

# KONTAKTY

51 (2036)

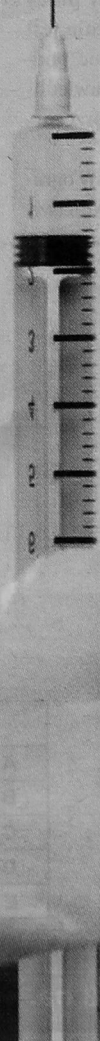
19 grudnia 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Zaszczepieni niezaostrzeni

## Chora „Sprawa dla reportera”

**Co robili znani  
13 grudnia 1981?**



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



51

## Nowe obostrzenia, które obowiązują od środy, 15 grudnia do 31 stycznia 2022 roku, nie dotyczą zaszczepionych! Zaszczepieni niezaostrzeni!

Oto co wprowadza rządowe rozporządzenie:

- Limit 30 proc w restauracjach, hotelach, klubach, teatrach, kinach, obiektach sportowych, kościołach.
- Zamknięcie dyskotek i miejsc do tańczenia.
- Obowiązkowo testy dla mieszkających z chorującymi na covid-19, niezależnie od posiadanego certyfikatu.
- Przylatujący do Polski spoza strefy Schengen muszą wykonać test na covid-19 maksymalnie 24 godziny przed przekroczeniem granicy.
- Od 20 grudnia do 9 stycznia 2022 r. wszyscy uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych będą uczyć się zdalnie.
- W Sylwestra będzie możliwość świętowania w reżimie sanitarnym do 100 osób z limitami. Szczegóły minister zdrowia zapowiedział w kolejnej nowelizacji.

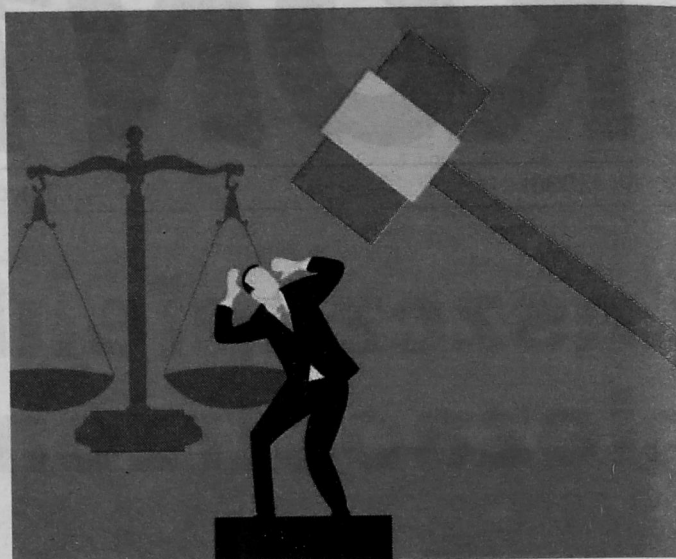
Co ważne? Rozporządzenie precyzuje, że do limitów liczby przebywających w pomieszczeniach, budynkach, obiektach lub na otwartej przestrzeni oraz uczestniczących w zgromadzeniach, nie wlicza się zaszczepionych przeciwko co-

vid-19, pod warunkiem okazania unijnego cyfrowego zaświadczenia covid lub zaświadczenia o szczepieniu, o wyniku testu i o powrocie do zdrowia.

Czy prowadzący restaurację, bar, hotel itd. ma prawo żądać okazania certyfikatu o zaszczepieniu? Rzecznik Ministerstwa Zdrowia Wojciech Andrusiewicz interpretował na konferencji prasowej: jeśli klient chce skorzystać z danego punktu gastronomicznego, czy noclegowego, to na kliencie ciąży obowiązek przedstawienia certyfikatu. Jeśli go nie przedstawi przedsiębiorca lub prowadzący restaurację, hotel, nie powinien takiej osoby wpuszczać. Jeżeli w Polsce właściciele klubów i dyskotek nie mają problemu z selekcjonowaniem swoich klientów pod kątem ubioru, to nie widzą przeciwwskazań, aby przedsiębiorcy mogli wymagać certyfikatów covidowych.

Tak to wygląda na „chłopski rozum”. Bo jednoznacznie i jasno sformułowanego zapisu prawnego w tej sprawie rząd jednak nie wydał. Nie chce być „be”. Niech „be” będzie przedsiębiorca, hotelarz, restaurator.

## Druzgocąca ocena „reform” Ziobry!



69,3 proc. Polaków uważa, że zmiany w wymiarze sprawiedliwości wprowadzone przez Zbigniewa Ziobrę nie zwiększyły zaufania do wymiaru sprawiedliwości. Przeciwnego zdania jest 19,7 proc., wynika z sondażu IBRiS dla „Rzeczpospolitej”. Według 71,9 proc. zmiany nie przyspieszyły pracy sądów, przeciwnego zdania jest 13,5 proc. Zdaniem 56,7 proc. podporządkowały wymiar sprawiedliwości władzy politycznej, przeciwnego zdania 29,9 proc.

50 proc. uważa, że zmiany ograniczyły niezawisłość sądownictwa,

przeciwnego zdania jest 31,9 proc., Według 64,3 proc. grozi to Polsce utraceniem funduszy z Unii Europejskiej, 55,9 proc. chce, by Polska spełniła zastrzeżenia UE dotyczące praworządności, które są warunkiem odblokowania Krajowego Planu Odbudowy. Przeciwnego zdania jest 20,7 proc.

Z powodu zastrzeżeń łamania przez polski rząd demokratycznych zasad praworządności, Polska może stracić 700 miliardów zł. Wpłata pierwszej transzy pieniędzy, które nasz kraj miał otrzymać w tym roku, została wstrzymana.



**Stacja narciarska**  
**RYBNO**  
k. Łomży  
[www.rybno.pl](http://www.rybno.pl)



**TRASY:**

- ① - 350 m - czerwona
- ② - 400 m - niebieska
- ③ - 500 m - niebieska
- ④ - 500 m - niebieska
- ⑤ - 400 m - niebieska

| wyciąg | długość wyciągu | naśnieżanie /oświetlenie | różnica wysokości |
|--------|-----------------|--------------------------|-------------------|
| A      | 300 m           | +/+                      | 50 m              |
| B      | 315 m           | +/+                      | 50 m              |
| C      | 450 m           | +/+                      | 55 m              |
| D      | 200 m           | +/+                      | 20 m              |
| E      | 70 m            | +/+                      | 7 m               |

**Łączna długość tras - 2300 m. Powierzchnia tras 8 ha. Trasy ratrakowane.**

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

Chciałem napisać o tym, co najbardziej mną w czasie ostatnim miota: naszej zgodzie na zagubienie człowieczeństwa, na wyparcie prawdy, na codzienne sączenie jadu, na przerabianie tchórzów w bohaterów, na zohydowanie wielkich słów. Dzisiaj nie potrafiłem. W każdym razie na pewno napisałbym coś stokroć bardziej miłego, niż ks. Jan Twardowski:

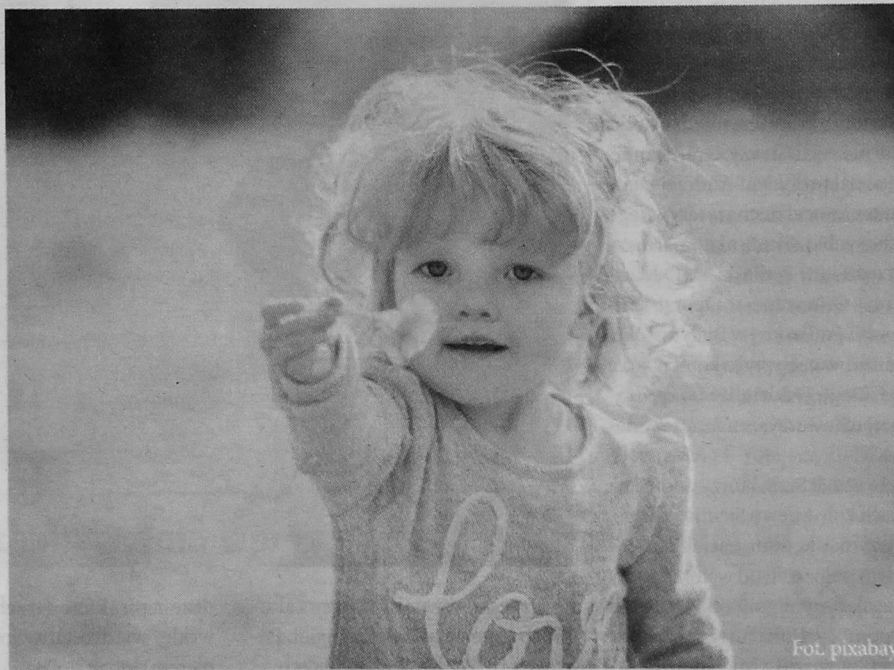
„Dziękuję Ci że nie wszystko jest  
białe albo czarne  
za to że krowy są łaciate  
bladożółta psia trawka  
kijanki od spodu oliwkowozielone  
dzięcioły pstre...

Ty co nie zbawiasz dusz porośniętych słowami  
chron mnie od naoliwionych zdań  
proroczych ryków  
zgrabnego szeptu”.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



Fot. pixabay



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



■ 2,2 mld zł dotacji unijnych, z tego 1 mld zł na inwestycje transportowe, ponad 200 mln na zdrowotne, prawie 300 mln zł na działania osłonowe podczas pandemii. „To były dobre lata, lata stabilnego rozwoju, za co dziękuję całemu zarządowi i radnym wojewódzkim. Podczas naszej trzyletniej kadencji przyznaliśmy rekordowe wsparcie na kulturę i sport oraz utrzymaliśmy bardzo wysokie wydatki na ochronę zdrowia, transport, rolnictwo”, ocenia marszałek Artur Kosicki.

■ Dwie poprawki, dotyczące rozszerzenia katalogu firm, które będą mogły ubiegać się o pomoc w związku z obostrzeniami przy polsko-białoruskiej granicy, na wniosek podlaskiego posła PO Roberta Tyszkiewicza przyjął Sejm.

■ „Dziękuję za służbę, serce i za solidarność, która jest między funkcjonariuszami Straży Granicznej”, powiedział prezydent Andrzej Duda podczas koncertu charytatywnego dla chorych dzieci funkcjonariuszy i pracowników Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku, zorganizowanego przez komendanta Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej i Stowarzyszenie „Łączy nas granica”.

■ 4 obywateli Syrii, którzy utknęli na bagnach koło zalewu Siemiatyckiego, po otrzymaniu informacji o ich tragicznym położeniu od wolontariuszy pomagającym migrantom, odnaleźli przy pomocy drona funkcjonariusze Straży Granicznej z Michałowa i Narutki. Dwie osoby przewieziono do szpitala. SG zapewniała, że nie wypchnie ich z powrotem na granicę.

■ Szczepienie przeciw covid-19 dzieci od 5 do 11 roku życia rozpocznie jako pierwszy w Podlaskiem punkt przy Alei Tysiąclecia Państwa Polskiego w Białymstoku w czwartek, 16 grudnia. Dzieci dostają 1/3 dawki podawanej dorosłym szczepionki firm Pfizer i BionTech. Drugi zastrzyk najmłodszy mogą otrzymać po 21 dniach. Przed szczepieniem dziecko poniżej 15 lat bada lekarz i ostatecznie decyduje, czy może być zaszczepione. W Polsce rodzice zapisali na szczepienie ok. 50 000 dzieci.

■ 333 kurierów, usiłujących przewieźć migrantów przez Polskę na zachód, głównie do Niemiec, zatrzymali od początku kryzysu na granicy policjanci, poinformował rzecznik podlaskiej policji podinsp. Tomasz Krupa.

## MYŚL TYGODNIA

Najpotężniejszy jest ten, kto panuje nad sobą

Seneka

## Co zrobić, by choinka stała długo i nie osypywała igliwia? Sposoby na choinkę



Przed wszystkim przy zakupie sprawdzić należy stan igieł. Powinny być jasnozielone i trzymać się mocno gałązki. Dlatego warto przejechać po niej dłońmi i sprawdzić, czy igły nie odlatują i nie są żółte. Potem należy zbadać stan pnia. Jeśli jest jasny i ma widoczne krople żywicy mamy pewność, że drzewko zostało ścięte niedawno, mówi rzecznik Lasów Państwowych Anna Malinowska.

Po zakupieniu drzewka w mroźny dzień, nie wnosimy go od razu do ciepłego pomieszczenia. Dobrze, gdy co najmniej kilkanaście godzin będzie w chłodnym pomieszczeniu (piwnicy, spiżarni, garażu itp.) lub choćby na balkonie.

Gdy już drzewko mamy w domu, należy odpiłować minimum 3 centymetry pnia, bo końcówka pnia nie zaklejona żywicą łatwiej wchłania wodę. Tak przygotowaną choinkę najlepiej osadzić w wia-

drze z pisakiem (trzeba dolewać wodę, wiadro łatwo ozdobić papierem) lub w stojaku, który umożliwia systematyczne podlewanie.

Do stojaka z wodą należy wrzucić kilka miedzianych monet (w wiadrze z piaskiem umieścić je na dnie). Dlaczego? Miedź uniemożliwia rozwój glonów, bakterii oraz grzybów, które mają fatalny wpływ na stan drzewka.

Do wody, w której ma stać choinka i którą będziemy ją podlewać, dodać po jednej łyżce soli i cukru na 1 litr. Woda powinna być letnia, bo wówczas drzewko łatwiej ją i substancje odżywcze wchłania.

Na zbliżające się święta Bożego Narodzenia nadleśnictwa w Podlaskiem przygotowały około 10 000 żywych choinek świerkowych. Kilka razy więcej właściele prywatnych plantacji choinkowych. Nie warto ryzykować „dzikiej” wycinki w lesie, bo traktowane to jest jako kradzież.

## Znaki czasu:

■ „Rząd przestał zajmować się pandemią. Przyjął szwedzki model. Patrzą, kto ma umrzeć, ten umrze. Doświadczają kolejne covidowe łóżka i na tym polega zarządzanie pandemią. Nie ma żadnych realnych środków kontroli pandemii”, uważa profesor nauk medycznych Krzysztof Filipek.

■ Pierwszym zakażonym wariantem Omikron w Chinach kontynentalnych jest Polak, który przyleciał do Tien-cin z Warszawy. Pozytywny wynik testu na koronawirusa miał też jeden z członków załogi, dlatego samolot do Polski wrócił bez pasażerów.

■ O pedofilię oskarżony został zastępca dyrektora krajowego Biura Organizacyjnego Światowych Dni Młodzieży. „Książd został odwołany ze wszystkich funkcji, a do prokuratury zostało przekazane zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa”, poinformował rzecznik kurii radomskiej ks. Damian Fołtyn.

■ Dwóch braci pobilo aptekarza w Zamościu, ponieważ jeden z nich nie miał maseczki, a gdy nie chciał jej założyć, aptekarz wyprosił go z apteki.

■ Prawie 25 mln zł kosztowała państwo polskie działalność podkomisji smoleńskiej Macierewicza, wynika z ustaleń tygodnika „Sieci”. Jak zaznacza tygodnik, „kłopotem jest brak raportu końcowego, który, według zapewnień przewodniczącego, jest już gotowy. Jego udostępnienie opinii publicznej i pokazanie, co za te pieniądze udało się zrobić, pozwoliłoby być może, rozwiązać wszelkie wątpliwości dotyczące finansów podkomisji”.

■ Na pierwszym miejscu w rankingu najbardziej zanieczyszczonych miast świata znalazł się we wtorek, 14 grudnia, Kraków. „Wyrzedził” takie zanieczyszczone miasta, jak Lahaur w Pakistanie i Dhaka w Bangladeszu. Z powodu smogu w Krakowie wprowadzono bezpłatną komunikację miejską.

■ Łódź załamał się pod trzema młodymi mężczyznami na stawie w Wolbromiu (woj. małopolskie), gdy utworzyli łańcuch, usiłując pomóc koledze, który znalazł się w wodzie chcąc złapać psa. Jeden wy dostał się o własnych siłach z uratowanym psem. Trzech w wieku 19, 24 i 28, wśród nich właściciel zwierzaka, utonął. Dwudziestoczteroletek osierocił dwoje dzieci.

## Ośrodki opieki psychologicznej i leczenia uzależnień dla dzieci, młodzieży i dorosłych w Łomżyńskim Masz problem? Tam ci pomogą!

Nowy ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży otwarty został w Wysokiem Mazowieckiem (ul. Rynek Piłsudskiego 23). Od 1 lipca działają ośrodki dla dzieci i młodzieży w Zambrowie i Sławcu (gm. Nowogród). Oto ich pełna lista w Łomżyńskim:

1. Szpital Ogólny w Grajewie (ul. Konstytucji 3 Maja 34), tel. 86 272 32 71, wew. 248.

2. Szpital Ogólny w Kolnie (ul. Wojska Polskiego 69), tel. 86 273 93 68.

3. Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży (ul. Skłodowskiej-Curie 1), tel. 86 216 67 03, 575 663 830.

4. Ośrodek w Sławcu (ul. Długa 22), tel. 86 216 67 03, 664 010 978.

5. Ośrodek w Wysokiem Mazowieckiem (ul. Rynek Piłsudskiego 23), tel. 86 217 32 40, 575 663 830.

W ramach pomocy w powyższych ośrodkach można skorzystać z porady psychologiczno-diagnostycznej, psychologicznej, z psychoterapii indywidualnej, psychoterapii rodzinnej, psychoterapii grupowej, wsparcia psychospołecznego, porady domowej i środowiskowej.

Ponadto w Wojewódzkim Ośrodku Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży można skorzystać z terapii dla uzależnionych od substancji psychoaktywnych ze współistniejącymi innymi zaburzeniami psychicznymi (podwójna diagnoza). Wszystkie te świadczenia medyczne są dla pacjentów bezpłatne.



Fot. pixabay

## Łomżyńskie kolędowanie, laury i licytacja... prezydenta!



Fot. pixabay

Koncert charytatywny chóru oraz Studia Wokalnego eMDeK Magdy Sinoff z udziałem muzyków Filharmonii Kameralnej odbędzie się w niedzielę, 19 grudnia, o godz. 18.00 w Filharmonii (ul. Zawadzka 1). Będzie to zarazem premiera płyty „Łomżyńskie Kolędowanie” według koncepcji Magdy Sinoff. Wejściówki w formie cegiełek za dowolną opłatą można nabyć w Wydziale Kultury Sportu i Inicjatyw Społecznych Urzędu Miejskiego (ul. Farna 1, pokój nr 6).

W trakcie koncertu wręczone zostaną nagrody w konkursie plastycznym dla dzieci na najładniej-

szą bombkę choinkową. Od godz. 17.00 w foyer Filharmonii prowadzony będzie kiermasz bombek i ozdób świątecznych oraz sprzedaż płyt „Łomżyńskie Kolędowanie” na leczenie Filipa Nowackiego, zmagającego się z chorobą SMA2. Wspierając zbiórki dla Filipa, prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski wystawił się na licytację na facebooku w postaci Świętego Mikołaja (wpisać w przeglądarkę: licytacje Filip Nowacki). Zwycięzca wskaże firmę lub placówkę w mieście, do której zawita. Licytacja trwa do 17 grudnia, do godz. 12.00. Minimalną wycenioną kwotą jest 1000 zł.

## Co znani politycy robili w dniu wprowadzenia stanu wojennego?

### Jarosław Kaczyński

Prezes Prawa i Sprawiedliwości w grudniu 1981 r. miał 32 lata. O tym, co robił 13 grudnia 40 lat temu sam opowiada w książce pt. „Odwrotna strona medalu”, która ukazała się w 1991 r.: „Obudziłem się w południe i poszedłem do kościoła w kompletnej nieświadomości. Słyszałem tylko, jak mama ma pretensje do ojca, że nie zapłacił rachunku, bo telefon jest wyłączony. U nas w domu rano nigdy nikt nie słuchał radia ani nie włączał telewizora, więc nic nie wiedzieliśmy” (że ogłoszony został stan wojenny – przyp. red.).

Jarosław Kaczyński, który według ówczesnej władzy „nie stanowił zagrożenia dla porządku publicznego i ustroju” (taki zapis esbeka znalazł się w jego teczce w roku 1981), nie został internowany. Cały stan wojenny, który trwał do 22 lipca 1983 roku spokojnie, nie niepokojony przez SB, pracował jako wykładowca na filii Uniwersytetu Warszawskiego w Bia-

łymstoku (dzisiejszym Uniwersytecie w Białymstoku).

### Donald Tusk

Gdy wprowadzono stan wojenny, szef Platformy Obywatelskiej miał 24 lata. W książce pt. „Teczki liberałów” z 1993 r. o dniu jego wprowadzenia napisał: „Ja, kiedy tylko dowiedziałem się, że jest stan wojenny, pojechałem do MKZ (Międzyzakładowy Komitet Związkowy – przyp. red.). Tam powiedziano mi, że jest próba zorganizowania strajku w Stoczni Gdańskiej. Zebrałem kolegów i wieczorem poszliśmy do stoczni. Jeszcze nie była obstawiona. Okazało się jednak, że strajk jest raczej umowny. W nocy, pamiętam, pojechaliśmy do kolegi, o którym wiedzieliśmy, że ma bilet do wojska. Ponieważ w pierwszych komunikatach podawano, że kto ma bilet i nie zgłosi się natychmiast do służby, zostanie rozstrzelany, kazaliśmy mu jechać do jednostki. I upiliśmy się na pożegnanie”.

Donald Tusk nie był internowany. Z powodu działalności w „Solidarności” nie mógł znaleźć pracy i kilka lat utrzymywał się z pracy fizycznej (m.in. czyścił i malował wysokie kominy fabryczne) w Spółdzielni Pracy „Światlik”, założonej przez Macieja Płażyńskiego, późniejszego marszałka Sejmu, który zginął w katastrofie prezydenckiego samolotu pod Smoleńskiem.

### Bronisław Komorowski

Były prezydent już 1980 został skazany na karę miesiąca aresztu za zorganizowanie w dniu 11 listopada 1979 manifestacji przed Grobem Nieznanego Żołnierza dla uczczenia przedwojennego Święta Niepodległości (rozprawie odwoławczej, na której prawomocnie został skazany, przewodniczył sędzia Andrzej Kryże, którego za rządów PiS w latach 2005 – 2007 Zbigniew Ziobro powołał na wiceministra sprawiedliwości). 13 grudnia 1981 r. został internowany, na wolność wyszedł w czerwcu

1982 r. Po zwolnieniu pracował jako nauczyciel w Niższym Seminarium Duchownym w Niepokalanowie, był jednym z założycieli podziemnego pisma „ABC. Adriatyk, Bałtyk, Morze Czarne”.

### Piotr Gliński

Obecny wicepremier w rządzie PiS w 1981 r. był doktorantem w Instytucie Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk. W latach 1980 – 1981 był członkiem zespołu interwencji i mediacji NSZZ „Solidarność” Regionu Mazowsze. 13 grudnia nie został internowany, ale dwa dni później, 15 grudnia został zatrzymany za udział w akcji protestacyjnej i ukarany grzywną w wysokości 3 000 zł. Z powodów politycznych cenzura uniemożliwiła wydanie jego pracy doktorskiej. W latach 80 został również na kilka lat pozbawiony możliwości wykonywania pracy naukowej. Pracował wówczas m.in. jako robotnik wysokościowy w Spółdzielni Pracy „Alpinex”.

## Jedwabne z pierwszą „Szlachetną Paczką”



W Polsce to już 21 edycja tej szlachetnej inicjatywy. W Jedwabnem pierwszy raz zebrała się grupa wolontariuszy wokół liderki Katarzyny Karolak. Pomógł dyrektor szkoły Zbigniew Prószczyński, udostępniając pomieszczenia na magazyn paczek „Szlachetnej Paczki”. Z dobrym słowem w Weekend Cudów odwiedził ich burmistrz Adam Niebrzydowski. Co najważniejsze, zadeklarował: „Za rok nasz wkład w realizację Weekendu Cudów będzie jeszcze większy”.

Wolontariuszki, które wracały od obdarowanych rodzin nie kryły emocji po tym, jak reagowały. Wszystkich poruszyła historia mamy samotnie wychowującej syna, która ciesząc się z dobra i życzliwości, miała lzy

w oczach, ponieważ chwilę wcześniej spadło na nią niespodziewane zmartwienie: tuż przed wizytą wolontariuszy zepsuła się jej lodówka. Usłyszawszy to jeden z darczyńców, dawny mieszkaniec Jedwabnego, podarował jej nową lodówkę. Dosłownie godzinę później stała w mieszkaniu!

Druga niesamowita historia dotyczy rodziny, która w Szlachetnej Paczce w tym roku otrzymała wsparcie, a kilka godzin później przekazała prawie nowy wózek inwalidzki swojej córki rodzinie z Kolna.

„Wszystko, co tu się działo, to nie suchy slogan czy hasło reklamowe, ale prawdziwy Weekend Cudów!” mówił Katarzyna Karolak.

### „Mikołajowi” laureaci

Aleksandra Świączkowska wśród przedszkolaków i Błażej Żebrowski wśród uczniów klas klasy I – III są tegorocznymi laureatami I nagrody w Konkursie plastycznym pt. „List do świętego Mikołaja”.

Na konkurs wpłynęły 54 prace. Oto pełne wyniki werdyktu jury w składzie: Anna Bureś (instruktor ds. plastyki), Edyta Kasperkiewicz (specjalista ds. wystawienniczych) oraz Krzysztof Zemoło (dyrektor MDK-DŚT).

W „przedszkolu”: II miejsce – Alicja Gawryszczak, III miejsce – Antonina Mickiewicz. Wyróżnienia: Aleksander Dobrowolski, Zuzanna Dardzińska, Barbara Hurec.

W klasach I – III: II miejsce – Zofia Chrostowska, III miejsce – Dawid Truskowski. Wyróżnienia: Maja Chodnicka, Dawid Wojewoda, Ania Żebrowska.

Nagrody laureatom osobiście wręczył prezydent Łomży Mariusz Chrzanoski, który pogratulował młodym artystom pomysłowości.

### Burmistrz Nowogrodu

ogłasza VI przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nw. nieruchomości:

| Położenie nieruchomości | Nr ewidencyjny | Powierzchnia ha | Nr księgi wieczystej | Cena wywoławcza | Wysokość wadium |
|-------------------------|----------------|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| 0001 Nowogród           | 1170/1 (Bi)    | 0,1363          | LM1L/00002588/9      | 100000,00 zł    | 10 000,00 zł    |

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

Przetarg odbędzie się w dniu 19.01.2022 r. o godz. 12:00 na sprzedaż nieruchomości, a o godz. 13:00 na dzierżawę nieruchomości w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, pokój nr 11 (sala konferencyjna-parter). Wadium należy wpłacić do dnia 14.01.2022 r. na konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

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

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

### Nie żyje Kazimierz Pawczyński



Zmarł człowiek niezwykle zasłużony dla Łomży, choreograf, instruktor tańca, pedagog, współtwórca Zespołu Pieśni i Tańca Łomża w 1977 r. z muzykiem Sławem Rekoszem. Do Łomży przybył 45 lat temu. Całe życie poświęcił Zespołowi Pieśni i Tańca Łomża, przez który przewinęło się ponad 2 000 tancerzy. Miał 83 lata.

### Szczepienia w Venedzie

Punkt szczepień przeciw covid-19 w Galerii Veneda w Łomży nadal czynny jest we wtorki, środy i czwartki w godzinach od 12.00 do 18.00. Zaszczepiło się w nim już 416 osób. Pracownicy Szpitala Ogólnego w Kolnie i Grupa Ratownicza Nadzieja zapraszają również w najbliższą niedzielę handlową, 19 grudnia od godz. 12.00 do 18.00. Można skorzystać z „marszu”, bez wcześniejszej rejestracji.

### Dziecko porażone prądem!

Prądem porażony został trzynastomiesięczny chłopiec z Łomży, gdy wziął do ust końcówkę podłączoną do wtyczki ładowarki telefonicznej w niedzielę, 15 grudnia. Natychmiast stracił przytomność. Nie było w pobliżu wolnych karettek, na szczęście na pomoc ruszyli ratownicy Państwowej Straży Pożarnej i rozpoczęli reanimację. Chwilę później wsparli ich ratownicy Zespołu Ratownictwa Medycznego. Dziecku przywrócono oddech i tętno, trafiło na Szpitalny Oddział Ratowniczy. W środę jego stan był nadal ciężki.

### Warto obejrzyć!

Wystawę artystów Stowarzyszenia „Ceramika bez granic” z Małopolski oglądać można w Galerii Sztuki Współczesnej w Łomży (ul. Długa 13) do 15 stycznia 2022 roku. „Różnorodność rozwiązań plastycznych, technik i interpretacji oraz bogactwo barw, to wyróżnik pokazu, na którym prezentowana jest głównie ceramika, ale także malarstwo, rysunek, tkanina i fotografia”, zaprasza kierownik Galerii Karolina Skłodowska.

# Mierzymy się ze smogiem

**Rak płuca, zawał, nadciśnienie, alergię, bezpłodność, depresja. Jaki jest wspólny mianownik tych wszystkich chorób? Każdą z nich może wywołać długotrwała ekspozycja na zanieczyszczenie powietrza. Smog bywa również powodem zaostrzenia przewlekłych schorzeń, takich jak astma czy POChP, a nawet wpływa na poziom naszego IQ.**

Analiza składu powietrza, którym na co dzień oddychamy, to prawdziwa lekcja chemii. Jesienią i zimą do naszych płuc trafiają szkodliwe pyły zawieszone, dwutlenek siarki, rakotwórczy benzo(a)piren, a nawet metale ciężkie. Wszystkie te substancje wraz z dymem wydostają się z naszych kominów na skutek nieodpowiedniego i nieefektywnego sposobu ogrzewania domów.

Mało kto wie, że spalanie w domowych piecach odbywa się w niskiej temperaturze – około 300–500 st. C. W wyspecjalizowanych spalarniach temperatura ta przekracza nawet 1000 st. C, dzięki temu odpady spalają się niemal całkowicie, a z kolumny wydostaje się dokładnie filtrowany dym. Inaczej w domowym piecu: jeśli spalimy w nim plastikową butelkę, do powietrza, a później również do gleby, przedostaną się trujące dioksyny. Z kolei podczas spalania węgla i drewna w niskiej temperaturze powstaje benzo(a)piren – ta sama rakotwórcza substancja, która znajduje się w dymie papierosowym. Wdychamy ją wszyscy, kiedy wychodzimy na zimowy spacer. Warto wiedzieć, że 90% benzo(a)pirenu w powietrzu pochodzi właśnie z gospodarstw domowych.

## Co dzieje się dalej?

Wszystkie te szkodliwe cząsteczki przez nos przedostają się do naszego układu oddechowego, a najdrobniejsze z nich przenikają do krwi i wraz z nią już w ciągu pięciu minut są rozprzestrzeniane po całym organizmie. Skutki zdrowotne nadmiernej ekspozycji na zanieczyszczenie powietrza są katastrofalne: od chorób układu oddechowego, przez choroby układu krążenia i układu rozrodczego, aż po choroby neurodegeneracyjne. Metale ciężkie, które wdychamy z powietrzem, kumulują się w organizmie i stopniowo przyczyniają się do rozwoju nowotworów.

Od tego, co jest spalane w domowych piecach, zależy więc zdrowie nas wszystkich.

## Skąd ten smog?

– Ze smogiem mamy do czynienia głównie zimą, ponieważ chłód panujący na zewnątrz wymusza na nas ogrzewanie domów. Dodatkowo o tej porze roku warunki atmosferyczne sprawiają, że powietrze nad ziemią nie unosi się do góry, tylko gromadzi się przy gruncie. Brakuje naturalnego

wietrzenia, więc pyły i inne szkodliwe zanieczyszczenia kumulują się i w ten sposób powstaje smog – wyjaśnia Barbara Leśniczak, kierownik Edukacyjnej Sieci Antysmogowej z NASK – Państwowego Instytutu Badawczego.

Świadomość szkodliwości smogu rośnie wraz z pojawianiem się wyników kolejnych badań. Niestety ciągle nie jest to jeszcze wiedza powszechna, podobanie jak ta dotycząca efektywnego i ekologicznego ogrzewania naszych domów. Złej jakości węgiel, niewysuszone drewno, polakierowane meble czy pokryte farbą drukarską czasopisma – żadna z tych rzeczy nie powinna trafić do pieca czy kominika.

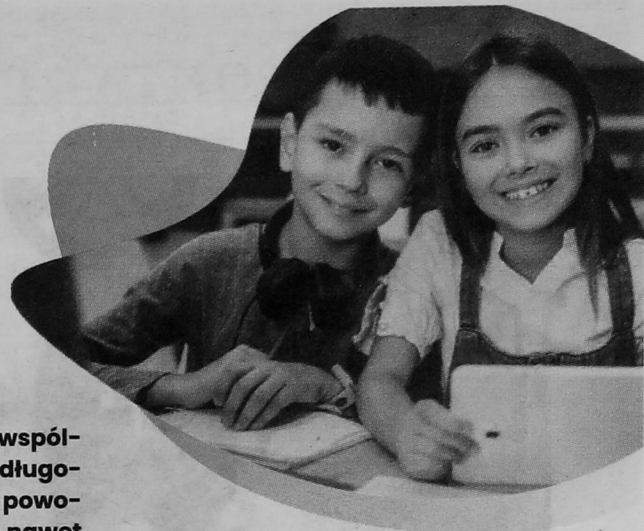
Kluczem do poprawy jakości powietrza jest zatem zmiana naszych nawyków – przede wszystkim wymiana starych kopiących pieców, w których da się spalić wszystko, również domowe śmieci. Takich „kopciuchów” jest w Polsce jeszcze około 3 milionów.

## Co można zrobić?

Świadomość problemu to początek drogi do zmiany, dlatego kluczowe są wszelkie działania edukacyjne: np. te prowadzone przez powstające w całej Polsce lokalne alarmy smogowe, których dzisiaj jest już niemal 50, czy takie projekty jak Edukacyjna Sieć Antysmogowa (ESA) działająca w NASK-PIB.

– W naszym projekcie postawiliśmy na kompleksowe działania edukacyjne. Co ważne – wiedzę o tym, jak przeciwdziałać smogowi, przekazujemy nie tylko dzieciom i młodzieży, ale także dorosłym – mówi Barbara Leśniczak. – Angażujemy się we współpracę z instytucjami podejmującymi działania proekologiczne, władzami gmin na terenie całej Polski, wspieramy pracowników urzędów oraz lokalnych działaczy – dodaje.

W ramach ESA stale powiększa się sieć czujników jakości powietrza zlokalizowanych na budynkach placówek edukacyjnych, powstają też tablice informacyjne pokazujące bieżący stan powietrza i dane pomiarowe dostępne na stronie [www.esa.nask.pl](http://www.esa.nask.pl). – Projekt rozpoczęliśmy pilotażowymi instalacjami mierników jakości powietrza w 10 szkołach. Dziś ESA to już 500 szkół i przedszkoli z całej Polski oraz blisko ćwierć miliona świadomych osób! – mówi Barbara Leśniczak.



## Czy możliwa jest nowoczesna edukacja ekologiczna?

Dostępność rzetelnych informacji pozwala pogłębiać wiedzę ekologiczną. Z kolei monitorowanie bieżącego stanu jakości powietrza umożliwia nam reagowanie adekwatne do sytuacji panującej na zewnątrz i np. zrezygnowanie ze spaceru czy biegania, gdy zanieczyszczenie jest duże. W ten sposób możemy chronić przede wszystkim dzieci, których młode organizmy są najbardziej narażone na skutki oddychania zanieczyszczonym powietrzem.

– To dlatego w projekcie ESA obok edukacji ekologicznej stawiamy również na rozwijanie kompetencji cyfrowych. W ramach zajęć ESA uczniowie posługują się nowoczesnymi technologiami, uczą się korzystania z różnych źródeł informacji, analizowania danych. Zyskują dzięki temu świadomość przydatności technologii cyfrowych w różnych obszarach życia codziennego. Już 10 tysięcy użytkowników może korzystać z kursów i e-lekcji na platformie e-learningowej eduESA – mówi Barbara Leśniczak.

Aby szkoły bez przeszkód mogły korzystać z tych wszystkich cyfrowych narzędzi, niezbędne jest szybkie łącze internetowe. O ten obszar projektu dba Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE), dzięki której każda szkoła w Polsce może być podłączona do szybkiego, bezpiecznego i darmowego internetu. Do OSE zgłosiło się już ponad 20 700 placówek w całym kraju. Oferta Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej to jednak nie tylko internet: to także edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z sieci. Wśród działań kierowanych do dyrektorów szkół, nauczycieli i uczniów można wymienić m.in. publikacje, webinary, spotkania z ekspertami, kampanię pod hasłem „Bezpieczni w sieci z OSE” oraz materiały edukacyjne dostępne na platformie OSE IT Szkoła (<https://it-szkola.edu.pl/>).

– Systematycznie napływają do nas wnioski z kolejnych szkół z prośbą o przyłączenie do sieci ESA, co pokazuje, że jest to projekt społecznie ważny i potrzebny. Zapraszamy wszystkie szkoły do włączenia się w działania edukacyjne, bo wierzymy, że naprawdę każdy z nas może zrobić coś dla poprawy jakości powietrza. Razem będziemy walczyć ze smogiem – dla zdrowia i lepszego jutra! – kończy Barbara Leśniczak.



Jubileusz Złotych Godów obchodzi w tym roku 17 małżeństw z Grajewa: Krystyna i Czesław Chmielewscy, Halina i Mieczysław Cichomscy, Danuta i Ludwik Czubajkowie, Stefania i Stanisław Fidurowie, Zofia i Jan Formejsterowie, Krystyna i Mirosław Janekowscy, Maria i Zdzisław Kaczyńscy, Anna i Jerzy Kłosowie, Alicja i Józef Komosińscy, Teresa i Antoni Laskowscy, Teresa i Jerzy Romanowscy, Elżbieta i Mieczysław Rydzewscy, Barbara i Zenon Szrederowie, Jadwiga i Tadeusz Świdarscy, Zyta i Daniel Turrowscy, Franciszka i Janusz Wojciechowscy, Władysława i Stefan Złotkowscy.

Ze względu na sytuację epidemiologiczną odbywają się indywidualne spotkania burmistrza miasta z Jubilatami, którzy zdecydują się na udział w uroczystości w USC Grajewa. W takim spotkaniu uczestniczyli Stefania i Stanisław Fidurowie i zostali uhonorowani przez burmistrza Dariusza Latarowskiego Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznanymi przez prezydenta RP. Wykonane zostało także pamiątkowe zdjęcie, które publikujemy. Stefani i Stanisławowi Fidurom z rodziną towarzyszy burmistrz Dariusz Latarowski i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Katarzyna Jaczyńska.

## Urzędy zamknięte

Urząd Gminy w Wąsoszu i w Grajewie w Wigilię będą nieczynne.

## 80 litrów krwi

178 ludzi oddało prawie 80 litrów krwi w mijającym roku w akcjach organizowanych w Szczuczynie i Nieckowie.

## Przejścia dla pieszych

Będą przejścia dla pieszych na drogach powiatowych, dwa w Niecikach i dwa w Rudzie kosztem 1 360 tys. zł, Starosta otrzymał 800 tys. dofinansowania z rządowego programu, a resztę trzeba dołożyć z budżetu powiatu (połowa) oraz gmin Grajewa i Wąsosz. Ale będzie wreszcie bezpieczniej.

## W starym kinie

Na spotkanie z cyklu „W starym kinie” zaprasza w poniedziałek, 20 grudnia (godz. 19.15), Grajewskie Centrum Kultury.

## Nieobliczalny nastolatek

Siedemnastoletni motorowerzysta zamiast zatrzymać się w Lachowie (gm. Kolno) na sygnał policyjnego patrolu, zaczął... uciekać. Na wstępie, chcąc ominąć radiowóz, zarysował jego prawe drzwi. Gdy policjanci ruszyli w pościg, kilka kilometrów zajeżdżał im drogę, aż między Lachowem a Kiełczami Starymi ponownie uderzył w radiowóz i przewrócił się. Tłumaczył, że uciekał, bo bał się kary za jazdę motorowerem bez aktualnych badań technicznych. Za to, co wyczyniał, kara będzie wielokrotnie większa.

## Podróbki w Kolnie

1 283 sztuk podróbionych towarów wartości ponad 250 tys. zł. znaleźli łomżyńscy funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej w sklepie wielobranżowym w Kolnie. Wśród nich zabawki, odzież i kosmetyki bezprawnie oznaczone znakami towarowymi znanych firm oraz ładując do nich podobnymi. Właściciel na razie stracił towar, potem straci więcej.

## Plany ambitne, kasa się spina

Ponad 23 miliony na inwestycje, które zostały rozpoczęte w tym roku i zostaną rozpoczęte w przyszłym, zaplanowano w przyszłorocznym budżecie Kolna. Znaczącą pozycją finansową będzie remont stadionu, szacowany na 17 milionów złotych.

– Budżet nam się spina bez kredytu trzeci rok z rzędu. Będziemy musieli trzymać dyscyplinę. Bez kredytu i ponad 23 miliony na inwestycje w budżecie, który

na koniec roku ma wynosić ponad 62 miliony złotych – mówił na sesji Rady Miasta burmistrz Andrzej Duda.

Wśród zaplanowanych zadań jest też modernizacja kilku ulic (Łaziennej, Ogrodowej, Chopina, Jesionowej) w mieście i budowa ronda na skrzyżowaniu ulic Konstytucji 3 Maja, Sobieskiego i Armii Krajowej.

Budżet na 2022 r. pierwszy raz od lat został przyjęty jednogłośnie.



Kolno w okresie międzywojennym

## Czas na krew!

Krew będzie można oddać w ambulansie na parkingu przed Urzędem Miasta w Kolnie w piątek, 17 grudnia (godz. 9.00 – 17.00).

## Kolneńska magia świąt

Zadanie konkursowe polega na pokazaniu świąt Bożego Narodzenia oczami mieszkańców Kolna. Autorskie zdjęcia w formie elektronicznej (w plikach JPG) należy przesłać do 5 stycznia 2022 roku na adres: konkurs@kokiskolno.pl. Jury nagrodzi 5 prac. Szczegółowe wymagania techniczne, dotyczące zdjęć i inne można znaleźć w regulaminie na stronie organizatora konkursu, którym jest Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.

## Konkurs kołęd w Grabowie

Gminny konkurs kołęd i pastorałek odbędzie się w niedzielę, 19 grudnia (godz. 16.00) w Gminnym Ośrodku Kultury w Grabowie.



**NASZĄ ROLĄ  
SILNA POLSKA**



**POLSKI ŁAD**

dla polskiej wsi

**Rolniczko, Rolniku!**

- Polski Ład dla Polskiej Wsi to **dla Ciebie realne korzyści**
- Dbamy o Twoją przyszłość i **wspieramy Twoje inwestycje**
- Troszcząc się o **rozwój i innowacje** na wsi – ułatwiamy Ci pracę
- Wspólnie **pielęgnowujemy tradycje**

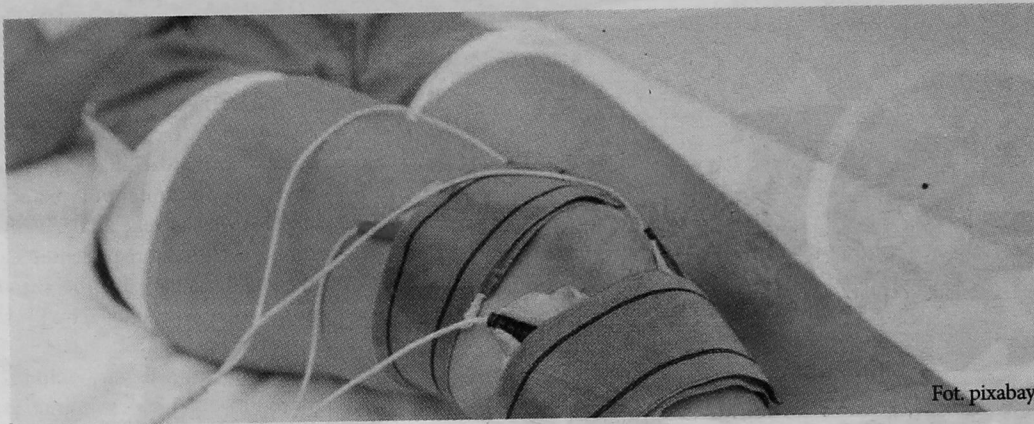


MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI

**SOLIDARNI ROLNIKAMI**

Zawsze aktualnych informacji o programie szukaj na  
[www.gov.pl/polski-lad](http://www.gov.pl/polski-lad)

## Będzie rehabilitacja stacjonarna w Krzyżewie!



Fot. pixabay

– Narodowy Fundusz Zdrowia dał się przekonać i w przyszłym roku ogłosi konkurs na rehabilitację stacjonarną – poinformował skuteczny negocjator z Funduszem starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński.

Zapewnił, że nikt z 44 pracujących obecnie w Zakładzie Aktywności Zawodowej (ZAZ) nie straci pracy. Zakład powołała i prowadzi Fundacja Praca dla Niewidomych z Warszawy, której umowa na dzierżawienie obiektów, należących do powiatu, wygasa. Planowane

zmiany wywołały duże emocje w Fundacji. W Sokolach odbyło się spotkanie z udziałem starosty oraz kierownictwa Fundacji, niepełnosprawnymi z ZAZ, radnymi gminy i wójta Sokół. Starosta przedstawił wówczas plany dotyczące Krzyżewa: utworzenie oddziału rehabilitacji Szpitala w Wysokim Mazowieckiem, który słynie w Polsce z doskonałej ortopedii. Poza tym, szkoła w Krzyżewie będzie kształciła techników masażystów, którzy będą odbywać praktyki w ośrodku

rehabilitacji, a w przyszłości będą mogli w nim pracować.

– Nigdy nie pozwolę na to, aby nawet piędź z majątku w Krzyżewie, przekazanego przez Stefanię Karpowicz, była prywatna – zapewnił starosta.

Dodał też, że po obecnych doświadczeniach z Fundacją z Warszawy, do współpracy z jakąkolwiek fundacją będzie podchodził z ostrożnością i dystansem. (O planach utworzenia rehabilitacji w Krzyżewie pisaliśmy w „Kontaktach” nr 45).

POWIAT ZAMBROWSKI

### Zbiórki dla Filipa



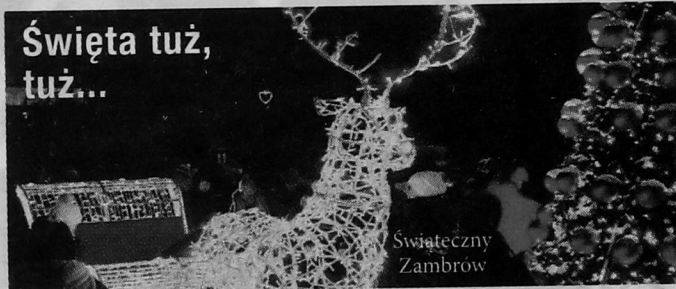
Na leczenie Filipa Nowackiego z Woli Zambrowskiej, chorego na rdzeniowy zanik mięśni (SMA2), przeznaczony zostanie dochód z kermasu stroików, ozdób i kartek świątecznych, który odbędzie się w niedzielę, 19 grudnia, przed kościołem Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie (po każdej Mszy świętej). Wolontariusze parafii rozprawdzają sianko na stół wigilijny, a zebrane ofiary także zasilą zbiórkę na leczenie chłopca.

800 zł zebrali na leczenie chłopca pracownicy Starostwa Powiatowego w Zambrowie.

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu zbiera nakrętki i makulaturę.

Leczenie kosztuje ponad 9 mln zł. Pomóc może każdy, wpłacając pieniądze na zbiórkę na portalu siepomaga.pl.

### Święta tuż, tuż...



#### Gwiazdka na święta

Na koncert kolęd „Gwiazdka na święta” zaprasza Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie (ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 2A) w sobotę, 18 grudnia (godz. 16.00). Wystąpią laureaci II Ogólnopolskiego Festiwalu Przebojów Świątecznych, zorganizowanego przez MOK. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w przeddzień koncertu. Wstęp wolny.

#### Świąteczna bombka

Konkurs na świąteczną bombkę pod patronatem wójta gminy Zambrów Jarosława Kosa ogłosiło Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu. Prace należy zgłosić do Centrum do 17 grudnia. Lista laureatów zostanie opublikowana na stronie Urzędu Gminy do 23 grudnia.

#### Magia aniołów

Aleksandra Wyszyńska ze Szkoły Podstawowej w Osowcu, Aleksandra Łuniewska z I Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie oraz Karolina Roman i Maria Niemyjska obie ze Środowiskowego Domu Samopomocy są laureatkami, a Maria Borowa ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu zdobyła wyróżnienie w konkursie „Magia aniołów, Mikołaja i śnieżynki”, zorganizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Zadanie konkursowe polegało na wykonaniu trzech ozdób: Anioła i Mikołaja oraz dowolnej postaci, związanej ze Świętami Bożego Narodzenia (śnieżynki, elfa, renifera). Prace oceniała komisja w składzie: dyrektor MOK Marta Konopka oraz Sylwia Korpalska i Włodzimierz Dąbkowski.

### Szlachetna paczka



38 rodzin z Wysokiego Mazowieckiego i sąsiednich wsi otrzymało „szlachetną paczkę”. Liderką akcji była Hanna Kaczyńska, której pomagało 14 wolontariuszy. Wsparli ją strażacy OSP z Wyszonek Kościelnych i PSP z Wysokiego Mazowieckiego.

### Koncert Witka w Ciechanowcu

Na koncert Witka, Muzyka Ulicy z zespołem zaprasza Miejska Biblioteka Publiczna w sobotę, 18 grudnia, godz. 18.00. Bilety na stronie kupbilecik.pl.

### Odnowiona ceniorta ortopedia

Do użytku oddany został po remoncie ceniorta w regionie Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckiem w poniedziałek, 13 grudnia oraz pracownia RTG, która zyskała specjalistyczny sprzęt. Kosztem 23 mln zł zakończy się do końca września 2022 modernizacja całego Szpitala.

### Kropla Miłosierdzia



13,95 litra krwi oddało 31 krwiodawców w czasie akcji „Kropla Miłosierdzia”, zorganizowanej przez parafię Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie.

### Gmina bez azbestu

Ponad 100 ton azbestu zostało zebranych i zutylizowanych z 23 wsi gminy Kołaki Kościelne, co kosztowało 40 tys. zł (w tym 30 tys. zł dofinansowania z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej).

### Pocisk w piwnicy

W piwnicy bloku przy ulicy Wyszyńskiego w Zambrowie znaleziony został pocisk artyleryjski. Policjanci zabezpieczyli niewybuch i pomogli w ewakuacji mieszkańców.

### Szlachetna paczka

22 rodziny z Zambrowa i gminy Zambrów otrzymały „szlachetne paczki”. Liderką akcji była Dorota Janczewska.

Program „Sprawa dla reportera”, zamiast pomóc dziecku i rodzicom z Radziłowa, sprawił im bezgraniczny ból!

## Chora „Sprawa dla reportera”

W programie TVP „Sprawa dla reportera” gośćmi byli Ewelina i Przemysław Kopczewscy z chorym synem Erykiem. „Mecenas Maria Wentlandt-Walkiewicz występująca w programie powiedziała mi, że powinnam była usunąć ciążę, że jestem nieodpowiedzialną matką, że miałam taką okazję i trzeba było skorzystać. Powiedziała to w dodatku przy Eryku, co uważam za kompletny brak wyczucia i odpowiedzialności”, mówi Ewelina Kopczewska, mama chorego chłopca.

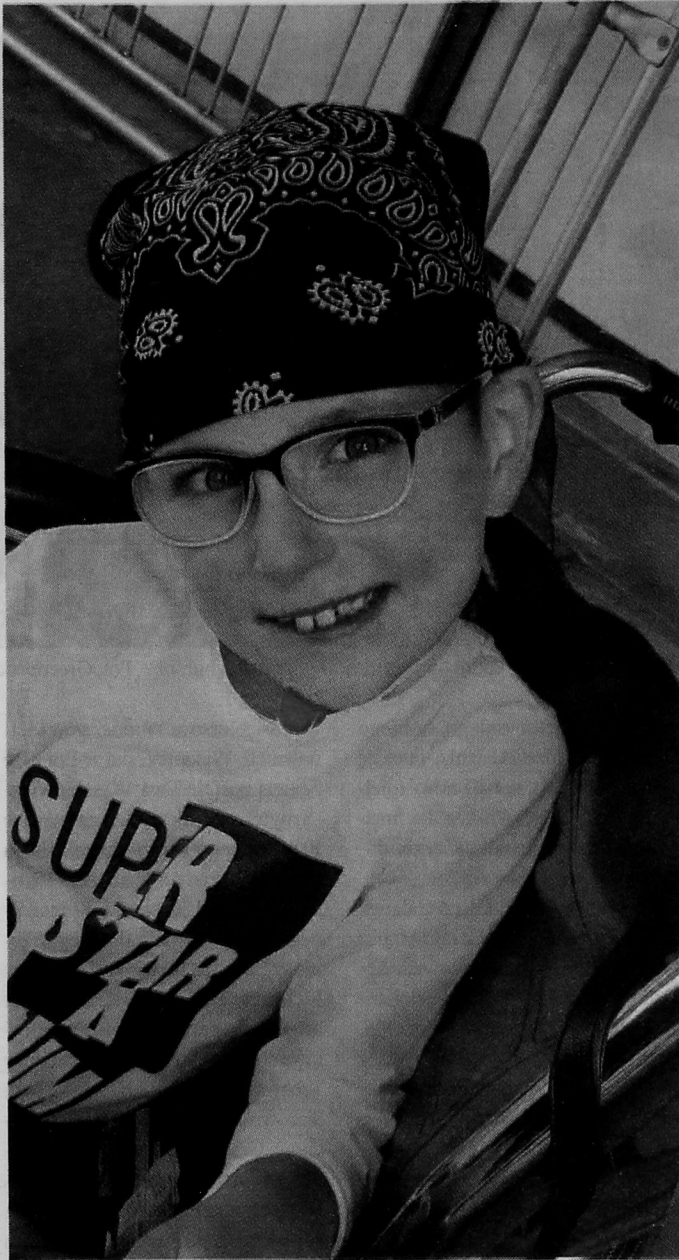
To nie wszystko. Prowadząca program Elżbieta Jaworowicz dopuściła się manipulacji w kwestii możliwości leczenia w Polsce i jego kosztów.

O pomocy dla Eryka „Kontakty” pisały kilka razy. Ostatnio 5 grudnia. Bo gdy waży się życie dziecka, liczy się tylko, by je ratować. To nie czas na pseudoetyczne dywagacje!

Po programie o skandalicznym wydaniu „Sprawy dla reportera” rozpisali się media w całej Polsce. Z tego, co widzieliśmy głos mamie oddał tylko portal onet.pl w rozmowie Magdaleny Gorostizy, która wcześniej pisała o Eryku. Zamieszczamy jej fragmenty.

Magdalena Gorostiza: – Pani Ewelino, ostatnio zarówno pani, jak i pani rodzina staliście się bohaterami skandalu związanego z emisją programu TVP „Sprawa dla reportera”. Media rozpisują się na ten temat. Pani dodatkowo padła ofiarą hejtu.

Ewelina Kopczewska: – Tak, komentarze na mój temat, które pokazują się po emisji, która odbyła się 9 grudnia, są straszne. „Matka wariatka”, „matka histeryczka”. Są wypowiedzi, że zrobiłam synowi krzywdę, że nie powinnam była go urodzić. Szczerze mówiąc, liczyłam na pomoc, a do dziś nie mogę się pozbiierać. Myślałam, że program pomoże nam zebrać fundusze na leczenie Eryka. Tymczasem zbiórka ani drgnęła, w dodatku przeżywamy traumę.



Możemy pomóc Erykowi, wpłacając na zbiórkę dla niego na stronie: siepomaga/Eryk-kopczewski lub licytować na grupie Facebooka: ratujemy serce Eryka-licytacje

– **Olądałam ten program. Puściły pani nerwy w pewnym momencie...**

– Tak, puściły, kiedy mecenas Maria Wentlandt-Walkiewicz występująca w tym programie, powiedziała mi, że powinnam była usunąć ciążę, że jestem nieodpowiedzialną matką, że miałam taką okazję i trzeba było skorzystać. Powiedziała to w dodatku przy Eryku, co uważam za kompletny brak wyczucia i odpowiedzialności. Nasz

syn wszystko rozumie, to mądry chłopiec. Mało tego, ta wypowiedź została wyemitowana i to dla mnie kolejny skandal.

– **Tymczasem leczenie Eryka jest tylko waszym problemem. Państwo odcięło się od kłopotów, choć zapewne będzie się rodzić więcej takich dzieci w związku ze zmianą prawa. Można rzec, droga przez mękę dla rodziców.**

– W 2017 r. w Centrum Zdrowia Dziecka powiedziano nam, że

dla naszego syna nie ma już żadnych opcji leczenia. Że pożyje może kilka dni, może kilka tygodni. Eryk żyje od tamtej pory cztery lata. Na własną rękę znaleźliśmy klinikę w USA, która podejmie się operacji. Dają nam 50 proc. szansy. Ja zrobię wszystko, żeby Eryk tam pojechał.

– **W programie zakwestionowano nawet kosztorys z amerykańskiej kliniki. Jak pani to odbiera?**

– Jako kolejny skandal. TVP wysłała nasz kosztorys do prof. Malca do Monachium, który odmówił nam pomocy. Nie wiem, czemu miało to służyć, na pewno nie dobru naszego dziecka. W studiu był chłopiec uratowany przez prof. Hanleya. To jest światowej sławy kardiochirurg.

– **Poszła też w eter informacja, że możecie Eryka operować w Polsce.**

– Kolejna manipulacja. Profesor Skalski najpierw powiedział, że zabiegu się podejmie, ale potem się z tego wycofał. Powiedział, że jednak operacji Erykowi nie zrobi. Puszczono tylko jedną jego wypowiedź, tę pierwszą. Nie wiem, ma to wyglądać tak, że możemy Eryka leczyć w Polsce, ale nie chcemy? Nie rozumiem tego. Jesteśmy zdruzgotani tym programem, bo tylko nam zaszkodził, zamiast pomóc. To była jakaś cyniczna gra, nie wiem tylko w jakim celu prowadzona.

– **Staracie się o dofinansowanie leczenia Eryka z Ministerstwa Zdrowia?**

– Tak, ten program też miał w tym pomóc. Dwa miesiące temu wysłaliśmy pismo i pełną dokumentację. Nie mamy jeszcze odpowiedzi. Eryk musi mieć operację przed ukończeniem dziewiątego roku życia. Czas nas goni. A ja na razie nie mogę dojsć do siebie, po tym, co nas spotkało. Ja nie wiem, jak tak można z ludźmi postąpić, jak można tak kłamać, tak manipulować. Przecież my niczego nie chcemy, tylko ratować syna. To nie nasza wina, że państwo polskie nie pomaga ciężko chorym dzieciom.

# Zatopili elektrownię, zarobili miliony



Po tych wieżach nie ma już śladu – po zbudowaniu zostały zburzone. Fot. Greenpeace Polska

## „Zbrodnia”

„Elektrownia. Tutaj w Ostrołęce. Która powstawała za czasów rządów Prawa i Sprawiedliwości. A jej budowę przerwano w 2012 r. Dzisiaj na tym placu budowy hula wiatr. (...) Jest zbrodnią, że porzucono inwestycję”, wykrzykiwał Andrzej Duda w czasie kampanii prezydenckiej w 2015 roku.

Rząd PiS wznowił budowę Ostrołęki C. Rok temu ją przerwał i zaczął rozbierać większość wzniesionych budowli. Strata: 1 miliard 350 milionów złotych.

## Kadry posła

W latach 2016 – 2020 pod okiem ostrołęckiego posła PiS Arkadiusza Czartoryskiego do zarządzenia Ostrołęką przyszli jego zaufani: Edward S., Adam Galanek oraz były prezydent miasta Janusz Kotowski, z wykształcenia katecheta.

We wrześniu 2020 CBA zatrzymała prezesa Ostrołęki C Edwarda S., jego syna Bartosza oraz współpracownika Krzysztofa S. Prokuratura Regionalna w Białymstoku postawiła Edwardowi S. i trzem pozostałym zarzuty korupcyjne. Śledztwo w toku.

Po Edwardzie S. hotel prezesa przejął Adam Galanek, kilkakrotny kandydat PiS w wyborach samorządowych. I syn znajomego posła Ar-

kadiusza Czartoryskiego, radnego i biznesmena Józefa Galanka. Funkcję pełni do dziś. Ba, ma już nowe miejsce pracy: w spółce, która ma w miejscu wyburzonego bloku C wybudować elektrownię gazową.

W tym samym roku, co Galanek do zarządu Ostrołęki C trafił Janusz Kotowski. To zaufany człowiek Arkadiusza Czartoryskiego i wieloletni prezydent Ostrołęki z ramienia PiS, który w 2018 roku przegrał wybory prezydenckie. Z wykształcenia katecheta i niedoszły ksiądz. W 2018 r. zasłynął na cały kraj, zakazując pokazywania filmu „Kler” Wojciecha Smarzowskiego w jednym kinie w mieście. W zarządzie budowanej elektrowni pracował do 31 sierpnia 2020 r. Według wyliczeń portalu „Moja Ostrołęka” przez 15 miesięcy zarobił tam między 675 tys. zł a 1,1 mln zł. Dziś jest p.o. dyrektora w ostrołęckim Muzeum Żołnierzy Wyklętych.

## Kadry prezydenta

Po wyborczej przegranej prezydenta Kotowskiego z Urzędu Miasta i miejskich spółek zwolnionych zostało wielu jego ludzi. Ale szybko znaleźli przystań w ostrołęckiej elektrowni. Funkcję prezesa Energi Serwis objął Dariusz O., wcześniej przez 10 lat prezes Ostrołęckiego

Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. Wiceprezeską w Enerdze Serwis została Ewa Waszkiewicz-Sznytter, członkini PiS, za rządów Kotowskiego skarbniczka miasta i członkini rady nadzorczej Ostrołęckiego Przedsiębiorstwa Komunalnego. Kierownikiem ds. zaopatrzenia w Enerdze Serwis został Robert Juchniewicz, za Kotowskiego szef Miejskiego Zarządu Obiektów Sportowo-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej. To działacz PiS i były kierownik biura poselskiego Arkadiusza Czartoryskiego. Były wiceprezydent Ostrołęki z czasów Kotowskiego, członek PiS Grzegorz Płocha został zaraz po przegranych przez PiS wyborach prezydenckich dyrektorem biura zarządu innej ostrołęckiej spółki energetycznej EEO. To także z wykształcenia katecheta. Według ustaleń „Tygodnika Ostrołęckiego”, stanowisko w EEO stworzono specjalnie dla niego. W 2019 r., w miejsce Płochy dyrektorem biura zarządu został inny członek PiS, Grzegorz Makowiecki, absolwent teologii, były wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

I tak dalej. A wiedzieć trzeba, że wielu ludzi Kotowskiego i Czartoryskiego trafiło do elektrowni jeszcze przed jego wyborczą porażką, za to po wygranej PiS w wyborach ogólnokrajowych.

Nieważne były kompetencje, ważna była przynależność do PiS lub rodziny członka PiS.

W spółkach elektrowni ludzie Kotowskiego i Czartoryskiego zarabiali setki tysięcy złotych rocznie. Wielu z nich musiało jednak pożegnać się z lukratywnymi posadami, gdy w 2020 r. Energe przejął Orlen.

Co ciekawe, choć projekt Ostrołęki C został pogrzebany w 2020 r., spółka Elektrownia Ostrołęka w 2020 r. zatrudniała 42 osoby, w tym czteroosobowy zarząd z Adamem Galankiem. Na ich wynagrodzenia z pochodnymi poszło 11,3 mln zł.

## Kto za to odpowiada?

W spółce trwa audyt Najwyższej Izby Kontroli. W czerwcu 2021 prezes NIK Marian Banaś mówił, że kontrolerzy kończą prace. Zapowiedział, że Izbałoży do prokuratury zawiadomienie w sprawie niegospodarności.

– Tam są duże nieprawidłowości. Inwestycja nie została zakończona, a wydano ogromne pieniądze. Koszty są na barkach obywateli. Pytanie, kto za to odpowiada – komentował Banaś w radiu TOK FM.

Arkadiusz Czartoryski powiedział dziennikarzom Onetu przez telefon, że odpowiedzialności nie czuje. I że jest zawiedziony, że blok C nie powstanie. (Źródło: onet)

Pomoc biednym, radość dzieciom, bimbrownictwo, kłusownictwo i rozpusta, czyli

# Przedświąteczna gorączka

## Zabawki z więzienia

Szopkę ze Świętą Rodziną i zwierzakami w stajence betlemjemskiej, poruszaną strumieniem ciepłego powietrza od palących się wewnątrz świec, wykonali w 1925 roku więźniowie łomżyńskiego więzienia.

Poza szopką w więziennym warsztacie stolarskim zrobili na święta dla dzieci dużo różnych zabawek z drewna.

„Są tam typy ludowe, polscy żołnierze, domki, młyny, samochody, konie, ptactwo, wózki. (...) Zabawek tak pięknych i tak jednocześnie tanich nigdzie jeszcze nie widziałem. Przewyższają one pod każdym względem drogie wyroby niemieckie, sprzedawane w sklepach łomżyńskich i warszawskich”, pisał dziennikarz łomżyńskiego tygodnika „Życie i Praca”.

Zabawki przyciągały kolorami i faktycznie kusiły niską ceną, od 50 groszy do 2 złotych. Najdroższą była ruchoma szopka, która kosztowała 7 złotych. Wszystko można było kupić w kancelarii więzienia i na Starym Rynku.

## Węgiel na święta

Światowy kryzys gospodarczy (1929 – 1933) nie ominął Łomży. W mieście, w którym wielu mieszkańców i tak żyło w ubóstwie, bezrobocie sięgało 25 proc. W grudniu 1930 r. prezydent Władysław Świdorski oraz Rada Miejska zwrócili się do mieszkańców z odezwą o samoopodatkowanie się dla bezrobotnych w wysokości złotówki od każdego punktu świetlnego przez trzy zimowe miesiące. Z podobnym apelem, jak donosił „Głos Ziemi Białostockiej”, władze zwróciły się do mieszkańców rok wcześniej i ich prośba spotkała się ze zrozumieniem i ofiarnością.

Stowarzyszenie Pań Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo, którym kierowała żona notariusza Władysława Selerowskiego, kwestowało i otaczało opieką 60 rodzin, informowały „Wiadomości Parafii Łomżyńskiej”.

W grudniu 1929 r. biskup Stanisław Łukomski ofiarował 500 zł na węgiel dla najbiedniejszych.



Sprzedawcy lalek do szopki bożonarodzeniowych, rok 1933. Fot. NAC

Zamiast składania życzeń świątecznych, dowództwo 33 Pułku Piechoty w Łomży przekazało na fundusz bezrobotnych 25 zł, nadleśniczy Kazimierz Szumski 10 zł, lekarz Wróblewski 15 zł, inż. Stanisław Tyszka 10 zł. Członkowie Związku Zawodowego Robotników Budowlanych w Piątnicy zebrali 50 zł, za które kupili żywność i rozdali biednym dzieciom w Piątnicy.

## Kłusownicy

Bracia Mazgajowie ze wsi Wyrzyki w grudniu 1931 roku wybrali się po zwierzynę do lasu w okolicy majątku Poryte. Wcześniej założyli wnyki na sarny. Zwierzęta wpadły w pułapki. Bracia wracali z sarnami na plecach.

Mieli pecha, ponieważ teren akurat obchodzili leśniczy Władysław Pindel i gajowy Józef Faszczka. Kłusownicy zaczęli uciekać. Ścigający ich leśniczy i gajowy strzelili z dubeltówki. Bracia zostali postrzeleni w nogi śrutem, mieli niewielkie obrażenia, informował „Przegląd Łomżyński”. Mało tego, spędzili święta w areszcie, choć wcześniej planowali świętować przy stole z dziczyzną.

Kłusowano też na kuropatwy, które od 1 grudnia były pod ochroną. Upolowane ptaki były

potajemnie sprzedawane na rynku w Łomży.

## Wódka i bimber

Sklep Władysława Rożewskiego i Spółki w Łomży na placu Kościuszki 7 polecał przed świętami „po cenach zaniżonych” miód staropolski i górski oraz likiery, koniaki i wódki w dużym wyborze. Dla smakoszy win oferował wina francuskie, węgierskie, owocowe i mszalne. Jako szczególne wyroby dla konieserów proponował oryginalną ztyniówkę hr. Tarnowskiego i starę Baczewskiego. Podobny asortyment w okresie świątecznym był w sąsiednim sklepie Mariana Smurzyńskiego.

Wódki w sklepie, choć w promocji, były droższe od samogonki. Bronisław Polkowski w Kupiskach Nowych uruchomił nielegalną gorzelnię. W grudniu 1931 r. wykryła ją policja, informował „Przegląd Łomżyński”. Polkowski stracił przyrzędy do pędzenia alkoholu i już wyprodukowany na święta trunk, a sprezentował sobie kłopoty.

W święta złodzieje rozkoszowali się ukradzionymi wódkami i likierami ze składu wódek Gagowicza w Łomży. Zaraz po świętach trafili do aresztu.

## Rozpusta

„Deptak na Placu Kościuszki jest miejscem spacerowym prostytutek w biały dzień nawet, a cóż dopiero wieczorami”, zwracało uwagę w 1925 r. „Życie i Praca”.

Plac Kościuszki, szczególnie przed świętami, tętnił życiem. Były tam sklepy spożywcze i monopolowe, cukiernia Stanisława Płodowskiego, apteka Stanisława Koziańskiego, prawie obok kino Miraż, na rogu placu Kościuszki i ulicy Rządowej siedziba Towarzystwa Wioślarskiego.

Ówczesne prawo zakazywało prostytutkom chodzić po jednym odcinku ulicy „tam i z powrotem” oraz wystawać na rogach ulic i placów. Ale w Łomży głównie na placu Kościuszki miały szansę spotkać „klienta uciechy” i udać się z nim do hotelu.

„Jest tajemnicą publiczną, że nierząd w hotelach łomżyńskich jest uprawiany na wielką skalę i że nawet istnieją hotele pod tym względem uprzywilejowane”, oceniał tygodnik. Drugim „siedliskiem rozpusty i demoralizacji” w mieście był, w ocenie pisma, nieoświetlony i niepilnowany wieczorami przez policję ogród miejski.

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.0222/2021-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

### ODDAM

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

Oddam razem, dwumiesięczne,  
czarne kotki. Ładne, zabawne,  
samodzielne. Tel. 696 – 904 – 345

(o/b)

Oddam rozkładaną leżankę,  
w bardzo dobrym stanie.  
Tel. 696 – 551 – 285

(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

Kupię ziemię rolną, łąkę,  
nieużytki, las lub las do wycinki  
w sąsiedztwie rzeki, jeziora,  
przy asfalcie lub w sąsiedztwie  
zabudowań lub zabudowie  
kolonijnej.  
Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

Kupię łąkę, ziemię rolną, las,  
nieużytek, tereny leśne  
zadrzewione, które  
w dokumentacji nie są lasem.  
Tel. 737 – 164 – 200

(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.  
Dzwoń, pisz. Każdy stan,  
z dokumentami i bez,  
maszyny rolnicze, ładowarki  
teleskopowe.  
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak/sms)

### TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menam i okolice  
– soboty, środy,  
85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.0071/2021-o-i)

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)



**KONSTAL**  
PRODUCENT

**GARAŻE Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów**

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

**GARAŻE  
WZMOCNIONE**

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

## KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 ze zm.) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 został wywieszony na okres 21 dni (od 16.12.2021 r. do 07.01.2022 r.) wykaz nieruchomości gruntowej zabudowanej oznaczonej nr geod. 77 położonej w miejscowości Uśnik, gm. Śniadowo przeznaczonej do oddania w dzierżawę w drodze przetargu ustnego nieograniczonego na okres 5 lat.

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

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień

*Życzenia świąteczne  
w „Kontaktach”  
to dowód  
życzliwości i szacunku  
dla kontrahentów, klientów,  
współpracowników...*

*Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”  
tel. 86 216 42 43  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)*

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes B Klasa, (2005), 2.0cdi, diesel, elektryczne szyby, centralny zamek, klimatyzacja, podgrzewane fotele, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 555 - 758

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2006), 1.2 benzyna, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, ABS, centralny zamek, klimatyzacja, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2010), czarna perła, klimatronik, bogate wyposażenie, przebieg 170 000 km, cena 28 900 zł, tel. 534 - 611 - 709

(o/b)

Sprzedam Hyundai i10, (2009), 1.1 benzyna, auto sprawne, światła do jazdy dziennej, klimatyzacja, opony zimowe w dobrym stanie, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 664 - 730 - 938

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia II, (2009), 1.2, klimatyzacja, przebieg 179 000 km, benzyna, kombi, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2007), 1.4 benzyna, 77 KM, przebieg 145 000 km, ABS, centralny zamek, bez wkładu finansowego, cena 8 900 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2002), 1.2 benzyna, przebieg 140 000 km, cena 4 500 zł, tel. 668 - 448 - 346

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2004), LPG, 120 KM, przebieg 201 000 km, opony zimowe i letnie, cena 9 000 zł, tel. 536 - 578 - 435

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2002), 1.4 benzyna, po wymianie rozrządu, uszczelki pod głowicą, oleju, brak korozji, opony zimowe, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 514 - 217 - 873

(o/b)

Sprzedam Honda Prelude, (1997), LPG, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 630 - 541

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2005), diesel, stan bardzo dobry, centralny zamek, doświetlenie zakrętów, tempomat, cena 16 500 zł, tel. 607 - 447 - 991

(o/b)

Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam Skoda Felicia, (1999), 1.3 MPI, auto sprawne, ważny przegląd i ubezpieczenie, polski salon, pierwszy i jedyny właściciel, cena 1 200 zł do negocjacji, tel. 601 - 367 - 760

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, 1.2 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, bardzo dobry stan techniczny, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2010), 1.9TDI, 105 KM, stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, wszystkie części eksploatacyjne wymienione na czas, cena 18 900 zł, tel. 501 - 865 - 808

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2001), 1.4 MPI, stan techniczny dobry, wgniotka na drzwiach od kierowcy, przegląd do końca roku, OC do 08.2022 r., cena 2 500 zł, tel. 665 - 821 - 009

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage II, (2006), diesel, 140 KM, ubezpieczenie i przegląd do 06.2022 r., elektryczne szyby, radio z nawigacją, klimatyzacja, cena 13 990 zł do negocjacji, tel. 518 - 603 - 029

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (1999), 1.8 benzyna, stan blacharski dobry, kolor zielony, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 508 - 233 - 200

(o/b)

Sprzedam BMW, (2009), benzyna, alufelgi, navi, klimatronik, 6 biegów, bogate wyposażenie, cena 25 900 zł, tel. 733 - 653 - 595

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2008), 1.9 TDI, diesel, ABS, wspomaganie, CD, radio fabryczne, przebieg 198 000 km, cena 13 900 zł, tel. 606 - 244 - 049

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2009), 1.4, 122 KM, przebieg 152 000 km, benzyna, OC do 04.2022 r., przegląd do 09.2022 r., alufelgi 16, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 879 - 105

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora, (2003), 1.9 Tdi, wszystko sprawne, auto zarejestrowane, ubezpieczone, klimatyzacja, tempomat, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 510 - 315 - 694

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2009), auto sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w kraju, hak, klimatyzacja, radio CD, diesel, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 799 - 058 - 718

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2011), 1.2tdi, diesel, auto użytkowane przez kobietę, 75 KM, przebieg 242 100 km, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 518 - 066 - 439

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2008), 2.0TDI, diesel, przebieg 244 000 km, kolor czarny, cena 21 500 zł, tel. 694 - 942 - 970

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2003), benzyna, 80 KM, 2 komplety kół - lato i zima - na felgach stalowych, cena 4 900 zł, tel. 510 - 315 - 694

(o/b)

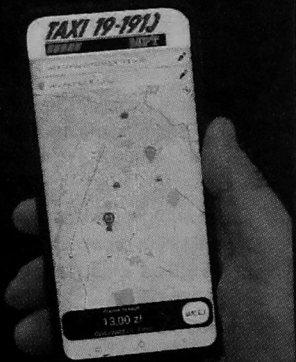
Sprzedam Opel Insignia, (2014), diesel, bogate wyposażenie, auto sprawne technicznie, nie wymaga napraw, 140 KM, przebieg 220 000 km, cena 36 700 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), auto w posiadaniu od 10 lat, diesel, 110 KM, skórzane fotele, auto w dobrym stanie, cena 15 500 zł, tel. 507 - 227 - 584

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

**KUPON** **BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

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

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

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

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

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kosiarkę Krone Easy Cut, 2,80 m, z rozbijakiem pokosu, na centralnym zawieszaniu, 100% sprawna, stan bardzo dobry, cena 15 600 zł, tel. 792 – 611 – 874 (o/b)

Sprzedam owijkę Metal Fach, na dużą folię, stan bardzo dobry, cena 4 000 zł, tel. 507 – 607 – 069 (o/b)

Sprzedam jałówkę, czarno-biała, wycielenie połowa stycznia, cena 6 500 zł, tel. 733 – 847 – 980 (o/b)

Sprzedam zbiornik na wodę, 500 litrów, kwasoodporny, stan bardzo dobry, cena 450 zł, tel. 691 – 378 – 100 (o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnikowy, 300 litrów, cena 300 zł, tel. 693 – 146 – 788 (o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Dobre Miasto, na 2 wałki, w oryginale, wałek przekątnika, cena 2 900 zł, tel. 693 – 146 – 788 (o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 300 litrów, stan bardzo dobry, cena 900 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)

Sprzedam obsypnik 5 do ziemniaków, cena 300 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)

Sprzedam słomę w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)

Sprzedam siano w kostce, cena 5 zł za kostkę, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)

Sprzedam ładowarkę JCB 312, sprawna technicznie, stan dobry, cena 49 000 zł do negocjacji, tel. 604 – 358 – 407 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Activemow R280, (2017), pierwsze użytkowanie w 2018 r., w bardzo dobrym stanie, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 690 – 299 – 374 (o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, (2009), zadbane, aplikator nawozów, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 504 – 037 – 135 (o/b)

Sprzedam paszowóz, 10 m<sup>3</sup>, wysyp tyliny, bardzo lekki, wysokość 250 cm, szerokość 235 cm, cena 19 000 zł, tel. 784 – 059 – 929 (o/b)

Sprzedam wycinak szczękowy do kisonki, szerokość 2 m, cena 4 000 zł, tel. 511 – 125 – 992 (o/b)

Sprzedam ciągnik Władimirec T-25, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel od nowości, nie wymaga wkładu finansowego, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 509 – 902 – 651 (o/b)

Sprzedam plug 3 Steeno, stan bardzo dobry, cena 6 800 zł, tel. 510 – 751 – 629 (o/b)

Sprzedam paszowóz BVL 15N-2S, 240 cm, przekładnia 2-biegowa, nowe ślimaki, noże, podkłady pod noże 12 sztuk, cena 49 000 zł do negocjacji, tel. 696 – 632 – 122 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone 1500 Profis, 3 tony, nadstawki, plandeka, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 500 – 423 – 710 (o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 575, rotor, noże, owijanie siatką lub sznurkiem centralne smarowanie, sprawna, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 796 – 530 – 023 (o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, 100% sprawna, cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 857 – 258 (o/b)

Sprzedam kombajn John Deere 1042, w bardzo dobrym stanie technicznym, w posiadaniu 9 sezonów, gotowy do pracy, szerokość robocza 3,05 m, cena 44 000 zł do negocjacji, tel. 606 – 306 – 159 (o/b)

Sprzedam wycinak Strautmann HK, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 509 – 130 – 680 (o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, agregat wymieniony kilka lat temu na nowy, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 502 – 381 – 764 (o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-325, zielony, po kapitalnym remoncie, może być z kabiną lub bez, cena 35 000 zł, tel. 602 – 177 – 029 (o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, w bardzo dobrym stanie, długość 6,80 m, szerokość 2,50 m, cena 10 000 zł, tel. 508 – 813 – 159 (o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 7045, 4x4, mechanicznie wszystko sprawne, do poprawek kosmetycznych, cena 33 500 zł do negocjacji, tel. 724 – 921 – 754 (o/b)

Sprzedam choinki, 1 km za Konarzycami, cena 40 zł od 1 m do 3 m, tel. 608 – 412 – 919 (o/b)

Sprzedam gospodarstwo rolne z siedliskiem o powierzchni 7 ha (rolne 5,5 ha + las 1,5 ha), cena 780 000 zł, tel. 606 – 964 – 398 lub 662 – 119 – 780 (o/b)

Sprzedam przyczepę wywrotkę, skorupowa, w dobrym stanie, własna hydraulika, cena 15 200 zł do negocjacji, tel. 660 – 469 – 750 (o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, pojemność 600 litrów, cena 2 000 zł, tel. 694 – 288 – 955 (o/b)

Sprzedam krajęgę na kółkach z silnikiem, kabel, wtyczka, piła, cena 1 200 zł, tel. 694 – 288 – 955 (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 taśmociąg, stan bardzo dobry, umyty, zakonserwowany, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 511 – 230 – 930 (o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, cena 2 800 zł, tel. 695 – 738 – 535 (o/b)

Sprzedam ładowacz czołowy, jednosekcyjny przerobiony na dwusekcyjny, przewody, siłowniki, chwytak do bel, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 507 – 948 – 937 (o/b)

Sprzedam przyczepkę do żywca, cena 1 000 zł, tel. 501 – 647 – 161 (o/b)

Sprzedam ładowarkę kołową Fiat Allis, stan bardzo dobry, cena 36 500 zł do negocjacji, tel. 515 – 542 – 984 (o/b)

Sprzedam wycinak do kisonki BVL, na 6 pił, z windą, do niewielkich poprawek mechanicznych, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 508 – 537 – 452 (o/b)

Sprzedam beczkowóz, 6 000 litrów, ocynkowany, pompa po remoncie, cena 10 000 zł, tel. 501 – 647 – 161 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Rotina 896, sprawny wałek w komplecie, cena 1 750 zł, tel. 698 – 780 – 010 (o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość robocza 3,60 m, pierwszy właściciel, nic niespawane, cena 5 600 zł do negocjacji, tel. 791 – 670 – 111 (o/b)

Sprzedam rozrzutnik Brochard, 12 ton, kłapa, stan bardzo dobry, cena 4 500 zł, tel. 510 – 751 – 629 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

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

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

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

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

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

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





### Planowane nabory wniosków oraz zasady oceniania i wyboru operacji

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Sąsiedzi” informuje, iż w najbliższym czasie planuje uruchomić nabory wniosków w ramach Lokalnej Strategii Rozwoju na lata 2016-2022 dla beneficjentów z terenu gmin: Łomża, Wizna, Piątnica, Miastkowo oraz Śniadowo.

W ramach planowanych naborów wnioskodawcy mogą ubiegać się o wsparcie na operacje z zakresu:

– Podejmowania działalności gospodarczej w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020.

W zakresie planowanych naborów wniosków, aby operacja została wybrana do dofinansowania musi przejść pozytywnie ocenę zgodności operacji z LSR oraz uzyskać co najmniej minimalną liczbę punktów w ocenie zgodności realizacji operacji z lokalnymi kryteriami wyboru.

Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania w ramach lokalnych kryteriów wyboru wynosi 23 punktów. Operacja, aby mogła zostać wybrana do dofinansowania musi uzyskać minimum 40% maksymalnej liczby punktów, co stanowi 9,20 punktów.

#### LOKALNE KRYTERIA WYBORU OPERACJI

**Rozwój przedsiębiorczości na obszarze wiejskim objętym strategią rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność przez podejmowanie działalności gospodarczej:**

I. Doradztwo LGD

II. Oddziaływanie operacji na grupę defaworyzowaną zidentyfikowaną w LSR

III. Innowacyjność operacji

IV. Czas zameldowania na obszarze LSR

V. Zintegrowanie

Opis, punktacja oraz źródła weryfikacji lokalnych kryteriów wyboru operacji wraz z procedurą ustalenia i zmiany kryteriów oraz Procedura wyboru i oceny operacji w ramach LSR znajdują się na stronie internetowej [www.lgd-sasiedzi.pl](http://www.lgd-sasiedzi.pl) oraz w biurze Stowarzyszenia „Sąsiedzi”.

Wszelkich informacji w sprawie planowanych naborów udzielają telefonicznie, osobiście i za pomocą poczty elektronicznej pracownicy Biura Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenia „Sąsiedzi”, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża, Tel.: 501-547-219, 516-772-103, e-mail: [lgdsasiedzi@gmail.com](mailto:lgdsasiedzi@gmail.com), [www.lgd-sasiedzi.pl](http://www.lgd-sasiedzi.pl)

### OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 ze zm.) zawiadamia się, że w dniu 15 grudnia 2021 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 6/2021 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1882B Żebry – Okurowo – Brzózki” oraz zatwierdził podział nieruchomości.

#### WYKAZ DZIAŁEK OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

**1. działki drogowe o nr: 59/2, 35/1, 116/1, 7 – obręb 0044 Żebry, 74, 39 – obręb nr 0027 Okurowo, 220, 203/2 – obręb 0004 Brzózki, gm. Kolno.**

**2. działki powstałe w wyniku podziału (w nawiasie dotychczasowy nr działki):**

**2.1. gmina Kolno, obręb 0044 Żebry nr: 35/4 (35/2), 9/2 (9), 6/4 i 6/5 (6/2), 116/4 (116/2);**

**2.2. gmina Kolno, obręb 0027 Okurowo nr: 61/1 (61), 69/2 (69), 68/13 (68/5), 68/11 (68/4), 68/9 (68/2), 68/7 (68/1), 66/20 (66/12), 66/18 (66/7), 66/16 (66/6), 66/14 (66/3), 72/2 (72), 64/4 (64/2), 63/2 (63), 62/9 (62/4), 62/7 (62/2), 19/3 (19/1), 18/5 (18/1), 112/2 (112), 113/2 (113), 2/9 (2/3), 3/7 (3/3), 15/9 (15/6), 114/2 (114), 15/7 (15/1), 115/2 (115), 14/11 (14/8), 13/7 (13/6), 12/11 (12/8), 10/9 (10), 9/10 (9/6), 11/13 (11/6), 10/8 (10/4), 8/20 (8/11), 10/6 (10/2), 8/16 (8/1), 11/12 (11/2), 12/10 (12/4), 2/10 (2/5), 118/2 (118), 1/16 (1/11), 119/2 (119), 1/18 (1/15), 14/10 (14/4), 75/1 (75);**

**2.3. gmina Kolno, obręb 0004 Brzózki nr: 63/3 (63/2), 62/7 (62/3), 62/5 (62/2), 112/8 (112/3), 112/6 (112/2), 64/1 (64), 112/12 (112/5), 112/10 (112/4), 113/5 i 113/6 (113/2), 113/3 (113/1), 111/1 i 111/2 (111), 114/3 (114/1), 115/3 (115/1), 116/3 (116/1), 216/1 (216), 53/16 (53/4), 53/14 (53/3).**

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

REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

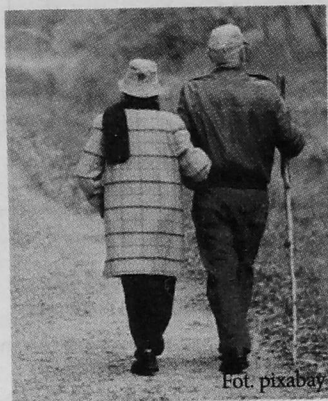


**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

**foto gabs** digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, [studio@fotogabs.pl](mailto:studio@fotogabs.pl)

## Pieniądze z ZUS po śmierci emeryta



Fot. pixabay

Emeryci mogą wskazać osoby, które po ich śmierci będą miały prawo do wypłaty gwarantowanej, informuje ZUS. Wypłata gwarantowana przysługuje, gdy śmierć emeryta nastąpiła w 3 lata od miesiąca, w którym otrzymał pierwszą emeryturę.

Wypłata gwarantowana, to jednorazowa wypłata pieniędzy osobie lub osobom wskazanym przez emeryta. Jako osoby można wskazać małżonka, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka, wnuki, rodzeństwo, ale także kogoś spoza rodziny.

Jeśli wskazuje kilka osób, może określić procentowy udział w wypłacie gwarantowanej dla każdej z nich. Gdy tego nie zrobi, ZUS przyjmie, że udziały tych osób są równe (należy pamiętać, by przy procentowym oznaczeniu udziału dla poszczególnych obdarowanych suma była równa 100 proc.). Gdy osoba wskazana do udziału w wypłacie gwarantowanej nie będzie już żyła, jej udział przypada w równych częściach innym wskazanym, chyba że emeryt zadecyduje inaczej.

Jeśli emeryt w związku małżeńskim zamierza wskazać do wypłaty kogoś spoza rodziny, powinien uzyskać na to pisemną zgodę współmałżonka.

W każdej placówce ZUS dostępny jest gotowy formularz (o symbolu EWG-W), który służy do wskazania i zmiany wskazania osób, które będą mieć prawo do wypłaty gwarantowanej. Jest też formularz (o symbolu EWG-O), stanowiący oświadczenie współmałżonka o wyrażeniu zgody na wskazanie osoby, innej niż członek rodziny. Formularze są też dostępne do wypełnienia i wydrukowania lub do pobrania na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) (w zakładce „Wzory formularzy”).

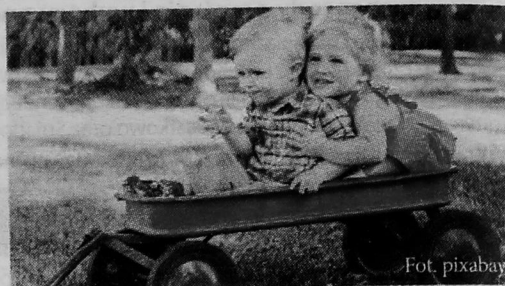
## Weź pieniądze na dziecko!

Rodzice, mające drugie i kolejne dzieci w wieku od 12 do 35 miesięcy, mogą od 1 stycznia 2022 roku otrzymać 12 000 zł na jedno dziecko z tzw. Rodzinnego kapitału opiekuńczego, niezależnie od dochodów. Kwota ta będzie wypłacana po 500 zł miesięcznie przez dwa lata lub po 1000 zł przez rok, w zależności od wyboru rodzica.

Aby otrzymać pieniądze, należy złożyć wniosek do ZUS wyłącznie w postaci elektro-

nicznej przez portal Emp@tia, PUE ZUS lub bankowość elektroniczną. Pieniądze będą wypłacane tylko na konto bankowe.

Wypłaty nastąpią od 1 kwietnia z wyrównaniem od 1 stycznia 2022 r., jeżeli dziecko w styczniu i kolejnych miesiącach uczęszcza-



Fot. pixabay

ło do żłobka, klubu dziecięcego lub do dziennego opiekuna.

O szczegóły najlepiej pytać w swojej placówce ZUS.



## Co warto wiedzieć, by więcej nie wychodzić „na dymka”

**Rozwój technologii na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat pozwolił osobom palącym zyskać więcej możliwości zastąpienia najbardziej zgubnych dla zdrowia papierosów – innymi, potencjalnie mniej szkodliwymi zastępnikami. Co warto o nich wiedzieć?**

Wszyscy wiemy, że nie powinniśmy palić. Uzależnienie od nikotyny zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, zaburzeń seksualnych, nowotworów, a w końcu przedwczesnej śmierci. Jednak rzucanie nałogu nie jest procesem łatwym.

Kilkanaście lat temu pojawiły się papierosy elektroniczne, a kilka lat temu podgrzewacze tytoniu. Zdaniem kilkunastu instytucji zdrowia publicznego na świecie, e-papierosy redukują o 90-95 proc. szkodliwy wpływ palenia na zdrowie, bo nie wydzielają dymu. A jak wiadomo, to dym jest odpowiedzialny za znakomitą większość chorób odtytoniowych. Nieco niższy, choć zbliżony poziom potencjalnego ograniczenia ryzyk zdrowotnych według tzw. skali risk continuum przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny, wykazują podgrzewacze tytoniu.

Naukowcy z King's College London szacują, że w 2020 roku e-papierosy były wśród Brytyjczyków najpopularniejszym narzędziem prowadzącym do osiągnięcia celu, jakim jest rozstanie się z paleniem. Co ciekawe, ankietowani deklarowali, że nie przestaliby palić tradycyjnych papierosów, gdyby nie pojawiła się taka alternatywa. Na rynku jest dzisiaj dostępnych wiele rodzajów e-papierosów, dzia-

łających w tzw. systemach otwartych lub zamkniętych. Do tej drugiej kategorii należy na przykład Vuse ePod wykorzystujący fabrycznie napełnione magnetyczne wkłady. Dlaczego to ważne? Bo – jak podkreślają niektórzy naukowcy zajmujący się badaniem potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw dla papierosów, bardzo istotne jest to, by osoba wapijąca, czyli używająca e-papierosów, sięgała po produkt finalny, który przed skierowaniem na rynek został przebadany i przetestowany laboratoryjnie.

Konsumenci mogą trafić na produkty potencjalnie jeszcze mniej szkodliwe, niż e-papierosy czy podgrzewacze tytoniu. Do takich należą choćby saszetki nikotynowe. Bezytoniowe saszetki nikotynowe, które w Polsce można znaleźć między innymi pod nazwą Velo, zostały bowiem umieszczone na skali obniżania ryzyk zdrowotnych jako mniej szkodliwe od wszystkich alternatyw dla tradycyjnych papierosów poza nikotynową terapią zastępczą.

Należy jednak pamiętać, że na stosowaniu potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw dla papierosów cały proces się nie kończy. Stanowią one bowiem etap do osiągnięcia pełnej abstynencji, która jest bezdyskusyjnie głównym celem.



Tak wygląda dostawczy peugeot po zderzeniu z przepustem pod Łyśmi na trasie Łomża – Myszyniec. Kierowca, mieszkaniec powiatu łomżyńskiego, któremu na szczęście nic się nie stało, chciał uniknąć zderzenia z sarną, która wybiegła na drogę. Fot. KMO Ostrołęka

## Znany dziennikarz złapany w Nowogrodzie i skazany na rok bez auta

Na 7 500 zł grzywny i kolejny rok zakazu prowadzenia pojazdów skazał Sąd Rejonowy w Łomży w trybie procesowym znanego dziennikarza telewizyjnego Piotra Kraśkę. Podtrzymał tym samym orzeczenie wydane w trybie nakazowym i wyrok jest prawomocny.

Co Kraśko przekrobał? W czasie rutynowej kontroli drogowej 1 kwietnia w Nowogrodzie okazało się, że nie ma prawa jazdy od 2015 r. Utracił je po przekroczeniu dopuszczalnej liczby punktów karnych. By je odzyskać, musiał zdać egzamin, jednak przez

wiele lat tego nie zrobił. Nie czekając na rozstrzygnięcie sprawy w sądzie, zaraz po kwietniowym zatrzymaniu przez policję przystąpił i zdał ponowny egzamin. Nawet poszerzył uprawnienia o kategorie. Jednak ze względu na wyrok Sądu w Łomży z zakazem prowadzenia pojazdów przez rok, do września 2022 nie będzie mógł prowadzić samochodów.

„To oczywiście w pełni zrozumiała kara”, skomentował wyrok Piotr Kraśko i publicznie przeprosił za swoje postępowanie.

### Po dług z pałą!

Do samochodu dwóch braci z Łomży weszło dwóch znanych im mężczyzn i kazali jechać do lasu. W lesie polecieli wysiąść braciom z auta i zaczęli bić ich pałąk teleskopową. Po pobiciu wsiedli do samochodu i kazali się odwieźć do Łomży. W ten sposób bandyci (31 i 32 lata) postanowili wyegzekwować dług. Obaj są już w areszcie na 3 miesiące. Młodszy był poszukiwany przez łomżyński sąd, bo ukarany grzywną za kradzież nie zapłacił jej i miał do odsiedzenia 75 dni.

### Z kolegami po wypłatę

Gdy pracodawca umówił się z pracownikiem, aby rozliczyć się za wykonaną pracę, ten pojawił się z dwoma kolegami. Kiedy uznał, że otrzymał za mało, w trójkę go pobili, zabrali mu portfel z pieniędzmi i dokumentami, telefon komórkowy, kurtkę i odjechali jego audi. I ci napastnicy posiedzą w areszcie tymczasowym 3 miesiące, a więcej, w zależności od indywidualnych „zasług” dołoży im sąd po procesie.

### Piją i jadą!

4 pijanych kierowców zatrzymali policjanci w powiecie łomżyńskim w 2 dni!

■ Ostentacyjnie, na oczach policjantów, dokończył pić piwo po zatrzymaniu i wyjściu z samochodu jadący chwilę wcześniej wężykiem przez Piątnicę mieszkaniec (26 lat) tej gminy. Miał w sobie ponad 0,6 prom. alkoholu.

■ Gdy wpadł hyundaiem do rowu pod Przytułami wydało się, że kierujący nim mieszkaniec (21 lat) Radziłowa nie tylko pił (1,7 prom.), ale nie ma prawa jazdy, polisy OC, a samochód przeglądu technicznego!

■ Kierowca tira z Inowrocławia sam przyznał się, że pił w czasie między załadunkami towaru (ponad 2 prom.), gdy na parkingu w gminie Łomża uszkodził inną ciężarówkę.

■ Skasował znak drogowy na skrzyżowaniu w Jeziorku (gm. Piątnica), zgubił tablicę rejestracyjną oraz znaczek firmowy „Opel”. Odjechał, po czym wrócił, a gdy zobaczył policjantów, zaczął cofać, wjeżdżając do rowu. Był „pod wpływem” (ponad 1 prom.). Ma 52 lata, we wrześniu stracił prawo jazdy.

## Od 1 stycznia mandaty do 30 000!



Po nowelizacji ustawy „Prawo o ruchu drogowym” od 1 stycznia 2022 drastycznie wzrastają kary za wykroczenia i przestępstwa drogowe. Oto, na ile nowe przepisy wyceniają popełniane przez kierowców i pieszych najczęstszymi:

Przekroczenie dopuszczalnej prędkości o ponad 30 km/h – kara grzywny nie niższa niż 800 zł.

Tamowanie ruchu lub utrudnianie ruchu – 500 zł lub nagana.

Nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu – 1 500 zł.

Niezatrzymanie pojazdu, by umożliwić przejście przez jezdnię osobie niepełnosprawnej – 1 500 zł.

Wyprzedzanie na przejściu dla pieszych – 1 500 zł.

Nieprzestrzeganie zakazu wyprzedzania – nie mniej niż 1 000 zł.

Naruszenie zakazu jazdy po chodniku lub przejściu dla pieszych – 1 500 zł.

Prowadzenie pojazdu mechanicznego pod wpływem alkoholu (lub innego podobnie działającego środka) – nie mniej niż 2 500 zł.

Objężdżanie opuszczonych zapór – nie mniej niż 2 000 zł.

Wjazd na przejazd kolejowy, gdy brak możliwości zjazdu po drugiej stronie – nie mniej niż 2 000 zł.

Jazda bez wymaganego uprawnienia – nie mniej niż 1 000 zł.

Powyższe wysokości mandatów są minimalne, a mogą sięgać do 30 000 zł.

Od 1 stycznia zmienia się także taryfikator punktów karnych. Szczegółów, ile i za co jeszcze nie ma, ale już wiadomo, że za naruszenie przepisów ruchu drogowego kierowca będzie mógł dostać nawet 15 punktów karnych (obecnie maksymalnie 10 punktów). Ponadto punkty będą kasowane nie po roku, ale po 2 latach i to nie od ukarania, ale od dnia zapłaty grzywny. Nie będzie już szkoleń, po odbyciu których liczba punktów otrzymanych przez kierowcę ulegała zmniejszeniu.

## Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

### Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

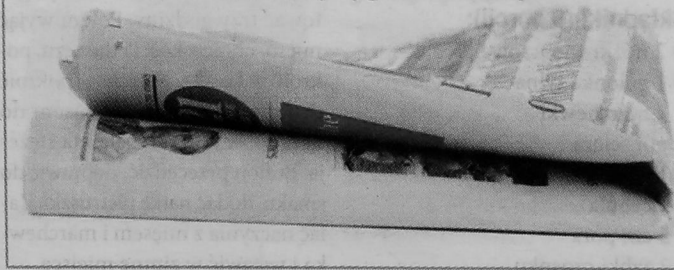
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



## Czy ja jestem taka głupia?

Mam piętnaście lat i straszny kłopot. Pod wpływem nerwów wszystko zapominam. Jak się czegoś ucze w domu, to pamiętam, a na sprawdzianie, wszystko zapomnę. Jeszcze gorzej jest podczas ustnych odpowiedzi na lekcji. Nic sobie nie mogę przypomnieć, chociaż się uczyłam i wiem. Gdy już usiądę do ławki, to pamiętam. Tylko raz udało mi się dobrze odpowiedzieć, bo przypominałam sobie stronę w zeszytce i to, co było na niej napisane. Ale to było tylko jeden raz. Moja mama mówi, że jest związane z dojrzeniem. Ale inne dziewczyny tego nie mają. Coś ze mną jest nie w porządku. Czy to znaczy, że jestem taka głupia?

Majka

Zastanawiasz się, czy jesteś głupia. Za tym pytaniem stoi lęk. Jeśli podejrzewasz, że dzieje się coś złego z twoim rozumem, to najlepiej zgłoś się do psychologa i wykonaj testy na inteligencję, aby sprawdzić, jaki jest naprawdę twój umysł. To najlepszy sposób, by dowiedzieć się czegoś na temat swoich zdolności.

Trudności w nauce, które opisałaś nie biorą się jednak z zaburzeń intelektu, ale są skutkiem przeżywania stresu w sytuacjach publicznego występowania i oceniania. W takich sytuacjach pod wpływem napięcia wielu ludzi czuje pustkę w głowie i nie może sobie nic przypomnieć.

Zwykle wynika to z nawyku nieodpowiedniego ukierunkowania uwagi. Stres pojawia się wtedy, gdy koncen-

trujesz uwagę na tym, jak będziesz oceniona. Tymczasem powinnaś się koncentrować na tym, jak odpowiedzieć na postawione pytanie. Potrzebny jest ci trening odpowiedniego kierowania uwagi.

Nie dziwię się także, że przypominasz sobie wszystko, gdy usiądziesz do ławki. Ludzie łatwiej przypominają sobie coś w takich warunkach, w jakich się wcześniej uczyli. Oznacza to, że gdy uczysz się do sprawdzianu powinnaś się uczyć pisemnie i na siedząco, a gdy uczysz się do odpowiedzi ustnej, lepiej uczyć się na głos i na stojąco (dobrze jeśli ktoś też ciebie słucha – np. rodzic).

Dobrze byłoby także, gdybyś знаła metody przypominania sobie w odpowiednich chwilach potrzebnych informacji. Na to jest kilka sposobów. Ty należysz do tak zwanych wzrokowców (przypominasz sobie wygląd kartki, na której miałaś notatki i dobrze odpowiadasz). Oznacza to, że twój mózg najłatwiej zapamiętuje informacje obrazowe. Dlatego powinnaś tak robić notatki, aby było w nich jak najwięcej obrazków, podkreśleń, wykrzykników, strzałek, czyli tego, co wpada w oko. Naucz się także robić mapy pamięciowe (raczej rysować notatki niż pisać – są do tego podręczniki). W trakcie uczenia się spróbuj także znaleźć jakieś słowo kluczowe. Gdy przypomnisz sobie słowo-klucz podczas odpowiedzi, reszta zapamiętanego materiału przypomni się sama.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog

- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 listki laurowe
- natka pietruszki

Oplukane mięso wstawić do dużego (5 l) garnka. Dodać warzywa: seler, pietruszkę, marchewki, opaloną cebulę, pora, czosnek, ziele angielskie i liść laurowy. Posolić. Zalać wszystko wodą i gotować trzy godziny. Potem wyjąć mięso, obrać z kości i tłuszczu, pokroić w kostkę. Marchew pokroić drobno i dodawać z mięsem do naczynia, w których galareta stężeje. Bulion przecedzić, doprawić do smaku, dodać natkę pietruszki. Zalać naczynia z mięsem i marchewką i wstawić w zimne miejsce.



Przysmak podlaski

### Zimne nóżki

**Składniki (6 porcji):**

- 2 nóżki wieprzowe
- 1 golonka tylna
- 2 marchewki
- pół selera
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 5 cm pora
- 2 ząbki czosnku



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

**Koleżanka ma wkładkę antykoncepcyjną i mówi, że to bardzo dobre rozwiązanie. Nie lubię chodzić do ginekologa. Czy wkładkę mogę kupić bez lekarza i sama ją założyć?**

Beata

Wkładkę (zwaną też spiralą) można kupić bez recepty (są w różnych cenach), ale zawsze zakłada ją lekarz ginekolog. Założenie trwa chwilę i jest bezbolesne. Wkładka jest skuteczna od razu (od momentu założenia) i (w zależności od rodzaju) działa od 3 do 5 lat. To praktyczna metoda antykoncepcyjna, bo po założeniu nie trzeba nic robić ani o niczym pamiętać (np. żeby zażyć tabletkę). Po usu-

nięciu wkładki płodność wraca od razu. Niektóre kobiety nie mogą w ogóle stosować lub źle tolerują tabletki antykoncepcyjne. Dla nich wkładka jest najlepszym wyjściem. W pierwszym okresie stosowania spirali mogą pojawić się plamienia, krwawienia i lekkie bóle w podbrzuszu. To stan przejściowy, może występować najwyżej trzy miesiące, potem ustępuje. Trzeba pamiętać, że spirala nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Choć może kosztować (w zależności od rodzaju) kilkaset złotych, zważywszy na czas jej skuteczności wychodzi taniej, niż tabletki antykoncepcyjne.

### Lekarz domowy

**Jak domowymi sposobami obniżyć wysoki cholesterol?**

Halina

Sposobów jest kilka. Trzeba z jedzenia wyeliminować tłuszcze. Czyli zamiast wieprzowych kotletów i karkówki jeść chudą wołowinę i drób, ryby (szczególnie makrele) oraz warzywa i owoce. Skutecznie obniża cholesterol i zapobiega jego wzrostowi cebula. Raz w tygodniu można sobie przygotować z niej syrop: trzy duże cebule z 12 łyżkami wody i łyżką oleju uduśić (20 minut) pod przykryciem. Pić po 2 łyżki syropu dziennie. Niezastąpiona

w leczeniu wielu chorób, także obniżająca cholesterol, jest kapusta włoska. Kapustę można jeść bez ograniczeń w każdej postaci: surowe liście, w sałatkach, gotowaną lub pić wyciśnięty z liści sok (szklankę dziennie). Właściwości przeciwnadciężycowe (obniżają cholesterol) mają liście szpinaku oraz czosnek. Czosnek najlepiej jeść świeży (ale gotowanie i smażenie nie zmienia znacząco jego właściwości), dziennie 1 – 2 ząbki (po obraniu i pokrojeniu odczekać minimum 10 minut przed zjedzeniem). Przykry zapach czosnku można zniwelować przez żucie natki pietruszki.

### Pod paragrafem

**Zawsze myślałem, że działka, na której mój ojciec zbudował dom, była naszą własnością. Ojciec zmarł w ubiegłym roku. Przy porządkowaniu dokumentów odkryłem, że działka nie była nasza. Ojciec przejął ją od gminy w użytkowanie wieczyste. Czy w takiej sytuacji będę mógł sprzedać działkę z domem?**

Mieczysław

Użytkownik wieczysty działki, nie jest jej właścicielem. Jednak prawo użytkownika może sprzedać lub przekazać je w spadku bez zgody właściciela. Prawo na to zezwala, choć wciąż związany jest umową

o oddanie gruntu w użytkowanie wieczyste. Taka umowa maksymalnie mogła zostać zawarta na 99 lat. To gmina (lub Skarb Państwa) jest nadal właścicielem gruntu, ale zbudowane na oddanym gruncie budynki, są własnością użytkownika wieczystego. Nie istnieją żadne przeszkody, aby działkę z domem sprzedać. Użytkowanie wieczyste nie ogranicza swobodnego rozporządzania majątkiem. Gdy termin użytkowania wieczystego dobiegnie końca, użytkownik wieczysty może wystąpić o przedłużenie umowy albo kupno działki. Może to uczynić także wcześniej.

## Czy wpadasz w przedświąteczną gorączkę?

**1. O świętach Bożego Narodzenia zaczynasz myśleć:**

- a) na początku grudnia lub nawet nieco wcześniej – 1
- b) kilka dni przed świętami – 3
- c) w święta – 5

**2. Czy cieszysz się, że w święta będziesz mógł spędzić więcej czasu ze swoją rodziną?**

- a) bardzo – 1
- b) cieszę się – 3
- c) z czego tu się cieszyć – 5

**3. Czy na Twoim wigilijnym stole musi być więcej potraw, niż jesteś w stanie spróbować?**

- a) tak – 1
- b) trudno powiedzieć – 3
- c) nie – 5

**4. Kupiłeś/leś prezent gwiazdkowy i:**

- a) ukrywam go bardzo dokładnie – 1
- b) mówię, co komu kupiłam/łem, ale nie pokazuję – 3
- c) pokazuję, co kupiłam/łem i mówię, że obdarowany znajdzie to pod choinką – 5

**5. Święta Bożego Narodzenia są dla Ciebie:**

- a) czymś wspaniałym – 1
- b) po prostu świętami – 3
- c) straconym czasem – 5

**6. Czy zdarza się, że przed świętami zadłużasz się lub sięgasz po oszczędności?**

- a) tak, zdarza się – 1
- b) tak, ale w niewielkim stopniu – 3
- c) nie – 5

**7. Tegoroczne święta Bożego Narodzenia spędzisz:**

- a) w domu – 1
- b) u rodziny – 3
- c) w hotelu, motelu, ośrodku wczasowym, itp. – 5

**8. Czy przedświąteczny czas jest odpowiedni do robienia nadzwyczajnych domowych porządków?**

- a) tak – 1
- b) nie, ale i tak takie porządki robię – 3
- c) specjalnie się nie przejmuję świątecznymi porządkami – 1

**9. Czy pozostała w Tobie dziecięca niecierpliwość, która z trudem pozwala Ci doczekać oficjalnego rozpoczęcia świąt?**

- a) tak – 1
- b) chyba troszeczkę – 3
- c) nie – 5

**10. Czy kolorowe lampiony na ulicach, oświetlone ubrane sklepy, kołędy, mijający Cię św. Mikołaj wprowadzają Cię w dobry nastrój?**

- a) tak i to bardzo – 1
- b) tak sobie – 3
- c) nie, a czasami nawet mnie irytują – 3

**Masz 10 – 22 punkty:** przedświąteczna gorączka ogarnia Cię z wielką siłą. Można czasami odnieść wrażenie, że gdyby nie Twoje zaangażowanie w przygotowanie do świąt, to Boże Narodzenie mogłoby nigdy nie nadejść. Popadasz w przedświąteczne wariackie skrajności. W sklepach wydajesz za dużo pieniędzy i kupujesz tyle różności, że potem wszelkich dóbr Ci wystarczy na długo. Również gwiazdkowe prezenty to dla Ciebie wyzwanie niczym wyprawa w kosmos. Wszystko musi być najlepsze i zapięte na ostatni guzik. Ostatecznie święta są dla Ciebie... męczarnią, a nie odpoczynkiem.

**Masz 23 – 37 punktów:** jesteś człowiekiem, który bardzo długo broni się przed wpadnięciem w przedświąteczną gorączkę. Jednak, gdy są tuż tuż, coś w Tobie pęka i podobnie jak u większości ludzi, budzi się, to dziwne przedświąteczne podniecenie. Stwierdzasz nagle, że to jednak święta i dla ukochanych nie masz jeszcze prezentów, a Twoje mieszkanie wymaga gruntownych porządków. Dosłownie wpadasz w panikę, gdy przypominasz sobie, że trzeba zrobić jeszcze zakupy. Przerażają Cię kolejki przy kasach, a z natłokiem promocji nie potrafisz sobie w ogóle poradzić. Chociaż uważasz, że świąteczne szaleństwo jest chore, to jednak czasami Cię ono ogarnia. Gdy już święta nadejdą, czujesz zmęczenie i pragniesz odpoczynku.

**Masz 38 – 50 punktów:** święta Bożego Narodzenia mogłyby dla Ciebie nie istnieć, a przedświąteczna gorączka, która pochłania bez reszty niektórych ludzi, bardzo Cię denuduje. Nie potrafisz zrozumieć, po co ta gonitwa i ten typowo polski styl: zastaw się, a postaw się! Sam/a nie oczekujesz prezentów, a jeśli kupujesz, to czynisz to wbrew sobie. Jednak najgorsze są dla Ciebie same święta. Nudzisz się wtedy, jak diabeł na pokucie.



13 grudnia 2021 roku o godzinie 9.00 znowu nie było Teleranka. Kaczyński, coś ty narobił?

Premier Morawiecki zapewnia Polaka:

- Gdybym nie był premierem, to byłbym przedsiębiorcą.
- Gdyby pan nie był premierem, też byłbym dalej przedsiębiorcą.

Mój sąsiad twierdzi, że noszenie maseczki godzi w jego wolność. Ale obrączkę nosi!

Wigilię w tym roku zaczynamy od pierwszej gwiazdki, czy czekamy na osiem?

- Jeśli jeszcze raz tak zrobisz, to wiesz co się stanie? – ostrzega mąż żonę.
- Co?
- Moja poprzednia żona już to wie.
- Przecież ona nie żyje!
- No właśnie...
- Słuchaj stary, dzięki teściowej przestałem pić!
- Niemożliwe! Jak cię namówiła?

– Jak za dużo wypilem, to widziałem ją potrójnie

Do saloonu wpada kowboj z bronią w rękę i krzyczy:

- Kto spał z moją żoną?!
- Barman spokojnie:
- Schowaj ten rewolwer. I tak nie masz tyłu naboju.

Lekcja biologii. Nauczycielka tłumaczy:

- Pręciki i słupki w kwiatkach to ich organy rozrodcze.
- O, Boże! A ja je wachałem! – krzyknął Jasio.

Mama bardzo była ciekawa, co jej córka robi z chłopakiem, gdy zamykają się w pokoju. Pewnego razu ciekawość zwyciężyła i spróbowała podejrzeć przez dziurkę od klucza. Patrzy, a dzieci kłęczą na środku pokoju i żarliwie się modlą. Wzruszona otwiera pokój i złamanym ze wzruszenia głosem, pyta:

- Ale z was porządne dzieci. A powiedz mi córeczko, o co się tak pięknie modlicie?
- O miesięczkę, mamusiu...

Pani na lekcji polskiego prosi dzieci, aby ułożyły zdanie, w którym będzie nazwa ptaka.

- Łatwizna: tata wrócił do domu nawalony, jak szpak – mruknął pod nosem Jaś.
- Usłyszała to pani i mówi:
- Skoro jesteś taki mądry, to ułóż zdanie, w którym będą nazwy pięciu ptaków.
- Tata przyszedł do domu nawalony jak szpak, wyrznął orla, po czym puścił pawia, aż mu dwa gile wyszły z nosa i poszedł dalej chlać na sępa.



## Jarmark ze spektaklem w Ciechanowcu



Po premierze „Krainy Lodu”, która odbyła się 4 grudnia

Pierwszy Ciechanowiecki Jarmark Świąteczny ze świętym Mikołajem, ozdobami, pierniczkami, tradycyjnymi potrawami i grzanyimi napojami odbędzie się w niedzielę, 19 grudnia (godz. 13.00 – 18.00) na parkingu przy Miejskiej Bibliotece Publicznej.

W programie: ogłoszenie wyników konkursu plastycznego „Rodzinne ozdoby choinkowe” i wręczenie nagród (godz. 13.30, sala widowiskowa Miejskiej Biblioteki Publicznej), warsztaty dla dzieci i dorosłych pod hasłem Festiwal bombki i piernika (godz. 13.30 – 16.00), loteria świąteczna (do wygrania choinki i kalendarze noworoczne, godz. 15.45), wspólne kolędowanie (godz. 16.00).

Jarmark zakończy spektakl „Kraina Lodu” (godz. 17.00), przygotowany przez mieszkańców miasta na podstawie baśni Hansa Christiana Andersena „Królowa Śniegu”.

W rolach głównych wystąpią: Agatka Chojnowska (mała Elsa), Marysia Plichta (mała Anna), Gabriela Gosk (dorosła Elsa), Zofia Krukowska (dorosła Anna), Dominik Koc (książę Hans), Seweryn Lipski (Kristoff), Agnieszka Markowska-Zacharewicz (Olaf), Joanna Łuniewska (królowa), Alan Niewiarowski (król), Mikołaj Sobczak (reni-

fer Sven), Paweł Zawistowski (marszałek). Pozostałe role (dworzanie, trole, ludzie Lodu, wokaliści) zagrają: Piotr Czyżak, Filip Faszczewski, Maja Faszczewska, Wiktoria Grodzka, Paweł Janiak, Ewa Jankowska, Natalia Jankowska, Grażyna Kujawa, Oliwia Kujawa, Julia Łasiewicz, Sandra Maksimowicz, Teodor Niemyjski, Alan Niewiarowski, Piotr Ołdakowski, Anna Plichta, Damian Porzeziński, Aleksandra Racińska, Miłosz Raczkowski, Mateusz Sekura, Stanisław Szcześniak, Adrian Szylter, Kacper Szuchnik, Aleksandra Tymińska, Zuzanna Tymińska, Wiktoria Wiszniewska.

Reżyserkami spektaklu są Jolanta Drewnowska-Koziarska i Karolina Faszczewska, narratorem Michał Chojnowski, autorem scenografii Paweł Kłopotowski, charakteryzacja Oliwia Kujawa, Paulina Grabowska i Joanna Ryczkowska, nad światłem czuwał będzie Paweł Janiak, a nad dźwiękiem Kacper Sieklucki.

Bezpłatne bilety na spektakl do odbioru w siedzibie COKiS, tel. 509 153 742.

W trakcie jarmarku w Ciechanowieckim Ośrodku Kultury i Sportu (ul. Mostowa 6) utworzony zostanie punkt szczepień przeciwko covid-19.

## Przedświąteczny repertuar kin:

**Kino „Relax” Grajewo:** 18 grudnia – „To musi być miłość”, godz. 16.30 i „Dziewczyny”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 17 grudnia – „Dom Gucci”, godz. 17.00 i „Lokatorka”, godz. 20.00; 18 grudnia – „Lokatorka”, godz. 17.00 i „Dom Gucci”, godz. 20.00; 19 grudnia – „Dom Gucci”, godz. 17.00 i „Lokatorka”, godz. 20.00; 22 grudnia – „Lokatorka”, godz. 17.00 i „Dom Gucci”,

godz. 20.00; 23 grudnia – „Dom Gucci”, godz. 17.00 i „Lokatorka”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 17 grudnia – „Pszczołka Maja: mały wielki skarb”, godz. 14.15 oraz „Wilk, lew i ja”, godz. 16.30 i „Dziewczyny z Dubaju”, godz. 19.30; 18 grudnia – „Dziewczyny z Dubaju”, godz. 19.30; 19 – 23 grudnia – „Pszczołka Maja: mały wielki skarb”, godz. 14.15 oraz „Wilk, lew i ja”, godz. 16.30 i „Dziewczyny z Dubaju”, godz. 19.30.

## Świąteczna kartka z konkursu w Czyżewie

750 prac wpłynęło na Powiatowy Konkurs Plastyczny „Kartka świąteczna”, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie.

Komisja konkursowa pod przewodnictwem dyrektora GOK Katarzyny Kostro z udziałem kierownika Biblioteki Publicznej Gminy Katarzyny Kazimierzczuk i Alicji Bańkowskiej oceniła prace w czterech kategoriach wiekowych.

Z przedszkola i zerówki nagrodzone zostały: Hanna Brzeczowska z Kuczyna, Natalia Kossykowska i Amelia Krynicka z Czyżewa, Julita Moczydłowska z Szepietowa i Martyna Piekutowska ze Święcka Wielkiego. Wyróżnieni: Maksymilian Godlewski, Marcel Michał Godlewski, Maja Nowacka z Czyżewa, Aleksandra Kulesza z Kulesz Kościelnych i Maryla Wojno z Szepietowa.

Nagrodzeni z klas I – III: Michał Aronowicz i Mikołaj Rawa z Czyżewa, Aleksandra Gosk z Wysokiego Mazowieckiego, Gabriela Maksimczuk z Kuczyna, Barbara Rosochadz-

ka z Szepietowa. Wyróżnieni: Grzegorz Dmochowski z Rosochatego Kościelnego, Zofia Duchnowska, Oskar Mazurkiewicz i Maria Muszyńska z Wysokiego Mazowieckiego, Alicja Siótkowska z Wyszonek Kościelnych, Maja Szymborska z Szepietowa.

Nagrodzeni z klas IV – VIII: Alicja Baczevska i Wojciech Krasowski z Czyżewa, Adrian Czarkowski ze Święcka Wielkiego, Natalia Tymińska z Wysokiego Mazowieckiego, Jakub Wołosiewicz z Rosochatego Kościelnego. Wyróżnieni: Julia Krajewska, Maja Krasowska i Natalia Szymborska z Szepietowa, Gabriela Maciorkowska z Kobyłina Borzym, Maja Niemyjska z Jabłoni Kościelnej.

Nagrodzeni ze szkoły średniej i dorosli: Emilia Busma i Aleksandra Wasilewska z Wysokiego Mazowieckiego, Teresa Kozłowska z Czyżewa, Anna Płońska z Wylin Rusi. Wyróżnieni: Szymon Granaszewski, Aneta Wnorowska i Magdalena Wnorowska z Wysokiego Mazowieckiego, Barbara Malinowska z Czyżewa.

## HOROSKOP tygodniowy

**BARAN (21 III – 20 IV):** Twoje dobre samopoczucie będzie promieniować na innych i dzięki temu popchniesz sprawy, które jeszcze chwilę temu wydawały się nie do przejścia.

**BYK (21 IV – 20 V):** nie poddaj się emocjom, tylko stanowczo, spokojnie działaj. W przypadku niepewności wyniku ważnej sprawy, na razie ją zostaw, decyzja nie jest pilna.

**BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI):** nie sil się na fałszywe uśmiechy i granie roli dla otoczenia. W sprawach uczuciowych potrzebujesz wyciszenia.

**RAK (22 VI – 22 VII):** przeszkoda w realizacji swoich planów tkwi w... Tobie! Zbyt wiele jest w Tobie niepewności. Uwierz w siebie, wcale nie musisz mieć związanych rąk.

**LEW (23 VII – 23 VIII):** jeśli ktoś Ci źle życzy, postaraj się to przetrwać, bo nie będzie w Tobie odporności na złośliwość.

**PANNA (24 VIII – 22 IX):** szukaj oparcia w sobie, w swojej samodzielności i samowystarczalności. Wtedy, paradoksalnie, inni będą lgnąć do Ciebie.

**WAGA (23 IX – 23 X):** jeszcze nie zaczynasz niczego nowego, ale jeżeli Twoje myśli do czegoś się skłaniają, może wykrystalizować się plan na życie.

**SKORPION (24 X – 22 XI):** nadchodzi dobry czas na sprawy, z którymi bardzo długo zwlekasz. Jeżeli wciąż brakuje Ci odwagi, połóż na szali swą ciekawość.

**STRZELEC (23 XI – 21 XII):** nawet jeżeli nie widzisz momentu osiągnięcia swoich celów i tak codziennie posuwasz się do przodu. Może zjawić się „Ktoś” z dużego „K”!

**KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I):** nagromadziło się trochę problemów, ale pamiętaj, że czasem lepiej ustąpić, niż drzeć koty o rzeczy nieistotne.

**WODNIK (21 I – 19 II):** w życiu bywają momenty trudne, jednak gdy podejdziesz do tego spokojnie, znajdziesz rozsądne wyjście.

**RYBY (20 II – 20 III):** nie trać z oczu swojego celu. Jeżeli czujesz, że tracisz energię, przeczekać, bo w gonitwie i chaosie łatwo można się zagubić.

## Na narty do Rybna!



Od 1 grudnia czynne są trasy dla dzieci i dorosłych stacji narciarskiej w Rybnie koło Łomży. Na miejscu są instruktorzy narciarstwa i snowboardingu, działa wypożyczalnia sprzętu od poniedziałku do piątku od 14.30 do 20.30 oraz niedziela, święta i ferie od 10.00 do 20.30.

## Popłynęli po medale

Srebrny medal zdobyła Lena Aleksandrowicz w stylu grzbietowym na 50 m, a brązowy Filip Rudczyk w tym samym stylu na 100 m na ogólnopolskich zawodach „Od Młodzika Do Olimpijczyka” w Warszawie, organizowanych przez AZS Warszawa pod patronatem Ministerstwa Sportu. Pozostali zawodnicy UKS Butterfly Łomża Kaja Kurpiewska, Eliza Chrzanowska i Igor Darmetko pobili swoje rekordy życiowe. W tegorocznej edycji na nowoczesnej pływalni Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wystartowało 740 młodych pływaków od 8 do 13 lat z 66 klubów z niemal całej Polski. Trenerami UKS Butterfly są Katarzyna Aleksandrowicz, Tomasz Drozdowski i Bartosz Kutny.

## Bartosz Baczewski z laurem za rok 2021

Uczeń Szkoły Agropodsiębiorczości Bartosz Baczewski, reprezentujący barwy Motoklubu Olsztyn oraz gminę Zambrów, otrzymał podczas Warmińsko-Mazurskiej Gali Motorsportu 2021 w Olsztynie statuetkę za osiągnięcia i tytuły zdobyte w 2021 roku. Bartosz w mijającym sezonie wywalczył tytuł Wicemistrza Pomorza Zachodniego w Cross Country. Trenuje pod okiem znakomitego fachowca motocrossu oraz trenera personalnego Łukasza Frotowa.

## Nieszablona droga na podium

Emilia Sadowska, mama trojga dzieci, nauczycielka w szkole specjalnej z dziećmi z niepełnosprawnościami w Łomży, nie myślała o karierze sportowca. Miała nadwagę, a ćwiczyć zaczęła 5 lat temu, aby zmienić styl życia na zdrowszy. Dwa 2 lata trenowała sama, aż na swojej drodze spotkała obecnego trenera Pawła Burakiewicza, który po pół roku zaproponował udział w zawodach kulturowych. Tak latem 2021 r. Emilia wzięła udział w zawodach o Puchar Bałtyku na Helu i zajęła tam 5 miejsce. W październiku wystartowała w Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów w Kulturyście Fitness i stanęła na 3 miejscu podium! Co dalej? Planuje start w Mistrzostwach Europy w Hiszpanii w 2022 r.



## Wicemistrzowie „spod kosza” z Łomży



Wicemistrzowie Podlaskiego: Dawid Bartosiewicz, Bartosz Krajeński, Oskar Musiński i Paweł Szpada (wszyscy klasa V F), Kacper Biedrzycki-Nagdalyan (klasa VII F), Michał Buczyński, Oskar Cwalina, Mateusz Mielnicki i Adam Krajewski (wszyscy klasa VII G), Filip Cienkus (klasa VI C), Gabriel Greloch (klasa V C), Adrian Macko (klasa VII D), Szymon Pazik (klasa VI A), Damian Sadłowski (klasa V A) i Wiktor Smugarzewski (klasa VI B).

Z tytułem wicemistrza województwa podlaskiego w koszykówce chłopców wróciła z Igrzysk Dzieci i Młodzieży w Białymstoku młodsza drużyna (2009 i młodsi) Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży, a starsza (2007) na czwartym miejscu. Za występy w finałach wyróżnieni zostali Adam Krajewski wśród chłopców młodszych i Jakub Szymanowski w starszych. Trenerem obu drużyn jest Wojciech Kamiński.

Zespół chłopców starszych występował w składzie: Mikołaj Bazydło, Jakub Ciwoniuk, Mateusz Dembek, Igor Kołodziejczyk, Miłosz Składanek i Jakub Szymanowski (wszyscy z kl. VIII B), Wojciech Gardocki i Dominik Górski (obaj z klasy VIII G), Filip Konopka (klasa VII F) i Bartosz Korwek (klasa VIII E).

Drużyna Szkoły Podstawowej nr 5 w Łomży zajęła trzecie miejsce w wojewódzkim finale w unihokeja Igrzysk Dzieci i Młodzieży. Pierwsze miejsce wywalczyła ekipa Szkoły Podstawowej z Nowinki, a drugie Szkoły Podstawowej nr 11 z Suwałk. Nasi medaliści wystąpili w składzie: Maciej Popiołek, Oliwier Szczubełek, Dominik Szczęśny, Filip Dąbrowski, Adrian Szczubełek, Maciej Wądołowski, Wiktor Ładyżyński, Mateusz Krzyna i Piotr Kamiński, pod okiem trenera Radosława Jemielitego.





Fot. pixabay

# Je n m m

Wła  
kiwa  
że ju  
Gwi  
że cz  
dzie  
więc  
poda  
i ser  
jak  
przy