

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

**Grupa krwi a choroby • Nie zawsze przyjmuj mandat**

18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2

tel. 08 15 43 65

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

4 (2042)

30 stycznia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Wino znad Buga

## Zaraza

## Odmienna

## Chaos w Ładzie



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. Pixabay





# Opowiem wam bajkę

„Oszuści ustawili warsztaty tkackie i udawali, że pracują. Zażądali od razu najdroższych jedwabi i najwspanialszego złota; chowali je do własnej kieszeni i pracowali przy pustych warsztatach i to często do późnej nocy.

– Chciałbym jednak wiedzieć, jak postąpiła robota – pomyślał cesarz, ale zrobiło się mu nieswojo na myśl, że człowiek nie znający się nic nie zobaczy, ale postanowił posłać kogoś, aby dowiedzieć się, jak rzeczy stoją.

– Poślę do tkaczy mojego starego, poczciwego ministra – pomyślał cesarz – ten będzie mógł najlepiej ocenić ich pracę, bo ma dużo rozumu i nikt lepiej, niż on nie sprawuje swojego urzędu.

I oto stary poczciwy minister poszedł do sali, gdzie siedzieli oszuści i pracowali przy pustych warsztatach tkackich.

– Boże drogi – pomyślał stary minister i wytrzeszczył oczy – ale ja nic nie widzę.

Ale głośno nie przyznał się do tego.

Obaj oszuści prosili go, aby łaskawie zbliżył się do nich i pytał, czy wzór nie jest piękny i barwa wspaniała. Wskazywali przy tym na puste warsztaty i biedny, stary minister otwierał w dalszym ciągu oczy, ale nie mógł nic dostrzec, bo nic tam nie było.

– Wielki Boże! Czyżbym był głupi? Tego nigdy nie przypuszcza-

łem i nikt nie powinien się o tym dowiedzieć. Czyżbym nie nadawał się do swojego urzędu? Nie, nie mogę nikomu powiedzieć, że nie widziałem tkaniny – pomyślał.

– No i co, nic pan nie mówi? – powiedział jeden z tkaczy.

– O, to jest śliczne, bardzo ładne! Co za wzór i jakie kolory! Powiem cesarzowi, że mi się tkanina niezwykle podoba – odpowiedział stary minister i patrzył przez okulary.

– To nas cieszy – powiedzieli tkacze i wymienili nazwę barwy oraz objaśnili rysunek wzorów.

Stary minister pilnie uważał, aby móc dokładnie powtórzyć wszystko cesarzowi, co też uczynił. Po czym oszuści zażądali więcej pieniędzy i nowego zapasu jedwabiu i złota, potrzebnego jakoby do dalszej pracy. Ale znów wszystko schowali do kieszeni, a na warsztatach tkackich nie było ani jednej nitki. Pomimo to siedzieli jak przedtem przy pustych warsztatach.

Brzmi znajomo? Tak, to fragment „Nowych szat cesarza” autorstwa Hansa Christiana Andersena. Baśń napisana prawie 200 lat temu. A brzmi znajomo aktualnością...

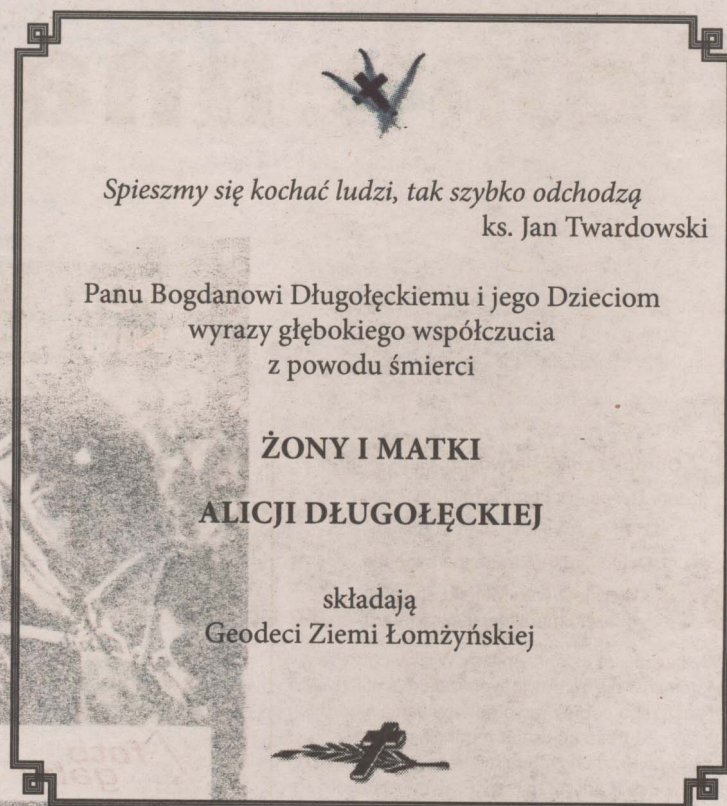


## Ulga za krew

Z ulgi podatkowej może skorzystać każdy, kto w 2021 roku przynajmniej raz oddał krew. Kwota darowizny zależy od liczby pobrań.

– Krew jako darowiznę można odliczyć od podatku. Wysokość odliczenia, to 130 zł za każdy litr krwi, bądź jej składników – informuje Bartosz Szutkiewicz z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Białymstoku.

Centrum Krwiodawstwa wydaje zaświadczenia potrzebne przy rozliczeniu podatkowym od początku stycznia. Wystarczy przy rejestracji w Centrum lub w oddziałach terenowych, poprosić rejestratora o wydanie zaświadczenia. Wartości z tego oświadczenia trzeba wpisać w odpowiednie rubryki przy rozliczaniu PIT-u – wyjaśnia Bartosz Szutkiewicz.





# 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 Lörrinczy, 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

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

„A nade wszystko słowom naszym  
Zmienionym chytrze przez krętaczy  
Jedność przywróć i prawdziwość:  
Niech prawo zawsze prawo znaczy,  
A sprawiedliwość, sprawiedliwość”

Słowa wybitnego polskiego poety Juliana Tuwima z wiersza „Modlitwa” często w „Kontaktach” cytujemy, bo też tylu słów z przenicowaną ich „jednością i prawdziwością”, co w ostatnich czasach, nigdy w naszej historii nie było. A nie są to słowa błahe i padają z ust najwyższych dostojników państwa.

Zachwianie pierwotnego znaczenia słów powoduje najpierw niemożność wzajemnego zrozumienia się, potem degenerację ich wartości. Skutki, a świadczą o tym dzieje ludzkości, mogą być straszliwe! Ponieważ to nie broń, ale zawsze słowa rozniecały rewolucje, wynosiły do władzy okrutne ideologie.

Aby miliony ludzi zaczęły spełniać ich zamierzenia, bolszewicy musieli najpierw podważyć, potem zniszczyć i nadać nowe znaczenia tylko dwom słowom: własność i sprawiedliwość. Własność miała odtąd znaczyć dowód najwyższego przestępstwa, a sprawiedliwość, pozbawienie własności.

Faszyzm dokonał tego ze słowami człowiek, tolerancja, patriotyzm, sprawiedliwość. Ile krwi popłynęło, gdy miliony ludzi dało sobie wmówić bolszewikom i faszystom, że słowa, które były dotąd ich drogowskazem, katechizmem życiowym, znaczą co innego.

Mamy teraz w Polsce swój czas krętaczy, chytrze zmieniających „jedność i prawdziwość” słów. Zaczęli od słów prawo i sprawiedliwość, dołożyli patriotyzm, uczciwość, przyzwoitość. Wielu dało sobie wmówić, że znaczą co innego, niż to, czego uczyli ich ojciec, matka...

Czas słowom naszym przywrócić prawdziwość, zanim dojdzie do tragedii!

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Fot. pixabay

REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

fotogabs

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



■ Budowa Via Carpatii i wspólne inicjatywy w ramach Trójmorza były tematami spotkania wice-marszałka Marka Olbrysia z ambasadorem Rumunii Theodorem Cosminem Onisii we wtorek, 25 stycznia, w Urzędzie Marszałkowskim w Białymstoku. Dotychczas z budowanego szlaku Via Carpatia w Polsce oddano do użytku: obwodnicę Suwałk, Augustowa, Kocka, Woli Skromowskiej oraz Międzyrzecza Podlaskiego i zachodnią obwodnicę Lublina, a także trasę Sokołów Małopolski – Stobierna – Rzeszów Południe. W sumie są to odcinki o łącznej długości 75,3 km. Ciężki wojskowy sprzęt rozjeżdża drogi, szczególnie w powiecie hajnowskim i w Białowieży. Starostwo w Hajnowce nie ma pieniędzy na ich naprawę.

■ Strajk rotacyjny kontynuują pracownicy czterech zakładów: Bison SA, Bison-Biał, Bison Nowe Technologie i Odlewni Białystok. Zatrudnionych jest tam ponad 400 osób. Domagają się podwyżek wynagrodzeń. W Bisonie produkowane są między innymi uchwyty tokarskie, cylindry i przyrządy frezarskie.

■ Nie jest już biskupem polowym Wojska Polskiego metropolita białostocki abp Józef Guzek, zgodnie z decyzją papieża Franciszka. Nowym biskupem polowym został bp Wiesław Lechowicz, biskup pomocniczy diecezji tarnowskiej i wieloletni Delegat Konferencji Episkopatu Polski ds. Duszpasterstwa Emigracji Polskiej.

■ Specjalistyczny ambulans, wyposażony w najnowocześniejszą aparaturę ECMO, czyli tzw. płucoserce, które zastępuje pracę tych narządów w przypadku ich skrajnej niewydolności otrzymał Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku. Złożyli się na jego zakup (1 mln zł Fundacja Siepomaga i pochodzący z Białegostoku darczyńcy z USA.

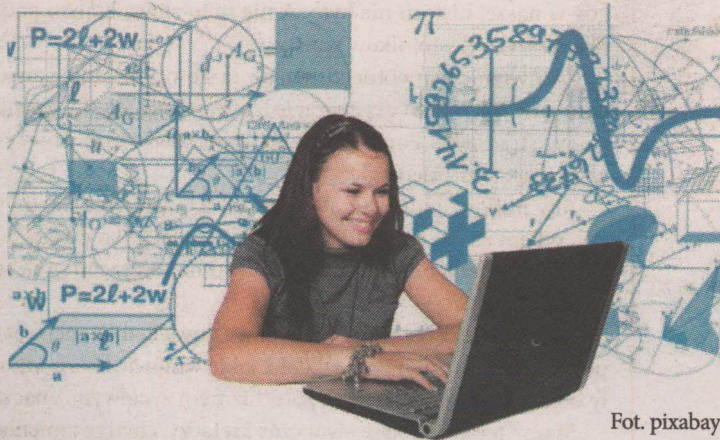
■ Rozpoczęła się oficjalnie budowa zapory na granicy z Białorusią. „We wtorek, 25 stycznia, teren oddaliśmy wykonawcom i rusza budowa. Prace zaczną się od wiercenia pali i ich betonowania w ziemi”, poinformowała rzeczniczka Straży Granicznej por. Anna Michalska. „Mur” ma mieć 186 km i wysokość ponad 5,5 m, ma być gotowy w czerwcu. Roboty budowlane wykonają firmy Budimex, konsorcjum Unibepu i spółki zależnej Budrex. Koszt 644 mln zł.

## MYSŁ TYGODNIA

Wszystko, co łączy ludzi, jest pięknem. Wszystko, co ich rozdziela, jest złem i brzydotą

Lew Tołstoj

## Powrót zdalnego nauczania



Fot. pixabay

– Od czwartku w szkołach naukę stacjonarną będą kontynuować uczniowie z klas 1-4 oraz uczniowie zerówek. Uczniowie klas 5, 6, 7, 8, i szkół ponadpodstawowych przechodzą na naukę zdalną do końca ferii zimowych. W tym okresie będzie możliwość spotkania się maturalistów – poinformował minister Przemysław Czarnek.

Nauka zdalna ma trwać do końca ferii zimowych, czyli do 27 lutego.

– W praktyce oznacza to dla większości uczniów nieco ponad dwa tygodnie nauki zdalnej, bo pozostałe dwa tygodnie to są ferie zimowe, które w dziewięciu województwach przypadają na okres lutego – mówił minister.

Rektorzy uczelni wyższych samodzielnie mają podejmować decyzje o ewentualnym przejściu na naukę zdalną.

## Spotkania z Tuskiem z zastraszaniem

„Będę jeździł od powiatu do powiatu, bo ten krzyk w obronie ciężko pracujących ludzi trzeba podnosić”, zapowiedział, przewodniczący Platformy Obywatelskiej Donald Tusk. W piątek, 21 stycznia, był w Łomży. W naszym mieście odwiedził studio fryzur i urody KG przy al. Piłsudskiego oraz restaurację Syta Panna.

– Właściciel mówi, że będzie musiał restaurację prawdopodobnie zamknąć. Tę decyzję podjął wspólnie z żoną, bo nie są w stanie wytrzymać tych fatalnych zbiegów okoliczności: pandemii i złych decyzji, i podwyżki cen energii. Nikt nie wie, co przyniesie każdy kolejny następny dzień. A w takiej sytuacji, która jest naprawdę paskudna, choćby ta kolejna fala pandemii, ludzie chcieliby jakąś taką elementarną stabilizację i wiedzieć, jak można zaplanować następny dzień, następny miesiąc, następne pół roku – mówił po rozmowie z restauratorem.

Wcześniej o zmianach podatkowych rozmawiał m.in. z ekspertami z firm rachunkowych, biur księgowych, praktykami i księgowymi pracującymi w małych firmach.

– Oni naprawdę wszyscy mówią, że oni nie wiedzą o co chodzi, jakie są skutki, jakie są konsekwencje, jaki wariant można wybrać, czy się nie dostanie kary, czy się nie podpadnie skarbowce – przekazywał.

Przed wizytą w Łomży Donald Tusk był w Zambrowie.

Wizyta przewodniczącego PO w naszym województwie miała zacząć się od Sokół. W ostatniej chwili została odwołana, gdyż przedsiębiorca, z którym miał się spotkać poinformował go, że miał kilka telefonów, by się z Tuskiem nie spotykał, że może mieć z tego powodu kłopoty.

– To nie pierwsza próba zastraszania ludzi przed spotkaniem ze mną – skomentował Donald Tusk.

## Ciekawy świat

### Karetka pogotowia ma 230 lat!

Pierwszy ambulans, ówczesną karetkę pogotowia, zaprojektował w 1792 r. osobisty chirurg Napoleona I, baron Dominique Jean Larey. Miał to być środek transportu rannych z pola walki, bez narażania ich na dalsze obrażenia w wozach bez resorów, których dotąd używano. Wspólnie z naczelnym chirurgiem armii francuskiej Pierrem Francois Percym, utworzyli korpus ambulansów, składający się z chirurgów, noszowych i jednokónnych karetek. Każdy oddział miał 12 resorowanych pojazdów. Po raz pierwszy użyto ich w kampanii włoskiej Napoleona w latach 1796 – 1797.

Pierwszym ambulansem motorym było auto, zaprezentowane w Pałacu Przemysłu w Paryżu, w grudniu 1895 r. Pierwszy motorowy ambulans w regularnej służbie pojawił się w 9 Korpusie armii francuskiej w lipcu 1900 r. Pismo «Autocar» donosiło: „Do czterokółki z silnikiem doczepia się zwykły ambulans wzoru Lagouéa. Motornicy i doktor jadą w czterokółce, a pacjent jest jedynym pasażerem ambulansu”.

Motorowe ambulanse na wojnie po raz pierwszy zostały użyte przez Włochów w czasie wojny włosko-tureckiej podczas bitwy pod Zanzur, 8 czerwca 1912 r. Przewiozły wówczas 70 rannych do szpitala polowego w Gargareszu i 40 zabitych na cmentarz.

Początkowo ambulanse były wykorzystywane przez wojsko do przewożenia rannych i chorych. Zmieniło się to po wybuchu epidemii ospy w roku 1882 i cholery w 1884 roku. Wtedy ambulansami zaprzęgniętymi w konie zaczęto przewozić ludność cywilną. W 1798 roku w Egipcie wykorzystano wielbłądy. Podczas kampanii Napoleona w Rosji w 1812 roku rannych przewożono saniami. W Warszawie pierwsze cywilne konne ambulanse pojawiły się w 1897 (jako pierwsze w Cesarstwie Rosyjskim).

Pierwsze ambulanse ze sprzętem medycznym, w których rannemu udziela się pomocy już w czasie transportu do szpitala, pojawiły się dopiero w latach 60. XX wieku.



**Coraz więcej niejasności pojawia się wokół rządowego Polskiego Ładu, a kolejną zmianę w rozwiązaniach podatkowych nazwano już próbą wprowadzenia dualizmu podatkowego. Jak w tym wszystkim się odnaleźć?**

## Chaos w Polskim Ładzie

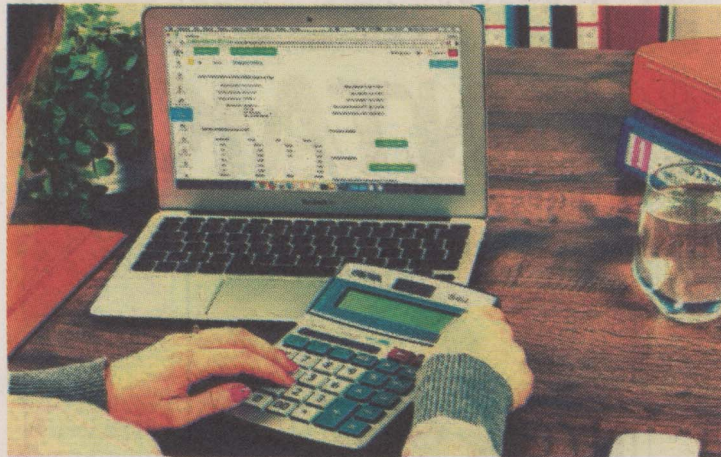
### Wsparcie urzędów skarbowych

Wsparciem mogą być spotkania informacyjne Urzędów Skarbowych.

Jedno z nich zorganizował naczelnik Urzędu Skarbowego w Łomży. Program obejmował takie zagadnienia, jak ulga dla klasy średniej, zastosowanie oświadczenia PIT-2, ulga dla pracujących seniorów, ulga dla rodziców 4+, rozporządzenie w sprawie przedłużenia poboru i przekazania zaliczek na podatek PIT.

Być może wiele kwestii uda się rozstrzygnąć, korzystając z uruchomionych infolinii.

Jak informuje rzecznik podlaskiej administracji skarbowej Radosław Hancewicz, urzędy skarbowe pracują w godzinach 7.00 – 15.15, a w poniedziałki do godz. 18.00. Na wizytę w urzędzie skarbowym o zmianach podatkowych wprowadzonych w Polskim Ładzie można się umówić, korzystając z rezerwacji na stronie [wizyta.podatki.gov.pl](http://wizyta.podatki.gov.pl). Dodatkowo pracownicy urzędów



będą dostępni w ramach dyżurów pod telefonem po zamknięciu urzędu do godz. 19.00.

### Wsparcie ZUS

Informacje na temat zmian przepisów można uzyskać również, dzwoniąc na infolinię Krajowej Informacji Skarbowej (KIS) w godz. 8.00 – 18.00 pod numerami: 801 055 055 (dla połączeń z telefonów stacjonarnych), 22 330 03 30 (dla połączeń z telefonów komórkowych)

i +48 22 330 03 30 (dla połączeń z zagranicy).

Także ZUS w Białymstoku od 25 stycznia organizuje cykl dyżurów telefonicznych od 8.00 do 10.00 w piątek, 28 stycznia, pod numerem telefonu 85 747 64 26.

– W trakcie dyżuru naszych ekspertów będzie można zapytać m.in. o zmiany w składce zdrowotnej i rozliczaniu oraz opłacaniu składek ZUS – informuje regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego Katarzyna Krupicka.

### 9 lutego blokady rolnicze

– Rolnicy są gotowi na protest. Zapowiadamy na 9 lutego strajki w całej Polsce. Będziemy wychodzić na drogi w różnych miejscach, w różnej formie. W tej chwili dokładnie to układamy – zapowiedział lider Agrounii Michał Kołodziejczak.

– Jedna trzecia rodzin rolniczych żyje dzisiaj poniżej poziomu ubóstwa. Ludzie zarabiają na roli połowę tego, co muszą wydawać w ciągu miesiąca. Jednej czwartej rodzin rolniczych należą się zasiłki. W czasach Andrzeja Leppera rolników było dużo więcej. Bezrobocie ukryte na wsi było potężne, wynosiło kilkadziesiąt procent. Było bardzo ciężko. Trudno to porównać. Wtedy motywy były inne, bo ludzie faktycznie nic nie mieli. A dzisiaj motyw do strajków jest inny. Ludzie często nam wypominają, że mamy dobre gospodarstwa, eleganckie traktory. Bo to jest prawda. Tylko dzisiaj motyw do strajku jest taki, że my to wszystko możemy stracić – powiedział lider Agrounii.

### Co ty na to?

#### Wiceminister opłukał sędziów

„Afera hejterska jest faktem. Zbierałem informacje na temat sędzi Moniki Frąckowiak z Poznania, aby ją zdyskredytować”, takie oświadczenie wygłosił sędzia Arkadiusz Cichocki, jeden z bohaterów ujawnionej w sierpniu 2019 r. przez Onet tzw. afery hejterskiej. Za swoje działania sędzinę Monikę Frąckowiak publicznie przeprosił. Przypomnijmy, że bazując na dokumentach (m.in. zrzutach z ekranów komunikującej się ze sobą grupy „farmy trolli”) Onet opisał w sierpniu 2019 r., jak wysoko postawieni urzędnicy związani z Ministerstwem Sprawiedliwości oraz sędziowie powiązani z rządzącym PiS współpracowali i planowali ataki na krytyków zmian w wymiarze sprawiedliwości. Brał w tym udział także ówczesny wiceminister sprawiedliwości Łukasz Piebiak. Grupa ta korzystała z danych dostępnych wyłącznie w Ministerstwie Sprawiedliwości, często używała anonimowych paszkwili, by kompromitować sędziów walczących o praworządność. Śledztwo w tej sprawie trwa ponad 2 lata i stoi w miejscu. (źródło: onet).

## Podlaskie 18 raz będzie wybierało swoje markowe produkty Dziesięć podlaskich marek

W tym roku do 7 lutego można zgłaszać kandydatów w 10 kategoriach: Produkt spożywczy, Produkt użytkowy, Inwestycja, Odkrycie, Wydarzenie, Kultura, Społeczeństwo, Biznes, Projekt 4.0 i Marka bez barier. W marcu poznamy listę nominowanych, wówczas ruszy także głosowanie SMS na Podlaską Markę Konsumentów. Następnie zostaną wybrani laureaci. Tradycyjnie poznamy ich podczas gali finałowej, która jest planowana w maju – czerwcu. W konkursie nie mogą brać udziału laureaci poprzednich edycji.

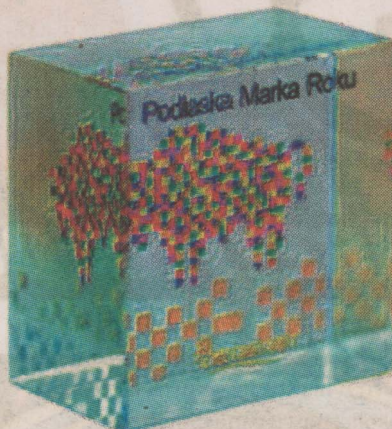
Nowością jest kategoria Marka bez barier, o którą ubiegać się mogą przedsiębiorstwa, instytucje i organizacje społeczne, wychodzące w swoich działaniach naprzeciw problemom ludzi z niepełnosprawnościami.

Podlaska Marka ma zmienione logo.

Podobnie jak w roku ubiegłym przyznane zostaną także tytuły ambasadorów regionu: Honorowego oraz Podlaskiej Gospodarki. Jest jednak pewna zmiana. Do tytułu Ambasadora Podlaskiej Gospodarki wybierana była branża. Teraz będzie mogła go otrzymać firma lub osoba, będąca wizytówką podlaskiej gospodarki w Polsce i za granicą.

Laureaci w każdej kategorii otrzymają nagrodę 10 tys. zł oraz reklamę w mediach regionalnych i ogólnopolskich, będą promowane podczas zadań realizowanych przez samorząd województwa.

Kandydata może zaproponować każdy mieszkaniec województwa, wystarczy wysłać zgłoszenie.



Szczegóły przedsięwzięcia i formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie [podlaskamarka.pl](http://podlaskamarka.pl).

Konkurs Podlaska Marka organizowany jest od 2004 r. przez marszałka województwa podlaskiego. Rywalizowało w nim dotąd 1300 produktów. Mieszkańcy oddali w tym czasie ponad 190 tys. głosów.



— POWIAT ŁOMŻYŃSKI —

## Cyfrowe „Kontakty” i cykl na papierze

Archiwalne numery tygodnika „Kontakty” z lat 1981-1986 można już przeglądać w internecie na stronie Podlaskiej Biblioteki Cyfrowej!

Digitalizowane przez Bibliotekę Uniwersytecką im. Jerzego Giedroycia roczniki są uzupełniane i zamieszczane na stronie Podlaskiej Biblioteki Cyfrowej, a jej zasoby są dostępne także w Europejskiej Bibliotece Cyfrowej – Europeana.

Tygodnik „Kontakty” nieprzerwanie ukazuje się od czerwca 1980 r. To już prawie 42 lata! Na stronach pisma została zarejestrowana bogata historia Łomży, byłego województwa łomżyńskiego, regionu. W archiwalnych reportażach ciągle „żyją” ciekawi ludzie i ich historie. Na stronach „Kontaktów” zostały zatrzymane wydarzenia minionego wieku.

Warto czytać „Kontakty” w każdym tygodniu, ale dobrze jest też przeglądać dawne publikacje.

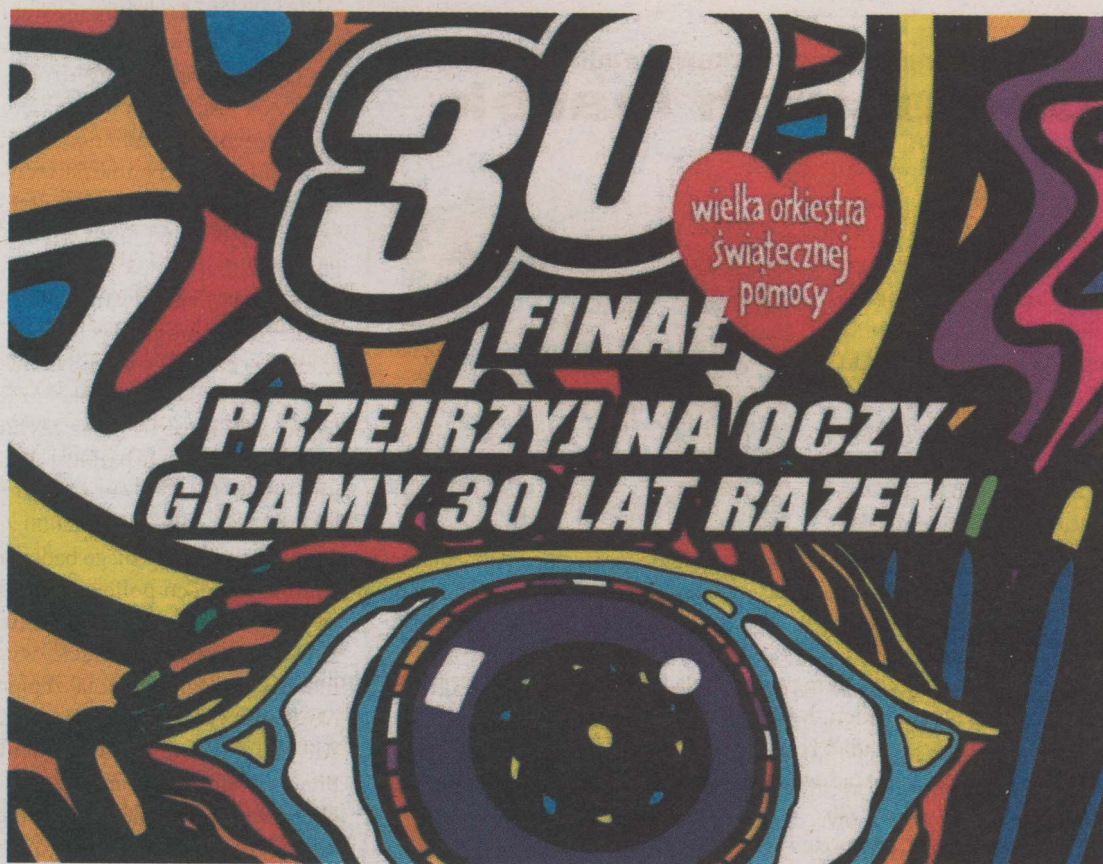
Niezależnie od dostępności formy cyfrowej, „Kontakty” w kwietniu wznowią cykl „40 lat temu”, w którym prezentujemy ciekawostki z tamtych lat. Przerwa w cyklu nastąpiła z powodu zawieszenia wydawania „Kontaktów” po 13 grudnia 1981 roku do kwietnia 1982. Nasz tygodnik był przedostatnim w Polsce „odwie-



Pierwszy numer „Kontaktów”, 29 czerwca 1980

szonym” pismem. Nieco później odwieszony został tylko „Tygodnik Powszechny”.

szonym” pismem. Nieco później odwieszony został tylko „Tygodnik Powszechny”.



Szczegółowe informacje o 30 Finale w Łomży na [facebook.com/sztabWOSPLomza](https://facebook.com/sztabWOSPLomza)



## Bal dla Eryka

Bal charytatywny dla Eryka Kopczewskiego z Radziłowa odbędzie się 5 lutego w restauracji Parkowa w Jedwabnem. Zapisy, tel. 511 497 297. Aby uratować życie swojego synka, rodzice Eryka do końca lutego muszą zbierać 4 mln zł. Całkowity koszt trzech operacji wynosi 9 mln.

## Jubileusz szkoły

60 lat działalności obchodził Zespół Szkół Specjalnych w Łomży (wcześniej była to Szkoła Podstawowa Specjalna nr 8).

„To szkoła bardzo potrzebna i zasłużona dla Łomży i całego powiatu. W znakomity sposób sprawdza się w udzielaniu pomocy osobom, które jej najbardziej potrzebują”, mówił w czasie uroczystości wicemarszałek Marek Olbryś.

W skład Zespołu, w którym uczy się 127 uczniów, wchodzi: Szkoła Podstawowa nr 8, Szkoła Branżowa I stopnia, Szkoła Przyposabiająca do Pracy nr 1, Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy, Przedszkole Specjalne nr 3.]

## Baj w Łomży

Na wystawę malarstwa Stanisława Baja zaprasza w czwartek, 27 stycznia (godz. 18.00), Galeria Sztuki Współczesnej w Łomży i Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka” im. Stanisława Zagórskiego. Stanisław Baj, autor portretów i pejzaży, dla którego nieustającym źródłem inspiracji jest rzeka Bug, ma w dorobku ponad 100 wystaw indywidualnych w kraju i za granicą (Galeria Sztuki Współczesnej w Łomży: 1994, 2003) oraz udział w ponad 100 wystawach zbiorowych (Łomża, 2005).

## Wnioski na sport

Wnioski na konkurs ofert na dofinansowanie upowszechniania kultury fizycznej i sportu dla organizacji pozarządowych Gminy Piątka można składać do 14 lutego w siedzibie Urzędu Gminy (ul. Stawiskowska 53, 18-421 Piątka Poduchowna, pok. 8). Na ten cel przeznaczonych jest 30 tys. zł.



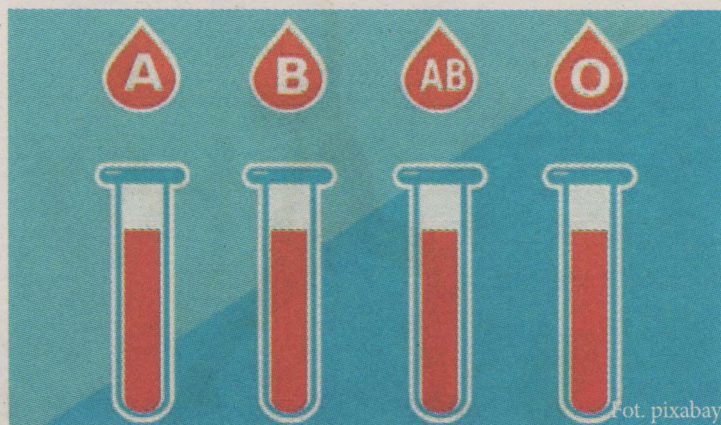
Sprawdź, co ci zagraża, by wiedzieć, na co badać się, zanim będzie za późno

## Grupa krwi a choroby

Medycyna wyodrębnia cztery podstawowe grupy krwi: A, B, AB oraz 0. Jak odkryli naukowcy, grupa krwi predysponuje do cech fizycznych, cech charakteru, a także chorób. Warto wiedzieć na ryzyko jakich chorób jesteśmy z tego powodu narażeni, by okresowo, profilaktycznie badać się na nie i jak się odżywiać.

Grupa krwi A – ryzyko chorób: badania pokazują, że osoby z grupą krwi A mają aż o 20 proc. większe ryzyko zachorowania na raka żołądka. Udowodniono, że mają również wyższą skłonność do zapadania na choroby układu oddechowego, takie jak astma i nowotwór płuc. Dla mających grupę krwi A zaleca się stosowanie diety bogatej w produkty roślinne, uprawianie sportu, unikanie produktów przetworzonych oraz palenia papierosów.

Grupa krwi B – ryzyko chorób: mający grupę B cechują się wyso-



ką odpornością organizmu oraz silnym układem pokarmowym. Ale organizm z tą grupą krwi, nadmiernie reaguje na bodźce stresowe, na skutek których następuje duży wyrzut kortyzolu. Jego wysoki poziom upośledza zdolności układu immunologicznego, prowadzi do przewlekłych biegunek, zapalenia jelit i infekcji układu moczowego. Badania pokazują, że osoby z tą grupą krwi, są podatne na cho-

roby zakrzepowe, dlatego bardzo ważny jest ruch i sport w codziennym życiu.

Grupa krwi AB – ryzyko chorób: ludzie z grupą krwi AB, jak podają badania, mają niską przyswajalność białka zwierzęcego oraz zmniejszoną ilość kwasów żołądkowych. Są wysoko narażone na nowotwory żołądka oraz na choroby układu odpornościowego. Wzrasta podatność na cho-

roby zakrzepowe, chorób naczyń wieńcowych oraz powstawania zatorów (w tym udarów mózgu). Wzrasta również ryzyko zachorowania na demencję. Wśród mężczyzn stwierdzono również, że ta grupa krwi może wpływać na zaburzenia erekcji.

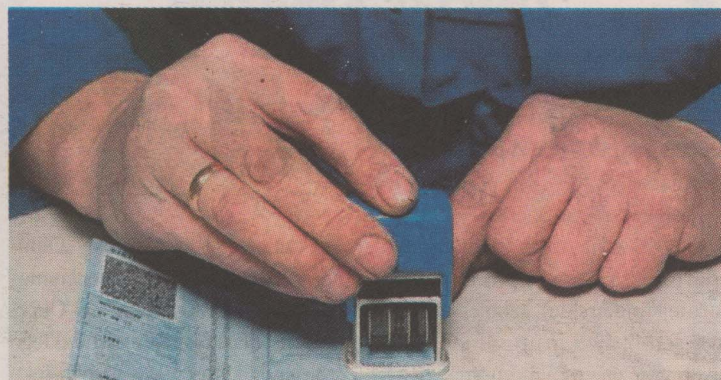
Grupa krwi 0 – ryzyko chorób: mających grupę krwi cechuje odporność na wszelkie problemy zdrowotne, w tym zakażenia wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze. Są bardzo odporne na stres, mają sprawnie działający układ pokarmowy i cechuje je wysoka przyswajalność cennych substancji odżywczych. Ale ryzykiem są wrzody żołądka. Zdrowa dieta, aktywny styl życia i unikanie papierosów jest najlepszą profilaktyką dla tej grupy ludzi. U ludzi ją mających stwierdza się najmniejsze ryzyko wystąpienia problemów z układem krwionośnym i nerwowym, a nawet zachorowaniem na koronawirusa.

### Za brak ważnego przeglądu technicznego pojazdu można od 1 stycznia zapłacić do 3000 zł kary!

Do niedawna kara za brak ważnego badania technicznego pojazdu wynosiła od 20 do 500 zł. Od 1 stycznia 2022 r. policjant może wystawić mandat do 3000 zł. Nie zawsze należy i warto go przyjąć. Dlaczego?

Jako że przekroczenia terminu obowiązkowego badania technicznego ani kodeks wykroczeń, ani tym bardziej taryfikator mandatów wprost nie definiuje, policjant wystawia (jeśli w ogóle to robi) mandat z art. 97 kodeksu wykroczeń, który przewiduje karę w formie nagany lub grzywny do 3000 zł. Jeśli policjant widzi, że doszło jedynie do niedopełnienia obowiązku, nie wystawi maksymalnego mandatu, bo stan pojazdu nie budzi zastrzeżeń, natomiast właściciel spóźnił się z badaniem technicznym. Zwykle będzie to kilkaset złotych.

Nie robiąc przeglądu na czas, łamiemy art. 81, mówiący o obowiązku przedstawienia pojazdu do badania technicznego. Niekiedy policjanci, źle interpretując przepisy, mogą wypisać man-



### Nie zawsze przyjmuj mandat!

dat nie w związku z art. 81, lecz w związku z art. 94, mówiącym o poruszaniu się pojazdem pomimo braku dopuszczenia do ruchu. Tymczasem brak ważnego okresowego badania technicznego nie oznacza braku dopuszczenia do ruchu. Świadczy o tym fakt, że zostało zarejestrowane, czyli ma legalne tablice rejestracyjne i wydany dowód rejestracyjny lub pozwolenie czasowe. Tym samym spełnia warunki określone w art. 66. W Polsce nie można bowiem zarejestrować pojaz-

du (dopuszczyć go do ruchu) bez przedłożenia w urzędzie dokumentu, potwierdzającego ważne badanie techniczne. Policjant może więc wystawić najwyżej mandat do 1500 zł, a nie do 3000 zł.

Zaważyły to sądy, które w rozpatrywanych sprawach brak ważnego badania technicznego, wskazują na rozbieżność pomiędzy badaniem technicznym a dopuszczeniem do ruchu.

W wyroku Sądu Rejonowego w Bielsku Podlaskim z 2015 r. (Sygn. akt VIII W 446/15) czyta-

my: „Wykonanie badań technicznych pojazdu jest obowiązkiem właściciela wynikającym z art. 81 ust 1 Prawa o ruchu drogowym. Nie jest jednak warunkiem dopuszczenia pojazdu do ruchu. Brak aktualnego badania technicznego uzasadnia jedynie zatrzymanie dowodu rejestracyjnego (art. 132 ust. 1 pkt 2 ustawy). Tym samym zachowanie obwinionego nie mogło być wykroczeniem z art. 94 § 2 k.w., nawet gdyby oskarżyciel wykazał to, że motorower w dacie czynu nie miał ważnych badań technicznych”.

Jeżeli nie przyjmujemy 3000 zł mandatu za brak ważnego badania technicznego, co policjant uznał za brak dopuszczenia do ruchu, nawet jak sąd każe zapłacić, wyniesie nas to najwyżej 1500 zł plus około 100 zł kosztów sądowych. Ale przy błędnie pod względem prawnym sformułowanym zarzucie, możemy nie zapłacić nic, gdyż sąd może uznać, że opisanego zarzutu nie popełniliśmy. Fot. archiwum

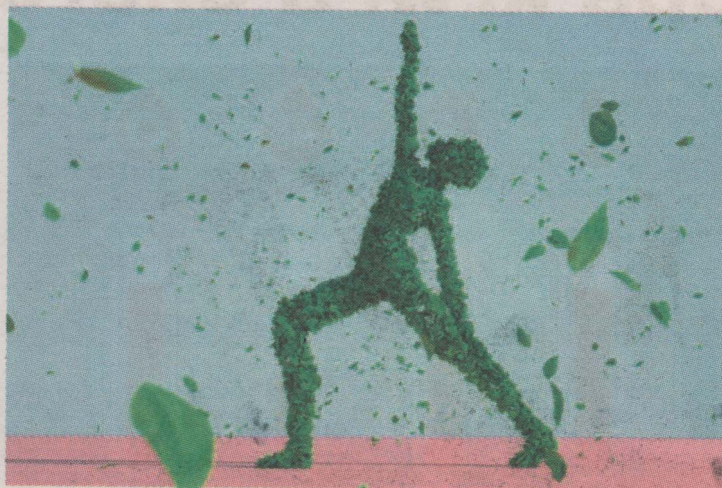


## Kto Człowiekiem Roku 2021 w Grajewie?

Portal e-grajewo.pl ogłosił Plebiscyt Człowiek Roku 2021 Grajewa. Oto nominowani, na których można głosować do 15 lutego mailem: konkurs@vp.pl:

Ewelina Chrzanowska – absolwentka Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie. Nauczycielka i nieoceniony pedagog. Od początku prowadzi grajewski Chór Miejski „Cantabile”, jest też dyrygentem chóru Państwowej Szkoły Muzycznej w Grajewie. Artyści pod Jej batutą upowszechniają muzykę zespołową i dzielą się nią z publicznością, dając niepowtarzalne i wyjątkowe koncerty. Za swoją działalność otrzymała w 2014 r. Nagrodę Burmistrza „Wilk Roku” w kategorii Osobowość (wyróżnienie) oraz „Wilk Roku” 2017 w dziedzinie Twórczość artystyczna.

Komor Piotr – współtwórca miejskich imprez, zawodowo kierowca samochodu ciężarowego. Pomysłodawca i organizator Truck Show Podlasie, imprezy dla kierowców i pracowników branży



transportowej. Dzięki temu wydarzeniu mieszkańcy mają niepowtarzalną okazję zetknąć się z branżą motoryzacyjną w wydaniu maxi i zobaczyć z bliska wystylizowane „królowe szos”. Nominowany to także inicjator Turnieju Piłkarskiego dla Dzieci „Łoś”. W 2019 r. otrzymał Nagrodę Burmistrza „Wilk Roku” w kategorii Wolontariusz.

Tuzinowski Daniel – od lat związany z grajewską piłką noż-

ną, założyciel Akademii Małego Piłkarza, instruktor, inicjator powstania drużyny piłkarskiej Futsal MOSiR Grajewo, były piłkarz Warmii Grajewo. Przez swoje doświadczenie rozwija umiejętności młodych piłkarzy i piłkarek. Pod Jego okiem dzieci od najmłodszych lat ćwiczą sprawność fizyczną, łącząc to ze świetną zabawą; uczą się zdrowego współzawodnictwa, pokonywania własnych słabości i radzenia sobie z porażkami.

## „Kryształowe Aniołki” wyspiewane!

Prawie 40 wokalistów w pięciu kategoriach wiekowych stanęło na scenie XV Konkursu Kołęd i Pastorałek o Kryształowego Aniołka, organizowanego przez Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Ich występy oceniało jury w składzie: Rafał Orzolek, Beata Skrodzka i Robert Zieliński. A oto laureaci wśród dzieci 5 – 6 lat: 1 miejsce – Nina Ciszewska, 2 – Wiktoria Kozikowska, 3 – Oliwia Bączek. Wyróżnienia: Pola Świączkowska i Nikola Ruchała. Wśród uczniów klas 1-3: 1 miejsce – Zuzanna Drzęk, 2 – Anna Chmielewska, 3 – Lena Ciszewska. Wyróżnienia: Lena Śliwka i Oliwia Klimek. W kategorii klas 4-6: 1 miejsce – Marlena Wszeborowska, 2 – Marta Dziekańska. Spośród uczniów klas 7-8: 1 miejsce – Maya Zyskowska, 2 – Malwina Leszczyńska, 3 – Jakub Liszewski. Wyróżnienia: Katarzyna Babińska i Małgorzata Skrodzka. Laureatami wśród uczniów szkół średnich zostali: 1 miejsce – Julia Rydelek, 2 – Amelia Szymańska, 3 – Julia Wierzbicka. Wyróżnienia: Emilia Klonowska, Anna Wróblewska i Natalia Kuklińska. Gratulujemy!

## Co wspiera kasą burmistrz Kolna?

Burmistrz Andrzej Duda ogłosił wyniki otwartego konkursu ofert na upowszechnianie kultury fizycznej oraz ochrony i promocji zdrowia w 2022 roku. 200 000 zł podzielił następująco:

Kolneński Klub Sportowy „Orzeł” – 180 000 zł na organizację imprez sportowych (mecze piłki nożnej, turnieje piłkarskie), szkolenie drużyn seniorów i grup młodzieżowych w rozgrywkach pod patronatem PZPN.

Stowarzyszenie Kolno 4 X 4 – 2 000 zł na Rajd samochodów terenowych im. Jana z Kolna.

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Edukacji, Kultury i Sportu „Muzyczne spotkania” – 3 000 zł na wyjazd do Filharmonii Białostockiej oraz Teatru „ROMA” w Warszawie i 2000 zł na wędrowkę szlakiem Książąt Mazowieckich.

Uczniowski Klub Sportowy KO-KiS – 2 000 zł na Otwarte Mistrzostwa Kolna w Tenisie Stołowym o Puchar Jana z Kolna.

Uczniowski Klub Sportowy KO-KiS Z-Biegowisko – 2 000 zł na imprezę Kolno 2022.



Uczniowski Klub Sportowy „Olimpia” – 3 000 zł na udział dzieci i młodzieży w Mistrzostwach Ligi Okręgowej Podlaskiego Wojewódzkiego Związku Piłki Ręcznej w Białymstoku i w Klubowych Mistrzostwach Polski w Piłce Ręcznej o Puchar ZPRP oraz w Turniejach Wojewódzkich, Międzywojewódzkich i Ogólnopolskich w Piłce Ręcznej.

Wnioskujący o pieniądze na organizację i przeprowadzenie otwartych turniejów w piłce nożnej dla chłopców o Puchar Burmistrza Miasta Kolno oraz udział w turniejach i ligach wojewódzkich w piłce nożnej Klub Sportowy „Olimpia” nie otrzymał ani złotówki.

Chorągiew Białostocka ZHP – 3 000 zł na wyjazd Kadry Hufca, 3 000 zł na Akcję Letnią. Na Bieg „Śladami Bohatera Hufca” nie otrzymał nic.

## Bezpłatnie w Rajgrodzie



Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet od 50 do 69 lat odbędą się w Rajgrodzie w czwartek, 10 lutego, w mammobusie przy Spółdzielni Mieszkaniowej (ul. Zabielskiego 6). Należy zarejestrować się telefonicznie (od poniedziałku do piątku, od 8.30 do 19.30), tel. 58 767 34 44 oraz 58 767 34 55.

## Zmarł budowniczy kościół

Odszedł ks. kan. Witold Bruliński, budowniczy kościoła parafialnego w Radziłowie. W latach 1977 – 1989 był proboszczem parafii św. Anny w Radziłowie i budowniczym kościoła. Ostatnie lata spędził w parafii św. Antoniego Padewskiego w Ostrołęce. Miał 87 lat, w kapłaństwie 63 lata. Spoczął na cmentarzu komunalnym w Ostrołęce.



## Duże pieniądze na ekowolty



1,6 mln zł z funduszy europejskich otrzymało Kolno na odnawialne źródła energii (OZE). Umowę w tej sprawie podpisali w poniedziałek, 24 stycznia, wicemarszałek Marek Olbrys i burmistrz Andrzej Duda.

## Omal nie zginął!

Urząd głowy doznał wycinający drzewo na kolonii Borkowa. Strażacy z Kolna zastali drwa leżące na ziemi. Nad poranionym wisiał konar, który prawdopodobnie uderzył go w głowę. Został przewieziony do szpitala.

## Miliony na bezrobocie

Ponad 10 mln zł otrzymał Powiatowy Urząd Pracy w Kolnie na aktywizację zawodową bezrobotnych. „Przygotowaliśmy prace interwencyjne, roboty publiczne, staże, szkolenia bezrobotnych, bony na zasiedlenie, refundację wyposażenia stanowiska pracy, podjęcie działalności gospodarczej i inne”, mówi dyrektor PUP Dorota Konopka.





### Pomoc medyczna w ferie

Jeśli Twoje dziecko w czasie ferii niespodziewanie zachorowało lub spotkał je nieszczęśliwy wypadek (złamana ręka, skręcona kostka, infekcja, która może być grypą lub groźnym covid-19), zobacz gdzie otrzyma pomoc.

Z lekarzem, pielęgniarką i połączoną możesz bezpłatnie skonsultować się przez Teleplatformę Pierwszego Kontakt (TPK). Pod bezpłatnym numerem 800 137 200 w godz. 18.00 – 8.00 rano od poniedziałku do piątku oraz całe doby w soboty, niedziele i święta, czyli poza godzinami pracy POZ, otrzymasz konsultację medyczną. Możesz też zgłosić się na konsultację TPK przez elektroniczny formularz. Po jego wypełnieniu, w ciągu 3 godzin, skontaktuje się z Tobą pielęgniarka, a w razie potrzeby lekarz.

Jeśli czujesz się źle, masz temperaturę, ból gardła lub inną dolegliwość, skontaktuj się z najbliższą przychodnią podstawowej opieki zdrowotnej w miejscowości, w której aktualnie przebywasz. Lekarze rodzinni przyjmują od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00 – 18.00. W nocy (po godz. 18.00) w soboty, niedziele i święta, skorzystaj z pomocy medyków, przyjmujących w punktach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Dane teleadresowe znajdują się na stronie internetowej Podlaskiego NFZ. Możesz też skontaktować się z bezpłatną, całodobową infolinią Narodowego Funduszu Zdrowia, tel. 800 190 590. Tu dowiesz się m.in., gdzie znaleźć

najbliższą przychodnię zdrowia, punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, szpitalny oddział ratunkowy, aptekę, która pełni dyżur nocny.

W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia lub życia zgłoś się do izby przyjęć, szpitalnego oddziału ratunkowego albo wezwij zespół ratownictwa medycznego, tel. 999 lub 112.

W górach pomoc zapewnia Górskie Ochotnicze Pogoto-

wie Ratunkowe, którego numer alarmowy, to 985 lub 601 100 300.

Gdy planujesz ferie poza granicami Polski, w Unii Europejskiej pamiętaj, aby zabrać ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Dokument potwierdza nasze prawo do korzystania za granicą z niezbędnych świadczeń zdrowotnych. Dotyczy to również nagłego zachorowania na covid-19.

Z tych wszystkich możliwości można skorzystać zawsze, nie tylko w ferie.

**Beata Leszczyńska**  
kierownik  
Zespół Komunikacji  
Społecznej NFZ  
Białystok

### Żal mi tego chłopca Pomóżmy mu!

Bardzo proszę o nagłośnienie zbiórki złomu dla Filipka z Łomży. Kontener stoi od 2 miesięcy i jest zapełniony w 1/4. Rodzice chcieli postawić drugi kontener w konkretnej firmie, ale się to nie udało. Ja skupiam się głównie na Eryku Kopczewskim z Radziłowa, ale żal mi też tego chłopca, bo brakuje prawie 8mln zł, a do końca planowanej zbiórki na stronie fundacji został miesiąc. Przesyłam plakat do udostępnienia i wypromowania tej akcji. Każda pomoc ma znaczenie i liczę, że Wasze zaangażowanie pomoże w zbiorce. Przy Julce Kierzkowskiej z Jedwabnego kontenery dość szybko się zapełniły, więc wierzę głęboko, że mieszkańcy Łomży i okolic znajdą też metalowy odpad dla swojego małego, chorego mieszkańca.

**Andrzej Polkowski**  
Jedwabne

(Od redakcji: zbiórkę dla Filipa wspiera prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski).

### Koncertowo!

„Koncert świąteczno – noworoczny” w wykonaniu Koła Wokalnego (instruktor Zuzanna Wyszynska) oraz Koła Teatralnego (pod moją opieką) odbył się 23 stycznia w Gminnym Ośrodku Kultury w Czyżewie. Gości i rodziców powitała dyrektor GOK-u Katarzyna Kostro. Atmosfera spotkania, pomimo zimowej aury na zewnątrz, była ciepła, serdeczna i wyjątkowo wesoła. Gratulacje, w imieniu własnym, jak i burmistrz Anny Boguckiej, złożył wykonawcom, instruktorkom oraz organizatorom inicjatywy zastępca burmistrza, Andrzej Molenda. Podczas koncertu gościliśmy radnego powiatu wysokomazowieckiego Jerzego Pakiełę oraz radnych Rady Miejskiej w Czyżewie. Dziękujemy rodzicom za pomoc i współpracę, jak też za piękne i miłe „Podziękowanie” na zakończenie koncertu.

**Anna Kazimierczuk**  
Czyżew

**ZBIÓRKA ZŁOMU  
DLA FILIPKA Z ŁOMŻY**

**WSZYSTKO CO METALOWE PRÓCZ ELEKTROŚMIECI**

**PUSZKI PROSIMY UMIESZCZAĆ W ODDZIELNYCH WORKACH**



**ŁOMŻA  
UL. AKADEMICKA 22  
PLAC MPGKIM**

**POTRZEBA 9 MILIONÓW**



**NA WALKĘ Z SMA**



**Ratujemy życie Filipka!  
Filip Nowacki - zbiórka charytatywna | Siepomaga.pl**

**CAŁKOWITY DOCHÓD ZE ZBIÓRKI ZOSTANIE PRZEZNACZONY  
NA LECZENIE FILIPA NOWACKIEGO !**



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Orkiestra gra, gdzie się da!

„Dzień z burmistrzem Wysokiego Mazowieckiego Jarosławem Siekierko” można wylicytować w czasie 30 Finału WOŚP w Wysokim Mazowieckim w niedzielę, 30 stycznia. Zwycięzca przez jeden dzień będzie towarzyszył w pracy burmistrzowi, a w przerwie wypije „burmistrzowską” kawę. Będą też inne licytacje.

Wolontariusze z puszkami wyjdą na ulice, a na Białostockiej (zostanie zamknięty odcinek na wysokości Centrum Handlowego) zostaną rozegrane zawody traktorów w przeciąganiu liny z udziałem 12 ciągników w godzinach 10.45 – 13.15. Orkiestra w Wysokim Mazowieckim (sztab nr 5744) gra pod batutą radnego Bogdana Matuszewskiego.

Wiele atrakcji przygotował sztab WOŚP w Szepietowie (nr 6100), którym dowodzi Grzegorz Powojski. Odbyły się już turnieje szachowy (23 stycznia) i siatkarskich trojek mieszanych (25 stycznia), a w sobotę, 29 stycznia, w Gminnym Ośrodku Kul-



tury w Szepietowie odbędzie się otwarty turniej darta. Na szepietowskim targowisku będą licytacje, wystąpi zespół Renoma i wolontariusze WOŚP, a w samo południe zaplanowano morsowanie. W GOK w Szepietowie wystąpią dzieci z Przedszkola im. Kubusia Puchatka, zespół Grzeczne

Dzieci, zespoły Podlasie, Rezonans, Magnat, Diadem, Piekut Band oraz JurekFonia. Koncerty zakończą się tradycyjnym światelko do nieba (godz. 20.05).

W niedzielę wolontariusze z puszkami spotkacie w Szepietowie, Dąbrówce Kościelnej, Wojnach-Krupach i Ciechanowcu.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Orkiestra Owsiaka w Zambrowie

W niedzielę wolontariusze będą chodzić z puszkami i kwestować. Ale jest epidemia i nie wszyscy, którzy chcą wesprzeć WOŚP, wyjdą z domu. Ale mogą dokonać dowolnej wpłaty do „wirtualnej puszki”, eSkarbonki. Skarbonka zambrowskiego sztabu ma numer #582 i jest pod adresem <https://eskarbonka.wosp.org.pl/lnq9r>. Wpłaty do skarbonki będzie można dokonywać do 1 lutego (do północy). „Dyrygentem” Orkiestry w Zambrowie jest Andrzej Trochimowicz, a sztab gości w Miejskim Ośrodku Kultury. Tegoroczna zbiórka WOŚP przeznaczona jest na diagnostykę i leczenie wzroku dzieci.

## Rutki z zieloną energią

1,4 mln zł z dodatkowych funduszy unijnych otrzymała gmina Rutki na instalacje odnawialnych źródeł energii. Wszystkie urządzenia zostaną zamontowane na dachach indywidualnych gospodarstw domowych. Umowę na przedsięwzięcie podpisali wicemarszałek Marek Olbrys oraz Dariusz Modzelewski, wójt gminy Rutki.

## Co powstanie w Zambrowie dla ciała i ducha?



Park wodny dla dorosłych, brodzik, plac zabaw dla dzieci, tarasy, mała architektura w sąsiedztwie pływalni za 10,5 mln zł (ponad 8 mln dotacji). Baseny z podgrzewaną wodą będą czynne od maja do września. Z parku będzie można korzystać w 2023 roku.

W tym roku nad zalewem powstanie tężnia solankowa oraz całoroczny pawilon kawiarniany. To reakcja burmistrza Zambrowa Kazimierza Dąbrowskiego na głosy

mieszkańców, którzy wielokrotnie zwracali się z prośbą o postawienie punktu gastronomicznego, w którym pod parasolem można będzie wypić kawę, zjeść lody.

Jakby tego było mało, na stadionie Olimpii powstaną nowoczesne korty tenisowe. Trzy na wolnym powietrzu, a czwarty w ogrzewanej hali łukowej. W Zambrowie w tenisa będzie można grać cały rok do późnych godzin wieczornych.

Co rok  
nowy krok!



Na rynku pojawiły się batoniki twarogowe MiaMu o smaku waniliowym i truskawkowym w polewie toffi, a w linii Wypasione napoje mleczno-kawowe: caffe latte i cappuccino. To alternatywa dla tradycyjnej kawy. Mlekovita oferuje już ponad 30 produktów bez laktozy (serów i serków, mleka, masła, jogurtów), a w 2022 r. dojdzie śmietanka 30 proc. Niemal wszystko, co Mlekovita wytwarza, sprzedaje także w dwóch sklepach internetowych: [www.mlekovitka.pl](http://www.mlekovitka.pl) oraz [www.sba.com.pl](http://www.sba.com.pl), dzięki którym docierają w najodleglejsze zakątki Polski.

Rada Seniorów

w Kuleszach

Kościelnych

Kandydatów na członków Gminnej Rady Seniorów w Kuleszach Kościelnych można zgłaszać do 23 lutego w sekretariacie Urzędu Gminy (pokój nr 10). Do zgłoszenia kandydata należy dołączyć listę z co najmniej 10 podpisami mieszkańców gminy powyżej 60 lat.

Nowa radna  
Zmbrowa



Marta Worosilak (PiS) jest nową radną Rady Miasta Zambrów. Wybory w okręgu nr 2 wygrał w 2018 r. Mariusz Prusiński, który zrezygnował z mandatu po dwóch latach. W Radzie zastąpił go Jarosław Zalewski, który zrezygnował w grudniu.

Sesja w Kołakach

Kościelnych

Sesja Rady Gminy Kołaki Kościelne odbędzie się w piątek, 28 stycznia, o godz. 10.00 w świetlicy.

Dzień Babci

w Cieciorkach

Na koncert z okazji Dnia Babci i Dziadka zaprasza w sobotę, 29 stycznia (godz. 15.00), w Świetlicy Wiejskiej w Cieciorkach wójt gminy Zambrów Jarosław Kos.

Zimowisko

Na zimowisko do Tlenia wyjedzie 10 dzieci z gminy Kołaki Kościelne w sobotę, 29 stycznia.



**Koledzy z Podkarpacia czy Małopolski śmiali się trochę i nie wierzyli, że w Podlaskiem, krainie zimna, można produkować wino**



Marta i Mikołaj Karolowie

**1.**

– Lubię wyzwania. Kiedy kupiłem działkę ze starym sadem, to on nie był dla mnie wyzwaniem. Za to nasadzenie tu winorośli i robienie z nich wina i to nie gorszego, niż francuskie, już tak! I jest wyzwaniem do dziś. Każdy rok jest inny, każdy zaskakuje – mówi Mikołaj Korol, właściciel „Winnicy Korol” z Mielnika nad samym Bugiem.

Mikołaj Korol z wykształcenia i wykonywanego zawodu jest inżynierem chemikiem. Projektował urządzenia i instalacje dla zakładów azotowych, był dyrektorem technicznym ds. produkcji w siemiatyckim oddziale Horteksu. Jednak to do ziemi najbardziej go ciągnęło.

– Pochodzę z chłopskiej, wiejskiej rodziny. Każde wakacje na wsi spędzałem, w gospodarstwie. Wiedziałem, że kiedyś będę się tym zajmował. Dlatego pracując w zakładach azotowych w Puławach doksztalałem się w tym kierunku, zdobyłem tytuł mistrza ogrodnictwa. A potem przyszły kolejne studia, w tym enologia na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Dlaczego zainteresowało go akurat wino? Mama Mikołaja robiła w domu wina owocowe. On także od takich zaczął i tworzył

je przez lata. W 1990 r. w Siemiatyczach na swojej posesji posadził pierwsze winorośle. I z nich także produkował wino gronowe na własne potrzeby.

– Ale marzyła mi się winnica. Jeździłem dużo po świecie, oglądałem różne miejsca, różne podejścia do uprawy winorośli, produkcji wina. I najbliższą mi okazała się winnica rodzinna z arealem 5-6 hektarów i pracą całej rodziny przez lata – wspomina początki.

**2.**

Pierwsze wina Mikołaja powstawały w garażu, jednak marzyła mu się nie tylko winnica, ale też winiarnia. Miejsce, gdzie turyści po obejrzeniu winnicy, mogą zobaczyć proces produkcji wina, a także go spróbować. Bo postanowił rozpocząć w Mielniku tzw. enoturystykę.

Budując to wszystko wzorował się na tym, co widział w świecie. W Polsce jeszcze nie było takich miejsc, a tym bardziej w naszym regionie, więc je stworzyłem.

Dziś turyści mają co oglądać. Jest winnica, którą można w sezonie zwiedzać, obserwować z tarasu bądź okien sali degustacyjnej. Jest możliwość wejścia do hali produkcyjnej i pomieszczeń, gdzie wino leżakuje w drewnianych beczkach.

Można też odpocząć dłużej w pokojach przygotowanych nad winiarnią.

– Enoturystyka to wciąż jeszcze u nas raczkująca branża. Jednak już kilkanaście razy w roku zdarzają się nam wizyty turystów zainteresowanych nie wycieczką na Podlaskie, ale zwiedzaniem właśnie naszej winnicy. Bardzo mnie to cieszy.

**3.**

– Wielu do mnie dzwoni z takim pytaniem: jak zacząć z winiarstwem. Chce odpowiedzi, jak szybko zbudować winnicę, rozpocząć produkcję wina. A tak się nie da, bo to zależy od wielu czynników. A ja jasnowidzem nie jestem. Najlepiej równolegle łączyć naukę o przetwórstwie i produkcji wina z doświadczeniem praktycznym. Posadzić 100 sadzonek, obserwować, czytać mnóstwo książek, podróżować i uczyć się. Ja się wciąż uczę! – mówi Mikołaj Korol.

Bardzo ważny jest zespół, z którym prowadzi się winnicę. On tworzy ją z rodziną, z żoną Martą. Uzupełniają się w swoich umiejętnościach i wiedzy. Dzięki temu nie muszą zatrudniać wielu specjalistów, a winnica staje się tym, czym miała być od początku: rodzinnym przedsięwzięciem, które pracuje dla kolejnych pokoleń.

**4.**

Wina z „Winnicy Korol” od 10 lat zbierają laury na wielu konkursach winiarskich w Polsce i Europie. Zarówno białe, które regularnie bywają medalistami, jak też czerwone. W winiarni w Mielniku na jednej ze ścian pyszną się dyplomy, na szafce obok stoją rzędem statuetki i okolicznościowe puchary.

– Nasz biały Hibernal regularnie zdobywa nagrody, jest też najczęściej kupowanym u nas winem. Jest półwytrawny, ale w kierunku wytrawnego. To gładkie, lekkie i przyjemne wino. Do białych polskich win nie trzeba już wielu przekonywać. One są coraz bardziej popularne, gorzej z czerwonymi. Jest jeszcze wiele sceptyków.

Mimo to czerwony Regent z rocznika 2018, czy Pinot Noir z 2019 zdobyły złote medale na międzynarodowych konkursach winiarskich!

Klienci to doceniają, bo nagradzane wina też sprzedają się najszybciej. A na zdaniu klientów im bardzo zależy.

– Zwłaszcza tych, których poznamy osobiście, którzy do nas przyjeżdżają, smakują, kupują i wracają. To nasz podstawowy i ulubiony klient. (Źródło: poroduktypodlaskie.pl)

URSZULA ARTER



**Brązowa skóra, dzinsy, bluza, okulary... Styl typowo sportowy. Włosy króciutkie. Od większości dziewczyn, Monika wyróżnia się jedynie wzrostem. Jest wysoka. Prawie jak modelki. Ma powodzenie. Kocha się w niej wiele... dziewczyn.**

# Odmienienna



Fot. pixabay

## Mężczyzny!

Pierwszy raz w życiu „chodziła” z Piotrkim. Przytulali się, chodzili za rączkę, całowali się. I tyle... Świetnie się rozumieli, było miło. Ale Monika wiedziała, że tak nie może być.

– Musiałam odejść. Dzięki temu Piotr miał szansę ułożyć sobie życie. Nie mógł tego stracić przez osobę niepewną własnego „ja”.

Zupełnie inną barwę miała znajomość z Krzysztofem.

Chłopak, który na pierwszy rzut oka wydawał się zwykłym cwaniaczkiem, okazał się kimś na poziomie. Takich ludzi lubiła. Dużo rozmawiali. Niektórzy nawet zaczęli brać ich za parę. Na jakiś czas zagłuszone zostały w Monice pytania o tożsamości, chociaż nadal wiele z nich pozostawało bez konkretnej odpowiedzi. Wszystko powróciło po tym, gdy... stała się prawdziwą kobietą. Wtedy jeszcze chciała być „normalną” dziewczyną. Ale ten pierwszy raz był też ostatni z mężczyzną. Nie miała już wątpliwości, zaprzestała walki ze sobą. Potem wypadek: przechodziła przez przejście dla pieszych i nagle obudziła się w szpitalu. Gdy doszła do siebie, zauważyła siostrę Małgosi.

– Tak na nią wszyscy wołali. Stałam się jej faworytką, najczęściej bywała przy moim łóżku.

Po kilku tygodniach Monika stwierdziła, iż może Gosi zaufać. Stopniowo wtajemniczała ją w swój życiowy sekret. Spędzały sporo czasu na rozmowach. Najczęściej podczas nocnej zmiany ukochanej pielęgniarki. Przesiadwały w dyżurce. I któreś nocy...

– Bałam się... Nieśmiało gładziłam ją po włosach. Patrzyłam głęboko w oczy. Dostrzegłam w nich ogniki... Wtedy wiedziałam, że ona też tego chce. Gładziłam już nie tylko włosy... Potem zaczęłam całować – opowiada Monika.

Ich potajemne spotkania stawały się częstsze i coraz bardziej intrygujące. Bliskość drugiej kobiety nie była Małgosi obojętna, choć miała narzeczonego. Nocne igraszki z Moniką nie zmieniły decyzji: spróbowała „zakazanego”, według niektórych, owocu i stwierdziła, iż resztę życia chce spędzić w „normalnym” związku z mężczyzną.

## Wyklęta

– Wiedziałam, że mama zaczyna coś podejrzewać, ale starałam się nie zwracać na to uwagi.

Potrafiłam zbyć ją w każdej sytuacji, na każde pytanie miałam gotową odpowiedź. Jednak zdjęcia z Agnieszką w jednoznacznych ujęciach, które znalazła w mojej szufladzie, odbierały możliwość wszelkiej obrony. Mamuśka wpadła w histerię, wrzeszczała, wyzwalała mnie od najgorszych. Nie było ważne, że jestem jej córką. Najzwyczajniej w świecie wyrzuciła mnie z domu. Stwierdziła, że będę mogła wrócić, kiedy się wyleczę. Następnego dnia wyniosłam się do koleżanki.

Prawie dwa lata tułała się po znajomych. Przez jakiś czas wynajmowała mieszkanie. Na łaskę przyjaciół musiała zdać się w momencie, kiedy firma, w której pracowała dwa miesiące, nie wypłacała pieniędzy. Teraz mieszka u Beaty. Jest z nią niespełna rok. Do tej pory nie potrafi odpowiedzieć, czy coś do niej czuje. W tej chwili jest jej dobrze. Tym bardziej, że ma dach nad głową. Beata darzy Monikę prawdziwym uczuciem.

## Natura

Pierwszy okres, kiedy zaczynała godzić się z myślą, do któ-

rej kategorii ludzkości należy, był najokropniejszy i najtrudniejszy. Homoseksualiści i inni „odmieńcy” z małych miejscowości, mają ciężki los.

Taki los dotknął jedną z dziewczyn, które Monika poznała w Zambrowie. Została dosłownie opluta, poczynając od rodziny. I wypłuta z miasta, bo zmuszona do wyjazdu!

– Jeszcze wiele wody upłynie w naszej Narwi i innych rzekach, zanim ludzie zaczną być wyrozumiali. Tak dużo mówi się o tolerancji. Wszyscy wiedzą, że nie każdą kobietę pociąga mężczyzna i odwrotnie, ale nie każdy ma pojęcie o tym, co ci ludzie przeżywają. A najgorsze jest, kiedy zupełnie nie ma na kim polegać, kiedy nawet rodzina uważa cię za chorą.

Po dwóch latach tułaczki bywa czasami w domu. Nie dlatego, że matka zmieniła podejście, ale z powodu ojca. Ten problem przytłoczył także jego: zaczął pić... Lecz nie wyrzekł się jej, nadal ją kocha. Kazał wracać do domu.

– Tato rozumie, że taka się urodziłam. Mama, że jestem zboczona...

ZOFIA KISIELNICKA



**Tyfus, ospa, szkarlatyna, gruźlica, które dziesiątkowały ludzi, jak teraz covid-19, zostały opanowane w Polsce po drugiej wojnie światowej dzięki szczepionkom i obowiązkowym szczepieniom dzieci i młodzieży. Łomża była pierwszym miastem w regionie, które w 1924 roku zleciło wyprodukowanie ambulansu (karetki pogotowia) i za nią zapłaciło!**

### Barak na śmierć

„Karetki samochodowej ani też karetki konnej nie ma, co jest niezbędne, tym bardziej, że szpital zakaźny jest odległym od miasta o 2,5 kilometra, a pogoda wszak bywa różna podczas jesieni i zimy. (...) Ciężko chorego kładą w gnojówkę o jednym koniku, w gnojówce tej jest trochę słomy (więcej dla oka) i podczas kilkunastostopniowego mrozu lub śnieżnej zadyмки, wiozą przez godzinę lub więcej do >baraku na śmierć<”, pisał tygodnik „Życie i Praca” w lipcu 1924 r. o przewożeniu chorych z Łomży do szpitala zakaźnego w Piątnicy.

Prasa podkreślała, że w lepszych warunkach od ludzi, bo w krytych „furgonach resorowych”, przewożone były bite zwierzęta.

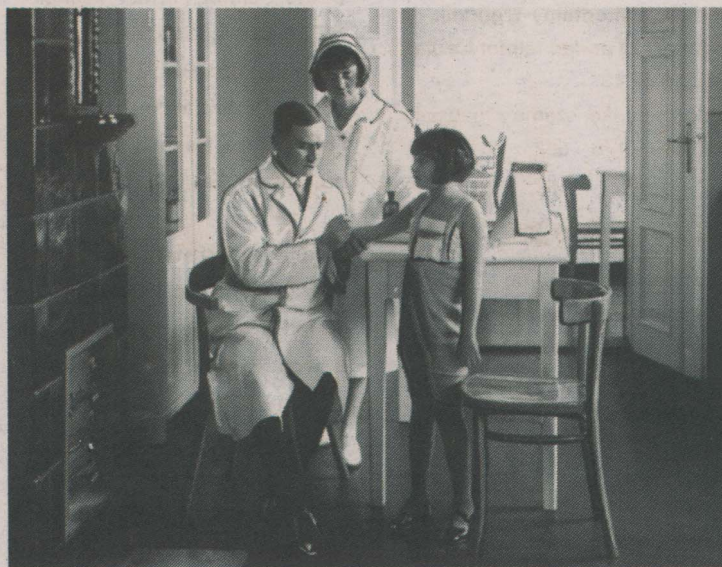
W okresie międzywojennym w całym kraju rozprzestrzeniły się choroby zakaźne: tyfus, gruźlica, szkarlatyna, ospa, kiła (syfilis) i rzeżączka.

Chorzy z Łomży byli wożeni do urządzanego w forcie w Piątnicy szpitala zakaźnego. Mówiono o nim „barak na śmierć”, bo według prasowych relacji, w szpitalu nie było stałego lekarza, przyjeżdżał z Łomży na godzinę, nie było też doświadczonego felczera ani pielęgniarki. Chorym służyła podręczna apteczka. Wszyscy korzystali z jednej wanny, nie było natrysków, wydzielonego pokoju do dezynfekcji ani nawet urządzeń do dezynfekcji, sali izolacyjnej. Chorzy byli izolowani i prawie zupełnie pozbawieni opieki medycznej.

Odwiedzenie chorego lub doświadczenie się o jego stanie zdrowia było ze względu na odległość (szczególnie zimą) utrudnione.

Rodzina nie chciała oddawać swoich bliskich do takiego szpitala. Ale „zakaźnych” często zabierano pod przymusem.

„Nierzadko nawet przy pomocy policji. Płacz lament, przekleństwa pod adresem władz lokalnych, a nawet przedstawicieli Rzeczypospolitej towarzyszą prawie zawsze wywożeniu chorego do >baraku na śmierć<”, opisywała prasa.



Szczepienie przeciw gruźlicy, 1931. Fot. NAC

# Zaraza

### Zalecenia

Policja miała obowiązek sprawdzać czystość na podwórzach, w bramach, klatkach schodowych, szaletach, targowiskach. Winni zanieczyszczeń byli karani.

Chory na zakaźną chorobę mógł zostać w domu. Ale musiały być spełnione sanitarne zalecenia. Miał mieć osobny pokój, powinna być wanna. Na drzwiach musiała być wywieszona informacja o chorobie zakaźnej i chory poza lekarzem nie mógł z nikim się spotykać. W izolacji musieli pozostać członkowie rodziny chorego. Dopiero po dezynfekcji domu i decyzji lekarza można było wrócić do normalnego życia.

Zalecanych warunków sanitarnych nie byli w stanie spełnić biedni, których najczęściej „dopadały” gruźlica i inne choroby. Często nie mieli pieniędzy na wyżywienie rodziny. Mieszkali w ciasnych, ciemnych, jednoizbowych, zawilgoconych mieszkaniach, w złych warunkach higienicznych. Do dezynfekcji stosowano wapno niegaszone (ubikacje), sodę i szare mydło (podłogi, sprzęty).

Chorowali dorośli i dzieci. W 1926 r. w Łomży na gruźlicę chorowało 90 proc. dzieci w wieku szkolnym. Chorzy zaniebdywali leczenie głównie z biedą, a pra-

jącący w obawie utraty pracy oraz utrudnionego dostępu do lekarza i przesądów. „Chłop albo nie leczy się wcale, albo szuka pomocy u znachora, czy owczarza”, pisał „Tygodnik Ziemi Łomżyńskiej”.

### Karetka

9 grudnia 1924 r. prezydent Łomży Władysław Świdorski odebrał w obecności starosty łomżyńskiego, mieszkańców i przedstawicieli prasy nową karetkę sanitarną do przewożenia chorych.

„Ludność będzie miała gwarancję, że przy przewożeniu chorego nie zaziębi się gorzej. (...) Szybkie wygodne dostarczenie chorego do szpitala, często może uratować zdrowie lub nawet życie chorego”, pisały gazety.

Karetkę wykonał według ówczesnych najnowszych wymagań higieny łomżyński zakład K. Wojciechowskiego. Kosztowała 3 000 zł. Był to ambulans z lakierową karoserią w kolorze ciemnej wiśni. Korpus miała z twardego drewna, resory ze specjalnej stali resorowej hartowanej w oliwie, osie na łożyskach kulowych ze szwedzkiej fabryki. Wyposażona była w dwoje noszy (jedne wsuwane, drugie wiszące na skórzanych pasach), boczne siedzenie dla lekarza i sanitariusza pokryte ceratą, z podłogą wyłożoną ame-

rykańskim linoleum, łatwym do zmywania. Ambulans miał służyć mieszkańcom Łomży i za niewielką opłatą mieszkańcom sąsiednich wsi.

Łomża była pierwszym miastem w ówczesnym województwie białostockim, które zleciło wyprodukowanie karetki i za nią zapłaciło!

### Szczepienia

Przymusowe szczepienia dzieci przeciwko ospie wprowadzone zostały już 1919 r. Niezaszczepione dziecko nie było przyjęte do szkoły, a rodzicom groziły wysokie kary pieniężne. Do 1933 r. ospa w Polsce prawie całkowicie została wyeliminowana.

W czasie epidemii szkarlatyny w łomżyńskich wsiach organizowane były punkty bezpłatnych szczepień dzieci.

W czasie epidemii tyfusu (1919 – 1922) wprowadzone zostały przymusowe szczepienia dla pracowników służby zdrowia, wodociągów, więzienia, kolejarzy, policji i służby porządkowej. Epidemia tyfusu po wprowadzeniu szczepień, restrykcji higienicznych i znacznej pomocy finansowej Ligi Narodów (Polska otrzymała 187 400 funtów szterlingów) oraz Amerykańskiej Misji Pomocy dla Europy (4 mln dolarów kredytu na dożywianie dzieci), w całym kraju została opanowana.

W 1926 r. w Łomży otwarta została przychodnia przeciwgruźlicza, a 25 sierpnia 1929 r. zakład rentgenowski i światłolecznicy. Była coraz skuteczniejsza diagnostyka, ale gruźlica, na którą ciągle umierało wielu ludzi, pozostała poważnym problemem do wybuchu drugiej wojny.

Starostwo powiatowe zaplanowało w 1925 r. budowę szpitala zakaźnego na placu obok szpitala Świętego Ducha. Plany te, z powodu kryzysu finansowego, nie zostały zrealizowane.

### MARIA TOCKA

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



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

#### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.0003/2022-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

Mieszkanie, 90 m<sup>2</sup>, Łomża,  
ul. Dworna.  
Tel. 502 – 347 – 537

(p-001463-o)

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

(fak/sms)

Mieszkanie 50 m<sup>2</sup> i kawalerka  
do wynajęcia w pełni wyposażone,  
po remoncie. Centrum Łomży,  
3 Maja, blisko Starego Rynku.  
1 000 zł.  
Tel. 535 – 480 – 220

(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 kurtkę, czarną z materiału.  
Tel. 519 – 178 – 552

(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

(fak/sms)

### ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.  
Tel. 511 – 075 – 866 lub  
662 – 396 – 670

(fak.0004/2022-o)

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

(fak/sms)



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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

### TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice  
– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.0071/2021-o-i)

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)



**STIHL**

**PROMOCJA ZIMOWA**

## CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%

RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania.  
Oferta ważna od 08.01. do 28.02.2022 r.

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH  
DEALERÓW STIHL ORAZ [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

### WÓJT GMINY KOBYLIN-BORZYM podaje do publicznej wiadomości informację

o sporządzeniu wykazu nieru-  
chomości przeznaczonych do  
zbycia. Niniejszy wykaz udostęp-  
niony jest do publicznej wiado-  
mości na tablicy ogłoszeń Urzę-  
du Gminy Kobylin-Borzymy oraz  
na stronie internetowej urzędu.

### GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

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



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

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Skoda Octavia Tour, (2007), diesel, klimatyzacja, elektryczne szyby, centralny zamek, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 491 - 203

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2016), benzyna, przebieg 73 400 km, używany jako drugi samochód, cena 26 000 zł do negocjacji, tel. 604 - 204 - 971

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2010/2011), diesel, napęd na 4 koła, nawigacja, pakiet chrome, pełna dokumentacja, cena 43 500 zł, tel. 604 - 770 - 752

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2007), diesel, 130 KM, przebieg około 213 600 km, elektryczne szyby, klimatyzacja, cena 12 800 zł do negocjacji, tel. 501 - 447 - 051

(o/b)

Sprzedam Mercedes Klasa A, (2000), 1.4 benzyna, świeżo po przeglądzie, stan bardzo dobry, auto użytkowane przez starszą osobę, garażowane, bez wkładu, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 797 - 733 - 658

(o/b)

Sprzedam Mercedes Vaneo, (2002), 1.6 CDI, diesel, przebieg 260 000 km, ubezpieczenie do 11.2022 r., hak, nadkola porzewiałe, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 507 - 556 - 853

(o/b)

Sprzedam Honda Civic VII, (2002), 1.7 benzyna, mechanicznie stan bardzo dobry, klimatyzacja, elektryczne lusterka, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 789 - 429 - 278

(o/b)

Sprzedam Iveco Daily, (2006), auto dostawcze, wywrotka, stan bardzo dobry, cena 37 000 zł, tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Toyota Rav 4, (2003), benzyna, cena 15 500 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Opel Astra G, (1999), 1.7 diesel, oryginalny lakier, auto świetnie utrzymane technicznie, brak oznak korozji, bogate wyposażenie, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 662 - 781 - 451

(o/b)

Sprzedam Renault Senic 2, (2004), diesel, auto cały czas użytkowane, wymienione sprzęgło, lampy przednie, nowy akumulator, turbina po regeneracji, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 151 - 004

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2014), diesel, wersja poliftowa, bogate wyposażenie, auto technicznie sprawne, nie wymaga napraw, cena 35 700 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (1999), benzyna, kończy się ubezpieczenie i przegląd, cena 1 299 zł do negocjacji, tel. 668 - 347 - 124

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2011), 1.2 benzyna, stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, nie posiada żadnych rys, otarć, cena 16 500 zł, tel. 663 - 176 - 847

(o/b)

Sprzedam motor Suzuki 750, stan bardzo dobry, cena 5 200 zł, tel. 500 - 712 - 822

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (1999), benzyna, stan bardzo dobry, cena 1 900 zł, tel. 512 - 968 - 540

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2004), LPG, 90 KM, przebieg 115 000 km, auto na bieżąco serwisowane, w bardzo dobrej kondycji pod względem mechanicznym, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 600 - 171 - 113

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), pierwszy właściciel w kraju od 2013 r., 110 KM, diesel, skórzane fotele, stan bardzo dobry, cena 14 000 zł, tel. 507 - 227 - 584

(o/b)

Sprzedam Mini One, (2005), 1.4 diesel, do delikatnych poprawek lakierniczych, czujnik kontroli trakcji do wymiany, do opłat, cena 7 300 zł, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam motocykl Yamaha 750, (1981), oplacony, zarejestrowany, sprawny, cena 4 100 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (1997), 1.6 benzyna, stan dobrym, OC do maja, przegląd do września, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Mini Cooper D, (2008), wszystko działa jak należy, klimatyzacja, auto bezwypadkowe, sprowadzone i zarejestrowane, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 508 - 704 - 902

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2004), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, oplacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 6 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2012), 1.7 diesel, przebieg 230 000 km, bogate wyposażenie, kolor ciemnoszary, cena 44 900 zł, tel. 607 - 600 - 320

(o/b)

Sprzedam Honda Jazz, (2005), 1.2, 77 KM, benzyna, centralny zamek, auto w ciągłym użytkowaniu, cena 7 400 zł do negocjacji, tel. 500 - 248 - 639

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2006), 1.2 benzyna, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, wspomaganie, ABS, klimatyzacja, centralny zamek, cena 7 900 zł, tel. 505 - 632 - 217

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2009), auto sprowadzone z Niemiec, oplacone, gotowe do rejestracji, benzyna, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Hyundai i30, (2012), benzyna, środek ładny i niezniszczony, bez wkładu finansowego, opony zimowe jak nowe, cena 33 600 zł, tel. 510 - 069 - 909

(o/b)

**KUPON** BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

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

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

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

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

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

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

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191J**  
MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

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

(o/b)

Sprzedam krajeżkę z silnikiem na kółkach, wtyczka, kabel, przełącznik, piła, cena do uzgodnienia, tel. 694 – 288 – 955

(o/b)

Sprzedam siano w belach, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam słomę, cena 60 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam kiszonkę, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Jar-Met, (2008), szerokość robocza około 3 m, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 660 – 448 – 577

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, szerokość 6 m, pierścienie 42 cm, składany hydraulicznie, cena 16 300 zł do negocjacji, tel. 503 – 901 – 631

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 18 200 zł, tel. 504 – 958 – 451

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Motyl, w stanie bardzo dobrym, cena 1 900 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skbowe Vogel Noot, cena 6 000 zł, tel. 501 – 259 – 967

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360 3P, w dobrym stanie, cena 19 000 zł, tel. 512 – 345 – 017

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 250 Roto Cut, rotor, noże, centralne smarowanie, owijanie bel siatką, sprawna, cena 27 800 zł do negocjacji, tel. 796 – 530 – 023

(o/b)

Sprzedam byczka HO, 1-tygodniowy, cena 600 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Metal Fach, cena 3 100 zł, tel. 500 – 712 – 822

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, polska, szerokość robocza 1,85 m, hydraulicznie rozkładana, cena 1 650 zł, tel. 500 – 712 – 822

(o/b)

Sprzedam zgrabiarko-przewracarkę PZ HS-360, stan bardzo dobry, wałek w komplecie, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 536 – 778 – 073

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, 3 rzędy zębów, bardzo dobrze równa glebę, cena 10 700 zł, tel. 517 – 295 – 369

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam brony 5, cena 450 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy, cena 2 000 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam kombajn Anna, (1985), cena 9 000 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam kombajn Z058 Rekord, (1988), pierwszy właściciel, w 2021 r. przeszedł gruntowny remont, w pełni sprawny, garażowany, cena 31 000 zł, tel. 518 – 867 – 636

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Krone, (2006), szerokość 6,50 m, regulowane kółka, stan idealny, w pełni sprawny, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 786 – 876 – 452

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 2600, (2011), w bardzo dobrym stanie, w oryginale, mało używana, szerokość robocza regulowana, cena 52 500 zł, tel. 660 – 757 – 644

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, w dobrym stanie, cena 1 600 zł, tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma Z 279/1, (1998), stan techniczny bardzo dobry, garażowana, gotowa do sezonu, cena 18 500 zł, tel. 502 – 035 – 221

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, pojemność 5 000 litrów, cena 8 000 zł, tel. 889 – 234 – 998

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Welger RP 12S, zamki, komory, walcowa, 120x120, stan dobry, wiązanie bel sznurkiem, cena 11 000 zł, tel. 531 – 711 – 508

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jar-Met, zawieszany, pojemność 400 litrów, cena 1 800 zł, tel. 798 – 110 – 018

(o/b)

Sprzedam przyczepę, objętościowa, kłapa hydrauliczna, cena 16 700 zł, tel. 609 – 611 – 855

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 575, rotor, noże, owijanie siatką i sznurkiem, centralne smarowanie łańcuchów i łożysk, cofanie rotora, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 796 – 530 – 023

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger, grabi do środka, szerokość 6,80 m do 7,60 m, pracuje bardzo cicho, niespawana, niemalowana, cała w oryginale, cena 40 900 zł do negocjacji, tel. 500 – 874 – 253

(o/b)

Sprzedam paszowóz Faresin, poziomy wałek, technicznie sprawny, własna hydraulika, sterowanie elektryczne, cena 22 000 zł, tel. 691 – 376 – 328

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, szerokość robocza 5 m, bez wałków, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 502 – 095 – 862

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2015), siatka, w bardzo dobrym stanie, szeroki podbieracz, zamki, komory, szerokie koła, cena 28 500 zł, tel. 574 – 075 – 622

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Klein, (2000), 5,20 m, stan bardzo dobry, cena 8 500 zł, tel. 667 – 710 – 905

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą, w bardzo dobrym stanie, garażowana, załadunek boczny, folia 750, stawiacz bel, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 887 – 946 – 364

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger, pracuje bardzo cicho, niespawana, niemalowana, cała w oryginale, cena 42 500 zł do negocjacji, tel. 500 – 874 – 253

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA 4321 GM, stan bardzo dobry, cena 12 500 zł, tel. 516 – 025 – 205

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



## OBWIESZCZENIE

Burmistrza Miasta Zambrów

**o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów obejmującego obszar położony w rejonie ulic: Białostockiej i Papieża Jana Pawła II**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2021 r. poz. 741 z późniejszymi zmianami) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2021 r. poz. 2373 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Zambrów uchwały Nr 186/XXXII/2021 z dnia 28 grudnia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów obejmującego obszar położony w rejonie ulic: Białostockiej i Papieża Jana Pawła II w części obejmującej obszar oznaczony symbolami: 2 U-ZP, 3 ZP.

Zainteresowani mogą składać wnioski do w/w zmiany planu miejscowego w terminie do dnia **25 lutego 2022 r.** Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Urząd Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 225, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej w szczególności poczty elektronicznej na adres [um@zambrow.pl](mailto:um@zambrow.pl) lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miasta Zambrów.

## OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE

**o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Brzóska-Falki obejmującej południowo-zachodnią część terenów miejscowości Brzóska-Falki**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2021 poz. 741, 784, 922, 1873 oraz z 2022 r. 1986)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Wysokie Mazowieckie uchwały nr 173/XXVI/21 z dnia 14 września 2021 roku o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Brzóska-Falki obejmującej południowo-zachodnią część terenów miejscowości Brzóska-Falki. Obszar objęty niniejszą zmianą planu został przedstawiony na załączniku graficznym do uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany planu miejscowego w Urzędzie Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1 A, pokój nr 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, w terminie **od 31.01.2022 r. do 25.02.2022 r.** formie:

- pisemnej,
- ustnie do protokołu lub
- drogą elektroniczną na adres [gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl](mailto:gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl) bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, fax: 86 275 74 50.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie informuję, że odstąpiono od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektowanego dokumentu.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie. Wnioski złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Administratorem Danych Osobowych jest Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, pełna wersja obowiązku informacyjnego znajduje się na stronie internetowej BIP: [https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip\\_pliki/2020\\_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf](https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip_pliki/2020_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf)

Twoje

**„Kontakty” wprost do domu!**

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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



Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez [prenumerata.poczta-polska.pl](http://prenumerata.poczta-polska.pl) oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą, tel. **86 216 42 43**  
lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

[www.egazety.pl](http://www.egazety.pl)



## Burmistrz Nowogrodu

ogłasza VII przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż n.w. nieruchomości:

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

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

Przetarg odbędzie się w dniu 02.03.2022 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 25.02.2022 r. na konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

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





Szpital w Łomży  
milczenie parlam  
PiS!  
**Strusie  
z immu**



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



## Bimbrownie w... muzeum i lesie!



Ledwo Podlaskie Muzeum Kultury Ludowej poinformowało o otrzymaniu w darze od Podlaskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Białymstoku zarekwirowanej w Turośni Kościelnej mobilnej bimbrowni (na kołach), a następnego dnia służby odkryły mobilną bimbrownię pod Gródkiem (na zdjęciu). Bimbrownik z Turośni Kościelnej przemieszczał się po Puszczy Knyszyńskiej, ukrywając się przed policją, 10 lat! Ekspozy-

cja „Leśna bimbrownia” powstała w skansenie Muzeum w 2008 roku. Można tam w naturalnym otoczeniu oglądać trzy zarekwirowane przez policję, kompletnie wyposażone bimbrownie. Sąd w wydanych na bimbrownikach wyrokach, uznał je za dziedzictwo materialne Podlaskiego. Produkcja „ducha puszczy” w naszym regionie to tradycja stara i w przeciwieństwie do wielu innych tradycji, ciągle żywa. Fot. PMKL

## Ojciec chciał wziąć na siebie karambol

Prawie 2 promile miał w organizmie kierowca (26 lat) audi, który spowodował karambol z udziałem toyoty, audi i hondę na al. Piłsudskiego w Łomży i uciekł. Złamanym został także słup energetyczny. Pomóc chciał mu ojciec, który przyszedł ma miejsce zderzenia mówiąc, że to on kierował. Jednak już po kilku minutach policjanci ustalili prawdziwy przebieg zdarzenia i sprawcę. Został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie. Stanie przed sądem.

## Narkotykowy „baronik” z Łomży

W metalowej kasetce w pokoju mieszkania w Łomży, przechowywał 48 gramów amfetaminy, 3 gramy marihuany, prawie 8 gramów ekstazy, 4 tabletki i prawie 22 gramów białej sproszkowanej substancji niewiadomego na razie składu. Ponadto w przenośnej materiałowej szafie urządził hodowlę konopi. Policjanci znaleźli w niej 3 doniczki z sadzonkami. Właściciel (30 lat) został zatrzymany. Decyzją sądu został aresztowany na 3 miesiące.



Z tego pogorzeliska w budynku komunalnym przy ulicy Wojska Polskiego w Goniądzu strażacy wynieśli nieprzytomnego mieszkańca, ale lekarz stwierdził zgon. Okoliczności i przyczyny pożaru ustalają policjanci pod nadzorem prokuratora. Fot. PSP Mońki



Na śliskiej drodze Dobrzyjałowo – Jedwabne dostawczy bus zderzył się z piaskarką. Nikt nie został ranny. Efekt: rozbity bus i uszkodzona piaskarka na drzewie. Policjanci jako winnego wskazali kierowcę dostawczaka, który ich zdaniem nie dostosował prędkości do warunków na drodze. Kierowca nie przyjął mandatu w wysokości 1100 zł, dlatego sprawę rozstrzygnie sąd.



Oto skutek nonszalancji w czasie ślizgawicy jadącej volkswagenem: wpadła w poślizg i uderzyła w przydrożne drzewo nieopodal miejscowości Czachy Kołaki (gm. Kołaki Kościelne). Na szczęście, skończyło się na rozbiciu auta. Foto: OSP Kołaki Kościelne



Oto skutki przejazdu przez tory Idźkach Średnich (gm. Sokóły) bez upewnienia się, że nie jedzie pociąg i zatrzymania się mimo znaku „Stop”. Na szczęście ani kierowcy ciężarówki, ani maszyniście nic się nie stało. Fot. PSP Wysokie Mazowieckie



Poradnia psychologa

## Zapowiada straszne rzeczy!

Syn ma siedemnaście i pół roku. Dla niego data 18 lat jest magiczna. Zapowiada, że jak skończy 18 lat, to będzie robić, co mu się podoba. Na przykład, że będzie sam decydował, czy pić lub palić. Mówię mu, że nie ma o tym mowy i że my decydujemy o tym, co będzie robić, dopóki go utrzymujemy. On się wtedy wścieka. Ale najbardziej mnie przeraża to, że mu takie idiotyzmy przychodzą do głowy! Przecież nie na tym polega samodzielność, że się człowiek upija! Jak z nim rozmawiać?



Fot. pixabay

szkodzi. Tym sposobem trenuje samodzielność w wyobraźni. Nie ma tu sensu martwić się na zapas.

Sądzę także, że stawianie mu teraz „szlabanów” i ograniczeń na temat tego, co będzie robić za pół roku, działa na niego jak czerwona płachta na byka. Lepiej powiedzieć: „Twoja wola, będziesz dorosły i jak będziesz mieć ochotę robić głupoty, to niestety, nikt nie będzie mógł cię powstrzymać. Będziemy się martwić”. Taka postawa nie prowokuje do buntu, a daje synowi sygnał, że prócz wolności będzie musiał także brać odpowiedzialność za to, co robi.

Okres dojrzewania zmusza rodziców do tego, aby traktowali swoje dzieci w sposób coraz bardziej dojrzały. Dorosli zwykle myślą: „Gdy on (ona) będzie zachowywać się jak dorosły, to będzie traktowany jak dorosły”. Proszę na to popatrzeć inaczej. Gdy będziecie go traktować jak dorosłego, to on zacznie się zachowywać dorosłe. Jeśli będziecie traktować go jak dziecko, to on będzie zachowywać się jak dziecko i buntować.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

Martyna  
Młodzież zawsze marzy o tym, aby być samodzielną, wreszcie nie słuchać rodziców i robić, co jej się żywnie podoba. To z jednej strony. Z drugiej strony jednak samodzielność rodzi w niej podświadomy lęk, bo oznacza nie tylko wolność, ale także możliwość popełnienia błędów na własny koszt. Słowem, pięknie i strasznie. Buntowanie się jest idealnym wyjściem z tego konfliktu. Dlatego młodzież chętnie sięga po takie zachowania zwłaszcza, gdy samodzielność budzi dużo lęku. Dzieje się tak, na przykład wtedy, gdy dziecko przyzwyczało się do nadmiernej kontroli rodziców. Bunt pozawala niby to działać samodzielnie, ale jakby z rodzicami. W dodatku gniew, który w buncie jest silny powoduje, że nie bierzemy pod uwagę konsekwencji naszego działania.

Co robić? Nic nie robić. Jeśli syn mówi, że będzie pić piwo lub wódkę, to chodzi mu o to, aby powiedzieć Wam (i sobie), że będzie mógł robić to, co chce. Niech mówi. To nic nie



### Pytanie intymne

Spotykam fajne dziewczyny na basenie albo na dyskotecie i bywa, że bezwiednie się podniecam. Wydaje mi się, że wszyscy wtedy to po moich spodniach widzą. Podobnie jest w pracy. Od października pracuję w jednym pokoju z dwiema koleżankami. Obie są młodymi mężatkami. Czasami któraś powie coś pikantnego lub śmielszego albo pochyli się nad mną, zapatrzę się na nią i już jestem gotowy. Czy to jest normalne? Za każdym razem wydaje mi się, że one to widzą. Zastanawiałem się nawet nad tym, czy im nie powiedzieć o swoich reakcjach i jakoś im tego nie wytłumaczyć. Takie niekontrolowane zachowa-

nia bardzo mnie krępują. Dodam, że jestem kawalerem i w tej chwili nie mam żadnej stałej dziewczyny. Co robić?

**Andrzej**

Niekontrolowana erekcja, szczególnie u młodych mężczyzn, jest normalną reakcją organizmu, zwłaszcza, gdy nie ma systematycznego współżycia. To bardzo intymna i osobista sprawa i raczej nie należy się z niej zwierzać koleżankom w pracy. Z wiekiem mężczyzna nauczy się panować nad buzującymi hormonami. A zanim to nastąpi, starać się maskować problem: na basenie w takim momencie można wejść do zimnej wody, na dyskotecę wyjść na dwór albo przysiąść przy stoliku, w pracy nosić dłuższą marynarkę.

### Lekarz domowy

Często boli mnie kręgosłup. Korzystam z różnych leków przeciwbólowych i zastrzyków. Ale po jakimś czasie ból wraca. Lekarz sugeruje, abym poddała się operacji. Czy można jakoś uniknąć zabiegu?

**Mariola**

Ból kręgosłupa może być objawem wielu schorzeń. Tego nie leczy się domowym sposobem. Nie wiemy, na jakiej podstawie lekarz sugeruje operację. Wcześniej powinien skierować na prześwietlenie rentgenowskie. Na jego podstawie może stwierdzić, czy przyczyną bólu są zmiany

zwyrodnieniowe. Jeśli ich nie ma, ból spowodowany jest uciskiem na korzonki nerwowy. Ale by to stwierdzić, lekarz powinien skierować na badanie rezonansem magnetycznym. Badanie jest drogie, ale ujawni stopień ucisku i czy nie grozi niedowład. W przypadku takiej groźby, trzeba zdecydować się na operację. Badania przysługują na NFZ każdemu pacjentowi i można się ich od lekarza domagać.

Tylko wówczas, gdy nie będzie śladów zwyrodnieniowych lub uszkodzenia nerwu, pomogą leki przeciwbólowe i systematyczne zajęcia rehabilitacyjne.

### Pod paragrafem

Mam wyrok za jazdę samochodem po alkoholu. Szukam pracy. Czy mówić przyszłemu pracodawcy o wyroku?

**Andrzej**

To będzie zależało od charakteru pracy. Kodeks Pracy nie nakłada obowiązku informowania przyszłego pracodawcy o skazaniu za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu. Ale pracodawca może żądać od starającego się o zatrudnienie informacji o danych osobowych.

Mogą one obejmować podstawowe dane: imię, nazwisko, wykształcenie, przebieg dotychczasowej kariery zawodowej, imiona rodziców, datę urodzenia, miejsce zamieszkania. Pracodawca może także zapytać o daty urodzin dzieci, aby pracownik mógł skorzystać z przewidzianych uprawnień oraz o karalność, jeśli taki obowiązek wynika z innych ustaw i jest to niezbędne do zatrudnienia pracownika. Wymóg niekaralności dotyczy, na przykład, pracowników samorządowych.



### Przysmak podlaski

### Ziemniaki po kurpiowsku

#### Składniki:

- 12 dużych ziemniaków
- 50 dag mielonej wieprzowiny
- 4 dag cebuli
- jajko
- sól pieprz

Ziemniaki obieramy, po czym każdemu z jednej strony, obcinamy „główkę”. Następnie małą łyżeczką wydrążamy. Przygotowujemy farsz: wieprzowinę, mieszamy z jajkiem i drobno posiekaną cebulą oraz przyprawiamy solą i pieprzem. Tak przygotowanym farszem napełniamy wydrążone ziemniaki, po czym przykrywamy je „główkami” za pomocą wykałaczek. Ziemniaczki pieczemy w rozgrzanym oleju do zarumienienia. Podajemy z pomidorami.



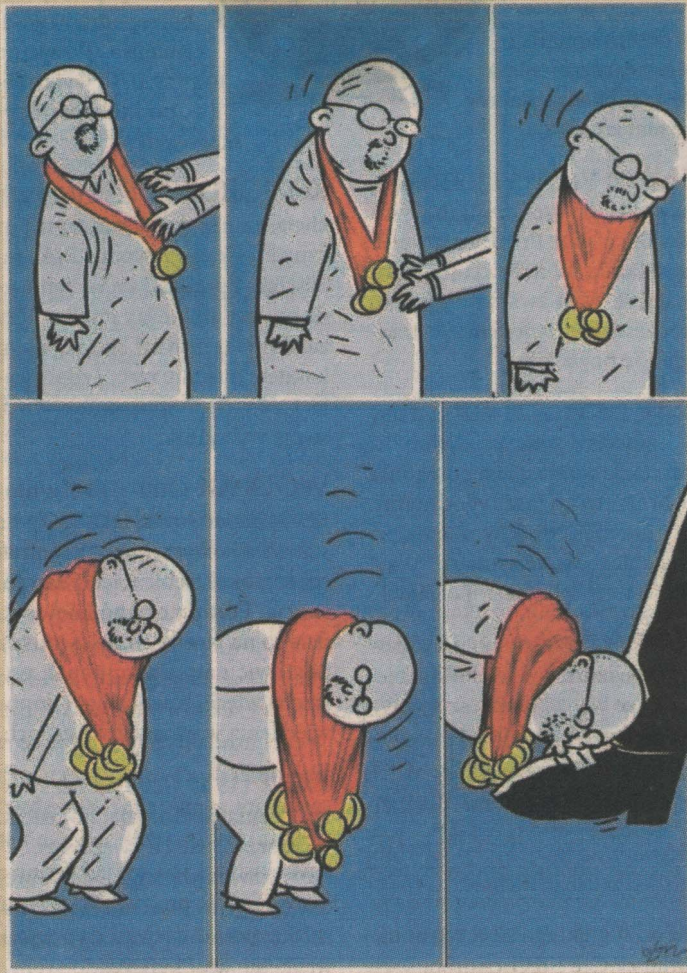
## Co pieniądze mówią o Tobie?

1. Masz pieniądze zwykle ułożone w portfelu (oddzielnie banknoty i monety): w Twoim życiu jest harmonia, miejsce na rodzinę, pracę i rozrywkę. Wymagasz dużo od siebie, czystą grą zdobywasz przyjaciół i sympatię. Jesteś człowiekiem sukcesu. Kochają Cię pieniądze, bo potrafisz je szanować. Nie wydajesz zbyt lekko, ale też nie chytysz. W związku jesteś dość trudnym partnerem, a seks z Tobą... grzeczny, jak ułożone równo w portfelu banknoty.

2. Masz pieniądze zwykle w portmonetce (banknoty pomieszane z monetami): najczęściej nie wiesz, ile w niej jest. Gdy nie masz, pożyczysz, ponieważ bez pieniędzy źle się czujesz. Niczego nie planujesz, bo kochasz spontaniczność. Z entuzjazmem podchodzisz do każdego dnia, lubisz błyszczeć i zaskakiwać niespodziankami. Ciekawie jest być w Twoim towarzystwie. Seks z Tobą jest fantazją, ale na wierność nie ma co liczyć. Albo trzeba dobrze nad Tobą pracować.

3. Masz pieniądze zwykle luźno w kieszeni (luźno w torbie, saszetce): chaos w Twojej kase i w Twoim życiu. Dziś się cieszysz nowym zakupem lub podjętą decyzją, a jutro z tego samego powodu smucisz. Bark Ci pewności siebie i zaakceptowania. Boisz się ocen innych, choć nie masz powodów do kompleksów. Marzysz o udanym seksie, a unikasz kontaktów towarzyskich. Albo umawiasz się, a potem wycofujesz. Może Cię ominąć wielka miłosa przygoda.

4. Masz pieniądze na koncie w banku (często nie masz przy sobie karty bankomatowej, żeby nie ulec pokusie zakupów): jesteś chytruskim. Cieszysz się każdym przyrostem na wyciągu. Z tego powodu nie wiesz, jaką radość daje zaproszenie rodziny lub znajomych na lampkę wina lub obiad. Uważasz, że miłość... kosztuje, więc też prawie nie ma jej w Twoim życiu. Nie kosztują marzenia i fantazje o seksie, więc lubisz buszować na erotycznych stronach Internetu.



Premier Morawiecki jeździ po Polsce, dowiedzieć się, co ludzie mówią po wprowadzeniu Polskiego Ładu.

- Czy wam czegoś brakuje?  
- pyta na spotkaniu w Łomży.  
- Słów! - odpowiadają chórem zebrani.

Spotyka się dwóch kumpli:  
- To prawda, że ta twoja Gośka cię zostawiła?

- Prawda...  
- Nie mogłeś powiedzieć jej, że twój ojciec to milioner i jest praktycznie jedną nogą w grobie?  
- Powiedziałem. I teraz Gośka jest moją macochą...

- Panie sąsiedzie, 50 lat pan z żoną przeżył i teraz pan ją zostawił. Dwudziestolatkę pan sobie wziął. Czy pan zwariował?

- Drogi kolego, co wieczór z żoną nic innego, tylko podaj herbatkę, zaparz ziółka, to przykryj, to odkryj, a to posuń się lub nie chrap. A z młodą to tak: wieczorem wyjdzie, rano wróci. Człowiek całą noc śpi spokojnie.

Rozmawiają dwie znajome:  
- Słyszałaś, że Jola i Marian zerwali?

- Nie. Co się stało?  
- Zdrada!  
- Wiedziałam. Marian to kłamliwy skurwiel. Mam nadzieję, że trafi do piekła i diabeł odrąbie mu jądra!  
- Ale to Jola go zdradziła.  
- Biedactwo, musiał ją zaniedbywać...

Mąż został wezwany do szpitala, bo jego żona miała wypadek samochodowy.

Zdenerwowany czeka na lekarza, wreszcie lekarz się pojawia ze współczującą miną.

- I co? Co z nią, panie doktorze?  
- Cóż, żyje. I to jest dobra wiadomość. Ale są i złe: żona, niestety, będzie musiała przejść skomplikowany zabieg, którego NFZ nie refunduje. Koszt, 25 000 złotych.

- Oczywiście, oczywiście - mówi mąż.

- Potem potrzebna jej będzie specjalistyczna rehabilitacja. Koszt około 5 000 miesięcznie. NFZ refunduje połowę.

- Tak, tak... - kiwa głową mąż.

- Konieczny będzie pobyt w sanatorium, które zajmuje się tego typu urazami. Koszt sanatorium, 10 tysięcy. NFZ nie refunduje...

- Boże...  
- Plus pielęgniarka całą dobę może do końca życia. Tu już się można dogadać. Myślę, że znajdzie pan kogoś za 20 zł za godzinę...

Cisza. Mąż chowa twarz w dłoniach. Nagle lekarz wybucha serdecznym śmiechem i klepie go po ramieniu:

- Głowa do góry! Żartowałem! Nie żyje!

Spadł śnieg. Dzieci ulepiły przed domem bałwana. Niestety, rano znalazły bałwana rozjechałego przez samochód. Ponownie ulepiły bałwana, ale sytuacja się powtórzyła. Trzeciego bałwana ulepiły na hydrancie.

Wielki bal ostatkowy. Starszy dżentelmen tańczy z elegancką młodą damą.

- Przespałaby się pani ze mną za 100 000 złotych? - pyta nieoczekiwanie.

Dama oburzona:  
- No, wie pan!  
- Proszę pomyśleć: 100 000 gotówką!

- Ależ, jak można!  
- 100 000 z ręki do ręki...  
- No, ostatecznie... - dama wzrusza ramionami.

Dżentelmen kiwa głową.  
- A za 100 zł?  
- Za kogo pan mnie ma? - woła wściekła dama.

- No, to już ustaliliśmy, teraz się targujemy!



Tu warto być

Białystok

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

■ Operetka „Wesoła wdówka” Franza Lehára określana jest arcydziełem gatunku, wypełniona porywającymi ariami i duetami, w tym najpopularniejszym „Usta milczą, dusza śpiewa”. Światowy rozgłos zyskała inscenizacja „Wesołej wdówki” na nowojorskim Broadwayu (1944) w reżyserii Polaka Jana Kiepury z nim oraz Martą Eggerth w rolach głównych; sobota, 29 stycznia, godz. 19.00 i niedziela, 30 stycznia, godz. 18.00. Bilety na stronie [bilety24.pl](http://bilety24.pl) oraz w kasie Opery, tel. 85 306 75 04.

Grajewo

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

■ Koncert Noworoczny Tenors Bel'Canto. Rozległy repertuar zespołu wykonywany jest mistrzowsko w językach: francuskim, hiszpańskim, włoskim, polskim, angielskim, rosyjskim i ukraińskim; sobota, 29 stycznia, godz. 18.00. Bilety w kasie i na [bilety.pl](http://bilety.pl).

Łomża

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

■ Koncert pt. „Tehorah” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną dyrygenturą Vanessy Benelli Mosell (Włochy) z udziałem solistki Adrienne Hann (Niemcy). W programie: niemieckie, jidysz oraz żydowskie pieśni o miłości, nadziei i przebaczeniu; czwartek, 27 stycznia, godz. 18.30. Bilety na stronie [interticket.pl](http://interticket.pl) i w kasie Filharmonii, rezerwacja, tel. 86 216 24 81.

Supraśl

**Teatr Wierszalin (ul. Kościelna 4, tel. 85 710 88 45):**

■ „Wierszalin. Reportaż o końcu świata”, to jeden z najlepszych spektakli Teatru, fascynująca prawdziwa historia proroka Ilii, który przed wojną postanowił wśród lasów pod Krynkami zbudować z wiernymi nową stolicę świata. Fenomenalna rola Rafała Gąsowskiego; piątek i sobota, 4 i 5 lutego, godz. 19.00. Bilety w kasie i na stronie [teatruwierszalin.pl](http://teatruwierszalin.pl).

Wysokie Mazowieckie

**Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 9, tel. 86 275 23 43):**

■ Spektakl teatralny „Zapomniane święta” Tomasza Bielińskiego w reżyserii Darii Głowackiej, w wykonaniu Grupy Teatralnej „Maska” MOK; niedziela, 31 stycznia, godz. 16.00.

Zambrów

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

■ Koncert z okazji Dnia Babci i Dziadka pn. „Lata 20-te, lata 30-te” w wykonaniu Teatru Muzycznego IWIA; sobota, 29 stycznia, godz. 16.00. Bilety w kasie.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 2 lutego – „Solan i Ludwik”, godz. 13.00 oraz „Jak ocalić smoka”, godz. 15.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 28 stycznia – „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 17.00; 29 stycznia – 28 stycznia – „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 17.00; 29 stycznia – „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 20.00, 30 stycznia – „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 17.00; 2 lutego – „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 17.00; 3 lutego – „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 28 stycznia – „Misięk i chiński skarb”, godz. 11.00 oraz „O czym marzą zwierzęta”, godz. 15.00, „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 17.00 i „Krzyk”, godz. 19.00; 30 stycznia – 3 lutego – „O czym marzą zwierzęta”, godz. 15.00 oraz „Koniec świata, czyli Kogel mogel 4”, godz. 17.00 i „Krzyk”, godz. 19.00.

**HOROSKOP**  
tygodniowy

**BARAN** (21 III – 20 IV): coś się ruszy w Twoich finansach. W miłości pozwól sobie na to, żeby Twoje uczucia były jasne i klarowne dla partnera, nie ukrywaj ich, bo może o tym nie... wiedzieć! Postaraj się o większą ekspresję swych stanów ducha.

**BYK** (21 IV – 21 V): dlaczego nie wykorzystujesz w pełni swego potencjału i możliwości? Co się stało, że gdzieś po drodze gubisz marzenia największego kalibru? Najbliższy czas wykorzystaj na zasadniczą zmianę pod tym względem. Coś Ci się ważnego przypomni, wróci jakaś sprawa z przeszłości, ale z dobrym finałem.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): odrzuć smutek, za którego przeżywasz coś, co odeszło. Pora poznać nowe towarzystwo. Nie zamykaj się w samotności, wychodź jak najczęściej z domu, bądź w ruchu i aktywności. W pracy w pewnym sensie marnujesz się, rozmienniasz się na drobne, zastanów się nad zmianą.



darzeniem, nie traktuj tego jak przeszkodę, tylko dar, na którym czegoś się nauczysz. Bywają pozorzone porażki, bo dają większą moc i mobilizują, a tym samym popychają do sukcesu. Problemy mogą być z gatunku nieprzewidywalnych, jednak poradzisz sobie jak nikt inny.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): szykuje Ci się jakiś wyjazd. Gdy do tego dojdzie, wykorzystaj go jak najlepiej, nie zwracaj uwagi na drobne niedogodności. Generalnie zmiana miejsca odmieni Twoją energię, więc wyjedź nawet wówczas, gdy nie będą Cię do tego skłaniały zewnętrzne okoliczności.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): w Twoim związku coś jest ukryte lub nie do końca wypowiedziane, zastanów się, co to może być. Być może trzeba spojrzeć prawdzie w oczy i zapytać wprost o nurtującą Cię sprawę. Nie bój się odmowy, odrzucenia. Powinno to przynieść wyjaśnienie, po którym odzyskasz spokój.

**RAK** (21 VI – 22 VII): pojawi się jakiś sukces i kres ciągłych wysiłków bez efektu. Przekonasz się, że się opłacało. W miłości otrzymasz znaki, że Wasz związek dojrzewa i możesz na partnera liczyć, traktuje Cię poważnie.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): za dużo... myślisz! Masz wiele możliwości, ale zamiast coś porządnie wybrać, rozważasz tygodniami. Czy nie masz dość wrażeń, że ktoś ubiegł Twoje zamiary? Więc zamiast myśleć, zacznij działać!

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): sporo się będzie działo wokół Ciebie, a jeszcze więcej będziesz wymyślać w swojej głowie. W Twoim związku zwróć uwagę na to, co jest faktem, nie wpadaj w iluzje i podejrzliwość. W pracy uważaj na zmienne nastroje, swoje lub kogoś w pobliżu, zachowaj spokój.

**WAGA** (23 IX – 23 X): jeśli los obdarzy Cię niechciany wy-

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): chciało się za dużo, stąd teraz poczucie lekkiego zawodu? Zrób realistyczny przegląd życia, naprawdę nie jest tak źle jak myślisz. Czy zazdrościsz innym? Spójrz, jakim kosztem niektóre rzeczy zdobywają. Czy warto? Spokojnie realizuj swoje wyzwania.

**WODNIK** (20 I – 18 II): może Cię denerwować fakt, że Ty się starasz, a korzysta ktoś, kto potrafi robić wokół siebie więcej zamieszania. Prędzej czy później wyjdzie to na jaw. W miłości musisz postawić na porozumienie, potrzeba więcej równowagi i dopowiedzenia w ważnych kwestiach.

**RYBY** (19 II – 20 III): czas dokończenia, spełnienia, poczucia, że zdarzyło się coś ważnego. Jesteś na swoim miejscu, na dobrej drodze. W miłości okres harmonii, może nawet gdzieś wyjedziesz wcale nie w pojedynkę...



## Turniej siatkówki dla WOŚP w Zambrowie

Turniejem Piłki Siatkowej im. Bartosza Dmochowskiego rozpocznie się w Hali Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie 30 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w sobotę, 29 stycznia (godz. 9.00). Rywalizować będzie osiem drużyn: WOŚP Jimi Zambrow, Ryński Zambrow, Neobrand Białystok, WMS Wysokie Mazowieckie & Szepietowo, SPPS Lewkowo, Mix Nowa Iwiczna, Nolpro Białystok, Scandica Team Białystok.

## Pobiegaj dla WOŚP w Grajewie

„Pobiegaj i pospaceruj z Maratonką, wesprzyj WOŚP”, zapraszają KS Maratonka i MOSiR Grajewo na ścieżkę biegową dawnego Klubu Hades w niedzielę, 30 stycznia, na godz. 11.00. Starty odbędą się o godz. 11.00, 11.15, 11.30, 11.45. Nie będzie mierzony czas i nie będzie miejsc na podium. Liczy się udział. Najlepiej rodzinny i koleżeński. Przed lub po starcie wrzucamy pieniążki do puszek Orkiestry, które będą mieć wyraźne oznakowani wolontariusze. Czynna będzie szatnia MOSiR w budynku Grajewskiej Izby Historycznej.

## Return najlepszy!

Uczniowski Klub Sportowy „Return” Łomża III Liceum Ogólnokształcącego dziesiąty raz z rzędu został najlepszym tenisowym klubem w województwie podlaskim, w którym działa sześć licencjonowanych klubów tenisowych. Czołowymi zawodnikami Klubu są Aniela Galińska, Bartek Biedrzycki i w Tenis 10 Iza Waldzińska. Trenerem jest Tomasz Waldziński. W rankingu Polskiego Związku Tenisa pod uwagę brane są: wyniki łomżyńskich tenisistów w turniejach wojewódzkich i krajowych, wykształcenie i kwalifikacje trenerów oraz ranga organizowanych imprez sportowych.

„W tym roku przy współpracy z Polskim Związkiem Tenisa zamierzamy zorganizować trzy kursy szkoleniowe: Animatora, Instruktora i Trenera Szkolenia Podstawowego w Tenisie. Przyczyni się to z pewnością do podniesienia jakości merytorycznej zajęć tenisowych dla najmłodszych realizowanych w naszym mieście”, zapowiada prezes UKS „Return” Tomasz Poreda.

**XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021**

Partner Strategiczny:  
**PIĄTNICA**

Sponsor Główny:  
**PREFBET ŚNIADOWO**

Sponsorzy, partnerzy, mecenas!:

HEXYABANK WSA DOMEL Jedwabne  
mosiR Łomża DUDEK TENI BŁYSK  
jump Łomża METAL-TECHNIK

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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża

Łomża, 1-3 października 2021

## Wybierz Sportowca 2021 Grajewa

Portal e-grajewa.pl ogłosił kolejną edycję Plebiscytu Sportowiec Roku 2021 Grajewa. Oto nominowani, na których można głosować do 15 lutego mailem: konkurs@vp.pl.

Alan Szreder – zawodnik sekcji zapasów MOSiR Grajewo. W 2021 roku zdobył m.in. złoty medal w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w Białymstoku, srebrny medal w Mistrzostwach Krajowego Zrzeszenia LZS w Zamościu, brązowy medal w Międzynarodowym Turnieju Zapaśniczym w Krakowie. Jest członkiem Kadry Wojewódzkiej Młodzików.

Adam Łąguna – zawodnik MMA, były zapaśnik MOSiR Grajewo. Aktualnie może poszczycić się zawodowym rekordem 6 zwycięstw, 1 przegraną i rekordem amatorskim 15-0. W 2021 roku brawurowo zwyciężył dwie walki (obydwie przed czasem) w trzeciej organizacji w Polsce Babilon MMA. Łąguna we wszystkich wywiadach i swojej działalności internetowej z dumą podkreśla miejsce swojego urodzenia, Grajewo.

Emil Łupiński – kapitan drużyny Wissa Szczuczyn, z którą zdobył awans do III ligi w piłce nożnej 19 czerwca 2021, pokonując w ostatnim meczu sezonu 3:0 Warmię Grajewo. Miejski Ludowy Klub Sportowy Wissa Szczuczyn powstał w 1945 roku. Prezesem Wissy od wielu lat jest Witold Grunwald.

## Udany start naszych biegaczy w Spale

Piotr Dąbrowski, Bartosz Jurak, Wiktoria Grabowska oraz Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Śniadowo dobrze zaprezentowali się podczas zawodów w Spale, w których startowało ponad 700 lekkoatletów. Piotr Dąbrowski zwyciężył w biegu na 400 metrów z wynikiem zaledwie 0,02 sek. gorszym od jego rekordu życiowego. Czwarthy na tym dystansie przybiegł Bartosz Jurak z rekordem życiowym 49,69 sek. Trzecie miejsce na 600 metrów wśród junierek młodszych wywalczyła Wiktoria Grabowska z nową „życiówką” 1:38,87 sek. Na 800 m zwyciężyła Martyna Krawczyńska. Wyniki Piotra Dąbrowskiego i Martyny Krawczyńskiej są w tej chwili najlepsze w Polsce w kategorii juniorów. Cała czwórka biegaczy, to uczniowie Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży.



11/10110

# Troki na Litwie

