoty z prawem.

Długotrwałe używanie narkotyków pociąga za sobą negatywne konsekwencje - somatyczne zaburzenia w sferach emocjonalnych, osobowościowych a także wpływa na wygląd zewnętrzny, np.:

- amfetamina - wychudzenie, wysypki, próchnica zębów,
- sterydy - trądzik, rozstępy, przyspieszenie łysienia, nadmierne owłosienie
- u kobiet, przerost gruczołów sutkowych
- u mężczyzn, itd.

Jest wiele powodów, dla których ludzie sięgają po narkotyki. Najczęściej z ciekawości, z pozoru panującej mody na narkotyki, za czyjąś namową, z upodobania do ryzykownych zachowań a niektórzy z powodu problemów, z którymi sobie nie radzą. Na problemy ludzie też chcą szybkich i łatwych rozwiązań sięgają więc po leki uspokajające, alkohol lub narkotyki, które „pomagają” im się zrelaksować, uspokoić, zapomnieć o kłopotach. Problemy „znikają” tylko wtedy, kiedy czło-

wiek jest pod wpływem tych środków, więc trzeba ciągle utrzymywać ten stan, a przy tym brać coraz więcej bo rośnie na nie tolerancja organizmu. Niektórzy więc piją lub biorą szukając dla siebie usprawiedliwienia. Mają powód – problemy. Picie alkoholu, branie leków czy narkotyków z powodu nie rozwiązanych problemów to prosta droga do uzależnienia, a to z kolei rodzi nowe problemy.

Prawo o narkotykach:

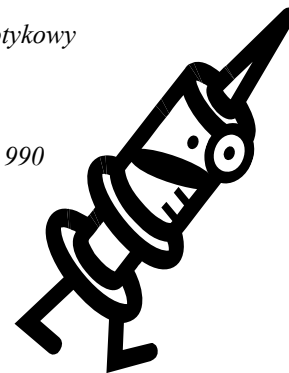
- Posiadanie narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 3.
- Posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5 i grzywną.
- Produkcja narkotyków zagrożona jest karą więzienia do lat 3.
- W przypadku produkcji znacznej ilości narkotyków przestępstwo zagrożone jest grzywną i karą więzienia na czas nie krótszy od lat 3.
- Handel narkotykami zagrożony jest karą więzienia do lat 10.
- Udzielanie lub nakłanianie do użycia narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5.

Kodeks karny art. 178 przewiduje bardzo surowe kary za spowodowanie wypadku drogowego pod wpływem środków odurzających.

Mam nadzieję, że te informacje odwołają cię od spróbowania ...

Antynarkotykowy
telefon
zaufania

0 801 199 990



Jolanta Adamowicz

LEKARZ RODZINNY RADZI

Od tygodnia już redaktorzy naszej gazetki przypominają mi o artykule medycznym i ciągle słyszą – jutro. I tak naprawdę to opóźnienie wynika tylko po części z braku czasu, a bardziej wynika z nadmiaru ważnych tematów.

Najważniejszy jest jednak problem, który przez większość jest bardzo lekceważony a ma niezwykle ważny wpływ na nasze zdrowie. Nie raz już zresztą pisaliśmy o tym.

To problem nadciśnienia tętniczego i jego leczenia.

Problem nie mały, gdyż dotyczy około 15% naszego społeczeństwa, w przedziale wieku 30-50 lat, a już lawinowo rośnie do około 50 % w wieku 60-80 lat. I cały problem nie leży w stwierdzeniu obecności nadciśnienia u pacjenta (wiecie doskonale, że każdy pacjent trafiający do naszej poradni ma zmierzone ciśnienie krwi), ale w tym - co robi z wiedzą o podwyższonym ciśnieniu krwi.

Niestety prawda brutalna jest taka, że nikt na świecie nie wyleczy nikogo z choroby nadciśnieniowej. Choroba raz stwierdzona wymaga stałej kontroli, stałego przyjmowania leków i to nie tylko wtedy gdy mamy wysokie ciśnienie, ale także gdy unormuje się ono pod wpływem przyjmowanych leków, po to, aby nie podnosiło się ponownie.

Choroba wymaga od nas również diety:

1. Niskosodowej (jak najmniej solenia potraw - ponieważ nadmiar soli podnosi ciśnienie krwi)

2. Niskotłuszczowej (żegnajcie: schaboszczaki, boczki, szyneczki z tłuszczem, baleroniki).

3. Niskocukrowej (ograniczenie cukru - słodzenie napojów niewielką ilością cukru, zminimalizowanie ilości zjadanych słodczy, ...)

4. Zwiększenia ilości zjadanych warzyw i owoców, najlepiej tych, które rosną na naszych terenach (jabłka, marchew, ogórki, pomidory, kapusta itp.)

Warto trzymać się zasady im mniej jemy, tym lepiej dla naszego organizmu. (Podobno grób wykopujemy sobie własnymi zębami.)

Otyłość bardzo często prowadzi do nadciśnienia a w jego konsekwencji do zawałów i wylewów.

Często pacjenci mówią mi: „a co tam raz się umiera”. Może i tak, a co będzie jak się nie umrze, tylko zostanie człowiekiem leżącym w łóżku. Fatalna perspektywa, a nikt nie jest w stanie przewidzieć konsekwencji przebytego wylewu. Lepiej więc nie kusić losu.

Na pewno nie jest łatwo zastosować się do tych zaleceń, ale to nie znaczy, że nie trzeba próbować. Pewnych rzeczy nie jesteśmy w stanie zmienić: nie

odejmiemy sobie lat, nie zmienimy naszych predyspozycji rodzinnych do pewnych schorzeń, ale to, co jemy zależy od nas samych i to możemy zmienić, starać się jeść świadomie to, co służy naszemu zdrowiu.

To samo ale w większym stopniu dotyczy leczenia cukrzycy.

Kochani, przerażenie mnie ogarnia jak chory na cukrzycę mówi mi, że trudno ale on musi jeść słodkie rzeczy bo wnuczki przyniosły czekoladę, bo były święta, bo były urodziny...

Jakie to jest leczenie cukrzycy - żadne leki nie pomogą jeśli nie stosuje się diety. A konsekwencje są jeszcze szybsze niż w chorobie nadciśnieniowej, ponieważ cukrzyca powoduje szybszy rozwój miażdżycy naczyń.

Istotnym jest również wspomnienie o roli ruchu w leczeniu miażdżycy i nadciśnienia.

I tu nareszcie coś miłego mogę powiedzieć. Idzie wiosna, jest już za progiem. Wczoraj wieczorem słyszałam lecące dzikie gęsi, dzisiaj widziałam szpaki szykujące gniazda, a więc będziemy mieli dużo zajęć w swoich ogrodach i na polach i mam nadzieję, że schudniemy i będziemy zdrowsi.

Czego Wam i sobie życzę.

*Wasz lekarz rodzinny
Wanda Kurowska - Kowalewska*

SZKOLNE WIEŚCI SPORTOWE / SZKOLNE WIEŚCI SPORTOWE

SZKOŁY PODSTAWOWE

28 października 2008r. w Zbójnej zostały przeprowadzone międzygminne rozgrywki w drużynowym tenisie stołowym dziewcząt i chłopców szkół podstawowych. Drużyna dziewcząt z SP Kuzie zajęła I miejsce, natomiast z SP w Zbójnej III miejsce. Wśród chłopców II miejsce zajął zespół z SP w Kuziach, III miejsce drużyna z SP w Zbójnej.

5 listopada 2008r. w Piątnicy odbył się finał powiatowy szkół podstawowych w drużynowym tenisie stołowym dziewcząt i chłopców. Zespoły dziewcząt i chłopców z SP w Kuziach zajęły V miejsce.

9 listopada 2008r. odbył się finał powiatowy szkół podstawowych w unihokeju. Drużyna dziewcząt z SP Kuzie zajęła VII miejsce.

20 listopada 2008r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w badmintonie chłopców szkół podstawowych. Chłopcy z Kuzi zajęli VII miejsce.

2 grudnia 2008r. w Zbójnej zostały przeprowadzone międzygminne zawody w mini piłce koszykowej. Drużyna dziewcząt i chłopców z SP w Zbójnej zajęła I miejsce, natomiast zespół dziewcząt i chłopców z SP w Kuziach zajął II miejsce.

6 grudnia 2008r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w mini piłce koszykowej chłopców szkół podstawowych. Reprezentacja SP Zbójnej i SP Kuzie zajęła VII miejsce.

7 grudnia 2008r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w mini piłce koszykowej dziewcząt szkół podstawowych. Dziewczęta z SP w Zbójnej zajęły IV miejsce.

22 stycznia 2009r. w Zbójnej odbyły się międzygminne zawody w mini piłce ręcznej dziewcząt i chłopców szkół podstawowych. Drużyna dziewcząt i chłopców z SP w Zbójnej zajęła I miejsce, natomiast zespół dziewcząt

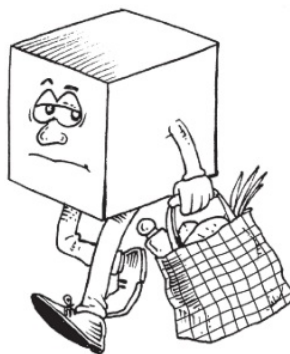
(Ciąg dalszy na stronie 12)

„POLAM” - SOBIE GŁOWE



DZIAŁ: TRÓJKĄTY

HASŁO



DZIAŁ: STEREOMETRIA

HASŁO



DZIAŁ: PROCENTY

HASŁO

Zagadki zebrała - Alicja Lemańska

SZKOLNE WIEŚCI SPORTOWE / SZKOLNE WIEŚCI SPORTOWE

(Ciąg dalszy ze strony 11)

i chłopców z SP w Kuziach zajęli II miejsce.

7 lutego 2009r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w mini piłce ręcznej dziewcząt. Reprezentacja SP w Zbójnej zajęła II miejsce.

8 lutego 2009r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w mini piłce ręcznej chłopców. Drużyna z SP w Zbójnej zajęła IV miejsce, natomiast zespół z SP w Kuziach zajął V miejsce.

25 lutego 2009r. w Zbójnej zostały przeprowadzone międzygminne zawody w piłce halowej dziewcząt i chłopców szkół podstawowych. Wśród dziewcząt wyniki przedstawiają się następująco: I miejsce SP Dobrylas, II miejsce SP Zbójna, III miejsce

SP Kuzie, wyniki wśród chłopców: I miejsce SP Kuzie, II miejsce SP Zbójna, IV miejsce SP Dobrylas.

28 lutego 2009r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w piłce halowej dziewcząt. Reprezentacja dziewcząt z SP Dobrylas zajęła IV miejsce.

1 marca 2009r. w Miastkowie rozegrano finał powiatowy w piłce halowej chłopców, drużyna z SP w Kuziach zajęła VIII miejsce.

Milena Parzych

GINNAZJUM W ZBÓJNEJ

6 grudnia 2008 roku w Jedwabnem odbył się finał powiatowy gimnazjady w koszykówce dziewcząt. Drużyna

z naszego gimnazjum zajęła 3 miejsce.

24 stycznia 2009 roku w Zbójnej rozegrano gimnazjadę powiatu łomżyńskiego w piłce ręcznej dziewcząt. Dziewczeta z naszego gimnazjum zajęły 1 miejsce.

25 stycznia 2009 roku w Piątnicy rozegrano gimnazjadę powiatu łomżyńskiego w piłce ręcznej chłopców. Zespół z naszego gimnazjum zajął 3 miejsce.

W gimnazjady powiatu łomżyńskiego i miasta Łomży w halowej piłce nożnej zorganizowanej przez LZS w Jedwabnem 14 lutego 2009 roku chłopcy z naszego gimnazjum zajęli 3 miejsce.

Wiesław Nowak

WYDAWCA - Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej, ul. Łomżyńska 44, tel/fax. (086) 214-00-38.

E-mail: gok.zbojna@2com.pl

REDAKCJA - Elżbieta Lemańska, Anna Górak.

SKŁAD KOMPUTEROWY - Renata Krajewska.

MATERIAŁY DOSTARCZYLI - Jolanta Adamowicz, Renata Bajno, Agnieszka Bruderek, Mariusz Gołąbek, Sylwia Kobrzyńska, Janina Kołodziejczyk, Jacek Krzynówek, Urszula Kuczyńska, Wanda Kurowska - Kowalewska, Alicja Lemańska, Wiesław Nowak, Milena Parzych, Zdzisław Parzych.

ZDJĘCIA - Renata Krajewska i autorzy tekstów.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego oraz zamieszczania artykułów w wydaniu internetowym.