

Imprezowa Łomża • Propaganda z PRL

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

CZYTELNIĄ MBP

34 (2019)

22 sierpnia 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Dają nowożeńcom  
i obraz Jezusa i wibrator

## Prezentuj prezent

Za wróżbę prezydent ucałował Cyganke!  
**Święto darów bożych**



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286





Te akty prawne są sprzeczne z pryncypiami i wartościami, które przyświecają nowoczesnym, demokratycznym narodom, oświadczył sekretarz stanu USA

## Który z naszych posłów głosował przeciw wolności słowa?



Tego nie dowiesz się z TVP

Fot. pixabay

Sejm przyjął 11 sierpnia nowelizację ustawy o radiofonii i telewizji, nazywaną „lexTVN”, która w zasadniczy sposób ogranicza wolność słowa w Polsce. Za przyjęciem głosowało 228 posłów (posłowie PiS, Solidarnej Polski, Republikanie Bielana, 3 posłów Kukiz 15), przeciw było 216 (posłowie PO, PSL, Lewicy, Porozumienia Gowina), wstrzymało się 10 (wszyscy posłowie Konfederacji), nie głosowało 6. Nowa ustawa zmienia zasady przyznawania koncesji w ten sposób, że jest wymierzona w stację TVN, należąca do amerykańskiego koncernu Discovery. TVN nadaje w Polsce od 20 lat i właśnie ubiega się o przedłużenie koncesji.

Za „lexTVN” głosowało 8 posłów z Podlaskiego: Adam Andruskiewicz (PiS), Mieczysław Baszko (Republikanie), Kazimierz Gwiazdowski (PiS), Lech Kołakowski (PiS), Dariusz Piontkowski (PiS), Aleksandra Szczudło (Solidarna Polska), Jarosław Zieliński (PiS), Jacek Żalek (Republikanie).

Przeciw ustawie zagłosowali: Eugeniusz Czykwin (KO), Stefan Krajewski (PSL), Paweł Krutul (SLD), Krzysztof Truskolaski (KO) i Robert Tyszkiewicz (KO).

Wstrzymał się od głosowania: Robert Winnicki (Konfederacja).

„Stany Zjednoczone są głęboko zaniepokojone projektem ustawy uchwalonym dziś przez niższą izbę polskiego parlamentu, który jest wymierzony w najchętniej oglądaną niezależną stację informacyjną, która jest również jedną z największych inwestycji amerykańskich w Polsce. Polska jest ważnym sojusznikiem NATO, który rozumie, że Sojusz Transatlantyczny opiera się na wzajemnym zobowiązaniu do respektowania wspólnych wartości demokratycznych i zasad dobrobytu. Te akty prawne są sprzeczne z pryncypiami i wartościami, które przyświecają nowoczesnym, demokratycznym narodom. Wzywamy polski rząd do wykazania zaangażowania w te wspólne zasady nie tylko słowami, ale także czynami”, oświadczył sekretarz stanu USA Antony Blinken.

## Czy łomżyński poseł Lech Kołakowski, który pozował na obrońcę wsi, poprze wniosek opozycji? Chcą odwołania ministra!



Fot. pixabay

Prymat wielkich koncernów, ptasia grypa, ASF, zmiany klimatu sprawiają, że pod nieudolnymi rządami polskie rolnictwo znajduje się w krytycznym punkcie. W zmieniającej się rzeczywistości stagnacja ministra rolnictwa sprawia, że likwidowane są rodzinne gospodarstwa rolne. Rolnicy nie mają gdzie sprzedać swoich produktów, nie stać ich na nawozy, a minister Grzegorz Puda jeździ po Polsce i ogląda „puste stodoły”.

Czas na zmiany! Rolnicy oczekują konkretnych działań a nie pustych słów.

Składamy wniosek o odwołanie Grzegorza Pudy. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi jest nim tylko z nazwy. Ostatnie 10 miesięcy pod wodzą Grzegorza Pudy, to totalna zapaść.

Liczymy w Sejmie na poparcie wszystkich, którym leży na sercu dobro polskiej wsi. Także posłów PiS, którzy sprzeciwili się złym zmianom w „piątce Kaczyńskiego”, mówi poseł PSL z Zambrowa Stefan Krajewski.

Łącząc się w smutku z najbliższymi

### dr. Marka Mindy

pozostajemy z wiarą, że pamięć o szlachetnym lekarzu nie umrze  
Przyjaciele z „Kontaktów”

Wyrazy żalu i współczucia Rodzinie i najbliższym z powodu śmierci

### dr. Marka Mindy

byłego Senatora RP, członka Senatu WSA, dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, a dla pacjentów „doktora Judyma”, składa  
Rektor i społeczność Akademicka Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży

**KONTAKTY****Tygodnik Podlaski**

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukś**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

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

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

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

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

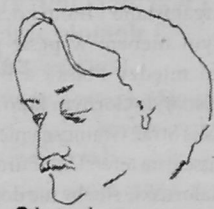
**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Kilka dni temu wszedłem na leśne wzgórze Osady Wierszalin, kilka kilometrów od Krynek. Usiadłem na głazie ruiny Świątyni Pokoju, wzniesionej w latach trzydziestych minionego wieku przez Proroka Ilję i jego wyznawców. Ten prosty chłop uznał, że świat byłby lepszy, gdyby jedna monoteistyczna religia połączyła wyznających także jednego boga katolików, prawosławnych, islam i judaizm. Wszystkie mają wspólne korzenie: wspólnych starotestamentowych mędrców i proroków. Ich drogi rozeszły się wieki później z powodu różnych wizji nadejścia Zbawiciela. Gdyby się połączyli, zniknęłyby podziały, wrogość, nienawiść między ludźmi...



Od redaktora

Zszedłem ze wzgórza, przystanąłem przy jedynym ocalałym drewnianym domu, budowanej w leśnej głuszy przez Ilję nowej stolicy świata, nowego Jeruzalem, nazwane Wierszalin.

Oj, Ilja, Ilja! Czy wiesz, co dzieje się dzisiaj na świecie? W Polsce? Wokół twojego Wierszalina? Takich podziałów, takiej wrogości, takiej nienawiści między ludźmi nie widziałeś. Wygrywa zło, dobro idzie w ruinę, jak twoja świątynia, twoje Jeruzalem...

Wierzyłeś, że ostatecznie nie wygra. I ja wierzę!

WŁADYSŁAW TOCKI



Ruiny Świątyni Pokoju w Osadzie Wierszalin

**Niedawny prezes Jagiellonii Białostok,  
szefem Polskiego Związku Piłki Nożnej**

**Kulsza  
zastąpi  
Bońka!**

Cezary Kulesza (drugi z lewej) na meczu Jagiellonii Białostok. Fot. Twitter: czarek.kulesza

Po 9 latach ze stanowiskiem prezesa PZPN pożegnał się Zbigniew Boniek (po 2 kadencjach nie mógł kandydować). Jego następcą został Cezary Kulesza, który otrzymał 92 głosy. Drugi kandydat, dotąd wiceprezes PZPN i prawa ręka Bońka Marek Koźmiński tylko 23.

Cezary Kulesza jeszcze dwa miesiące temu był prezesem Jagiellonii Białostok.

Zbigniew Boniek przez aklamację został wybrany Honorowym Prezesem PZPN.

– Zapraszam do współpracy wszystkich, którym leży na sercu dobro polskiej piłki – powiedział Cezary Kulesza po wygranych wyborach.

Zanim Kulesza został prezesem Jagiellonii, zbił majątek na wytwórni nagrywającej disco polo. Z jej prowadzenia nie zrezygnował do dzisiaj.



■ Kilkudziesięciu uchodźców z Afganistanu i Iranu koczuje pod gołym niebem w pasie granicznym między Polską a Białorusią w Usnarzu Górnym koło Krynek. Polska Straż Graniczna nie chce ich wpuścić na teren Unii Europejskiej, a białoruskie służby nie dopuszczają do wycofania się do ich kraju. Nie mają ze sobą namiotów i nie są przygotowane na przebywanie przez tak długi czas w takich warunkach. Straż Graniczna dowozi im prowiant i wodę. „Katastrofa humanitarna już tu jest”, pisze fotoreporter Adam Tuchliński, pracujący dla tygodnika „Polityka”.

■ Rosja jest zainteresowana wznowieniem przez Polskę małego ruchu granicznego z Obwodem Kaliningradzkim, poinformował minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow. Mały ruch graniczny funkcjonował od 2012 do 2016 r. Polska zawiesiła go w związku ze szczytem NATO i Światowymi Dniami Młodzieży, zapowiadając przywrócenie, co do dziś nie nastąpiło. Tracą na tym mieszkańcy przygranicznych miejscowości.

■ Od spotkania z mieszkańcami Sejn marszałek Artur Kosicki wznowił przerwana kilka miesięcy temu przez pandemię akcję Marszałek Wszystkich Gmin.

■ Stare kotwice, wyposażenie marynarzy, narzędzia służące do budowy Kanału Augustowskiego można oglądać w Muzeum Kanału Augustowskiego w porcie w Augustowie. Największą atrakcją jest rufa starego statku, gdzie wyświetlane są filmy o Kanale i rejsie Jana Pawła II.

■ 441 ha tytoniu uprawia ponad 100 rolników w Podlaskiem. Produkcja stale spada: 3 lata temu wynosiła ponad 1000 ton suchego tytoniu, w 2020 r. nieco ponad 800 ton. Największa w Polsce fabryka papierosów jest w Augustowie. Należy do koncernu Philip Morris (USA).

■ „W głębokim smutku, w żalu, ze wstydem i pokorą, chylę czoła przed ofiarami getta białostockiego”, mówił radca ambasady Niemiec w Polsce Robert von Rimsch w 78 rocznicę (16 sierpnia) wybuchu powstania w białostockim getcie. Był to drugi pod względem wielkości po Warszawie zryw ludności żydowskiej w walce z hitlerowcami.

■ Kilkaset osób protestowało w Białymstoku przeciwko restrykcjom z powodu pandemii koronawirusa.

## MYŚL TYGODNIA

Patriotyzm nie polega na nienawiści wobec innych narodów, lecz na miłości do własnego

Peter Rosegger

Co podróżowało, a co potaniało w Polsce przez ostatni rok? (inflacja roczna w lipcu br.)



Podróżały od lipca 2020 do lipca 2021 paliwa – 30 proc., drób – 22 proc., meble – 9 proc., turystyka zorganizowana – 9 proc., ceny w hotelach i restauracjach – 6 proc. Wszystkie podwyżki (obniżki – jak na tabeli), zostały się na najwyższą od 10 lat inflację 5 proc. (źródło: GUS, gazeta.pl).

## Powiat łomżyński najbiedniejszy w Polsce. Ranking naszej zamożności

Na 6 miejsce z 12 awansowało Podlaskie w ogólnopolskim rankingu najbogatszych samorządów pisma „Wspólnota”. Na głowę każdego mieszkańca naszego województwa przypadało w 2020 r. ponad 315 zł rocznie.

Najbogatszym miastem w województwie jest Białystok, ale w Polsce jest dopiero na 14 pozycji. W kategorii miast na prawach powiatu Suwałki zajęły 26 miejsce, a Łomża 31.

Wśród miast powiatowych od lat już najbogatsze jest Wysokie Mazowieckie, chociaż odnotowało spa-

dek, podobnie jak najbogatsza gmina wiejska, czyli Mielnik.

W kategorii mniejszych miast najbogatsze w Podlaskiem jest Michałowo, które poprawiło swoją lokatę przez rok o 30 miejsc i znalazło się na 60 miejscu spośród 570 miast w całej Polsce.

Wśród powiatów naszego województwa najbogatszy, jak w ubiegłych latach, jest powiat wysokomazowiecki, w którym na mieszkańca przypada prawie 1 tys. zł, czyli dwa razy więcej, niż w łomżyńskim. To najuboższy powiat nie tylko w województwie, ale nieprzerwanie od 10 lat także w Polsce.

## Zambrów nie chce spalarni

Jak poinformował w specjalnym oświadczeniu burmistrz Zambrów Kazimierz Dąbrowski w środę, 18 sierpnia, do Urzędu Miasta Zambrów wpłynął wniosek Spółki Emka z Żyrardowa o wydanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach na budowę zakładu odzysku energii z odpadów o wydajności 400 kg/h, zlokalizowanego na działkach prywatnych przy ulicy Przemysłowej. Został również przedstawiony raport o jego oddziaływaniu na środowisko naturalne.

Zgodnie z procedurą administracyjną obowiązkiem burmistrza jest przeprowadzenie całego postępowania, dlatego zwrócił się o ocenę do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku, Regionalnego Zakładu Gospodarki Wodnej w Białymstoku, Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zambrówie. Ale oświadcza mieszkańcom miasta, że jest zdecydowanym przeciwnikiem budowy takiego zakładu w Zambrówie i deklaruje, że zrobi wszystko, żeby nie powstał.

## Znaki czasu:

■ W chwili, gdy ważyło się, czy Polska wyśle do Afganistanu samolot po swoich obywateli i współpracowników naszych służb, którym grozi śmierć z rąk talibów, Andrzej Duda polecił z żoną rządowym samolotem do prezydenckiego ośrodka wypoczynkowego w Juracie nad morzem. Zabrał z sobą do samolotu limuzyny, ustalił dziennik „Fakt”.

■ „Czy prawdą jest, że rząd polski zdecydował się na dramatycznie złą decyzję, która podważy bezpieczeństwo energetyczne Polski na dziesięciolecie?”, pytał na spotkaniu w Gołdapi Donald Tusk. Chodzi o elektrownię atomową, która ma powstać w Kaliningradzie, 100 km w linii prostej od Gołdapi. Oficjalnie wiadomo, że elektrownię ma budować Rosja z Węgrami i właścicielem Polsatu Solorzem. Rząd PiS wobec tych planów milczy.

■ 5 milionów złotych mają w nieruchomościach Zbigniew Ziobro i jego żona Patrycja Kotecka-Ziobro. Żadnej z nieruchomości nie kupili razem. „Gdy ich o to zapytaliśmy, małżeństwo próbowało zablokować publikację artykułu”, informuje onet.pl.

■ Blokowali drogę krajową nr 15 w okolicach Samplawy i Lubawy w Warmińsko-Mazurskim rolnicy z Agrounii od wtorku, 17 sierpnia, od godz. 8.00 do środy, 18 sierpnia, do godz. 8.00. Na blokadzie pojawiło się ponad 100 traktorów. Protestowali z powodu ciężkiej sytuacji hodowców trzody chlewnej i braku ochrony polskiej żywności w konfrontacji z koncernami. Zapowiadają w przyszły wtorek i środę kilkanaście blokad w całym kraju, poinformował szef Agrounii Kołodziejczak. Premier Morawiecki nie chce rozmawiać z protestującymi. Oświadczył, że będzie „prosił ministra spraw wewnętrznych o zdecydowaną reakcję”.

■ Umarło 477,4 tys. Polaków w 2020 roku, czyli o 67,7 tys. więcej, niż rok wcześniej, podał GUS. Poza szpitalami zmarło aż 249 tys., czyli tylu osobom nie udzielono pomocy medycznej. Nawet w głębokim PRL, czyli w 1980 r. poza szpitalami umarło 202,4 tys. osób, a na koniec w PRL w 1990 r. – 208,2 tys. „Widąc, że wydający decyzje w sprawie pandemii nie mają żadnego doświadczenia, żadnego rozeznanie i niczego nie rozumieją”, ocenia pulmonolog prof. Piotr Kuna z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Łodzi.



## Propaganda rodem z PRL



Mateusz Morawiecki na tle maszyn przywiezionych do gospodarstwa rolnika w Brzydowie.  
Fot. Adam Guzek.KPRM

W trakcie objazdu gospodarstw we wsiach w Warmińsko-Mazurskiem premier Mateusz Morawiecki z ministrem rolnictwa Grzegorzem Pułą odwiedzili gospodarstwo Andrzeja Zakrzewskiego w Brzydowie w czwartek, 12 sierpnia. W czasie przemówienia Mateusza Morawieckiego w tle widać było wysokiej klasy maszyny rolnicze, rozstawione po całym podwórku gospodarstwa.

– Drodzy rolnicy, cieszymy się ze wspaniałego polskiego eksportu i wielkich zakładów, ale sercem

polskiego rolnictwa są małe, rodzinne gospodarstwa. Tutaj rolnik zbudował większe gospodarstwo. Chwała jemu, podziwiam naprawdę ten sprzęt, ten park maszynowy. To jest coś znakomitego – mówił Morawiecki.

Okazało się, że maszyny nie należą do Zakrzewskiego.

– To była tylko wystawa. Maszyny nie są moje – potwierdził rolnik w rozmowie z Wirtualną Polską.

Na prośbę Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa oraz Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Dorad-

stwa Rolniczego przywiezła je do gospodarstwa Zakrzewskiego firma Perkoz, która w gminie Ostróda ma swój punkt sprzedaży.

„Dla firmy Perkoz była to jedynie okazja do zaprezentowania najnowszej oferty maszyn z naszej firmy”, a firma została „zaproszona do zaprezentowania oferty podczas tego spotkania”, napisał w oświadczeniu wiceprezes spółki Jacek Grajewski.

Lider AgroUnii Michał Kołodziejczak pisze o „propagandzie rodem z PRL”.

## Protest pracowników sądu w Łomży

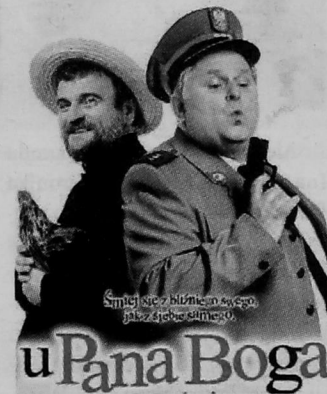
Co środę od 5 lipca wychodzą w przerwie śniadaniowej przed Sąd Okręgowy w Łomży z transparentem „Nie zgadzamy się na zamrożenie płac” pracownicy administracyjni w ogólnopolskim proteście, zorganizowanym przez Krajowy Niezależny Samorządny Związek Zawodowy.

„Nasze postulaty poparli sędziowie z oddziału Stowarzyszenia Sędziów Polskich „Iustitia” w Łomży”, informuje przewodniczący Związku w Łomży Adam Żukowski i wyjaśnia, że w protestie nie tyle chodzi o podwyżki, co o samo wyrównanie inflacyjne, bo nie ma waloryzacji płac, przez co obniża się stopa życiowa pracowników sądownictwa i prokuratur. Poza tym ubywa etatów, a przybywa obowiązków, za które nikt nie płaci. 10 września ma się odbyć ogólnopolski protest w Warszawie.

## „U Pana Boga w Królowym Moście”, czyli czwarta odsłona kultowej serii filmowej

Reżyser kultowej serii „U Pana Boga w...” Jacek Bromski spotkał się z marszałkiem Arturem Kosickim i zapowiedział czwarty odcinek serii, który będzie miał tytuł „U Pana Boga w Królowym Moście”.

Podobnie jak w poprzednich częściach „U Pana Boga za piecem” (1989 rok), „U Pana Boga w ogródku” (2007 rok) i „U Pana Boga za miedzą” (2009 rok) wiele scen nagrywanych będzie w naszym województwie i wystąpią białostoccy aktorzy: Krzysztof Dzierma w roli księdza proboszcza i Andrzej-Beya-Zaborski jako komendant. W filmie z pewnością nie zabraknie pięknych podlaskich plenerów. Nie zobaczymy Mieczysława Fiodorowa, czyli pamiętnego burmistrza (białostocki aktor zmarł w 2011 r.). Nie żyje już także (zmarł



w 2020) odtwórca kultowej roli ojca komendanta Aleksander Skowroński, który w chwilach smutku chciał skoczyć z wieży remizy.

„U Pana Boga w Królowym Moście” będzie filmem pełnometrażowym dla kin oraz dziesięcioczęściowym serialem telewizyjnym.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 23 sierpnia 1981:

### Koniec żniw

Żniwa, tradycyjny zbiór plonów, urozmaicany niegdyś wesołymi przyspiewkami i brzękiem kos, dziś wyklócaniem się o sprzęt, części zamienne, sznurek do snopowiązałki, dzięki pogodzie szczęśliwie ma się już ku końcowi. Do 14 sierpnia skoszono w Łomżyńskim 177 800 ha zbóż, czyli około 97 proc. ogólnej powierzchni zasiewów. W stodołach i stertach znajdują się już zbiory ze 154 680 ha.

### Czas przeprosić wiatraki!

Wskutek bzdurnych decyzji rolnicy łomżyńscy zostali zmuszeni do mielenia 2/3 swego zboża nie raz w bardzo odległych województwach, a nawet poza granicami kraju: w Czechosłowacji i NRD. Zatrzymane w ostatnich latach młyny uległy korozji i dewastacji. Wiatraki potrzebują nieco prac renowacyjnych, aby znów zapały w skrzydła pomyślny wiatr historii.

### Skasowany, bo nie należy

Józefowi Dąbrowskiemu, rolnikowi ze wsi Piątki Gręzki odebrano komisyjnie i solidarnościowo przyznaną dmuchawę z chwilą, kiedy wyszło na jaw, że nie należy on do NSZZ RI „Solidarność”. Przydzielono ją Romanowi Wyszyńskiemu, który nawet podania nie złożył, ale za to wykazał się przynależnością. Coś to nam przypomina...

### Harcerze z prawem jazdy

Harcerze z Łomżyńskiej Chorągwi ZHP, którzy zdecydowali się na obozowe lato w Nowym Młynie koło Miastkowa, pod okiem wytrawnych instruktorów z Polskiego Związku Motorowego uczestniczą w kursie prawa jazdy. Wkrótce 35 kursantów przystąpi do egzaminu z zasad ruchu drogowego, budowy silnika oraz eksploatacji samochodu.

### Klucz solidarności w Zambrowie

Na drzwiach Komitetu Zakładowego PZPR w Łomżyńskich Zakładach Przemysłu Bawełnianego „Narew” odkryliśmy ostatnio napis: „Klucz w Solidarności”. Teraz szukamy wejścia z napisem: „Klucz w Partii”.

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

## Imprezowa Łomża na finisz wakacji

### Stand-up w Porcie

Na stand-upowy wieczór w Porcie (bulwary nad Narwią) zaprasza prezydent Łomży Mariusz Chrzastowski w piątek, 20 sierpnia, o godz. 18.00. Komizm na dorosłej publiczności przetestuje trzech komików: Marcin Mieszko Minkiewicz, Maciej Brudzewski, Wojciech Pięta. Wstęp wolny.

### SlowFest by Łomża

W ramach wydarzenia odbędą się warsztaty pieśni tradycyjnych i nordic walking oraz projekcje filmu dla dzieci oraz dorosłych. Ze względu na małą ilość miejsc na warsztatach, proponujemy szwedzki film animowany dla dzieci „Filonek Bezogonek” na podstawie bestsellerowej książki Gösta Knutssona. Seans w piątek, 20 sierpnia, o godz. 17.00 w Hali Kultury (Stary Rynek 6). Zapisy telefoniczne: 86 215 68 87. Tego dnia o godz. 20.00 w Hali Kultury rozpocznie się projekcja niemego filmu „Lokator” w reż. Alfreda Hitchcocka z muzyką na żywo w wykonaniu Kingi Rataj z zespołem. Bezpłatne wejściówki w pok. 122 Urzędu Miejskiego.

### Teatr w Porcie

Spektakl „Szewc Kopytko i Kaczor Kwak” według opowiadania twórcy słynnego Koziółka Matołka, czyli Kornela Makuszyńskiego, Teatr Lalki i Aktora z Łomży tym razem wystawia w Porcie (bulwary nad Narwią) w sobotę, 21 sierpnia, o godz. 15.00. Wstęp wolny.

### Koncert w Parku

Międzypokoleniowy koncert gordonowski dla rodzin z niemowlętami i dziećmi do lat 6 odbędzie się w niedzielę, 22 sierpnia o godz. 10.30 w Parku Jana Pawła II (w razie niesprzyjającej pogody w Hali Kultury w Łomży na Starym Rynku 6). Będą hity muzyki przeplatane rytmami kurpiowskimi, znakomici muzycy, wspólny śpiew, taniec, zabawa. Udział w koncercie jest bezpłatny, jednak ze względu na limit miejsc należy wcześniej zgłosić obecność z podaniem liczby osób, tel. 535 595 053 lub w wiadomości na facebook.com/bobobit.muzyka. Na koniec koncertu rozlosowane zostaną wśród zapisanych płyty Bobobit z muzyką dla niemowląt i małych dzieci.

## Odeszli wspaniali lekarze



Marek Minda (1950 – 2021)

Marek Minda chirurg, traumatolog w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, którego był kilka lat dyrektorem, senator III kadencji, ale przede wszystkim lekarz, który od kilkunastu lat kończył o 13.00 pracę w Szpitalu i ruszał „objazdową przychodnią” charytatywną po okolicznych miastach i wsiach, jak Miastkowo, Stawiski, Kolno, Gać.

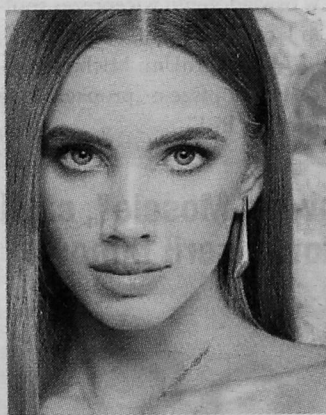


Ireneusz Karlikowski (1958 – 2021)

Od pacjentów nie brał złotówki. Nazywali go „Doktor Judym”.

Ireneusz Karlikowski był znakomitym, lubianym i szanowanym chirurgiem. Urodził się w Łomży. Po ukończeniu Akademii Medycznej w Białymstoku, związał się ze Szpitalem Wojewódzkim w Łomży na 37 lat. Od lat cierpiał na ciężką chorobę, która przyczyniła się do tragicznej śmierci.

## Zagłosujmy na Olę i Weronikę w plebiscycie Miss Polski Internetu



Aleksandra Wasik z Nowogrodu (na zdjęciu – z lewej) i Weronika Przestrzelska (na zdjęciu – z prawej) z Łomży walczą o tytuł Miss Polski Internetu 2021. Esemesowy plebiscyt trwa do piątku, 20 sierpnia, do godz. 19.00. Miss Ziemi Łomżyńskiej 2021 Aleksandra Wasik i Miss Podlaskiego 2021 Weronika Przestrzelska zakwalifikowały się do finału prestiżowego konkursu Miss Polski. Nieodłączną częścią konkursu jest esemesowy plebiscyt Miss Polski Internetu. Nagrodą dla laureatki, która sięgnie po tytuł, jest popularność i miejsce TOP10 finału konkursu Miss Polski 2021.



Jak zagłosować? Głos na Aleksandrę Wasik oddajemy, wysyłając sms o treści MPL 21 na numer 7241 za 2,46 zł (otrzymuje 1 punkt) lub 74567 za 4,92 zł (otrzymuje 4 punkty), 79567 za 11,07 zł (otrzymuje 12 punktów) lub 91909 za 23,37 zł (otrzymuje 30 punktów).

Głos na Weronikę Przestrzelską oddajemy, wysyłając sms o treści MP 18 na numer 7241 za 2,46 zł (otrzymuje 1 punkt) lub 74567 za 4,92 zł (otrzymuje 4 punkty), 79567 za 11,07 zł (otrzymuje 12 punktów) lub 91909 za 23,37 zł (otrzymuje 30 punktów).

## Sędzia z Kupisk wrócił z Tokio



Międzynarodowy sędzia w zapasach Karol Łebkowski wrócił z Igrzysk Olimpijskich w Tokio (Japonia). Był jedynym Polakiem wśród 50 sędziów z całego świata. Jako kierownik maty sędziował przez 7 dni od 6 do 8 pojedynków dziennie. Sędziowaniem międzynarodowym zajmuje się od 27 lat.

Urodzony w Łomży Karol Łebkowski, ongiś zapaśnik, ma 56 lat. Jest dyrektorem Szkoły Podstawowej w Kupiskach koło Łomży.

Na Igrzyskach w Japonii sportowcy rywalizowali w ponad 300 konkurencjach. Polacy zdobyli na nich 13 medali: złotych, srebrnych i brązowych.

## Panele na blokach w Łomży

Do końca października na dachach 5 budynków (al. Legionów 5, Żeromskiego 1, Żeromskiego 1A, Żeromskiego 1B i Prusa 8) Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zamontowane zostaną panele fotowoltaiczne do produkcji energii elektrycznej, informuje wiceprezes ŁSM Krzysztof Cieśliński. Program ŁSM zakłada sukcesywne wyposażanie dalszych budynków w fotowoltaikę, by obniżyć koszty. Instalacje takie już działają na budynkach przy ul. Piękną 13 i ul. Wojska Polskiego 31.

## Jankowo za szczepieniem!

Festyn promujący szczepienia zorganizowało w Jankowie (gm. Nowogród) Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich „Jankowianki” w niedzielę, 15 sierpnia. Była muzyka, nauka udzielania pierwszej pomocy, rejbak, faszzerowana ryba, pierogi, kanapki i ciasta. Przyjmował Mobilny Punkt Szczepień covid-19 Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży. Przy okazji strażacy OSP z Nowogrodu, Matwicy, Jankowa Skarbowa, Grądów, Kupniny i Sławca otrzymali sprzęt i wyposażenie.

## Tratwą w siną dal

Na Narwi w Łomży pojawiła się tratwa z kabiną, zbudowana przez braci Kamila i Karola Mierzejewskich z Morgownik. Wkrótce będą mogli nią pływać turyści.



## Tam, gdzie jest ściernisko, będzie plażowisko!



W miejsce zarośniętego nieużytku w centrum wsi Grądy-Woniecko powstanie zbiornik wodny z plażą i alejkami oraz elementy małej architektury. W planach jest także budowa małego amfiteatru. Mieszkańcy dawnej siedziby Kombinatu „Wizna” sami sfinansowali projek-

ty, przeznaczając na to fundusz sołecki. Całość ma być gotowa w 2023 roku i kosztować od 2 do 2,5 mln zł. Władze gminy Rutki liczą na pieniądze z funduszy dla miejscowości popegeerowskich. Na zdjęciu: wizualizacja zagospodarowanego centrum wsi.

## Empik w Galerii Veneda

Drugi salon otworzył Empik w Galerii Veneda w Łomży (pierwszy od kilkunastu lat funkcjonuje w Galerii Łomża). To jedna z popularniejszych w Polsce sieci sprzedaży książek, wydawnictw muzycznych, gier oraz prasy. Empik ma ponad 260 nowoczesnych salonów i jest jednym z największych w Polsce sklepów internetowych.

## Krew ciągle potrzebna!

Krew można oddać w ambulansie w Zambrowie (ul. Fabryczna) w czwartek, 19 sierpnia (8.00 – 13.30). W Grajewskim Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego) w Grajewie, w sobotę, 21 sierpnia (9.00 – 13.00). W Centrum Katolickim (ul. Zawadzka) w Łomży, w niedzielę, 22 sierpnia (8.30 – 14.00). W Urzędzie Miasta (ul. Wojska Polskiego) w Kolnie, w piątek, 27 sierpnia (9.00 – 12.30).

## Rośnie komunalny w Czyżewie

Są już fundamenty i wychodzą z ziemi ściany bloku dla 26 rodzin w Czyżewie. Budynek komunalny w stanie surowym gotowy będzie do końca roku, a całościowe wykończenie (z przyłączami, zagospodarowaniem terenu, placem zabaw dla dzieci, parkingiem z 28 miejscami) do końca września przyszłego roku. Kosztować będzie ponad 5 700 tys. zł, (dofinansowanie z BGK 85 proc.).

## Totalny monitoring w Rutkach

97 kamer chce zainstalować w gminie Rutki Kossaki wójt Dariusz Modzelewski. W stolicy gminy monitoringiem 10 kamer mają być objęte place rekreacji i targowy; parkingi przy Urzędzie Gminy i cmentarzu, dom kultury, kościół, Rynek, skrzyżowania ulic Zawadzkiej i Łomżyńskiej, Obwodowej i 11 Listopada oraz Długiej i drogi do Mężenin. Kamery mają być na placach zabaw w Grądach-Woniecku, Mężeninie, Nowych Zambrzykach, Szlasach-Łopienicach, Szlasach Mieszkach, Modzelach Górkach, Kołomyi, Pruszkach Wielkich, Kossakach Falkach, Kałęczynie Walochach, Kalinówce Basiach, Ożarach Wielkich. Przy altanach w Dębnikach, Szlasach Lipnie, Kołomyjce, Kossakach Nadbielnych, Kalinówce Bystrach, Ożarach Olszance, Zambrzykach-Królach. Ponadto w szkołach Rutkach-Kossakach (43 kamer) w Grądach-Woniecku (17) i w Kołomyi (8).

## Pielgrzym



Chorąży Krzyża Tadeusz Danowski wiezie 37 Pieszą Pielgrzymkę Łomżyńską na Jasną Górę. Fot. Justyna Kajko

Tadeusz Danowski ze Szczuczyna od 15 lat wędruje z Pieszą Pielgrzymką Łomżyńską na Jasną Górę. Przez 6 lat nosił Znak Papieski. W tym roku został Chorążym Krzyża. Szedł na początku Pielgrzymki, za nim ustawiali się pielgrzymi, on nadawał tempo marszu.

Tadeusz dwukrotnie pielgrzymował 10 dni w wychodzącej z Suwałk Pielgrzymce Wileńskiej do Matki Boskiej Ostrobramskiej, nie rezygnując z Pielgrzymki Łomżyńskiej. Udział w dwóch pielgrzym-

kach w krótkim odstępie czasu był jednak zbyt uciążliwy dla niego i jego rodziny.

Tegoroczna pielgrzymka, ocenia Tadeusz, była mniejsza, liczyła około 230 pątników. Może z obawy przed pandemią. Pierwszy raz od 37 lat pielgrzymi mieli namioty i śpiwory, by z powodu covidu nie korzystać z noclegów w mijanych domach. W tym roku wszyscy stanowili jedną grupę. Na trasie spotykali się z życzliwością, byli zapraszani do mieszkań, częstowani jedzeniem i napojami.

– Idę do Matki Boskiej, by przed Jej Oblicze zanieść swoje intencje. Trud pielgrzymowania zależy od ważności intencji. Im większy ciężar intencji, tym większy trud na trasie. Jestem dobrym piechurkiem, ale gdy miałem trudną intencję, bałem się, że nie podołam zanieść jej do Częstochowy... Wiem, że nie wszystkie prośby mogą być spełnione, ale ufam Panu Bogu, bo orężem każdego katolika jest wiara, nadzieja i miłość – mówi Tadeusz Danowski.

BARBARA PASZKOWSKA



POWIAT GRAJEWSKI

## Najlepsi w Turnieju Emila

W Szczuczynie rozegrany został kolejny Turniej Piłki Nożnej im. Emila Świderskiego. Po zaciętych meczach podium wygląda następująco: I miejsce – Drużyna Przyjaciół Emila, II miejsce – Drużyna z Kolna, III miejsce – Biała Piska. IV miejsce zajął Promil Szczuczyn. Najlepszy bramkarz Turnieju: Tomasz Leoszewski (Biała Piska). Najlepszy zawodnik: Przemysław Bagiński (Kolno). Najlepszy strzelec: Ireneusz Piwko (Przyjaciele Emila). Puchary i statuetki wręczyli im Wojciech Grochowski i Henryk Augustowski.

Emil był młodym i utalentowanym zawodnikiem klubu sportowego Wissa Szczuczyn. W sobotę, 14 sierpnia 2010 roku, wystąpił w inauguracyjnym meczu III ligi w Grajewie, gdzie Wissa grała z Mrągowią Mrągowo. W 40 minucie Emil zasłabł i został zmieniony. Z boiska zabrało go pogotowie ratunkowe. Zmarł w niedzielny poranek ku rozpaczy rodziny, przyjaciół, znajomych i całego środowiska piłkarskiego.

## O Chochłę Burmistrza Szczuczyna



Laureatki I miejsca konkursu KGW Danowo

Koła Gospodyń Wiejskich rywalizowały w Konkursie kulinarnym o Chochłę Burmistrza Szczuczyna. W daniach głównych musiały być grzyby, a w deserach jagody.

KGW z Danowa przygotowało roladę z ciasta oraz babki ziemniaczanej ze skraweczkami, cebulką i kurkami. Na deser był tort z masą jagodową.

KGW z Niedźwiadnej zaproponowało faszzerowany grzybami udziec drobiowy z kremem z grzybami, a na deser roladę bezową z jagodami.

KGW z Dołąg zaskoczyło polędwiczkami z sosem z kurkami oraz bezą własnej receptury z masą z jagodami.

Jury wyróżniło kolejno: KGW z Danowa, KGW z Niedźwiadnej i KGW z Dołąg.

POWIAT KOLNEŃSKI



## Rodzice żołnierzy z medalami

Matki z gminy Stawiski: Halina Kalicka, Stefania Kordowska, Alfreda Skrodzka i Krystyna Zajkowska oraz Teresa i Jerzy Łosiewscy, których trzej synowie służyli w wojsku, zostali w Święto Wojska Polskiego uhonorowani Srebrnymi Medalami „Za Zasługi dla Obronności Kraju”, przyznanymi przez Ministra Obrony Narodowej.

Uroczystość odbyła się w kościele w Stawiskach po Mszy świętej. Odznaczenia wręczył Wojskowy Komendant Uzupelnień z Łomży ppłk Tomasz Żyłka. Na zdjęciu: rodzice z zastępcą burmistrza Iwoną Niedźwiedzką, komendantem Tomaszem Żyłką i ks. Wojciechem Turowskim.

## GraJewo Jazz Festiwal



Na pierwszą edycję festiwalu jazzowego zaprasza Grajewskie Centrum Kultury. Nazwa festiwalu jest bardzo oryginalną grą słów, ale nie pustą. W czwartek, 26 sierpnia (godz. 17.00) uświetnią go Ewa Uryga, Iza Ewa Zajac i ikona polskiego jazzu Ewa Bem. Bilety na stronie biletyna.pl.

## V Grajewski Zlot Motocyklowy

Zlot rozpocznie się przed Urzędem Miasta w Grajewie (ul. Mickiewicza) w niedzielę, 22 sierpnia, o godz. 10.30. Potem motocykle pomkną przed Klub Hades. Zagra zespół Habass, czerpiący z tradycji muzycznych przełomu wieku XX i XXI w szczególności bluesa i rock'n'roll. Zagra przeboje Erica Claptona, Jimi Hendrixa, Tadeusza Nalepy i innych. Będzie możliwość zaszczepienia się przeciw covid-19 w mobilnym punkcie, obsługiwanym przez OSP Grajewo. Poza tym liczne konkursy z atrakcyjnymi nagrodami.

## Dar absolwentki



Sześć używanych laptopów i kilkanaście książek o polskiej koszykówce przekazała Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Janowie (gm. Kolno) Barbara Milewska absolwentka tej szkoły, asystentka Zarządu Polskiego Związku Koszykówki w Warszawie w imieniu Związku.

## Dożynki w Borkowie

Gminne dożynki odbędą się w niedzielę, 29 sierpnia, w Borkowie. Msza święta dożynkowa o godz. 12.00, a po niej korowód dożynkowy przejdzie na boisko szkolne, gdzie zostaną uhonorowani najlepsi rolnicy i odbędzie się festyn. A w programie: występy zespołów: Czerwieniacy, Borkowiaczy, Zabielańki orkiestry strażackiej z Przasnysza i grup dziecięcych. Będzie kuchnia regionalna, prezentacja maszyn rolniczych, zabawy dla dzieci oraz koncerty zaproszonych zespołów: Imperium, Minimal, Fanatic.



## Discopolowo w Porytem-Jabłoni

Było głośno! Była moc! I działo się, o! działo w Porytem Jabłoni w czasie Dni Gminy Zambrów i V Festiwalu Młodej Sceny Disco Polo, organizowanego przez Gminę Zambrów.

W festiwalowym konkursie wystąpiło 7 zespołów. Zwyciężył zespół Explozja z Łukowa.

Druge miejsce zajęła Natalia Skupiewska z Czyżewa, która „od zawsze” brała udział w zajęciach teatralnych GOK, prowadzonych przez Annę Kazimierczuk i wokalnych, prowadzonych przez Agnieszkę Ołdakowską, śpiewała w szkolnym chórze, prowadzonym przez Beate Mioduszeuską.

Trzecie miejsce w Porytem Jabłoni wyśpiewała formacja Hadzi & Dżoana z Pucka.

Pozostałe zespoły (Adamus, Faustii, NEF, Love Story), także mocno oklaskiwane, zdobyły wyróżnienia.

Przed Festiwalem był Festyn Rodzinny z zabawami, tańcami,



Natalia Skupiewska z przewodniczącą Rady Gminy Jolantą Wielgat (z prawej), wójtem gminy Zambrów Jarosławem Kosem oraz sponsorem nagrody Andrzejem Mioduszeuskim (z lewej)

dmuchańcami i konkursami dla dzieci. Wystąpiły Laskowianki, Zamberwsi, Gosia i Romek oraz laureaci IX Gminnego Konkursu Piosenki Dziecięcej „Mały Solista”. Można się było zaszczyć w mobilnym punkcie

przeciw covid-19, spisać w mobilnym punkcie spisowym, odwiedzić kramiki lokalnych wytwórców.

Wieczorem wystąpiły zespoły: Jorrgus, 4Ever i Mateusz M. Zabawa trwała do nocy.



## 36 Pielgrzymka do Hodyszewa

Na 36 Zambrowską Pieszą Pielgrzymkę do Matki Bożej Pojednania w Hodyszewie, która odbędzie się 27 – 28 sierpnia, można zapisywać się od niedzieli, 22 sierpnia, w wikariacie parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie. Kto nie zdąży, będzie mógł także zapisać się i dołączyć na trasie pielgrzymki.

Ze względu na epidemię, nie będzie, jak w latach poprzednich, zorganizowanego noclegu na trasie. Pielgrzymi będą mogli nocować wyłącznie we własnych namiotach. Dla tych, którzy po pierwszym dniu wędrówki zechcą wrócić do domu, w piątek będzie transport do Zambrowa, a w sobotę rano powrotny na pątniczą trasę. Pielgrzymka wyruszy w piątek po Mszy świętej o godz. 8.00 spod kościoła Trójcy Przenajświętszej.

Trasa (ok. 50 km) będzie wiodła przez Laskowiec, Jabłonkę Kościelną, Osipy, Wysokie Mazowieckie, Brzowski Brzeziński (tu zacznie się drugi dzień), Średnicę, Dąbrówkę Kościelną, Kostry Noski, Nowe Piekuty i około godz. 15.00 dotrze do Hodyszewa.

Organizatorem od pierwszej edycji Zambrowskiej Pielgrzymki do Hodyszewa jest Mariusz Feszler.

Historia obrazu Matki Boskiej Hodyszewskiej, do którego pielgrzymują wierni, jest bardzo dramatyczna. W 1914 roku czczony przez prawosławnych, grekokatolików i katolików wizerunek został wywieziony w głąb Rosji. Gdy przypadkiem został odnaleziony we wsi Jeremiejówka w guberni połtańskiej przez Dominika Zaniewskiego, rolnika z pobliskiej wsi Sciony, rozpoczęły się żmudne starania o jego odzyskanie. Obraz potajemnie wrócił do Warszawy w 1926 roku, ale do cerkwi na Pradze. Dopiero, gdy swój autorytet zaangażował prezydent Ignacy Mościcki, powrócił triumfalnie do Hodyszewa.

## Bezimienni bohaterowie w Ciechanowcu

„Polska biorąca udział w wyścigu krwi i żelaza, dziś staje na wezwanie swego Wodza do wyścigu pracy”, mówił w imieniu wojewody białostockiego naczelnik Galasiewicz w czasie odsłonięcia 19 sierpnia 1928 r. pomnika ku czci poległych żołnierzy pod Ciechanowcem w wojnie bolszewickiej 1920 r. Został wystawiony z inicjatywy społecznego komitetu, który tworzyli: Jan Decewicz, ks. dziekan Dudziński, Kamila, Władysława i Marian Bachórzewscy, Władysław Święcki, Lucjan Lipień, W. Brener i M. Romanowski. Na pomnik składali się mieszkańcy Ciechanowca, informował „Dziennik Białostocki”.

W odsłonięciu pomnika marszałka Józefa Piłsudskiego reprezentował gen. Stanisław Tessaro ze sztabem, kompanią honorową i orkiestrą. Były władze powiatowe i miejskie zarządy gmin ewangelickiej i żydowskiej, stowarzyszenia, mieszkańcy. Wieczorem w Klubie Obywatelskim mieszkańcy obejrzeli spektakl „Bezimienni bohaterowie”.

Odnowiony pomnik stoi do dziś. Otaczają go krzyże poświęcone walczącym w powstaniach i Sybirakom.

## Gdy wakacje w pełni, warto wsłuchać się w siebie i rzucić palenie

**Przez wiele lat palacze szukający alternatyw mieli do wyboru jedynie metody farmakologiczne, ale w ostatnich latach zyskiwali coraz więcej możliwości wyboru produktów, które potencjalnie mogą redukować szkodliwy wpływ nałogu na zdrowie.**

Na rynku istnieje kilka różnych kategorii takich produktów. Wśród nich e-papierosy działające w systemach otwartych wymagających uzupełniania specjalnymi liquidami lub w systemach zamkniętych, gdzie wystarczy tylko zmienić gotowy kartridż. Na rynku jest też nowość – saszetki nikotynowe dostarczające nikotyny w dyskretny sposób, np. nowe, bo dostępne w Polsce dopiero od czerwca VELO, które nie zawierają tytoniu, ale także cieszące się coraz większą popularnością produkty do jego podgrzewania.

### BADANIA KLINICZNE

Ciekawe wyniki przyniosły badania kliniczne, podczas których w czterech brytyjskich klinikach przebadano 500 wolontariuszy w wieku od 23 do 55 lat. Byli to palacze, którzy zamiast tradycyjnych papierosów, używali podgrzewacza tytoniu glo. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji[1] wykazały, że całkowite przejście na to urządzenie spowodowało statystycznie istotne zmiany w zakresie tzw. „biomarkerów narażenia” oraz „biomarkerów potencjalnej szkody”, w porównaniu z kontynuacją palenia. W przypadku większości mierzonych biomarkerów, redukcje szkód zaobserwowane u osób były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić. Na podstawie zmierzonych toksykantów wykazano znaczącą redukcję ryzyka raka płuc, istotne obniżenie liczby białych krwinek, markera zapalnego wskaźującego m.in. na ryzyko chorób układu krążenia, poprawę w zakresie kluczowego



wskaźnika stresu oksydacyjnego związanego z paleniem, a także poprawę poziomu cholesterolu HDL.

### NA CO DZIEŃ

Gdy rezygnacja z nałogu z dnia na dzień jest zbyt dużym szokiem, wiąże się ze stresem, a zastępcze plastry nikotynowe, gumy do żucia czy akupunktura okazują się zawodne, można zaplanować swoisty „okres przejściowy”, sięgając po jedną z dostępnych alternatyw. Wspomniane glo hyper są proste w użyciu, choć oparte na zaawansowanej technologii indukcyjnej. Z opublikowanych danych wynika, że przechodzenie z tradycyjnego palenia na alternatywne wyroby nikotynowe, to dobry krok w kierunku ochrony własnego zdrowia, ale nie tylko. Trzeba pamiętać o tym, że wakacje to czas, kiedy więcej przebywamy z bliskimi, podróżujemy, spotykamy w gronie przyjaciół. Warto podjąć wysiłek, by oszczędzić im narażenia na szkody związane z biernym paleniem. Czy wyniki brytyjskich eksperymentów skłaniają do refleksji?

<sup>1</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s11739-021-02798-6>



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## „Czysta etykieta” Mlekovity

– Konsumenci są coraz bardziej świadomi i oczekują nie tylko nowych wyrobów i smaków, ale również tego, aby produkty spożywcze miały prosty, krótki skład, tzw. „czystą etykieta”. Dlatego producenci muszą nadążać za aktualnymi trendami. Mlekovita proponuje wyroby o krótkim składzie. Oprócz sztandarowych, jak masło, twarogi i mleko, prosty skład mają także nasze tegoroczne nowości, czyli jogurty Dar Pure i serki homogenizowane Polskie – mówi prezes Zarządu Grupy Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego Dariusz Sapiński.

Wśród produktów o prostym składzie są wyroby linii bio ekologiczne (z surowca z gospodarstw ekologicznych, w których nie są używane środki chemiczne i sztuczne nawozy): mleko, masło, jogurt naturalny, kefir, sery, maślanki. Są bez sztucznych barwników i konserwantów. Prosty składem charakteryzują się również „Wypasione lody” Mlekovity.

POWIAT ZAMBROWSKI



Uczniowie Szkoły Podstawowej w Rutkach-Kossakach na wycieczce w Sejmie, na którą zaprosił i którą zorganizował poseł PSL Stefan Krajewski z Zambrowa. Zapoznali się z historią oraz współczesnym obliczem parlamentu. Poseł, który służył za przewodnika, poświęcił dużo uwagi zadawanym przez młodzież pytaniom.



Pomnik, upamiętniający Bitwę Warszawską 1920 r., odsłonił 12 sierpnia w Jabłonce Kościelnej wójt gminy Wysokie Mazowieckie Krzysztof Krajewski i przewodniczący Rady Sławomir Misiewicz. Wcześniej w kościele parafialnym ks. Stanisław Ołów odprawił Mszę.

## Dożynki w Kuleszach Kościelnych

Na Festyn św. Bartłomieja i dożynki gminne w Kuleszach Kościelnych pod patronatem „Kontaktów” zapraszają w niedzielę, 22 sierpnia, wójt Stefan Grodzki i Rada Gminy.

Uroczystości rozpoczną się Mszą dożynkową (godz. 12.00), a po niej przemarsz z wieńcem na plac gminny i otwarcie Festynu. W programie: przekazanie i poświęcenie wozów strażackich OSP Kulesze Kościelne,

występy dzieci i młodzieży oraz zespołów z Centrum Kulturalno-Edukacyjnego Wsi, koncerty zespołów Oliffia, Horyzont, Project M2, Piekuty Bend i gwiazdy wieczoru D-Bombz. Dzieci ucieszy wizyta postaci z bajek i różne zabawy. Będzie możliwość zaszczepienia się jednodawkową szczepionką w mobilnym punkcie szczepień (godz. 13.00 – 18.00). Festyn zakończy pokaz pirotechniczny.

## Złodziej na starość



Zarzut wycinki i kradzieży 10-sosen wartości ok. 5 000 zł usłyszał starszy (70 lat) mieszkaniec gminy Wysokie Mazowieckie. Stanie przed sądem.

## Ukraińcy uczyli się w Sokołach

Funkcjonowanie i organizację pomocy społecznej w gminie Sokoły poznawali przedstawiciele samorządów z Ukrainy.

## Festiwal Staroci w Ciechanowcu

Na Festiwal Staroci zaprasza w niedzielę, 22 sierpnia (od godz. 7.00) do Ciechanowca (targowisko, ul. Sienkiewicza) burmistrz miasta Eugeniusz Święcki.

## Piknik w Nowych Piekutach

Piknik wakacyjny z mobilnym punktem szczepień odbędzie się na placu przy Urzędzie Gminy w Nowych Piekutach w niedzielę, 22 sierpnia. Start godzina 13.00.

## Krew dla strażaka



52 więźniaków z Czerwonego Boru oddało krew, aby ratować życie chorego na raka szpiku strażaka z Zapola Wiktora Stępnia.

## Nie chcą spalarni w Zambrowie

Wstrzymania budowy spalarni odpadów medycznych i weterynaryjnych przy ul. Produkcyjnej w Zambrowie domagają się mieszkańcy bloków przy ul. Wojska Polskiego 49, Magazynowej 2 i Elektrycznej. Radna Agnieszka Ogórkowska skierowała do burmistrza miasta list protestacyjny w tej sprawie.

## Seniorzy z ziołami

W warsztatach ziołowych i nalewkowych wzięli udział członkowie Klubu Seniora z Kołaków Kościelnych, którzy korzystając z unijnego dofinansowania, wyjechali do Ziołowego Zakątka w Korycinach. Odwiedzili także miejsce kultu wyznawców prawosławia Świętą Górę Grabarkę.



Zaproponował: urodzisz mi dziecko, które od ciebie kupię!

# Oferta

Facet z Zambrowa, głos nie znoszący sprzeciwu: „Szukam kobiety, która urodzi mi dziecko”. Jego propozycja: badania, poczęcie stwierdzone przez lekarza i on sponsorował długi (8 000 zł na dzień dzisiejszy), utrzymuje mnie do chwili rozwiązania, a po oddaniu mu dziecka, wpłaca na moje konto 30 000 zł.

Facet z Łomży, seria pytań: czy jestem głęboka, czy seks analny wchodzi w rachubę, jeśli francuski to czy aż do orgazmu. Nie wytrzymałam i odłożyłam słuchawkę.

Facet z Wysokiego Mazowieckiego: czy skoro jestem ze wsi, potrafię współżyć w dzień, jakie lubię pozycje, bo on lubi na jeźdźca. Zaproponował, że za dwa spotkania tygodniowo załatwi mi pracę. Poszłam za ciosem: zaprosiłam go do domu. Zaproponował pracę w agencji towa-

rzyskiej na Wybrzeżu: 7 000 zł, mieszkanie za darmo. Spytał, ilu facetów jestem w stanie „obsłużyć” jednej nocy. Tak spanikowałam, że wybiegłam z mieszkania.

Facet z Kolna nie pytał o nic, tylko chciał wiedzieć, czy zgodziłabym się na trójkąt: dwie kobiety i on.

Pozostałe telefony w tonacji podtrzymania mnie na duchu z radami typu: zwróć się do pomocy społecznej...

W mojej popegeerowskiej wsi pracowałam jako sekretarka w szkole. Szkołę zlikwidowano. Trafiłam na zasiłek dla bezrobotnych. Skończył się. Zostałam z chorą matką (nie wstawała z łóżka), trzyletnim synem (mąż zostawił mnie 12 lat temu), bez pracy, bez pieniędzy. Zaczę-

ła się walka o przetrwanie. Parę miesięcy na etacie w bibliotece, sezonówki przy sprzedaży lodów, robota przy krowach w oborze, zbieranie truskawek. Było strasznie ciężko, ale radziłam sobie.

Trzy lata temu poznałam mężczyznę. Po półtorarocznej znajomości oświadczył się, wyznaczyliśmy datę ślubu. Trzy tygodnie przed ślubem odszedł. Załamalam się. Żeby chodziło tylko o nieudany związek. Ale długi zaczęły rosnąć, coraz rzadziej trafiało się kilka godzin sprzątnięcia.

Od roku prawie nic nie robiłam. Były dni, że nic nie jadłam, odkładałam dla syna, bo nie miałam już pomysłu, żeby chociaż przedłużyć kredyt w sklepie na kilka dni. I tak dobra, cierpliwa kobieta, że da-

je... Wcześniej myślałam nawet o własnej działalności, miałam niezłe pomysły. Ale kredyt z urzędu pracy muszą poręczyć zyranci...

Nie płacę za mieszkanie. W sumie mam 8 000 zł długu.

I oto zjawiał się mężczyzna, który jeszcze półtora roku temu chciał się ze mną żenić. Powiedział, że nigdy przedtem ani potem nie miał takiej kobiety, jak ja. Chce się ze mną od czasu do czasu przespać, a znając moją sytuację, będzie mi płacił. Wyrzuciłam go z domu, ale od tej chwili dojrzywała we mnie myśl, że gdy nie będę już miała innego wyjścia, spróbuję zarobić w ten sposób.

Tamtego dnia nie jadłam nic cały dzień. I właśnie wtedy usiadłam i napisałam ofertę w internecie: za sponsoring jestem gotowa na wszystko.

MARIOŁA SKULIKOWSKA

## Będzie patrzył na nas cały świat!

Ma wymiary 13,5 na 3,4 m, zajmuje niemal 46 mkw. powierzchni i jest największym dziełem na płótnie Leona Tarasewicza, jednego z najbardziej znanych na świecie polskich malarzy, mieszkającego w Wąłach pod Białymstokiem. Będzie zdobić Pawilon Polski podczas Wystawy Światowej Expo 2020 w Dubaju. Bo właśnie podlaska wystawa pod nazwą Xylopolis będzie inaugurować Polską obecność w Dubaju.

– Będzie na nas patrzył cały świat. W kulminacyjnym dniu otwarcia wystawy będzie nas odwiedzać wielu kontrahentów, ludzi, którzy mają duże znaczenie, jeśli chodzi o światową gospodarkę i rozwój regionów. Chcielibyśmy zaprezentować coś nadzwyczajnego, unikalnego, pokazać, że jesteśmy ambitni. Stąd twórca i człowiek nadzwyczajny, unikalny, jedyny w swoim rodzaju, pan profesor Leon Tarasewicz – mówi marszałek Artur Kosicki.

By niecodzienne dzieło mogło powstać, wymagało obszernego miejsca. Zapewniła



Leon Tarasewicz i jego dzieło, o którym mówi: – Zostało mi zrobienie syntezy czterech pór roku, lasu współgrającego w różny sposób z energią światła. Fot. Mateusz Duchnowski

je firma z Bielska Podlaskiego. Niemał codziennie mistrz spędzał w hali przedsiębiorstwa kilka godzin.

Wielkie, nie tylko z racji wymiarów, dzieło prof. Tarasewi-

cza świat po raz pierwszy zobaczy 1 października, podczas otwarcia Światowej Wystawy Expo Dubai 2020.

Leon Tarasewicz jest jednym z najbardziej znanych

na świecie polskich malarzy, podkreśla swoje białoruskie korzenie i promuje kulturę białoruską w Polsce. Wykłada na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.

**Zdarza się, że  
w ślubnym prezencie  
goście dają obraz  
Jezusa wysokości  
1,7 metra i wibrator**

**1.**

Wielu gości stawia na prezenty praktyczne i często jest to świetny wybór, bo nie musimy nawet znać dobrze gustu młodych. W końcu każdy używa suszarki, czajnika, żelazka, a dla wielu par małżeństwo jest początkiem budowania własnego gniazdka. Jednak warto upewnić się, że para młoda akurat takich sprzętów potrzebuje.

Inni wprost przeciwnie. Uważają, że praktyczne prezenty z kategorii AGD i RTV to po prostu nuda, a ślub jest przeżyciem wyjątkowym, dla wielu wręcz duchowym, a także religijnym. I stawiają na podarek z dziedziny sztuki sakralnej.

– Obraz około 1 m na 1,7 m przedstawiał twarz umęczonego Jezusa. Nie jestem zbyt religijna, ale ciocia uznała, że skoro brałam ślub kościelny, to mam piękny prezent. No i mogłam sobie zrobić w domu piękny ołtarz... – opowiada Dominika.

Nie tylko ona uważa, że obrazy i dodatki do domu nie są zbyt trafionymi prezentami, jeśli nie znamy stylu człowieka, którego chcemy obdarować.

**2.**

Co odważniejsi goście stawiają na prezenty dość mocno sugestywne. Z jednej strony ingerując w życie erotyczne, a z drugiej w decyzje o założeniu rodziny.

– Dostałam taki komplet: stanik, majtki, seksowny szlafrok, kajdanki i wibrator... Nie mam nic przeciwko ładnej bieliźnie, a nawet zabawkom erotycznym, ale wolałabym naprawdę sama decydować, co sobie kupię. Szczególnie dziwnie się czułam, bo to nie był prezent od przyjaciółki, ale kuzynki z chłopakiem, z którymi mam luźny kontakt – mówi Karolina.

– Ciocia dała mi śpioszki dla dziecka. Uznała, że to taki fajny żart, skoro małżeństwo, to na pewno będą się starać o dziec-



Fot. pixabay

## Prezentuj prezent!

ko. Dla mnie to bezczelne, a nie śmieszne, szczególnie przykre, jeśli naprawdę się starają, a być może mają z tym problemy – irytuje się jeszcze dzisiaj Kasia.

**3.**

Zastanawiacie się, czym jest zbieracz kurzu? To każda ozdoba i gadżet, który nie służy kompletnie do niczego. Gipsowy aniołek, figurka porcelanowa, lampka w śmiesznym kształcie, kwiatki z papieru i wszelkie inne rzeczy, które być może wyglądają uroczo, ale odpowiedzmy sobie na jedno proste pytanie: co młodzi mają z tym zrobić?

– Akurat nie znoszę zbieractwa, niepotrzebnych ozdób i pierdółek. A po ślubie miałam całe pudełko aniołków różnego rodzaju i komplet pluszaków. Potem te zabawki rozdawaliśmy znajomym dzieciom. Niby

prezentów się nie oddaje, ale do czego miałyby się to nam przydać? – pyta Iwona.

**4.**

Co jest nie tak z trio najbardziej uniwersalnych prezentów, jak kwiaty, czekoladki, alkohol? To, że są oklepane, często i tak nietrafione pod młodych i powtarzają się. Czy jest coś złego w kupieniu wina? To zależy, czy młodzi piją alkohol, na pewno warto wywieźć się i wybrać taki, który na pewno lubią.

Oryginalne czekoladki mogą być unikatowym prezentem, ale bombonierkę ze spożywcza lepiej sobie darować.

Coraz częściej pary młode wprost podkreślają, że nie życzą sobie kwiatów. Są piękne, ale drogie, ale umrą za kilka dni.

– Z chęcią przyjmę bukiet dwa, trzy razy w roku, ale kilkanaście wiązanek w dzień ślu-

bu? Dziękuję! Widziałam na innych weselach, jak wynosi się je po przyjęciu i wpycha bez ładu do, na przykład, wiader. Bywa, że rano nadają się do wyrzucenia. Dlatego na zaproszeniu napisaliśmy wierszyk, w którym zamiast o kwiaty, prosimy o losy na loterię. I szczęście nawet nam sprzyjało, padła czwórka akurat za kilkaset złotych – wspomina Karolia.

**5.**

Jak z tego wszystkiego wybrnąć? Najbardziej sprawdzonym prezentem będą po prostu pieniądze. Oby nie takie, jakie otrzymała Milena:

– Nazbieraliśmy stertę kopert. Większość ich nie podpisuje. I kilka było pustych, w jednej zasuszony chaber, w drugiej obrazek złączonych serc. (źródło: natemat)

PAULINA RATAJSKA



## Wróżba Cyganki

„Wyszedłeś, Panie, przed ganecek,

Przyjm od Kurpianek ten wianeczek”.

Tak śpiewały Kurpianki w Spale, 28 sierpnia 1927 r., składając prezydentowi Ignacemu Mościckiemu dożynkowy wieniec.

Pierwsze prezydenckie dożynki zorganizowali Centralny Związek Młodzieży Wiejskiej i Centralny Związek Kółek Rolniczych. Przybyło na nie 15 000 rolników i gości, wśród nich z zagranicznych ambasad i dziennikarze.

Prezydent z żoną i ministrami stał na tarasie pałacu i pozdrowiał kolorowy i rozśpiewany korowód, który tworzyły delegacje w strojach ludowych ze wszystkich województw i regionów Polski.

„Idzie wielką ławą lud rolny: 12 Kurpianek w wysokich półkolistych toczkach na głowie, białe sukmany opoczyńskie i granatowe maciejówki...”, opisywał orszak „Dziennik Białostocki”.

„A nasz pan minister, jest bardzo powolny. Bo nie może zrobić tej reformy rolnej”, krytykowano przyspiewką ministra Witolda Stanisławicza, który opóźniał się z reformą rolną.

Cyganka z cygańskiego taboru wróżyła prezydentowi Mościckiemu: „Wielka i silna jest Polska, ale będzie jeszcze silniejsza. Będzie ład, spokój i zamożność i Ty przez długie lata prowadzić ją będziesz do wszelkiego dobra”. Za tę przepowiednię otrzymała prezydenckiego całusa w czoło i 100 złotych.

Po defiladzie był dla wszystkich poczęstunek, a po nim występy zespołów, kapel, zabawa.

## Buhaj dla prezydenta

Po pierwszych dożynkach w Spale został specjalnie wybudowany stadion, ponieważ miały się odbyć zawody sportowe. Na drugie, w sierpniu 1928 r., delegacja z województwa białostockiego przywoziła prezydentowi w darze 11 wienców dożynkowych (jeden w kształcie ula), buhaja rasy czerwonej polskiej i baryłkę miodu lipcowego od grupy z Kolna, a Kurpie swoje kilimy. W licznej delegacji (600 osób) byli, jak informował „Dziennik Białostocki”, Polacy, Litwini, Białorusini i koloniści niemieccy, należący do kółek

## Święto darów bożych



Korowód dożynkowy przed trybuną prezydencką w Spale. Fot. NAC

rolniczych i Związku Młodzieży Wiejskiej. Kierownikiem delegacji był Ludwik Ślusarczyk.

W święcie plonów uczestniczyło 35 tys. mieszkańców wszystkich regionów. Korowód dożynkowy paradował przed trybuną w strugach deszczu. Szli rolnicy z kosami, dziewczęta z grabiami, organizacje ze sztandarami, stowarzyszenia, teatry, młodzież. Wszystko w znakomitym porządku. Gdy wróciło słońce, na scenie wystąpiły zespoły, ludzie bawili się do późnej nocy, którą rozświetlały sztuczne ognie.

W trzecim dniu dożynek odbywały się młodzieżowe zawody sportowe. Województwo białostockie reprezentowało 40 chłopców i 30 dziewcząt. Popisali się! Wywalczyli sześć pierwszych miejsc: w biegu sztafetowym (9 km), trójboju męskim, trójboju żeńskim, pchnięciu kulą (10 m 41 cm), skoku w dal (6 m) i siatkówce oraz czwartą lokatę w biegu na 100 metrów. Prezydent Ignacy Mościcki osobiście wręczył sportowcom z województwa aż 21 nagród (puchary, statuetki, medale). Pamiętkowe medale otrzymali także opiekunowie sportowców, kierownik Wojewódzkiego Związku Młodzieży Wiejskiej Ludwik Ślusarczyk i inspektor wojewódzki ZMW Maksymilian Ludertowicz.

## Pierwsze łomżyńskie

Pierwsze po odzyskaniu niepodległości wojewódzkie dożynki w Łomży zorganizował 25 września

1932 r. łomżyński Związek Młodzieży Ludowej. Przybyło na nie ponad 1500 mieszkańców powiatu łomżyńskiego, delegacje z Grodna, Ostrołki, Suwałk, Wołkowyska, Wysokiego Mazowieckiego, goście z Warszawy i Białegostoku, posłowie, władze powiatu łomżyńskiego i ostrołęckiego, prezydent Łomży Władysław Świdorski, delegacje gmin byłego powiatu kolneńskiego (zlikwidowany w 1932 r.), mieszkańcy sąsiednich gmin i wsi. Byli harcerze, straż pożarna, żołnierze 33 Pułku Piechoty z dowódcą ppłk. Marianem Raganowiczem, orkiestra, koła gospodyń, kółka rolnicze.

Honory gospodarzy dożynek pełnili starosta łomżyński Kazimierz Eustachiewicz i wicemarszałek Sejmu, prezes Związku Młodzieży Ludowej Karol Polakiewicz.

Dożynkowy, kolorowy i rozśpiewany pochód z wiencami wyruszył ze stadionu wojskowego do kościoła garnizonowego. Mszę dożynkową odprawił kapelan wojskowy ks. Ludwik Brydacki.

Gdy ucichły słowa kapłana, pochód ruszył ponownie na stadion: szli rolnicy z plugiem i bronami, siewcy, kosiarze i zbieraczkę, jechała fura zboża, a za nią rozśpiewane gromady z wiencami z Drozdowa, Chlebotek, Kossaków. Wyróżniał się wieniec z Truszek i Żelech z uwitym ze zbóż białym orłem. Sły delegacje ze Srebrnej, Grądów, Młodzianowa i Pęchratki, o której prasa pisała, że „to najlepsza i najwzorowsza wieś w powiecie”. De-

legację Pęchratki tworzyli: Genia Szadkowska, która wiersze pisała; Kurant, który skończył Szkołę Wyższą Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie i pracował w gospodarstwie; Kurantówna i Wardaszkówna, które niosły bochenek chleba na tacy zrobionej z ziaren.

Oklaski zebrali chłopcy z Szumowa za inscenizację. Po nich prezentowały się delegacje z Długoborza, Laskowca, Porytego-Jabloni, Wdziękonia Pierwszego i Drugiego oraz z Rutek ze swoim wójtem powszechnie lubianym (jak napisała prasa) Stanisławem Śleszyńskim.

Po występie Kurpiów wiwatom i oklaskom nie było końca. A tu już podążały z pieśniami delegacje i koła gospodyń z Drogoszewa, Czapluc, Nowogrodu, Uśnika, Kołak i z Bronowa ze Stefcją Matejkowską i prezesem Marchelewskim. Kobiety z Miastkowa „sypały” przyspiewkami:

„Dziadek (chodziło o Marszałka Józefa Piłsudskiego – przyp. M.T.) z prezydentem dobrzy kumotrowie, dobrze rządzą Polską, daj im Boże zdrowie.

Niechaj wszyscy oczerniają, niech ambona gada (kler zwalczał Piłsudskiego – przyp. M.T.).

My dla Polski pracujemy, zieleną gromada”.

Łomżyńskie dożynki rozbrzmiewały piosenką i radością, były inscenizacje, niespodzianki, zabawa do północy. Były prawdziwym świętem.

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

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

(fak.0150/2021-o-i)

### KUPIĘ

Łomża, kupię piec do centralnego ogrzewania 0.6-1.2 kW, stare koła metalowe od grabarki lub całe grabarki. Tel. 737 - 164 - 200

(fak/sms)

### MATRYMONIALNE

Biuro CARINA (tradycja 1981)  
zaprasza samotnych.  
Tel. 426870810

(fak.0114/2021-o)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 38 m<sup>2</sup>  
w miejscowości Czyżew  
przy ulicy Jaśminowej 4.  
Więcej informacji pod numerem  
telefonu 889 - 263 - 599

(p-001397-o)

### ODDAM

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

Oddam kwiaty doniczkowe.  
Tel. (86) 216 - 18 - 60

(o/b)

### PRZYJMĘ

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

### ROLNICTWO

Łomża, kupię łąkę, las lub grunt  
nad rzeką. Tel. 737 - 164 - 200

(fak/sms)

Kupię, szukam ciągnika C-4012,  
C-330, C-360 3p, C-385 MTZ  
80/82/50, Zetor 4718, 5211, 6045,  
8045 oraz zachodnie, nawet do  
remontu. Tel. 503 - 742 - 562

(fak/sms)

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

(fak/sms)

### RÓŻNE

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

(p-001375-o)

### TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

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

(fak.0071/2021-o-i)

### USŁUGI

Hydraulik z doświadczeniem  
podejmie się wszelkich awarii,  
napraw po godzinie 17,  
także w godzinach nocnych,  
7 dni w tygodniu oraz święta.  
Tel. 517 - 039 - 499

(p-001398-o)

**Tygodnik KONTAKTY**  
to wydatek na prasę  
raz w tygodniu  
i wiesz wszystko  
o regionie  
plus kolorowy  
magazyn  
telewizyjny  
w prenumeracie



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



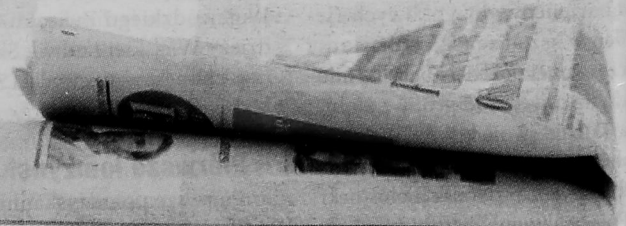
### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w Łomży przy ul. Akademickiej, przeznaczonej do oddania w najem.

## 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](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)  
Wszystkie ogłoszenia i reklamy  
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty  
na naszej stronie  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



## centrum kredytowe gotówkowe & konsolidacyjne

nawet do  
**200 000 zł**

szybka decyzja kredytowa  
bez dokumentowania,  
na co chcesz przeznaczyć kredyt

Wysokie Maz.  
ul. Długa 8

**505 725 110**

Adresariusz Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy. (Miejscowe instytucje bankowe: Alior Bank S.A., Alior Leasing S.A., Getta Noble Bank S.A., Next Bank S.A., ProBank Polska S.A., CREDIT 5 S.A., Odessa w Polsce, PENRO Leasing S.A. Sp. z o.o. producent bankowych i pożyczkowych usług), Next Bank S.A., ProBank Polska S.A., CREDIT 5 S.A., Odessa w Polsce, PENRO Leasing S.A. Sp. z o.o. producent bankowych i pożyczkowych usług) Serwis oferuje usługi z zakresu pośrednictwa kredytowego. W zakresie usług ze współpracy z innymi bankami i firmami pożyczkowymi. Serwis Finansowy jest unieważniony dla: przedsiębiorstwa, który przekazuje swoje dane osobiste i dane kontaktowe do podmiotu, który świadczy usługi kredytowe i pożyczkowe, w tym do podmiotu, który świadczy usługi konsolidacyjne. Wszelkie dane osobiste i dane kontaktowe podane przez klienta do podmiotu, który świadczy usługi kredytowe i pożyczkowe, w tym do podmiotu, który świadczy usługi konsolidacyjne, mogą być wykorzystane do celów marketingowych i promocyjnych. Serwis Finansowy nie gwarantuje, że wszystkie dane osobiste i dane kontaktowe podane przez klienta do podmiotu, który świadczy usługi kredytowe i pożyczkowe, w tym do podmiotu, który świadczy usługi konsolidacyjne, nie zostaną przekazane do podmiotu, który świadczy usługi kredytowe i pożyczkowe, w tym do podmiotu, który świadczy usługi konsolidacyjne. Stan na dzień 25 listopada 2020 r.



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

**GARAŻE Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów**

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

**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**

Sprzedam Ford Fiesta, (2008), 1.2, benzyna, przebieg 130 000 km, przegląd do 03.2022 r., ubezpieczenie do 04.2022 r., wersja podstawowa, auto bezwypadkowe, cena 3 000 zł, tel. 607 – 809 – 943 (o/b)

Sprzedam przyczepę Camping 126N Niewiadów, (1989), zarejestrowana, cena do uzgodnienia, tel. 500 – 535 – 254 (o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2009), 1.3 benzyna, na łańcuszku, stan idealny, pierwszy właściciel, cena 17 900 zł, tel. 733 – 653 – 595 (o/b)

Sprzedam Iveco, (2008), dostawczy, skrzyniowy, cena 27 000 zł, tel. 507 – 144 – 467 (o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2003), diesel, cena 7 300 zł, tel. 570 – 813 – 810 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, benzyna, karoseria bez korozji, cena 2 200 zł, tel. 505 – 552 – 375 (o/b)

Sprzedam Mercedes Benz E220, (1999), diesel, auto w pełni sprawne, ubezpieczone, zarejestrowane, komplet opon letnich, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 668 – 448 – 346 (o/b)

Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 – 320 – 169 (o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2005), 2.0 Tdi, 140 KM, przebieg 286 000 km, diesel, kolor czarny, cena 17 200 zł do negocjacji, tel. 505 – 273 – 301 (o/b)

Sprzedam Mercedes W202 C180, (1996), 1.8 benzyna, automat, OC ważne do 24.04.2022 r., badania do 22.05.2022 r., cena 6 300 zł, tel. 512 – 715 – 233 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2009), 1.2 benzyna, 70 KM, auto ekonomiczne, stan bardzo dobry, bogate wyposażenie, klimatyzacja, cena 21 700 zł, tel. 663 – 176 – 847 (o/b)

Sprzedam Peugeot 207, (2011), 1.6hdi, stan bardzo dobry, klimatyzacja, elektryczne szyby, lusterka, centralny zamek, przebieg 210 000 km, cena 16 900 zł, tel. 664 – 336 – 857 (o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2009), 1.8, 147 KM, benzyna, klimatyzacja, halogeny, kolor srebrny, wersja 7-osobowa, cena 28 900 zł do negocjacji, tel. 507 – 533 – 881 (o/b)

Sprzedam Skoda Superb 2, (2009), pierwszy właściciel w kraju, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, diesel, klimatyzacja, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 512 – 907 – 940 (o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2008), benzyna, 70 KM, komplet opon lato-zima, cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 510 – 932 – 898 (o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2002), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, w pełni sprawne, benzyna, cena 5 900 zł, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2002), benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2010), 2.0, 140 KM, 2 komplety kół, diesel, przebieg 299 000 km, auto sprowadzone z Belgii, cena 27 900 zł, tel. 500 – 340 – 441 (o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2002), 1.4 benzyna, przegląd i ubezpieczenie do końca roku, cena 1 450 zł, tel. 737 – 160 – 863 (o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), wersja Cosmo, diesel, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, elektryczne szyby i lusterka, hak, cena 29 000 zł, tel. 518 – 566 – 877 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (1997), 1.6 benzyna, 101 KM, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, brak rdzy, naprawy wykonywane na bieżąco, aktualne opłaty, cena 4 750 zł do negocjacji, tel. 510 – 458 – 290 (o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2002), 1.2 benzyna + gaz, 75 KM, auto ekonomiczne, mało pali, przebieg 179 500 km, cena 2 600 zł do negocjacji, tel. 532 – 793 – 478 (o/b)

Sprzedam Renault Laguna 2, (2005), 1.9 dci, diesel, 107 KM, na bieżąco wymieniane oleje, filtry, przebieg 250 000 km, cena 3 900 zł, tel. 511 – 036 – 998 (o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2004), benzyna, pierwszy właściciel, przebieg 215 000 km, brak klimatyzacji, kolor srebrny, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 696 – 075 – 327 (o/b)

Sprzedam Opel Omega, (1996), auto w dobrym stanie, bogate wyposażenie, tapicerka welurowa, ważne opłaty, cena 3 400 zł, tel. 512 – 337 – 469 (o/b)

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2008), oryginał, benzyna, auto użytkowane przez kobietę, klimatyzacja, elektryczne szyby, wszystko wymienione na czas, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 537 – 515 – 144 (o/b)

Sprzedam Renault Senic, (2004), diesel, 120 KM, auto sprawne, sprowadzone z Francji, cały czas użytkowane, ubezpieczone, klimatyzacja sprawna, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 697 – 417 – 438 (o/b)

**KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

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

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

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

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

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

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

**Pobierz aplikację mobilną**

**TAXI 19-191J**  
LONZA MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

*Najlepsza aplikacja w miesiącu*

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam siano w belach,  
30 sztuk, cena 90 zł za belę,  
tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam kisonkę w belach,  
20 sztuk, cena 90 zł za belę,  
tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam kopaczkę elewatorową  
do ziemniaków, w pełni sprawna,  
gotowa do pracy, cena 1 800 zł,  
tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam zbiornik chłodzący do  
mleka Alfa Laval, pojemność  
4 000 litrów, stan bardzo dobry,  
cena 15 000 zł do negocjacji,  
tel. 665 - 719 - 975

(o/b)

Sprzedam dojkarkę przewodową  
Westfalia, na 6 aparatów  
udojowych, stan bardzo dobry,  
cena 12 000 zł do negocjacji,  
tel. 665 - 719 - 975

(o/b)

Sprzedam dojkarkę przewodową  
Westfalia, 8 aparatów Stimopuls C,  
na 56 stanowisk, myjnia Circomat,  
cena 12 000 zł, tel. 509 - 288 - 170

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal  
Fach Z-562, w oryginale,  
garażowana, zamki, komory, wałek  
WOM w komplecie, cena 16 500 zł  
do negocjacji, tel. 600 - 499 - 041

(o/b)

Sprzedam agregat Bomet 280,  
(2010), szeroki, cena 3 000 zł do  
negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330 M,  
(1987), w bardzo dobrym stanie  
mechanicznym i wizualnym,  
zarejestrowany, cena 27 000 zł do  
negocjacji, tel. 500 - 276 - 381

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy,  
cena 4 500 zł, tel. 507 - 144 - 467

(o/b)

Sprzedam lej do nawozów,  
cena 500 zł, tel. 507 - 144 - 467

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy  
Poznaniak, cena 2 000 zł,  
tel. 507 - 144 - 467

(o/b)

Sprzedam kombajn John Deere  
975, w bardzo dobrym stanie,  
heder 4,20 m, cena 44 000 zł,  
tel. 697 - 370 - 150

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma  
Z 224/1, w bardzo dobrym stanie,  
wszystko sprawne, pracowała na  
5 ha rocznie, cena 5 600 zł,  
tel. 533 - 587 - 954

(o/b)

Sprzedam pługi Kverneland,  
4-skibowe, obrotowe, regulacja  
szerokości orki, duże odkładnie,  
w oryginale, zabezpieczenia  
kołowe, cena 17 900 zł do  
negocjacji, tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam taśmociąg obornika,  
długość 8 m, szerokość z bokami  
63 cm, środek 50 cm, zadbane,  
garażowany, stan bardzo dobry,  
cena 2 600 zł, tel. 516 - 612 - 320

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas  
Protector, w pełni sprawny, heder  
2,60 m, cena 12 500 zł do  
negocjacji, tel. 506 - 757 - 761

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Unia,  
3,70 m, pierwszy właściciel,  
garażowany, cena 14 500 zł do  
negocjacji, tel. 663 - 087 - 085

(o/b)

Sprzedam dojkarkę przewodową  
Alfa Laval, 5 aparatów z Duovac,  
rurociąg na 52 stanowiska,  
cena 9 400 zł, tel. 663 - 677 - 453

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową,  
ciągnięta, typu V, talerze w bardzo  
dobrym stanie, szerokość robocza  
4 m, szerokie ogumienie,  
podnoszona hydraulicznie,  
cena 10 000 zł do negocjacji,  
tel. 505 - 323 - 462

(o/b)

Sprzedam owijkarkę do bel, duża  
folia, 750 mm, mało używana, stan  
bardzo dobry, cena 3 050 zł,  
tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy,  
wałek gratis, w dobrym stanie,  
cena 2 100 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 1-osiowa,  
wywrotka, wywrot na trzy strony,  
cena 8 000 zł, tel. 516 - 703 - 142

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,  
8 ton, stan bardzo dobry,  
gotowa do pracy,  
cena 16 000 zł do negocjacji,  
tel. 572 - 054 - 732

(o/b)

Sprzedam ładowacz tur do Zetora,  
3-sekcyjny, stan bardzo dobry,  
cena 5 300 zł do negocjacji,  
tel. 533 - 176 - 825

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ford 6600,  
w dobrym stanie technicznym  
i wizualnym, cena 17 500 zł do  
negocjacji, tel. 605 - 847 - 729

(o/b)

Sprzedam przyczepę skorupową,  
ładowność 10 ton, w dobrym  
stanie, sprowadzona z Holandii,  
cena 18 900 zł, tel. 660 - 327 - 522

(o/b)

Sprzedam przewracarkę,  
hydraulicznie rozkładana,  
cena 8 500 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kosiarkę, konna, stan  
dobry, gotowa do użytku,  
cena 700 zł, tel. 883 - 572 - 636

(o/b)

Sprzedam jałówkę, wysokocielna,  
ładna, duża, wycielenie druga  
połowa sierpnia, cena 5 500 zł,  
tel. 513 - 826 - 910

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka,  
1 600 litrów, z wymiennikiem  
ciepła, stan bardzo dobry,  
cena 8 500 zł do negocjacji,  
tel. 516 - 549 - 507

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone  
Easy Cut 320, stan bardzo dobry,  
sprowadzona z Niemiec,  
w komplecie wałek ze sprzęgłem,  
cena 17 900 zł, tel. 510 - 389 - 871

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone AD  
403, w stanie dobrym,  
cena 25 000 zł, tel. 607 - 472 - 479

(o/b)

Sprzedam kombajn Dronningborg,  
sprowadzony, sprawny,  
w oryginale, silnik Valmet, mało  
pali, heder 3 m, cena 14 500 zł do  
negocjacji, tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy  
Lemken, szerokość robocza  
2,60 m, cena 3 700 zł,  
tel. 792 - 691 - 197

(o/b)

Sprzedam lejek do nawozów,  
cena 300 zł, tel. 514 - 662 - 307

(o/b)

Sprzedam agregaty ścierniskowe,  
cena 4 200 zł, tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża,  
silnik 7.5 kW, cena 2 500 zł do  
negocjacji, tel. 663 - 166 - 111

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy  
Meprozet, (2011), 4-rzędowy,  
podsiewacz nawozów, znaczniki  
hydrauliczne na środek ciągnika,  
stan bardzo dobry,  
cena 10 000 zł do negocjacji,  
tel. 667 - 508 - 893

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany  
Anna, cena 8 500 zł,  
tel. 572 - 018 - 159

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do  
ziemniaków, 100% sprawna,  
cena 2 200 zł, tel. 572 - 018 - 159

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy,  
rozkładany hydraulicznie, stan  
dobry, cena 6 000 zł,  
tel. 604 - 750 - 281

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 5718,  
(1982), zarejestrowany, oplacony,  
gotowy do jazdy, cena 16 500 zł,  
tel. 509 - 665 - 236

(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 niepro-  
wadząca 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.



## Twoje

## „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)  
3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)  
6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)  
12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)



Prenumeratę można zamówić przez  
prenumerata.poczta-polska.pl oraz  
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

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



Pobierz e-kontakty z [www.egazety.pl](http://www.egazety.pl)  
i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

OBWIESZCZENIE  
Starosty Kolneńskiego

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2020 r., poz. z późn. zm.) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 735 z późn. zm.) zawiadamia się, że w dniu 12 sierpnia 2021 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Burmistrza Stawisk, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski postępowanie administracyjne w sprawie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej nr 104529B Jurzec Włościański – Dobrzyjałowo” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

**WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:**

**Działki drogowe** o nr ewid.: 538 – obręb 0005 Dobrzyjałowo, gm. Piątnica, 50 – obręb 0001 Jurzec Włościański, 411, 384 – obręb 0014 Jurzec Włościański, gm. Stawiski.

**Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości** (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości):

**GMINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI****Obręb 0001 Jurzec Włościański**

**15/1** (15), **16/1** (16), **18/5** (18/2), **17/5** (17/2), **18/3** (18/1), **17/3** (17/1), **25/1** (25), **26/1** (26), **27/1** (27), **28/1** (28), **29/1** (29), **30/1** (30), **32/1** (32), **52/1** (52), **82/1** (82), **64/1** (64), **79/1** i **79/2** (79), **63/1** (63), **61/1** (61).

**Obręb 0014 Jurzec Włościański**

**406/1** (406), **186/6** (186/1), **187/1** (187), **410/1** (410), **30/4** (30/3), **35/3** (35/2).

**GMINA PIĄTNICA, POWIAT ŁOMŻYŃSKI****Obręb 0005 Dobrzyjałowo**

**539/1** (539), **451/5** (451/2), **464/2** (464/1), **451/3** (451/1), **465/2** (465/1), **466/2** (466/1), **448/1** (448), **447/1** (447), **446/1** (446), **552/1** (552), **535/11** (535/5), **469/2** (469/1), **470/1** (470), **471/1** (471), **472/1** (472), **473/1** (473), **535/9** (535/2), **474/5** (474/2), **535/7** (535/1), **534/1** (534), **474/3** (474/1), **533/1** (533), **532/12** (532/2), **475/1** (475), **532/15** i **532/14** (532/5), **553/2** i **553/1** (553), **522/1** (522), **521/1** (521), **520/1** (520), **585/2**, **585/1** i **585/3** (585), **519/1** (519), **554/1** (554).

**Działka przeznaczona do całkowitego przejęcia** i włączenia do pasa drogowego drogi gminnej nr ewid. 100 – obręb 0001 Jurzec Włościański, gm. Stawiski.

**Działka do czasowego zajęcia** nr ewid. 85 – obręb 0001 Jurzec Włościański, gm. Stawiski.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 8:00 – 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.



Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień



Obóz sportowy Mazowiecko-Podlaskiego Klubu Karate w Miejskim Zespole Szkół w Wysokiem Mazowieckiem

## OFERTA PRACY

**PREFBET**  
ŚNIAĐOWO

W związku z uruchomieniem nowego zakładu i rozwojem produkcji firma PREFBET – Śniadowo zatrudni pracowników na stanowiskach:

- operator automatycznych linii produkcyjnych
- mechanik maszyn i urządzeń przemysłowych – mechanik zmianowy
- elektryk zmianowy
- laborant – kontroler produkcji betonu
- przedstawiciel handlowy
- inżynier automatyki i robotyki

### Oferujemy:

- Stabilne warunki zatrudnienia
- Wynagrodzenie godzinowe + premia
- Szkolenia zawodowe i możliwość podnoszenia uprawnień
- Szeroki zakres świadczeń socjalnych

Zgłoszenia proszę kierować do Sekretariatu P.P.B. Prefbet Sp. z o.o.,  
Kolejowa 17, 18-411 Śniadowo, e-mail: sekretariat@prefbet.pl, tel. 86 217 61 27



## Kradną rowery. Oznakuj!

Od początku roku w regionie skradzionych zostało ponad 80 rowerów, informuje asp. sztab. Marcin Gawryluk z zespołu prasowego podlaskiej policji. Tylko w ostatnich dniach łomżyńskim funkcjonariuszom zgłoszono kilka przypadków. W gminie Jedwabne dwa rowery zginęły sprzed domu.

Policjanci zachęcają do znakowania rowerów. Można zrobić to za darmo w każdej jednostce policji. Pomaga to ustalić właściciela odzyskanego jednośladu, który został wcześniej skradziony. Warto też zapisać numer ramy roweru i zrobić zdjęcia. Ułatwi to policji ich poszukiwanie.

## Szpital z brawury

Do szpitala trafiło troje podróżnych po wypadku przed mostem „Hubala”, na ulicy Sikorskiego w Łomży. Z ustaleń policji wynika, że kierowca saaba na zakręcie stracił panowanie nad kierownicą, zjechał na przeciwny pas i zderzył się z seatem, kierowanym przez kobietę. Prawdopodobnie przekroczył prędkość. Kierująca seatem i dwójka pasażerów, w tym dziecko, zostali ranni. To nie pierwszy w ostatnich miesiącach wypadek na tym zakręcie. Może warto ułożyć przed nim „spowalniacz”?

## Bimbrownia jak fabryka

Olbrymią wytwórnię bimbru odkryła służba celno-skarbowa w lesie w okolicach wsi Rudnica (gm. Zabłudów). Oprócz urządzeń, było w niej 700 l gotowego alkoholu o mocy 55 proc. Na miejscu zatrzymała mieszkanka (40 lat) Białegostoku. Jak informuje rzecznik podlaskiej Krajowej Administracji Skarbowej Radosław Hancewicz, bimbrownia składała się z kadzi na zacier, trzech pieców, kotłów i chłodnic. O popularności bimbrownictwa w regionie świadczy wystawa, prezentująca oryginalne elementy bimbrowni zlikwidowanych przez policję, którą obejrzeć można w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej. W ostatnim czasie podlaska skarbowka i policja starają się zarekwirowanego bimbrownikom alkoholu nie utylizować, ale przekazywać sanepidowi lub szpitalom na potrzeby działań dezynfekcyjnych, związanych z walką z pandemią koronawirusa.



Nieprzewidywalna pogoda sprawia problemy także żeglarzom. Tylko w niedzielę na jeziorze Wigry wyróciły się trzy żaglówki. Ich załogi, w sumie 10 osób, wpadły do wody. Żadna z nich nie miała na sobie kamizelki ratunkowej. Wyciągnęli ich z jeziora ratownicy WOPR i policyjnego patrolu wodnego. Pomogli im też postawić wywrócone jachty. Żeglujący mówili, że mimo doświadczenia zaskoczyły ich warunki pogodowe. Fot. KMP Suwałki

W miejscu, w którym ktoś już zginął w Ładach Borowymi (gm. Zambrów) w wypadku drogowym, o czym świadczy przydrożny krzyż, znowu zawiatała śmierć, gdy na skrzyżowaniu kierująca fordem nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu kierującej volkswagenem, doprowadzając do zderzenia. Do szpitala trafiły 3 osoby, które jechały volkswagenem. Jedna z nich nie przeżyła. Fot. policja



Tak zakończył jazdę kierowca tego nissana w Chmielewie (gm. Nowogród). Kierowca rozstawił trójkąt ostrzegawczy i oddalił się. Policja ustaliła, że nissanem podróżowały trzy osoby, wśród nich kierowca. Choć groźnie to wygląda, nikomu nic się nie stało, dlatego zdarzenie zakwalifikowane zostało jako kolizja, za którą grozi mandat i punkty karne. Fot. OSP Nowogród

Poradnia psychologa

## Wie lepiej, co dla mnie dobre



Chłopakowi, z którym jestem już zaręczona wydaje się, że wie lepiej ode mnie, co jest dla mnie najlepsze. Począwszy od drobiazgów (kupuję kolczyki, które się jemu podobają, a nie mnie), skończywszy na sprawach poważniejszych (urlop tylko w górach, których nie lubię). Zbuntować się, czy milczeć, jak dotychczas?

Milena

Jeśli chcecie stworzyć dobre, szczęśliwe małżeństwo, to taktyka unikania konfliktów jest najgorszą z możliwych. Unikanie sporów na etapie narzeczeństwa sprawi, że wrócą one silniejsze po ślubie. Przedstawiła Pani sytuację tak, jakby możliwe były tylko dwa wyjścia: bunt lub uległość. Oznacza to, że wzięła Pani na siebie rolę dziecka (zbuntowanego bądź uległego). U was brakuje partnerstwa. Doro-

śli ludzie rozmawiają ze sobą, dyskutują, przedstawiają argumenty, okazują szacunek dla różnicy zdań i dla racji, wycofują się z błędów, jeśli je widzą, tworzą kompromisy itp.

Zastanawiam się, dlaczego nie rozwiązujecie problemu w ten sposób? Nie umiecie tego? Wasze rozmowy mogłyby zmienić się w awantury? Nawet jeśli tak, lepiej żebyście się o tym dowiedzieli teraz, niż po ślubie, gdy będziecie już mieli trójkę dzieci. Na szczęście, umiejętności dyskusowania można się nauczyć. Macie na to czas. Jeśli się uda, zwiększacie szanse na szczęśliwe życie. Jeśli nie, prędzej czy później oboje będziecie rozczarowani swoim małżeństwem.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Przysmak  
podlaski

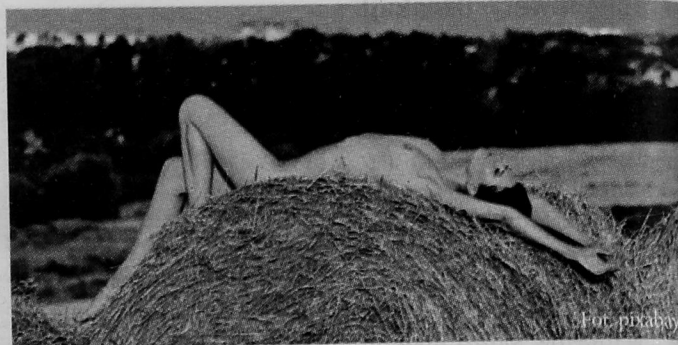
Sałatkę w zalewie  
z zielonych  
pomidorów

**Składniki:**

- 2 kg zielonych pomidorów
- 1 kg cebuli
- 2 szklanki octu 10%
- 6 szklanek wody
- szklanka cukru
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

- łyżeczka goździków
- sól

Pomidory umyć i pokroić w cienkie talarki. Układać w misce, przesypując warstwy solą. Nakryć pokrywką i zostawić w chłodnym miejscu na 12 – 16 godzin. Po tym czasie wylać wytworzony sok, a pomidory wymieszać z obraną, pokrojoną w cienkie talarki cebulą i odstawić na 15 min. W dużym emaliowanym garnku zagotować wodę z octem i przyprawami, włożyć pomidory i cebulę, zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 10 min. Gorącą sałatkę przelać do wyprażonych w piekarniku słoików, zamknąć nakrętkami. Po wystudzeniu, odstawić w chłodne miejsce.



### Pytanie intymne

Kładziemy się do łóżka i ona od razu zakrywa się kołdrą. Tak jest nawet w upały. Nie chce też kochać się przy zapalonym świetle. Za każdym razem po omacku, a mnie najbardziej kręci, jak patrzę na nią, gdy jest naga, gdy ruszają się jej piersi. Co zrobić?

Marcin

Po ciemku, czy przy świetle, to osobiste upodobania. Dobrze, gdyby były takie same. Mężczyźni są wzrokowcami, lubią patrzeć. Widok napiętych pośladków lub falujących piersi działa na nich jak mocny afrodyzjak.

### Lekarz domowy

Od pewnego czasu czuję suchość w ustach. Czy to oznaka czegoś niedobrego?

Agnieszka

Suchość w ustach nie zawsze jest objawem choroby. Może oznaczać niedobór płynów w organizmie (powinno się ich wypijać dziennie 1,5 – 2 l). To także reakcja organizmu na nadmierne spożywanie soli (nie powinno przekraczać się 5 gramów dziennie), na nałogowe palenie papierosów, zażywanie narkotyków. U niektórych ludzi suchość w ustach pojawia się w sytuacjach

Kobiety czasem wstydzą się swojej nagości, bo zwykle krytycznie oceniają swoją figurę i wyolbrzymiają nawet najmniejszy rozstęp na udzie, pryszcz na plecach, czy inne drobne niedoskonałości. Skupianie się na swoim ciele „czy dobrze wyglądam”, osłabia pożądanie.

Co zrobić? Oswoic ją z nagością. Potrzeba do tego trochę cierpliwości. A dopóki nie dojdzie do kompromisu, należy czerpać radość w egipskich ciemnościach lub nastrojowym półmroku. Też może być ekscytująca, bo niektóre kobiety lubią być poszukiwane i odnajdywane. Może właśnie tak być u was.

stresowych, po zażywaniu leków przeciwdepresyjnych, przeciwwymiotnych, przeciwnowotworowych (chemioterapia). Zmniejszenie wydzielania śliny występuje także przy niektórych chorobach: gruźlicy, cukrzycy, zakażeniu HIV, choroby ślinianek, grzybicy jamy ustnej.

Suchość w ustach utrudnia mówienie i połykanie, nie pozwala na odczuwanie smaków, powoduje nieprzyjemny oddech. Jest groźna, bo sprzyja namnażaniu bakterii i prowadzi do rozwoju próchnicy zębów. Dlatego trzeba udać się do lekarza.

### Pod paragrafem

Nasza wnuczka jest młodą mężatką. Zaplanowaliśmy z mężem, że nasze mieszkanie i działkę budowlaną zapiszemy wnuczce. W życiu jednak różnie się układa, dlatego chcielibyśmy wiedzieć, jak zrobić, aby nie stało się ich współwłasnością małżeńską, a należało tylko do wnuczki? Czy ona wcześniej powinna podpisać intercyzę?

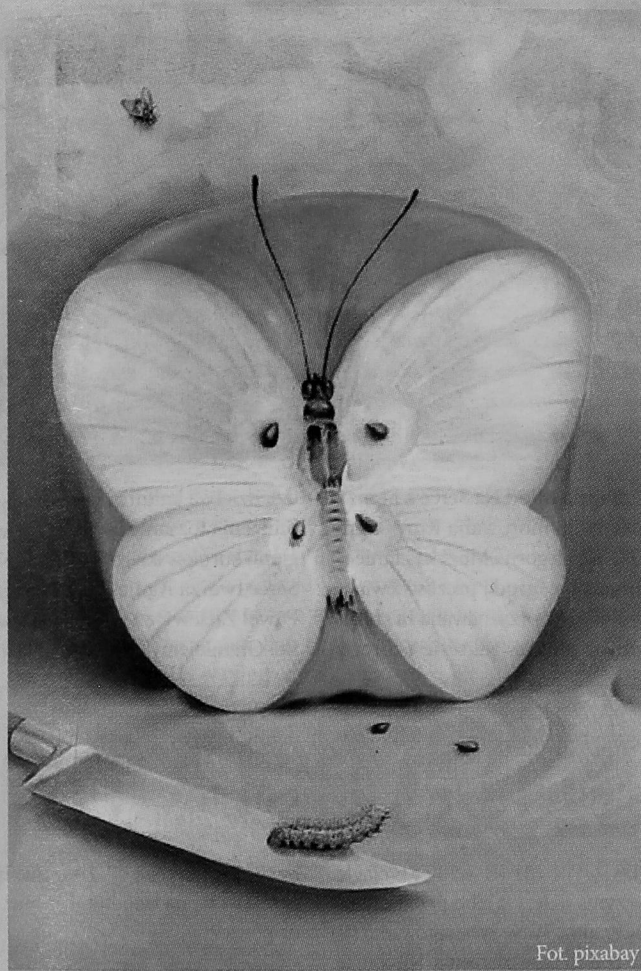
Marianna

Nie ma potrzeby, żeby wnuczka zawierała umowę dotyczącą rozdzielności majątkowej (taka umowa jest ważna, gdy zostanie zawarta w formie aktu notarialne-

go). Aby wyłącznie wnuczka stała się wyłączną właścicielką mieszkania i działki, należy w formie aktu notarialnego zawrzeć umowę darowizny. Z aktu musi jednoznacznie wynikać, że mieszkanie i działka są darowane wnuczce. Wówczas darowizna nie powiększy majątku wspólnego małżonków, nie będzie współwłasnością małżeńską. Zgodnie z kodeksem rodzinnym i opiekuńczym „do majątku osobistego każdego z małżonków należą przedmioty majątkowe nabyte przez dziedziczenie, zapis lub darowiznę, chyba że spadkodawca lub darczyńca inaczej postanowił”.



## Jakie są Twoje ukryte lęki?



Fot. pixabay

**Każdy człowiek ma jakieś lęki i fobie, często spychane do podświadomości. Chcesz się dowiedzieć, jaki jest Twój największy, ukryty lęk? Pamiętaj, nie przyglądaj się zbyt długo. Chodzi o pierwszą rzecz, którą zauważysz.**

**W pierwszej kolejności zauważasz jabłko:** – Najbardziej boisz się śmierci. Wszyscy odczuwamy taki lęk, ale Ciebie ten strach wręcz paraliżuje. Obawiasz się, że stracisz wszystkich bliskich. Często miewasz koszmary senne ze śmiercią w roli głównej. Bardzo możliwe, że niedawno ktoś odszedł z Twojego życia.

**W pierwszej kolejności zauważasz motyla:** – Twoim największym lękiem jest zdrada. Boisz się okłamywania. Ten strach utrudnia Ci normalne funkcjonowanie i budowanie relacji z innymi ludźmi. Nie potrafisz zaufać i obawiasz się, że wszyscy dookoła będą Cię oszukiwać. Prawdopodobnie wynika to z doświadczenia w życiu zdrady i nie potrafisz

sobie z tym poradzić. Twój lęk może również wynikać z urazów doznanych w dzieciństwie.

**W pierwszej kolejności zauważasz nóż:** – Boisz się chorób. Przeraza Cię proces starzenia się i nieuchronny upływ czasu. Nie potrafisz pogodzić się z tym, że z czasem Twoje zdrowie będzie coraz gorsze. Twoim największym lękiem jest choroba, towarzyszący jej ból oraz bezradność.

**W pierwszej kolejności zauważasz gąsienicę:** – Bardzo boisz się zjawisk nadprzyrodzonych. Odczuwasz silny lęk przed duchami. Często przypisujesz im zwyczajne wydarzenia, na przykład przeciąg, który trzaśnie drzwiami. Łatwo Cię wystraszyć. Jesteś osobą łatwowierną.



Urzędy Stanu Cywilnego pękają w szwach, ponieważ małżonkowie domagają się reasumpcji ślubów.

Nowe brzydkie słowo na „ku...”?

– Kukiz.

– W tej celi siedzi nasz najzdolniejszy więzień – mówi naczelnik więzienia do przewodniczącego inspekcji.

– Dlaczego najzdolniejszy?

– Bo kiedy odsiadywał u nas swój pierwszy wyrok, nie umiał czytać i pisać. Nauczyliśmy go, a teraz siedzi za fałszowanie dokumentów.

Mama usypia Jasia i śpiewa mu kołysankę. Jedną, drugą, kolejną. W końcu Jasio ciężko wzdycha:

– Mamo, pozwolił mi zasnąć, czy będziesz dalej śpiewać?

Rozmawia dwóch kolegów:  
– Robiono mi test na narkotyki i nie wykryto ani śladu.  
– To chyba dobrze?

– Oczywiście, pomyśl jakie głów... kupujemy u naszego dilerka.

Przychodzi murarz do lekarza i skarży się na straszne zatwardzenie. Lekarz każe mu położyć się na leżance, ogląda tyłek, po czym bierze deskę i z całej siły uderza go w pośladki. Murarz zerwał się i pobiegł do toalety. Po chwili wrócił i dziękuje lekarzowi:

– Dwa tygodnie nie mogłem się załatwić, a jedna wizyta u pana i taka ulga! Ma pan

dla mnie jakieś zalecenia, jak unikać tego problemu?

– Tak, proszę nie podcierać się workami po cemencie.

Babcia opowiada wnuczce bajkę na dobranoc:

– Za siedmioma górami, za siedmioma morzami, za siedmioma lasami był wspaniały zamek. A w tym zamku same dziwy!

– Babciu, przecież to był burdel, a nie zamek!

– Jak się czuje ten pacjent spod 13? – pyta lekarz pielęgniarkę.

– Lepiej, bo zaczął mówić.

– I co powiedział?

– Że czuje się gorzej...

– Kochanie, gdybym stracił pracę i wszystkie oszczędności, to czy nadal byś mnie kochała?

– Oczywiście Skarbie, że bym Cię kochała – odpowiada żona bez zastanowienia – Tęskniłabym, ale kochała.

Facet zbiera grzyby w lesie. Podchodzi leśnik, zagląda do koszyka i mówi:

– Proszę natychmiast wyrzucić te grzyby. Nie można ich jeść!

– Ja ich nie jem, tylko sprzedaję przy drodze...

Do sklepu optycznego wchodzi facet i zauważa na jednej z półek okulary za 4 800 zł.

– Czyście pogłupieli? Co to za okulary, skoro aż tyle kosztują?

– To najnowszy wynalazek. Każdy, kto je nosi widzi innych jakby nie mieli na sobie ubrania.

– Niemożliwe! Chciałbym je przymierzyć.

Ekspedientka podaje okulary, facet zakłada i rzeczywiście, ekspedientka stojąca przed nim jest naga! Zdejmuje okulary – ubrana, zakłada – naga!

– Biorę je! – oznajmia.

Kupuje, wchodzi w okularach do domu, patrzy: żona goła, sąsiad goły. Zdejmuje okulary: żona goła, sąsiad goły.

– No, nie! Jeszcze godziny ich nie używam, a już popsute.

Tu warto być

### Białystok

**Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):**  
 ■ Koncert „Tylko Vivaldi” w wykonaniu Zespołu Muzyki Dawnej Consort 415 i jednego z najlepszych saksofonistów Piotra Barona; sobota, 21 sierpnia, godz. 19.00. Bilety: kasa biletowa, tel. 85 306 75 06 lub bilety@oifp.eu.

### Ciechanowiec

**Muzeum Rolnictwa (ul. Pałacowa 5, tel. 86 277 13 28):**  
 ■ Spektakl „Szewc Kopytko i Kaczor Kwak” Teatru Lalki i Aktora z Łomży, to historia napisana przez twórcę słynnego Koziółka Matołka, czyli Kornela Makuszyńskiego. Teatralna adaptacja: Jan Wilkowski. Reżyseria: Stanisław Ochmański. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Jerzy Dobrzański. Aranżacja: Michał Makulski. Obsada: Beata Antoniuk, Marzanna Gawrych, Daria Głowacka, Tomasz B. Rynkowski, Marek Janik, Rafał Swaczyna; niedziela, 22 sierpnia, godz. 15.00. Wstęp wolny.

### Grajewo

**Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91):**  
 ■ „Summer Sunday Music”, to nowy cykl muzyczny Grajewskiego Centrum Kultury na letnie niedzielne spacerki w Parku Solidarności. Spacerując lub odpoczywając na leżakach i ławeczkach, można posłuchać duetu fortepianowo-saksofonowego; niedziela, 22 sierpnia, godz. 13.00.

### Łomża

**Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):**  
 ■ Spektakl „Szewc Kopytko i Kaczor Kwak” wystawiany tym razem w Porcie Łomża (bulwary nad Narwią); sobota, 21 sierpnia, godz. 15.00.

**Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):**  
 ■ Koncert Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego pod dyrekcją Jana Miłozza Zarzyckiego z towarzyszeniem solistów Agnieszki Kadłubowskiej (sopran), Pawła Pawlika (fortepian) i Szymona Teleckiego (skrzypce); sobota, 21 sierpnia, godz. 18.30. Wstęp wolny. Wejściówki do pobrania w biurze Filharmonii oraz w kasie biletowej na godzinę przed koncertem.

### Wysokie Mazowieckie

**Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 19, tel. 86 275 23 43):**  
 ■ Festyn „SamoRządowe przygody z nauką” na placu przed MOK. W programie: wręczenie nagrody laureatowi konkursu na logo oraz hasło promujące Wysokie Mazowieckie, wykład „Socialmedia szanse i zagrożenia”, występ zespołu Project M2, wykład „Elektryk zawód przyszłości”, występ zespołu Łudcinger, wykład „Eksperymenty budowlane”, koncert Magdaleny Pietruczak, wykład „Przygody z informatyką – programowanie i roboty, występ zespołu Gieroy i gwiazdy wieczoru Enjoy; niedziela, 22 sierpnia, godz. 14.00.

### Zambrów

**Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):**  
 ■ „Zambrowski kociołek” nad Zalewem, a w nim pokaz kulinarny Roberta Sowy i koncerty DJ K-Loudly, zespołów Spontan i Dancel, a na koniec gwiazda cygańskiej pieśni Don Vasył; niedziela, 22 sierpnia, godz. 15.00.

### Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 21 – 22 sierpnia – „Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów”, godz. 15.30 i „Czarna wdowa”, godz. 19.00; 23 sierpnia – „Miś Bamse”, godz. 13.00 i „Wszyscy na scenie”, godz. 15.30. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 20 sierpnia – „Małżeństwo na skrót”, godz. 17.00 i „Wojna z dziadkiem”, godz. 20.00; 25 sierpnia – „Szczęściara”, godz. 11.00. **Kino MOK Zambrów:** 22 – 26 sierpnia – „Kraina smoków”, godz. 14.30 oraz „Wyprawa do dżungli”, godz. 16.30 i „Legion samobójców”, godz. 19.00.

## „Miód na Serce” z Kurpikiem 2021



Kapela Miód Na Serce z Łomży została uhonorowana Kurpikiem 2021 w kategorii „Muzyka i taniec” doroczną nagrodą prezesa Związku Kurpiów, przyznawaną za szczególne zasługi w zakresie ochrony

dziedzictwa kulturowego Kurpiów, budzenia tożsamości i rozwoju regionu kurpiowskiego. Trio Miód Na Serce tworzą Agnieszka Zielewicz, Paweł Zielewicz i Paweł Dąbkowski. Gratulujemy! Fot. Miód na Serce

## HOROSKOP tygodniowy

**BARAN (21 III – 20 IV):** ciągle z czymś walczysz albo przed czymś się bronisz, Twoje życie sprowadza się do reakcji na wydarzenia. Spróbuj te wydarzenia tworzyć.

**BYK (21 IV – 20 V):** zielone światło dla nowych pomysłów. W relacji uczuciowej możliwy powrót świeżości. Ale wiele zależy od Ciebie.

**BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI):** jeśli coś idzie nie tak, kryzys nie powstał w jednej chwili, ale jest wynikiem zaniedbań. Ostatecznie z perspektywy czasu możesz odebrać finał jako uwolnienie.

**RAK (22 VI – 22 VII):** nie uciekaj od decyzji, bo odkładanie jej na potem też kosztuje. Jak masz coś zrobić, po prostu to zrób. Zwłaszcza, że możesz pozwolić sobie na optymizm i nadzieję.

**LEW (23 VII – 23 VIII):** wróć do wspomnień z młodości, z dzieciństwa, przypomnij sobie marzenia, pomyśl, jak się spełniły. Nie osiadaj na laurach!

**PANNA (24 VIII – 22 IX):** dość długo czekasz na coś lub kogoś. To nie jest stracony czas, wykorzystaj czekanie na poukładanie nie poukładanych spraw.

**WAGA (23 IX – 23 X):** intuicja wyjawia Ci, czego potrzebujesz. Przydało-

by Ci się więcej energii, z powolnością przestaw się na łagodny, dynamiczny powiew.

**SKORPION (24 X – 22 XI):** przed Tobą wiele pucharów pełnych darów od losu, wystarczy po nie sięgnąć, czyli zrobić coś innego, niż do tej pory. Nie daj się opanować wątpliwościami!

**STRZELEC (23 XI – 21 XII):** jeśli szukasz sprawiedliwości, a ludzie mówią, że jej nie znajdziesz, okaże się, że Ty masz rację. Gdy poczujesz wewnętrzną równowagę, przyjdzie małe, ale wielkie szczęście na co dzień.

**KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I):** nie zamykaj się w samotności. W pracy w pewnym sensie rozmiennasz się na drobne. Ktoś taktownie przejawia zainteresowanie Tobą, nie prze-gap tego.

**WODNIK (21 I – 19 II):** Twoimi atutami są świeże podejście, nadzieja i śmiałość. Masz w sobie gotowość, żeby zdobywać świat. Idź za intuicją. Choćby wszyscy byli przeciw Tobie. Ty i tak sobie poradzisz!

**RYBY (20 II – 20 III):** za dużo sobie narzucasz, przecież świat nie zniknie, jak czegoś nie zrobisz. Mężczy Cię jakas mało klarowna sytuacja? Rozmów się w tej sprawie jak najszybciej.



## Olimpijka ratuje chore dziecko!

Srebrny medal olimpijski Marii Andrejczuk z Tokio w rzucie oszczepem wylicytowała za 200 000 zł polska sieć sklepów spożywczych „Żabka”. Zawodniczka Hańczy Suwałki przeznaczyła je oraz wpłaty kibiców przy okazji licytacji, w sumie ponad 1,5 mln zł, na pomoc ośmiomiesięcznemu Miłoszowi, który cierpi na poważną wadę serca. Ostatnią nadzieją dla niego jest operacja w Stanach Zjednoczonych. Po licytacji medal pozostanie jednak w rękach Andrejczuk. „Byliśmy bardzo poruszeni niezwykle pięknym i szlachetnym gestem naszej Olimpijki, dlatego postanowiliśmy wesprzeć zbiórkę na rzecz Miłoszka. Zdecydowaliśmy, że srebrny medal z Tokio zostanie u Pani Marii!”, napisała po zakończeniu licytacji „Żabka”. (O niezwyklej olimpijce z małej wsi pod Sejnamami, która oddała swój medal, by pomóc choremu dziecku, pisaliśmy w poprzednim numerze).

## Olimpia Zambrów z GKS Katowice w Pucharze Polski

Podlaskie kluby poznały rywali w pierwszej rundzie piłkarskiego Pucharu Polski. Jagiellonia zagra z Lechią Gdańsk. Drugoligowe Wigry Suwałki z mistrzem Polski Legią Warszawa, a zwycięzca regionalnego Pucharu Polski Olimpia Zambrów zmierzy się przed własną publicznością z pierwszoligowym GKS Katowice.

## Tenisίσci Return Łomża w formie

Aniela Galińska z UKS Return III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży zwyciężyła w singlu i deblu w Turnieju Młodzików we Włocławku. Bartłomiej Biedrzycki w grze pojedynczej zajął trzecie miejsce i drugie w deblu. Trenerem UKS Return jest Tomasz Waldziński.

## Kadrowicze trenowali w Łomży

Młodzi bokserzy kadry województwa podlaskiego oraz z pomorskiego przygotowali się w do startów w najbliższych zawodach mistrzowskich w Liceum Mistrzostwa Sportowego pod kierunkiem, między innymi, trenera reprezentacji Polski juniorów Dariusza Kochanowskiego. Organizatorem zgrupowania był Zbigniew Maleszewski, trener BKS Tiger Łomża oraz wiceprezes do spraw wyszkolenia Polskiego Związku Bokserskiego.

## W ostatnich dniach utonęło w regionie dwóch ludzi, którzy rzucili się na ratunek tonącemu: czternastoletni chłopak z Pisy, który skoczył do Pisy ratować dwóch tonących żeglarzy i mężczyzna (57 lat) we wsi Doktorce koło Suraza, który ruszył na pomoc tonącemu w Narwi

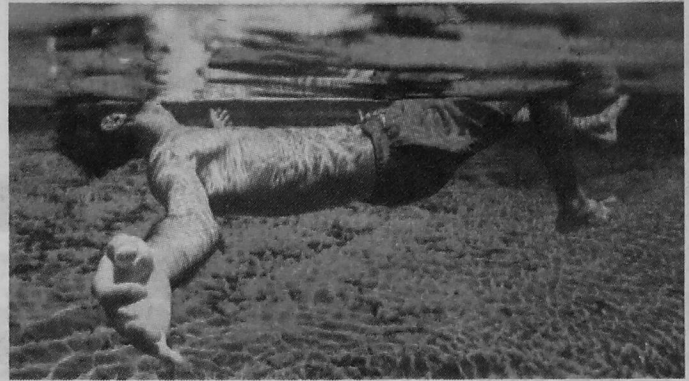
### Jak ratować tonącego i nie utonąć

#### Widzisz tonącego, najpierw dzwoń

Jeśli w pobliżu są ludzie, wołaj ich na pomoc i każ komuś dzwonić. Tylko dzwonić! Być w kontakcie ze służbami ratunkowymi. Gdy jesteś sam, najpierw dzwoń, rozglądając się wokół za czymś, co mógłbyś podać tonącemu. Nawet butelka po napoju o pojemności 1,5 l, zawiązana plastikowa torba na śmieci, wszystko się nadaje. Alarmować służby ratunkowe należy, ponieważ nawet gdy uda się wyciągnąć topielca, najczęściej należy go reanimować. Do tego potrzebni są fachowcy. W przypadku dalszych problemów oni pomogą też tobie. Najpierw dzwoń na 112, dopiero później próbuj walczyć dalej.

#### Nie wchodź do wody za tonącym

Wejść możesz co najwyżej do pasa po to, aby przybliżyć się i podać coś tonącemu. Nie rzucaj się do wody z brzegu, pomostu lub łódki, bo utopicie się razem. Jedynym wyjątkiem może być pomoc osobie, z którą jest kontakt i trzeba jej pomóc wejść na łódź, ale trzeba być czujnym, by nie wpaść do wody. Pomocy można udzielać tylko z brzegu lub jednostki pływającej. Wykwalifikowany ratownik, gdy płynie do tonącego, ciągnie za sobą linę, za którą w razie problemów wyciągną go koledzy.



Nigdy! Zawsze podawaj coś, co trzymasz. Nawet z łódki podaj linę, wiosło, cokolwiek, tylko nie rękę, bo tonący dysponuje nadludzką siłą i sprawi ci ból, który odbierze ci rozum.

#### Nie podawaj ręki tonącemu

Nigdy! Zawsze podawaj coś, co trzymasz. Nawet z łódki podaj linę, wiosło, cokolwiek, tylko nie rękę, bo tonący dysponuje nadludzką siłą i sprawi ci ból, który odbierze ci rozum.

#### Nie ułoń z tonącym!

Gdybyś znalazł się w szponach tonącego, pamiętaj: tonący trzyma się tego, co pływa, dlatego musisz wciągać go pod wodę, nurkować, bo to Twoja ostatnia szansa, aby się uwolnić. Uciekaj w dół i w bok. Inaczej utoniesz.

#### Pomyśl o tym

Gdy wybierasz się nad wodę, warto mieć ze sobą kawałek pływającej liny. Wystarczy 10 m, bo dalej i tak nie rzucisz, o średnicy ok. 8 mm (cieńsza będzie się płać). Na końcu liny przyczep plastikową bańkę (na przykład, po płynie do spryskiwaczy) o pojemności 5 l z 1 litrem wody w środku, co umożliwi rzut. Pozostałe 4 l to „wyporność życia”. Jeśli tonący jest dalej, można wejść do wody, by dosięgnąć go rzutem.

„Oby te wskazówki nigdy nie były wam potrzebne”, życzy radzący, co zrobić, by ratując tonącego, samemu nie utonąć doświadczony ratownik wodny Mariusz Hakselman.

## Unia Ciechanowiec nie zagra

Z rozgrywek podlaskiej klasy A wycofała się w sezonie 2021/22 Unia Ciechanowiec. Przyczyna jest prozaiczna a zarazem smutna i wiele mówiąca o młodzieży. „W kadrze zostało tylko 4 zawodników z Ciechanowca. Reszta to chłopaki z okolic, a żeby uzupełnić braki kadrowe, musielibyśmy sięgać co raz dalej i dalej w głąb województwa, co mija się z celem”, napisał Zarząd Unii w oświadczeniu. Grupy dziecięce, zapewnia prezes Patryk Fiedoruk, cały czas normalnie będą miały zajęcia.

Informację o wycofaniu się Unii skomentował również były reprezentant drużyny narodowej Sebastian Mila: „Jaka smutna wiadomość... tak bardzo Wam kibicowałem. Mam nadzieję, że będę mógł to dalej robić w bardzo nieodległej przyszłości”.

## Zagraj w brydża w Zambrowie



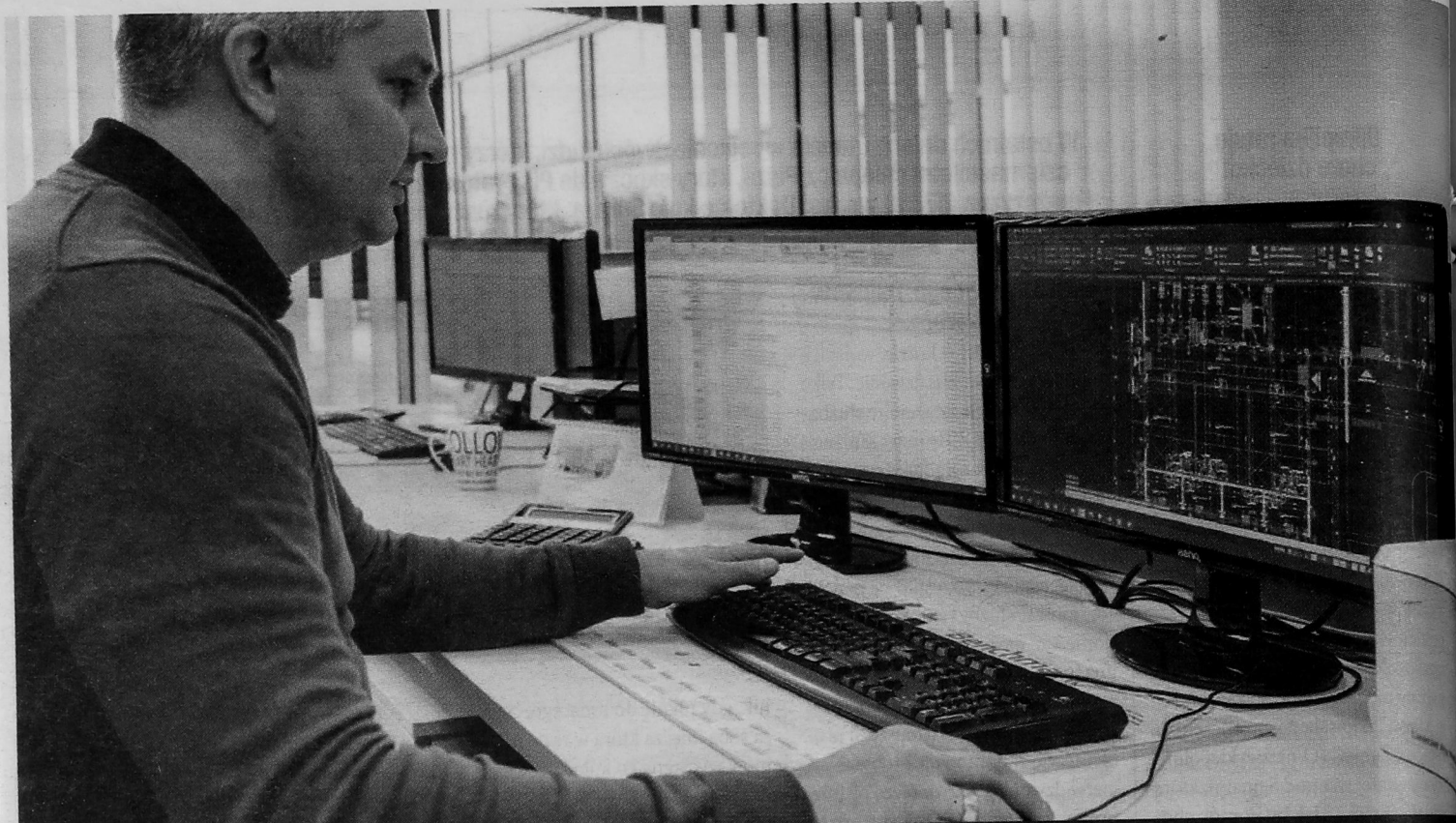
Na XXIV Międzynarodowy Otwarty Turniej Par w Brydżu Sportowym (na zapis maksymalny) o Puchar Burmistrza zaprasza Koło Brydża Sportowego w Zambrowie w niedzielę, 22 sierpnia (godz. 10.00) do Miejskiego Ośrodka Kultury (ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 2A). Zapisz się wcześniej, ponieważ jest limit 24 par.

„Pula nagród będzie rosła aż do zakończenia Turnieju”, zapewnia prezes Koła Bogdan Pac.

## Porażka ŁKS na starcie

3 - 1 przegrał ŁKS 1926 pierwszy mecz sezonu 2021/2022 podlaskiej III ligi z Olimpią Zambrów. Bramkę dla ŁKS zdobył Filip Cudakiewicz. Dla Olimpii strzelali Rafał Kalinowski, Michał Grochowski i Patryk Malinowski.

ŁKS wyszedł na boisko w składzie: Rafał Maćkowski, Patryk Szymański, Filip Cudakiewicz, Łukasz Kordal, Wiktor Walczak, Kacper Poręba, Sebastian Kadłubowski, Konrad Kamienowski, Melao Reinaldo, Kamil Dobrowolski i Yauhen Hremza. Pozostałe wyniki drużyn z Łomżyńskiego: Warmia Grajewo - MOPS Białystok 1 - 2; Sparta Szepietowo - KS Michałowo 2 - 4; Orzeł Kolno - Herman Białystok 4 - 0; Ruch Wysokie Mazowieckie - Krypnianka Krypno 3 - 0.



# SZUKASZ PRACY?

Domel poszukuje technologa konstrukcji aluminiowych

## WYMAGANIA:

- wykształcenie min. średnie
- mile widziana obsługa programu AutoCAD
- osoba chętna do przyuczenia

## OFERUJEMY:

- stabilne zatrudnienie
- motywujące środowisko pracy
- atrakcyjne wynagrodzenie

## Zainteresowany?

Zapraszamy do złożenia CV ze zdjęciem w firmie lub przesłanie na adres [praca@domel.pl](mailto:praca@domel.pl) z dopiskiem technolog konstrukcji aluminiowych.

**DOMEL**  
OKNA I DRZWI

Pr  
Tygodnik Podlaski  
www.kontakt-tygodnik.com.pl

U  
m  
ż  
C  
n  
p