

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

FILIA Nr 2

Mój pierwszy raz • Ważne listy • Bank kawałów

18 400 ul. Żyzna Anin 2  
tel. 86 218 43 65

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

36 (2074)

11 września 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Państwo odmówiło  
im wsparcia w walce  
o życie syna**

**Jesteśmy  
z wami!**

**Zranione  
dusze**



Fot. pixabay

ISSN 0208-6640 INDEKS 363286  
9 770208 168400 36

**Ważne słowo:**

**Nie o reparacji, lecz poklask chodzi**

**Witold Jurasz, dyplomata, publicysta:** – Prawo i Sprawiedliwość nigdy reparacji od Niemiec nie uzyska, ponieważ aby otrzymać jakiegokolwiek pieniądze od Republiki Federalnej, Polska musiałaby to wynegocjować, a nie wywalczyć w sądach. Nie ma bowiem na świecie takiego trybunału, który może nakazać współczesnym Niemcom wypłacenie kwot, o których mówią politycy PiS.

Droga dyplomatyczna natomiast w sytuacji, gdy Polska pod rządami PiS zdołała obrazić nawet najbliższych sojuszników, jest skazana na porażkę. Sprawy nie pomagają paranoiczna antyniemiecka histeria rozpoczęta przez PiS. Sukces w negocjacjach (niezależnie od tego, że celem Niemiec z całą pewnością byłoby ich przedłużanie, sabotowanie oraz minimalizowanie ewentualnie wypłaconych w przyszłości kwot) zależy jednak od choćby minimalnej chęci strony

niemieckiej, by w ogóle podjąć temat. A także choćby minimalnej życzliwości wobec partnera.

Pod rządami obecnej władzy, kiedy słowo „Niemcy” używane jest przez rządowy aparat niemal jako obelga, nasi zachodni sąsiedzi niczego nigdy nie wypłacą, bo nie mają żadnego powodu, by odczuwać jakąkolwiek życzliwość wobec PiS. Niemcy w sytuacji, gdy ze strony władz RP spotyka je nie życzliwa krytyka, ale jawna wrogość, nie pójdą z Polską na żadne układy.

Miarą wiarygodności żądań wysuniętych przez Jarosława Kaczyńskiego jest to, że zgłaszane są one po 7 latach rządów PiS. Już samo to pokazuje, że nie o reparacji, ale o poklask wyborców tu chodzi. A szkoda, bo skoro reparacje należą się Namibii za zbrodnie sprzed ponad 110 lat, to tym bardziej należą się Polsce. (Źródło: onet, fragment).



Ciekawy świat

Fot. pixabay

**Maszyna do mierzenia ducha**

Mr John Gey, skarbnik Royal Anthropological Institute, wynalazł maszynę do badania ilości i jakości ducha ludzkiego. Maszyna jest bardzo skomplikowana, ale pokazuje, jak waga na skali, do jakiej skali należy dana głowa.

W środku tej skali znajduje się znaczek (commen-sense), to zaś, co znajduje się pod lub nad tym znakiem, ma wskazywać na większe lub mniejsze anomalie. O kilka znaków nad „commen-sense” znajduje się geniusz, wspaniały, twórczy duch, jeszcze jeden znak

wyżej, duch gubiący się w abstrakcjach. Dwa znaki pod zdrowym rozumem mieści się duch cyniczny i lekkomyślny, jeszcze niżej duch kapryśny nie stosujący się do głosu rozumu, jeszcze niżej duch usposobiony do zbrodni i wreszcie idiota.

Maszynę opisuje dokładnie ostatni numer pisma antropologicznego „Knowledge”. Jest zbudowana tak delikatnie, że odczuwa działanie nerwów mózgowych, według których ruszają się wskazówki skali. („Wspólna Praca”, rok 1910, nr 38).

Swiadczymy usługi  
bezpłatnie w ramach

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



**EURO-MED**

Grupa Medyczna  
z sercem do ludzi

**Rejestracja telefoniczna:**

661-907-800

693-192-264

693-192-416

**Infolinia: 661 347 630**

w godz. 8-16

**DARMOWA  
FIZJOTERAPIA  
DOMOWA**



REHABILITACJA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE  
O ZNA CZNYM STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI  
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA



BIALYSTOK, MOŃKI, SUWAŁKI, AUGUSTÓW, SOKÓŁKA, GRAJEWO, ŁOMŻA  
HAJNÓWKA, BIELSK PODLASKI, WYSOKIE MAZOWIECKIE, ZAMBROW I OKOLICE

**GRUPA MEDYCZNA EURO-MED**

**ZATRUDNI FIZJOTERAPEUTÓW DO REHABILITACJI  
W WARUNKACH DOMOWYCH NA TERENIE  
CAŁEGO WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO**

OFERUJEMY ELASTYCZNE GODZINY PRACY, ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE,  
MOŻLIWOŚĆ ZATRUDNIENIA NA PODSTAWIE WŁASNEJ DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ  
LUB UMOWY ZLECENIE.

WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA UZYSKAĆ POD **NR TEL. 693-192-264, [rekrutacja@euro-med.net.pl](mailto:rekrutacja@euro-med.net.pl)**



# 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 Lörcinzy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,  
tel. (86) 216-42-43  
Księgowność:  
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](mailto:marek.lapinski@data.pl)

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

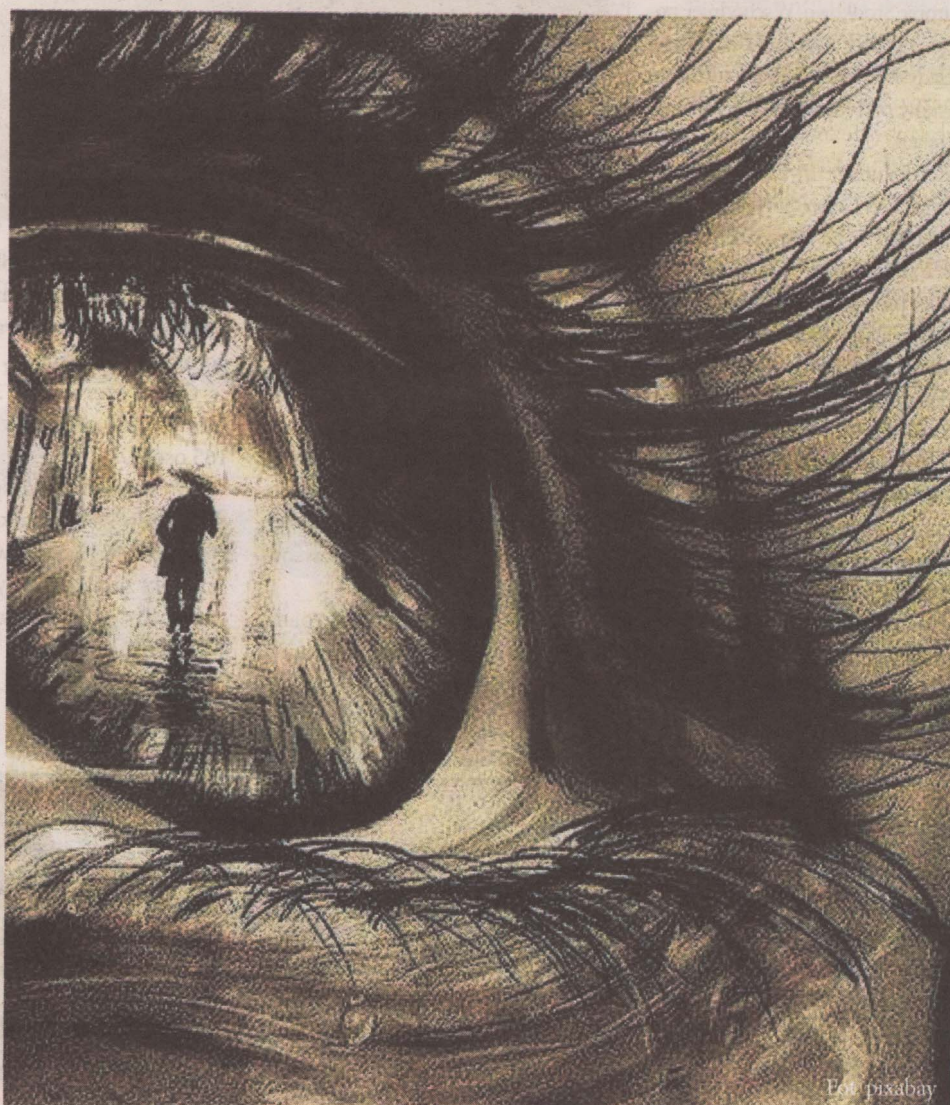
Za treść ogłoszeń redakcja ponosi  
odpowiedzialność w granicach wskazanych  
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.

W gorący czas na mównicach, przed mikrofonami i kamerami, najmniejszym oświadczam, że jako redaktor zawsze skrupulatnie studio-  
wałem głosy zatroskanych ludzi, z których wynikało, że jestem dalto-  
nistą i na białe mówię czarne, notorycznym mącicielem, gdyż z igły  
robię widły oraz sadystą, ponieważ odwracam kota ogonem. Nie raz  
i nie dwa z troską dawali mi do zrozumienia, że jestem głupkiem,  
który smaruje bzdury. Gdyby nie ta życzliwość, brnąłbym pewnie  
dalej i nie pracował nad sobą. Już, już byłem w ogródku, witałem się  
z gąską... I 1 września. Bałagan w oświacie. Dzień wcześniej 31 Sierp-  
nia. Rocznica tamtego Sierpnia, który wstrząsnął totalitarnym systemem, w którym żyliśmy.  
W podręcznym podręczniku dla młodzieży o terażniejszości ani słowa o człowieku, który jest  
jego symbolem na całym świecie. Pisałem, że zakłamywanie historii jest zakłamaniami, czy ro-  
bili to „towarzysze”, czy „prawdziwi Polacy”. Że cyniczny kurek na wietrze... Siedem lat temu,  
pięć, cztery, trzy, dwa, rok... Środa, 7 września 2022. Wszystko to mogę powtórzyć, nie zmie-  
niając przecinka. Chyba źle ze mną! A może z zatroskanymi?!



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



Bob pixabay

**e-kontakty**

wydanie elektroniczne identyczne  
z wydaniem papierowym na:

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



■ 668 zakażeń koronawirusem w Podlaskiem, a 21 337 w kraju wystąpiło (potwierdzone badaniami) od 1 do 7 września, poinformowało w środę, 7 września, Ministerstwo Zdrowia. Zmarło 101 ludzi. Minister zdrowia zapowiedział dostępność szczepienia czwartą dawką wszystkich chetnych.

■ O sytuacji gospodarczej i społecznej w regionach ściany wschodniej debatowali m.in. wicemarszałkowie województwa podlaskiego Marek Olbryś i Sebastian Łukaszewicz we wtorek, 6 września, na XXXI Forum Ekonomicznym w Karpaczu pod hasłem „Europa w obliczu nowych wyzwań”. To największa konferencja polityczno-gospodarcza w Europie Środkowo-Wschodniej: ponad pięć tysięcy uczestników, kilkaset paneli dyskusyjnych i debat z udziałem polityków, przedstawicieli biznesu, kultury i nauki.

■ Film dokumentalny „Simona” Natalii Korynckiej-Gruz o Simonie Kossak, która ponad 30 lat mieszkała w leśniczówce „Dziedzinka” w Puszczy Białowieskiej, prowadziła badania naukowe i fantastycznie je popularyzowała, będzie wyświetlany w kinach od 30 września.

■ Po skandalu i odwołaniu przedniego rzecznika ks. Andrzeja Dębskiego oraz zawieszeniu go w wykonywaniu wszystkich zadań w archidiecezji białostockiej, nowym rzecznikiem archidiecezji białostockiej została wieloletnia pracownica Centrum Informacji w białostockiej Kuri, korespondentka Katolickiej Agencji Informacyjnej Teresa Margańska.

## MYŚL TYGODNIA

Dążenie do zbawienia ludzkości jest najczęściej maską, pod którą ukrywa się dążenie do zdobycia władzy

Georg Christoph Lichtenberg

## Smutna strona wakacji



Wakacje w tym roku trwały 68 dni. Na drogach w Polsce zginęło od 24 czerwca do 30 sierpnia 407 osób, a 164 osoby utonęły, podała Komenda Główna Policji. Doszło do 4 879 wypadków, w których oprócz 407 ofiar śmiertelnych, 5 828 osób zostało rannych. Zginęło 148 kierowców samochodów, 67 pieszych, 69 rowerzystów, 33 kierowców motocykli i motorowerów.

Do największej liczby wypadków śmiertelnych doszło w wo-

jewództwie wielkopolskim oraz łódzkim, natomiast najmniej na drogach województwa lubuskiego oraz opolskiego.

Od 24 czerwca do 30 sierpnia utonęły 164 osoby (w 2021 roku 165 osób).

W województwie podlaskim doszło do 94 wypadków, w których zginęło 15 osób, w tym 1 pieszy, a 98 zostało rannych. Na naszych drogach zdarzyły się też 1 953 kolizje.

■ Samotny pies siedział na brzegu rzeki Białka w Radzynie Podlaskiej i tak rozpaczliwie szczekał, że zwrócił uwagę ludzi. W pobliżu nie było właściciela. Zaniepokojeni spacerowicze wezwali policję. Po pewnym czasie policjanci zauważyli w rzece zwłoki mężczyzny. Był to właściciel psa. Miał 61 lat.

■ Diecezjalne dożynki, połączone z dziękczynieniem za beatyfikację błogosławionego Kardynała Stefana Wyszyńskiego, odbędą się w niedzielę, 11 września, w sanktuarium w Zuzeli (gm. Nur), gdzie Wyszyński się urodził, a jego ojciec był organistą. Mszy świętej o godz. 12.00 będzie przewodniczył biskup łomżyński Janusz Stepnowski.

■ XIX Międzynarodowe Forum Spółdzielczości Mleczarskiej rozpoczęło się w środę, 7 września, w Białymstoku z udziałem ministra rolnictwa Henryka Kowalczyka, a w czwartek także europejskiego komisarza do spraw rolnictwa Janusza Wojciechowskiego. Mleczarstwo to najnowocześniejsza gałąź polskiego rolnictwa.

■ Trzecią nagrodę wyśpiewał Zespół Śpiewaczy z Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli na VIII Turnieju Muzyków Prawdziwych (1-4 września), zorganizowanym przez Filharmonię im. M. Karłowicza w Szczecinie. W czerwcu Zespół wrócił z wyróżnieniem z 56 Ogólnopolskiego Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych w Kazimierzu Dolnym. Gratulacje!

OSTATNIA  
PROSTA!  
#SZCZEPIMYSIĘ



## Ks. Jerzy Popiełuszko miałby 75 lat

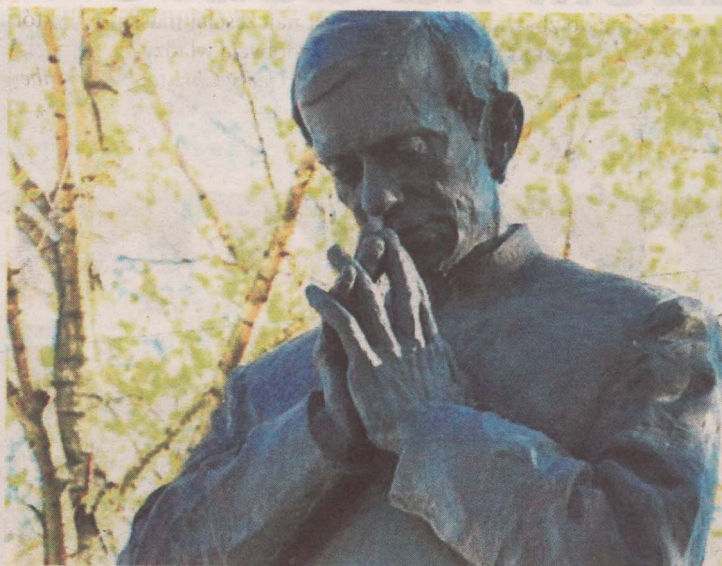
W 75 rocznicę urodzin błogosławionego ks. Jerzego Popiełuszki, odbędą się trzydniowe obchody w jego rodzinnej wsi Okopy, w Suchowoli i Białymstoku.

W sobotę, 10 września, o godz. 19.00 w Okopach z koncertem „Psalmy Podlasia” wystąpią Orkiestra Filharmonii Dolnośląskiej, soliści i Wrocławski Chór Akademicki oraz kompozytor „Psalmy” i autor ich tekstów Zbigniew Książek.

W niedzielę, 11 września, wśród wielu akcentów obchodów, o godz. 16.00 obejrzeć można spektakl Teatru Nie Teraz pt. „Pokonać piekło” w reżyserii Tomáša Źaka.

Ten sam spektakl wystawiony zostanie w Podlaskim Instytucie Kultury (ul. św. Rocha 14) w Białymstoku w poniedziałek, 12 września, o godz. 14.00.

Ks. Jerzy urodził się 14 września 1947 r. Po powstaniu „Solidarności” stał się jej duchowym przywódcą.



Pomnik ks. Jerzego w Białymstoku

Sprawował również funkcję duszpasterza krajowego ludzi pracy, a także służby zdrowia. Po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r., był nękanym i inwigilowanym

przez Służby Bezpieczeństwa i Milicję Obywatelską. Został zamordowany przez funkcjonariuszy SB 19 października 1984 r. W 2010 r. został beatyfikowany.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 12 września 1982:

### Stoją autobusy!

40 autobusów PKS jest unieruchomionych ze względu na brak opon i dętek. W ich uzyskaniu nie pomogły żadne interwencje, nawet komisarza wojewódzkiego KOK. Niesprawność autobusów nie pozwala na utrzymanie regularności kursów oraz na pełne dowiezienie dzieci i młodzieży do szkół oraz pracowników do zakładów pracy.

### Mniej jaj

Skup jaj wyraźnie zmaleł. W sierpniu GS-y dostarczyły Zakładowi Jajczarskiemu jedynie 135 tysięcy sztuk. Jesień nie zapowiada się lepiej.

### Na gwizdek 1 września

1 września została przekazana do użytku dydaktyczna część Zbiorczej Szkoły Gminnej w Grabowie. W uroczystym otwarciu i inauguracji roku szkolnego uczestniczyli przedstawiciele władz partyjnych i administracyjnych. W tym dniu oddano również do użytku sześciopokojowy dom nauczyciela w Piątnicy i część SP nr 1 w Łomży.

### Izba ZMW

Do Izby Pamięci ZMW, powstającej z inicjatywy Zarządu Wojewódzkiego tej organizacji w Łomży, napływają już pierwsze dary: dokumenty z działalności organizacji wiejskich, legitymacje, proporzeczki, znaczki.

### Duński rozruch w Grajewie

Duńczycy, z częściowym powodzeniem, starają się rozruszyć proskownię mleka w Grajewie. To cud, że jeszcze całkiem nie zardzewiała, czekając na ten rozruch.

### „Olimpia” Zambrów się ocknęła

Piłkarze zambrowskiej „Olimpii” nareszcie przerwali złą passę, pokonując przed własną publicznością rutynowany zespół „Stomila” Olsztyn 3:2 (2:1). Zwycięstwo zostało odniesione w dobrym stylu. Bramki dla gospodarzy zdobyli: w 17 minucie Andrzej Wiśniewski, w 45 – Sasinowski i 77 – Karwowski, a dla gości: w 38 minucie Krzemień z karnego i w 86 – Wójcicki.

## „Nasi” na rajdzie w szalonych maszynach



Burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński z synem Jakubem „pomknęli” na metę rajdu w Albanii żukiem „Stefanem”. Wójt Stefan Grodzki (na pierwszym planie) z Wojciechem Srockim w ładzie samarze

Wójt gminy Kulesze Kościelne Stefan Grodzki z prawnikiem Wojciechem Srockim wystartowali spod Stadionu Śląskiego w Chorzowie w 16 Charytatywnym Rajdzie Złombolu, czyli w największym w Europie charytatywnym rajdzie samochodowym.

767 załóg w syrenach, trabantach, skodach, żukach, polonezach, ładach i podobnych cackach z czasów PRL, wśród których

był też burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński z synem Jakubem, miało do pokonania około 2 000 km. We wtorek, 6 września dotarli na metę w miejscowości Domen nad Morzem Adriatyckim w Albanii.

Wszyscy startujący w rajdzie mogą poruszać się wyłącznie autami, wyprodukowanymi w krajach byłego bloku wschodniego. Załoga wysokomazowiecka pojechała

trzydziestoletnią ładą samarą, nazywaną „Samanthą”. Załoga szczuczynska żukiem.

Aby wziąć udział w Rajdzie, każda załoga musiała uzbierać minimum 2022 zł. Całość uzbieranych pieniędzy trafia do dzieci z domów dziecka (koszty wyjazdu i przygotowania auta rajdowcy pokrywają sami). W tegorocznej edycji Rajdu z wpłat startujących uzbierało się ponad 2 mln zł.

## 50 lat razem na dobre i na złe



Łomża  
03.09.2022r.



32 pary świętowały złote gody z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim, który odznaczył je medalami „Za długoletnie życie małżeńskie”, przyznanymi przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Nie zabrakło kwiatów, okolicznościowego tortu, lampki szampana i tradycyjnego „Sto lat”. Uroczystość w Hali Kultury na Starym Rynku w Łomży umilił wszystkim występ wokalisty Roberta Kossakowskiego.

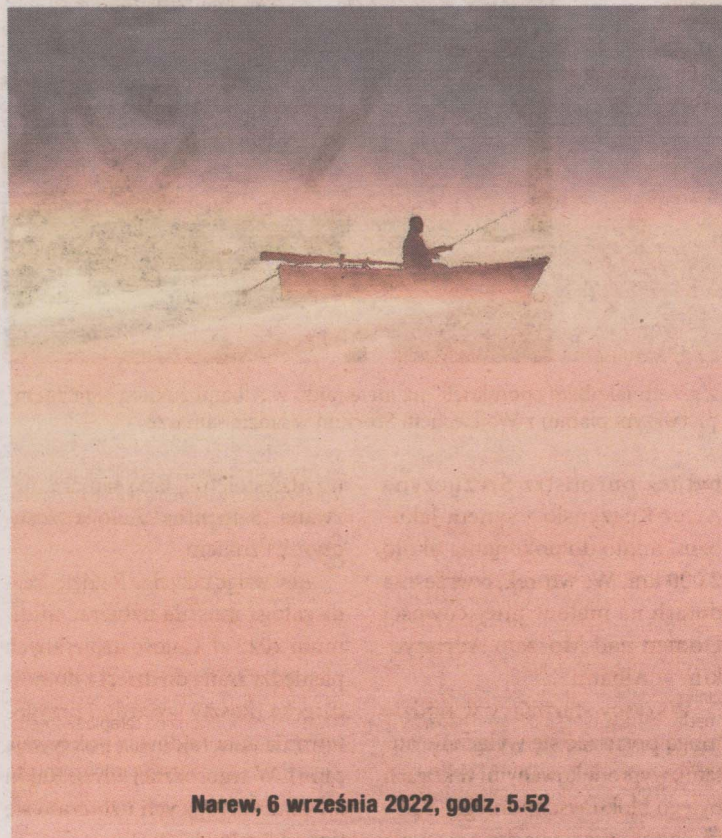
50 lat temu związek małżeński zawarli: Danuta i Stanisław Baczewscy, Alicja i Kazimierz

Bandzulowie, Marianna i Henryk Bąkowsky, Jadwiga i Szczepan Bekierowie, Anna i Jan Białobrzewscy, Bożena i Antoni Bielińscy, Jadwiga i Andrzej Chojnowscy, Marta i Franciszek Chojnowscy, Anna i Mirosław Cholewicz, Zenobia i Janusz Choroszewscy, Alicja i Józef Cichoccy, Danuta i Edward Cwalinowie, Helena i Marian Czapla, Jadwiga i Antoni Czapliccy, Maria i Ignacy Dobrzańscy, Celina i Andrzej Dusińscy, Anna i Władysław Gorzochowie, Elżbieta i Tadeusz Gradkow-

scy, Maria i Witold Grzegorzyczkowie, Wiesława i Józef Grzybowscy, Barbara i Bogdan Jankowscy, Alina i Aleksander Kaczyńscy, Urszula i Henryk Kalinowscy, Jadwiga i Henryk Karwowsky, Krystyna i Janusz Kłysowie, Teresa i Edward Komorowscy, Teresa i Sławomir Kordasowie, Teresa i Kazimierz Kosewiczowie, Halina i Stefan Kossakowscy, Maria i Henryk Kowalczukowie, Krystyna i Jerzy Kucharscy, Elżbieta i Józef Leszczyńscy, Jadwiga i Robert Lipińscy.

### Seniorada 2022

Tegoroczna „Seniorada” w formie plenerowego festynu odbędzie się przy Parku Wodnym w Łomży (ul. Wyszyńskiego) w środę, 14 września. Świętowanie zacznie przegląd twórczości seniorów. Zaprezentują się w nim Maryna z Klubu Seniora w Łomży, Dzieniny Dom Senior + w Łomży, Piątniczanie, Kolneńskie Dziewczyny z Plusem. Na scenie pojawią się także Marta Perkowski, Oliwia Szmítko oraz Robert Kossakowski, a gwiazdą tegorocznej Seniorady będzie finalistka programu „The Voice Senior” Larysa Tsouy. Na stoiskach można będzie wykonać wiele badań profilaktycznych, a także podstawowe zabiegi kosmetyczne. Każdy uprawniony będzie mógł na miejscu wyrobić Kartę Seniora. „Senioradę”, na którą miasto otrzymało dotację z funduszy norweskich, poprowadzi prowadzi Magda Sinoff.



Narew, 6 września 2022, godz. 5.52

### Studenci w więzieniu

Studenci administracji, pedagogiki, prawa oraz zarządzania Akademii Nauk Stosowanych w Łomży będą mogli odbyć praktyki zawodowe w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze. W tej sprawie dyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze ppłk Zbigniew Jankowski i rektor Akademii dr hab. Dariusz Surowik podpisali porozumienie na czas nieokreślony.

### Rezygnacja komendanta

Kpt. mgr inż. Jacek Marek Bargielski (46 lat) zwrócił się do komendanta wojewódzkiego z prośbą o zwolnienie ze służby w Państwowej Straży Pożarnej w Łomży w związku z chęcią przejścia na emeryturę. Komendantem Miejskim Państwowej Straży Pożarnej kpt. Bargielski był od sierpnia ubiegłego roku.

**Obecnie rządzący do niedawna jeszcze śmiali się ze zdania Donalda Tuska: „Wolę politykę ciepłej wody w kranie, zamiast awantury”, wypowiedzianego w 2010 roku**

## Nie będzie ciepłej wody w kranie!

Spokojnie. Na razie tylko w budynkach Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej od 16 września i tylko w nocy, od godz. 00.00 do godz. 4.00. Jak wynika z uzasadnienia tego kroku, przesłanego przez LSM do Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Łomży, ma to bezpośredni związek ze wzrostem cen ciepła. Od 16 września cena za 1 GJ ciepła wzrasta bowiem o 100, a dla niektórych odbiorców nawet 130 procent. Wyłączając ciepłą wodę w nocy, Spółdzielnia chce w ten sposób oszczędzać kieszeń lokatorów.

(PS. „Spokoju na Święta, normalności na Nowy Rok, zimnej głowy i ciepłej wody w kranie ży-



Fot. pixabay

czę wszystkim bez wyjątku”, życzył Donald Tusk Polakom w 2015 roku, znowu budząc kpiny obecnie rządzących).

KAMPANIA INFORMACYJNA

### INSTRUKCJA ANTYRAKOWA

**Warto ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej dzięki zaleceniom Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. To dwanaście prostych reguł dotyczących stylu życia, unikania nałogów (zwłaszcza palenia papierosów i picia alkoholu), stosowania właściwej diety i profilaktyki, które sprzyjają zdrowiu i ograniczają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór.**

Olbrymia większość zachorowań na nowotwory zależy od czynników zewnętrznych, które każdy może – przynajmniej częściowo – kontrolować. Zapobieganie nowotworom polega na zmniejszaniu wpływu tych czynników na organizm i na wykrywaniu choroby na wczesnym etapie, gdy łatwiej ją leczyć. Choć większość chorych na raka to osoby

w średnim wieku i starsze, to o profilaktyce trzeba myśleć od najmłodszych lat. Pomoże w tym Europejski Kodeks Walki z Rakiem, stanowiący ogólnodostępną i bezpłatną instrukcję postępowania dla zainteresowanych swoim zdrowiem.

#### 1. Nie pal

Od lat wiadomo, że dym tytoniowy jest wyjątkowo szkodliwy dla zdrowia, bo zawiera liczne substancje rakotwórcze. Statystyki dowodzą, że w Polsce palenie jest najczęstszą przyczyną zachorowań na nowotwory złośliwe.

#### 2. Chroń swoje otoczenie od dymu tytoniowego

Szkodzi nie tylko palenie, ale samo wdychanie dymu. Dlatego unikaj kontaktu z palącymi i dymem tytoniowym, czyli biernego palenia. Nie wahaj się zwrócić uwagę palaczom i palaczkom, że w pomieszczeniach, w pojazdach i na zewnątrz obowiązuje zakaz palenia.

#### 3. Utrzymuj prawidłową wagę ciała

Otyłość zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, bowiem osłabia organizm i obniża odporność na choroby, w tym na nowotwory. Poza nielicznymi przypadkami, otyłość i nadwaga można się pozbyć z korzyścią dla zdrowia i długiego życia, dzięki stosowaniu zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

#### 4. Zachowaj aktywność fizyczną

Poświęć codziennie 60 minut na ruch albo 30 minut na intensywny trening. Aktywność fizyczna chroni przed nowotworami – np. rakiem jelita grubego, rakiem piersi i innymi.

#### 5. Odżywiaj się zdrowo

Unikaj produktów tłustych i z dużą zawartością cukru, w tym słodzonych napojów gazowanych. Spożywaj żywność nieprzetworzoną, rośliny strączkowe, owoce, warzywa, a ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego.

#### 6. Ogranicz spożycie alkoholu

Alkohol – jak tytoń – ma działanie rakotwórcze. Najlepiej z niego zupełnie zrezygnować. Picie alkoholu i palenie papierosów to większe ryzyko nowotworów głowy i szyi (np. raka języka i gardła).

#### 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i chroń dzieci przed nimi

Ostrożnie z opalaniem, zwłaszcza gdy słońce świeci najmocniej (czyli w okolicy południa). Stosuj wtedy kremy, kosmetyki ochronne, odpowiednią odzież i okulary przeciwsłoneczne. Nigdy nie korzystaj z łóżek opalających, tzw. solariumów, bo to prosta droga do raka skóry. Pamiętaj o badaniu skóry po lecie.

#### 8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy

W pracy unikaj promieniowania jonizującego, pyłów z krzemionką, pyłów drzewnych, benzenu, gazów spalinowych, azbestu, związków chromu, kadmu i innych szkodliwych substancji. Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy – i przestrzegaj ich.

#### 9. Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu

Promieniowanie radonowe działa rakotwórczo na płuca. Można ograniczać jego skutki przez częste wentrowanie pomieszczeń, rozszczelnianie okien i przebywanie na świeżym powietrzu.

#### 10. (zalecenie dla kobiet) Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)

Karmienie dzieci piersią obniża ryzyko zachorowania m.in. na raka piersi i raka jajnika. Natomiast hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która łagodzi objawy menopauzy, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.

### Dzień kukurydzy w Szepletowie

Na Krajowy Dzień Kukurydzy zapraszają do Szepletowa Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego i Polski Związek Producentów Kukurydzy w Poznaniu w niedzielę, 11 września (godz. 9.00 – 16.00). Będzie, między innymi, prezentacja 130 odmian kukurydzy, jej zbioru na ziarno i kiszonkę, degustacja potraw z kukurydzy, pokaz orki konnej, konkursy z nagrodami.

### Centrum Wystawiennicze w Sokołach

Centrum Wystawienniczo-Handlowe w Sokołach zostało oficjalnie oddane do użytku w niedzielę, w czasie dożynek, na które przybył wicepremier Jacek Sasin. Centrum tworzą dwie duże hale, w których mogą być organizowane wystawy i konferencje. Kosztowało 7,5 mln zł.



**11. Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV**  
Zaszczep dzieci przeciw wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV – noworodki) i przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV – dziewczynki), aby zapobiec rakowi wątroby i szyjki macicy.

#### 12. Weź udział w badaniach przesiewowych

Badania przesiewowe polegają na sprawdzeniu jak największej liczby pacjentów pod kątem chorób nowotworowych. Są finansowane ze środków publicznych i obecnie dotyczą:

- piersi – mammografia (kobiety w wieku 50-69 lat, raz na dwa lata),
- szyjki macicy – cytologia (kobiety w wieku 25-59 lat, raz na trzy lata).

Dzięki badaniom przesiewowym można zdiagnozować i wyleczyć chorobę na wczesnym etapie, a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl) lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia **PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE**

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Ministerstwo zdrowia ogłosiło niedawno, że będzie refundować najdroższe leczenie dzieci chorych na SMA. Rozbudziło wielką nadzieję na ratunek. I od razu wykluczyło z refundacji 27 dzieci w Polsce, które tego potrzebują natychmiast. Wśród nich Wiktorka Wiśniewskiego z Grajewa. Pokażmy mu i jego rodzicom:

# Jesteśmy z wami!

## 1.

„Nie ma dnia, bym nie ronił łez po kryjomu... Wychodzę z domu, by nie pokazywać jak się rozpadam! Przecież jestem głową rodziny! Powinienem być silny...

Codziennie budzę się i sprawdzam postęp zbiórki. Łudzę się, że to wszystko to tylko zły sen. Niestety, nasz koszmar wciąż trwa...

Potrzebujemy 10 mln złotych na lek dla naszego syna! Bez terapii genowej straci szansę na samodzielność i życie bez bólu.

Błagam, wysłuchaj mój apel i nie przechodź obojętnie obok tej prośby”, prosi tato Wiktora Wiśniewskiego.

## 2.

Wiktor urodził się z pozoru zupełnie zdrowy! Dostał 10 punktów w skali Apgar i nic nie wskazywało, że jego przyszłość będzie obciążona takim wyrokiem... Wrócili szczęśliwi do domu po kilku dniach od porodu. Wiktor ma starszego brata, który nie mógł się doczekać, kiedy go zobaczy. Mieli kilka dni normalnego, szczęśliwego życia!

Takie maleństwo w domu to wielka odpowiedzialność. Dlatego poświęcali mu wiele uwagi i troski. Gdy zaczęli nabierać odpowiedniego rytmu naszego codziennego życia, otrzymali telefon. Najgorszy, jaki kiedykolwiek mogliby sobie wyobrazić. U ich kochanego synka wyszedł pozytywny wynik badania przesiewowego w kierunku rdzeniowego zaniku mięśni (SMA).

Choroba osłabia mięśnie i zabraja sprawność. Jest na nią lek, ale kosztuje ogromne pieniądze, dosłownie miliony!

Rodziców Wiktorka ogarnęło paraliżujące przerażenie i myśl, że to może pomyłka! Że powtórzą badania i wrócą do normalnego życia.

„Ciężko opisać towarzyszące nam wtedy uczucia. Było to niedowierzanie, wymieszane ze strachem i rozgoryczeniem.



chem i rozgoryczeniem. Choroby genetyczne są jak loteria. Dlaczego akurat na nas, na nasze dziecko padł taki ciężki los?”, pytali siebie i cały świat.

Wykonane zostały kolejne badania, na których wynik czekali wieczność. Dni się dłużyły, myśli kłębiły w głowie, a każde spojrzenie na Wiktorka wywoływało skrajne emocje. Tak mały człowiek, który dopiero przyszedł na świat, nie może cierpieć!

Badanie, niestety, potwierdziło, że Wiktorek jest chory.

## 3.

W pewnym momencie Wiktorek został włączony do programu lekowego NFZ. Leczenie, polega na regularnym podawaniu zastrzyku. Jest po pierwszej dawce. Wykonano nakłucie lędźwiowe, a to nieopisany ból, szczególnie dla takiego maleństwa!

Znany z mediów i innych zbiorok „najdroższy lek świata” byłby dla Wiktorka przepustką do życia bez choroby! Dla rodziców żaden lek nie jest zbyt drogi, gdy chodzi o zdrowie dziecka!

„Konieczne jest, aby ta zbiórka trafiła do wielu osób! Wtedy najmniejsze nawet wpłaty pozwolą nam krok po kroku zbliżyć się do celu... Wiemy, jakie nastąpiły czasy i wiemy, że wcale nie jest łatwo. Dla tego prosimy o pomoc w każdym możliwym wymiarze!

Nie chcemy, żeby Wiktorek musiał kiedykolwiek przyzwyczajać się do bólu! Nie chcemy pozwolić, żeby choroba siała w jego ciele spustoszenie. Czeka nas walka o cud, ale dla naszego dziecka jesteśmy gotowi!”, piszą rodzice Wiktorka na portalu zbiórkowym [siepomaga.pl/dla-wiktorka](http://siepomaga.pl/dla-wiktorka), na którym każdy może pomóc, na ile go stać.

## 4.

Pod koniec sierpnia 2022 r. Dom Kultury w Rajgrodzie z Kołem Gospodyń Wiejskich „Rajgrodzkie Babeczki” zorganizowali zakończenie wakacji, połączone z piknikiem charytatywnym dla Wiktorka Wiśniewskiego. „Rajgrodzkie Babeczki” przygotowały wypieki oraz kosze regionalne, które można było licytować. Udało się zebrać 2 303, 95 zł.

## 5.

Do zebrania zostało jeszcze około 2 mln zł. Wiktorek waży obecnie 10,2 kg. Terapię genową można podać maksymalnie do 13,5 kilograma. Później to zbyt niebezpieczne dla dziecka. Dlatego musi wcześniej otrzymać „najdroższy lek” świata.

Każda pomoc, wpłata na [siepomaga.pl/dla-wiktorka](http://siepomaga.pl/dla-wiktorka), go przybliży!





Foto: Pixabay

### Interpelacja w sprawie ciepła

W ostatnich dniach w lokalnych mediach pojawiły się sprzeczne informacje o tym, że na wniosek Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Łomży z 29 kwietnia, prezes Urzędu Regulacji Energetyki zgodził się na zmianę taryfy i zatwierdził nowe, dużo wyższe stawki opłat za ciepło dostarczane przez miejską spółkę.

Mając powyższe na uwadze, zwracamy się do Pana Prezydenta z prośbą o odpowiedź na następujące pytania:

1. Jaki będzie rzeczywisty wzrost opłat za ciepło dla mieszkańców Łomży?

2. Czy Pan Prezydent miał wiedzę, jaka była ostateczna wersja wniosku o zmianę taryfy i że była ona znacząco wyższa, niż ta, o której informował prezes spółki podczas posiedzenia Komisji Gospodarki Komunalnej, Rozwoju i Przedsiębiorczości 20 czerwca? Czy wyraził Pan zgodę na ostateczną wersję wniosku?

3. Jaką część dodatkowej subwencji, która ma być wypłacona samorządom na mocy procedowanej obecnie w parlamencie RP ustawy, Łomża przeznaczy na dodatki do ciepła, aby zrekompensować mieszkańcom wprowadzane podwyżki?

4. Czy racjonalne w tym kontekście było przejście kotłowni w Czerwonym Borze przez spółkę MPEC i czy zgodnie z deklaracją wpłynię to na niższe opłaty za ciepło dla mieszkańców Łomży?

5. Jakie koszty poniosła spółka MPEC na działania promocyjne w roku 2022? Jakie jest uzasadnienie tych kosztów, biorąc pod uwagę, że spółka jest monopolistą w zbiorowych dostawach ciepła na lokalnym rynku? W imieniu klubu radnych

**Piotr Serdyński**  
przewodniczący  
Obywatelskiego Klubu  
Samorządowego  
Łomża

### Rząd nie potrafi rządzić

„Trzeba w tej chwili palić wszystkim, no, poza oponami i tym podobnymi szkodliwymi rzeczami”, powiedział w Nowym Targu lider Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Myślałam, że się przesłyszałam. Ale ta fraza była powtarzana w rządowej TVP kilka razy.

Jest to, po kilku latach uczenia się ekologicznego i zdrowego funkcjonowania i dbania o czystość powietrza, przyzwolenie na działania absolutnie odwrótne i wbrew obecnemu prawu. Ludzie znowu będą palić tym, co będą mieli do spalania. Wszystkim! A ilu umrze od smogu?

Ciągle sprzeczne są informacje dotyczące węgla. Prezes Kaczyński mówi, że będzie. Ekspertsi wypowiadający się w telewizji i rządowej prasie mówią, że węgla nie będzie. Nawet jak dopłyne do Polski, to do zimy zabraknie czasu na rozładowanie statków. Komu wierzyć?

Nie interesuję się szczególnie polityką, ale sprawy bytowe akurat mnie bardzo dotyczą. I będą zdenerwowane. Nie tylko dlatego, że ludzie będą palić śmieci, że będzie wielki smog, że zabraknie węgla, ale głównie dlatego, że rząd, chyba nie potrafi rządzić.

**Krystyna Miłoszewska**  
Łomża

## REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl



## Rajd premiera po powiecie



W ramach długodystansowej kampanii wyborczej (wybory będą w przyszłym roku), premier Mateusz Morawiecki kontynuuje objazd powiatu wysokomazowieckiego. Po Dąbrowie-Moczydłach (gm. Szepietowo) odwiedził Mlekowitę w Wysokiem Mazowieckiem, nazywając miasto „stolicą polskiego mleczarstwa”. Na zdjęciu: w Dąbrowie Moczydłach spotkał się z rolnikami, obiecując „Będziemy stali ramię w ramię z polską wsią i polskim rolnikiem”. Fot. KPRM

### Stypendyści wójta gminy Szumowo

Za dobre wyniki w nauce w ubiegłym roku szkolnym wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman przyznał 31 uczniom stypendia.

100 zł miesięcznie będą otrzymywać uczniowie Szkoły Podstawowej w Szumowie: Tobiasz Dzieniszewski, Patrycja Gardocka, Paweł Gardocki, Paulina Glińska, Kaja Głębocka, Michalina Kurpiewska, Vanessa Legacki, Nina Lubak, Alicja Łapińska, Jakub Mianowski, Oliwier Podbielski, Zuzanna Radziejewska, Krystian Suski, Klaudia Szewczyk, Milena Święcka, Natalia Święcka, Łukasz Truchel. 150 zł miesięcznie: Maciej Pajdowski, Adam Talacha, Maria Werpachowska. 200 zł miesięcznie: Igor Jastrzębski, Aleksandra Koda, Małgorzata Krajewska, Maja Truchel. 250 zł miesięcznie: Antoni Koda.

Ze Szkoły Podstawowej w Srebrnej 100 zł miesięcznie będą otrzymywać: Benjamin Bączyk, Aleksandra Pruszkowska, Wiktoria Wińska i Oliwier Wyszomirski. 150 zł miesięcznie: Jakub Krakówka i Wiktor Morawski.



Ponad 150 tys. zł dotacji na sprzęt gaśniczy oraz hełmy, odzież ochronną i buty przekazał Ochotniczym Strażom Pożarnym w powiecie zambrowskim wicemarszałek województwa Marek Olbryś. Wręczenie symbolicznych czeków odbyło się w biurze senatora Marka Komorowskiego z udziałem radnego Piotra Modzelewskiego.

### Proboszcz wraca na korty

Proboszcz parafii Ducha Świętego w Zambrowie ks. kan. Jarosław Olszewski po 7 latach, pożegnał się 4 września z parafią i powrócił do poprzedniej parafii w Tabędzu. W czasie poprzedniego pobytu w Tabędzu (2004 – 2015) ks. Olszewski wyremontował zabytkowy, drewniany kościół i dzwonnice, wybudował korty tenisowe i zarejestrował Tenis Klub Tabędz Jarosław Olszewski. Drew-

niany kościół został przeniesiony do Tabędza w 1937 r. z Puchał, gdzie pobudowano murowaną świątynię.

Nowym proboszczem parafii Ducha Świętego w Zambrowie będzie od 11 września ks. kan. Robert Zieliński. Posługę kapłańską pełnił m.in. w parafiach Krzyża Świętego i Bożego Ciała w Łomży, Szczuczynie, a od 2017 r. był proboszczem w Dylewie.

### Piknik w Niziołkach



Mieszkańcy wsi Niziołki Dobki oraz Stare Niziołki (gm. Kulesze Kościelne) zapraszają na piknik „Zakończenie lata” w sobotę, 10 września, od godz. 14.00. W programie: przejażdżki bryczką, atrakcje dla dzieci, regionalne potrawy KGW Kulesianki, grill, występ zespołu „Skorpion”.

### „Ostra” za kierownicą

Młoda (29 lat) kobieta pozbyła się prawa jazdy, zapłaci mandat 1500 złotych, a jej konto zasililo 10 punktów karnych za jazdę 107 km na godzinę w terenie zabudowanym w gminie Ciechanowiec.

### Stypendia społeczne w Czyżewie

Stypendium społeczne może otrzymać uczeń, w którego rodzinie dochód na osobę nie przekracza 600 zł netto miesięcznie. Wnioski należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie do 15 września w sekretariacie Urzędu Miejskiego (ul. Mazowiecka 34).

### Hybrydowo w Rutkach



Nowoczesne oświetlenie z hybrydowym zasilaniem zostanie zamontowane w Zambrzykach-Królach, Ożarkach-Olszankach i Dębnikach w gminie Rutki-Kossaki za 140 tys. zł z unijną dotacją w wysokości 85 tys. „Będzie bezpieczniejsze, dużo oszczędniejsza, ale co najważniejsze przyjaźniejsza dla środowiska”, mówi wicemarszałek województwa Marek Olbryś.

### Nowa dyrektorka bursy

Barbara Głębocka (nauczycielka dyplomowana) jest nową dyrektorką Bursy Szkolnej w Zambrowie. Poprzednią dyrektorką Iwona Urszula Romanek po 25 latach kierowania placówką, przeszła na emeryturę.

### Młody teatr zaprasza młodych

Na bezpłatne zajęcia teatralne zaprasza młodzież Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Pierwsze spotkanie i zapisy 17 września (godz. 10.00) w MOK (ul. Wyszyńskiego 2a).

W Polsce 83 proc. nastolatków ma za sobą „pierwszy raz” przed ukończeniem 19 lat. Wśród nich 13 proc. rozpoczęło współżycie przed 15 rokiem życia

# Mój pierwszy raz

## Szczęśliwość

Juliszka z Zambrowa: – Mam 17 lat, mój pierwszy raz przeżyłam rok temu w wakacje... Dzień zaczął się bardzo przyjemnie, słońce grzało, lekko wiał wiatr. Pojechałam z najlepszą przyjaciółką Emilią nad jezioro do domku letniskowego. Okazało się, że Emila zaprosiła jeszcze swojego brata Mateusza (od bardzo dawna mi się podobał) i jego znajomego Piotra, który był jej chłopakiem.

Pewnego dnia szykowałam się do dyskoteki, więc postanowiliśmy wybrać się na nią wszyscy razem. W dzień dyskoteki ja i Emila wybrałyśmy się na zakupy, kupiłam naprawdę seksowną sukienkę (czarna miniówka bez ramiączek, która idealnie podkreślała moje kształty). Przed imprezą Emilka ślicznie mnie umalowała i uczesała (jej mama pracowała w zakładzie fryzjerskim, a ciocia była makijażystką). W końcu do naszego pokoju weszli chłopcy. Piotrek podszedł do Emilii, a Mateusz stanął przede mną, popatrzył mi w oczy i powiedział, że wyglądam zniewalająco. Uśmiechnęłam się słodko do niego.

Tańczyliśmy w grupce, w jakiej przyszliśmy. W końcu puścili coś wolnego. Mateusz poprosił mnie do tańca. Zgodziłam się. Objął mnie od tyłu i przytulił się do mojej szyi, on chwycił mnie w tali i jeszcze mocniej do siebie przycisnął. Zaczęłam mi szeptać do ucha, jak bardzo mi się podoba, jak ślicznie wyglądam itp. Znałam go bardzo dobrze i bardzo długo. Uśmiechnęłam się, a on popatrzył mi w oczy i delikatnie musnął moje usta swoimi. Zauważył, że mi się podoba, więc zaczął mnie namiętnie całować.

Wyszliśmy z imprezy i przeszliśmy się po plaży. Zrobiło się dość chłodno, a ja nie miałam żadnego okrycia. Mateusz zauważył, że zaczęłam marznąć, więc okrył mnie swoją bluzą, a później mocno do siebie przytulił. Usiedliśmy na piasku i patrzyliśmy na siebie nawzajem, aż w końcu zaczęliśmy się całować.

Byłam bardzo zmęczona, więc zasnąłam na ramieniu Mattiego.



Fot. pixabay

Zaniósł mnie na rękach do naszego domku letniskowego i położył się obok mnie na łóżku. Po chwili się obudziłam i go zauważyłam. Bardzo mnie ucieszyło to, że leżał obok mnie, pocałowałam go, a on odwzajemnił mój pocałunek. Zaczęliśmy się całować coraz bardziej namiętnie. Nagle przestał i zdjął ze mnie sukienkę, zostałam w mojej ślicznej koronkowej bieliznie, ja ściągnęłam mu koszulę. Na nowo mnie zaczął całować i zjeżdżał coraz niżej, obdarowywał pocałunkami moją szyję, dekolt, pieścił moje piersi, nie wiedziałam, kiedy pozbawił mnie stanika. Schodził niżej, całował mój brzuch, w końcu ściągnął ze mnie majtusię i dotarł do... Czułam się niesamowicie. W pewnym momencie rozszerzył mi nogi... Trochę zabolalo. Był bardzo delikatny. Potem oboje zasnęliśmy.

Od tej pory jesteśmy razem. Wiem, że mogę mu zaufać i w każdej chwili liczyć na niego. Jesteśmy ze sobą bardzo szczęśliwi.

## Niecierpliwość

Mimoza z Kolna: – Byłam strasznie zakochana, ale rozstaliśmy się po pewnym czasie, bo byłam za dziecinna dla niego. Wtedy w sumie nie pojmowałam, o co mu chodziło. Przekonałam się o tym pół roku później, gdy oboje za sobą znowu bardzo za-

tekniliśmy. Poczułam się szczęśliwa jak nigdy, że znowu jest. Wiedziałam, że chcę TO zrobić z nim, ale dopiero po 18 urodzinach, czyli za 5 miesięcy. Niestety, już po dwóch dniach wszedł ten temat. Po 9 dniach dostałam wiadomość, że on ma swoje potrzeby i nie może czekać. Poczułam się, jakby mi ktoś strzelił w twarz, ale nawet nie zapłakałam. Odpisałam mu tylko, że w związku nie myślę się h..., tylko głową! Byłam szczęśliwa, że do tego pierwszego razu nie doszło z nim.

Po tym wszystkim wiem, że nie byłoby warto. Może i czuł coś do mnie, może i chciał być ze mną, bo faktycznie pasowaliśmy do siebie. Ale nie żałuję, że z nim tego nie zrobiłam, chociaż chciałam. Jestem dziewczyna aż do dziś i jestem z tego dumna!

## Zaliczenie

Sonia z Łomży: – Mam 15 lat. Zaraz na początku wakacji zakochałam się w Tomku. Niedaleko domu mojej babci, u której przebywałam, było duże boisko, na którym chłopaki codziennie grali w piłkę. Kilka dni ich obserwowałam. Zobaczyłam ślicznego blondyna, którego nigdy wcześniej nie widziałam. Był starszy ode mnie. Spytałam kolegę, kto to jest, powiedział mi, że

przyjechał z Krakowa na wakacje do rodziny. Następnego dnia znowu tam poszłam, wtedy podszedł do mnie pierwszy i się przedstawił. Pogadaliśmy przez chwilę i poszliśmy na spacer. Następnego dnia też poszliśmy się przejść.

Coraz bardziej się w nim zakochałam. Gdy wracaliśmy powiedział mi, że jestem najpiękniejszą dziewczyną na świecie i że chciałby mnie pocałować. Miło się do niego uśmiechnęłam, a on zrozumiał to jako „tak”. Zaczął mnie całować. Staliśmy akurat na skraju łąki. Pociągnął mnie na nią i zaczął pieścić. Sama nie wiem, co zaczęło się ze mną dziać. Jakbym odpłynęła. Pamiętam, że było mi przyjemnie, że poczułam jakiś ból, znowu bardzo przyjemnie. Kiedy jakby oprzytomniałam, byłam zupełnie naga, on też. Ale zaraz zaczął się szybko ubierać.

Uśmiechnął się i powiedział mi to do mnie, ni do siebie „Fajnie, co? A już myślałam, że nic nie uda się zaliczyć”.

Nie bardzo to do mnie docierało. Dotarło następnego dnia. Nie było go, jak zwykle, na boisku. Chłopaki powiedzieli, że rano wyjechał do domu. Mówił, że zaraz jedzie z rodzicami na urlop do Hiszpanii. I da im znać, jak zaliczył ognistą sambę...

# Zranione dusze Manhattanu

1.

Poranek 11 września był wyjątkowo piękny. Słoneczna pogoda i błękitne niebo nad Manhattanem sprawiały, że nie chciało się wchodzić do budynku.

O 8.45 otworzyłam komputer i w tym momencie ogromny wybuch targnął powietrzem. Miałam wrażenie, że od strony Broadwayu (budynek banku, w którym pracowałam stoi na rogu Broadwayu i Wall Street). Spojrzałam w okno i zobaczyłam palące się papiery i kawałki muru spadające wprost na moje okno. Wybiegłam do sąsiedniego pokoju i zobaczyłam palący się budynek nr 1 World Trade Center: ogień zaczynał się powyżej 70 piętra i sięgał około 10 pięter w górę. Zdrętwiałam ze strachu. Wiedziałam, że są tam już ludzie. Natychmiast rozległy się sygnały karetek pogotowia i straży pożarnej. Pomyślałam o mojej córce Eli, pracującej blisko pożaru w World Financial Center. Złapałam słuchawkę i drżącą ręką wykręciłam numer. Odebrała Ela. Staralam się być spokojna: Ela, pali się WTC, uciekaj z budynku.

– Ja to widzę, mama, ludzie wyskakują z budynku przez okna – powiedziała i zaczęła płakać.

– Uciekaj dziecko – teraz już krzyczałam.

– Ja się boję! Muszę najpierw ewakuować swoją grupę.

– Zrób to natychmiast, zadzwonię do Małgosi. To jest chyba bomba i budynek może runąć!

– Mama, to nie bomba, to wypadek. Samolot spadł na budynek. Słyszałam jak przelatował, chociaż to nie jest strefa dla samolotów – mówiła Ela.

– Uciekaj natychmiast!

2.

Włączyłam radio. Zdenerwowany spiker potwierdzał to, co mówiła Ela. Kiedy uzyskałam połączenie z najstarszą córką Małgosią, zobaczyłam drugi samolot zbliżający się do WTC.

– To nie wypadek. Małgosiu, uciekam z budynku! – krzyknęłam w słuchawkę.

Wybiegłam na korytarz, tam wielu ludzi krzychało w panice: To terroryści! Bombardują nas!



Pochodząca z Przytuł Saturnina Pieńczykowska w Central Parku w Nowym Jorku z wnukami (od lewej): Łukasz i Adela (dzieci Eli i Adama), Aniella i Violetta (córki Joli i Darina), Noah (syn Małgosi i Larry'ego)

Dopałam windy i zjechałam z 18 piętra. Wybiegłam na ulicę pełną czarnego dymu i ludzi, próbujących uciekać. Dobiegłam do stacji metra. Próbowałam dodzwonić się jeszcze raz do Eli, ale już nikt nie odbierał telefonu.

– Ostatni pociąg do Brooklynu – ogłoszono na stacji.

Wskoczyłam do wagonu tuż przed zamknięciem drzwi. Kiedy wysiadłam na Brooklynie, usłyszałam potężny grzmot. Runął budynek WTC. Niebo zrobiło się ciemne, kurz z drobinami tynku sięgnął naszej dzielnicy, a palące się kartki papieru niósł wiatr przez wodę nad nasze domy. Pomyślałam, że już koniec z nami. Otwierając drzwi naszego domu, słyszałam dzwoniący telefon. Dzwoniła najmłodsza córka Jola. Powiedziała, że samolot uderzył w Pentagon. Zrobiło mi się ciemno w oczach i zaniemówiłam na chwilę: – Jola, spróbuj wracać do domu!

– Nie mogę, pociągi już nie chodzą i nie chcą nas wypuścić z budynku, bo na ulicy też jest niebezpiecznie. Spodziewamy się, że terroryści uderzą w Empire State Building (Jola pracuje obok).

Złapałam obraz Matki Boskiej Częstochowskiej, który przywiozła moja mama w roku mojego

urodzenia z Częstochowy i który przyjechał ze mną do USA. Podszłam do okna, które wychodzi na Manhattan i prosiłam Matkę Boską, żeby uratowała Nowy Jork od zagłady.

Ela zadzwoniła po około dwóch godzinach, że doszła pieszo do 53 ulicy, nic więcej nie mogła powiedzieć, była w szoku. Tam po nią wyszli Jola, Gosia z mężem Larrym i Adam (mąż Eli). Wszyscy poszli po Wojtka (mojego męża), który pozostał w pracy, ponieważ pociągi już nie kursowały i nie mógł wrócić. Wojtek widział drugi samolot i najbardziej bał się o Elę, bo ona była najbliżej miejsca tragedii.

Do domu wrócili wszyscy razem około godziny 18.00. Całowaliśmy się i płakaliśmy z radości i bólu. Tej nocy nie spaliśmy. Hałas karetek pogotowia i huk samolotów wojskowych nie pozwalał na sen.

Przez następne dni wiatr od strony Manhattanu sprawiał, że dzielnica nasza była cała zadmiona.

3.

Do pracy wróciłam 17 września. Downtown wyglądał jak po wojnie: gruzy na ulicach, dym i kurz w powietrzu. Brudne budynki, po-

wybijane okna i szyby wystawowe. Wszędzie zagrodzone przejścia, dużo policji i wojska, co trochę uspokojało ludzi, a jednocześnie utrudniało poruszanie po mieście. Kontrolowano każdy samochód i każdego przechodnia. Budynek, w którym pracowałam nie został zniszczony, był tylko bardzo brudny. Czuć w nim było spaliny, mimo mycia bez przerwy od środka i z zewnątrz. Ruiny WTC nadal płonęły, podsycone paliwem z rozbitych samolotów. Płonęła nawet stalowa konstrukcja obu wież.

Moja firma straciła dwa budynki, które znajdowały się bliżej WTC i pięciu pracowników. Dużo osób z naszej firmy zostało skierowanych do pracy poza miastem. Koleżanka, która mieszkała na 16 piętrze nieopodal WTC przyjechała do mieszkania po tygodniu, by zabrać trochę ubrań. Znalazła części ciał ludzkich na swoim balkonie. Fetor rozkładających się ciał roznosił się w upalnym powietrzu.

Elę skierowano do pracy w New Jersey. Budynek, w którym pracowała wymagał gruntownego remontu. Kierownictwo podjęło też decyzję ograniczenia liczby pracowników w centrum Manhattanu, by w razie następnego wypadku nie zginęło dużo ludzi.

Ela przeżyła oba zamachy na WTC. Podczas pierwszego, w 1993 roku pracowała w budynku nr 5, który spłonął podczas drugiego ataku i został wyburzony. Uwielbiała zawsze Manhattan, teraz ma traumatyczne wspomnienia, mimo upływu lat.

Szybko ruszono z odbudową zniszczonych budynków. Gdy wyburzano ich pozostałości, ogłaszano to mieszkańcom, by zapobiec panice spowodowanej wybuchami i kurzem. WTC odbudowano, chociaż w innym kształcie.

4.

Minęło 21 lat. Odgłos przelatującego samolotu napawa mnie lękiem. Miasto zablizniło rany, niestety dusza ludzi, którzy przeżyli tę tragedię, pozostała zraniona na zawsze.

Wspomnienia Saturniny Pieńczykowskiej z Brooklynu spisała:

**BARBARA PASZKOWSKA**



Uczniowie rocznika 1920 i 1921 przed drewnianym budynkiem w Bronowie w 1928 r. W pierwszym rzędzie kierownik szkoły Józef Stopa trzyma za rękę córkę Letosławę, obok nauczycielka Honorata Urzyczakówna i uczennica Helena Mielnicka. W drugim rzędzie od lewej: Jan Olszewski, Władysław Szymański, Wiesław Stopa (najstarszy syn Izabeli i Józefa); pierwszy od prawej Jerzy Szylin, trzeci od prawej Józef Wilczewski. W trzecim rzędzie pierwsza od prawej Regina Waniewska, trzeci od prawej Stanisław Piechowski. Inne nazwiska nie są znane; może ktoś z Czytelników uzupełni opis zdjęcia?  
Fot. z rodzinnego albumu Andrzeja Olszewskiego

## Wędrujący z kagankiem

**W przedwojennej Polsce nauka w szkole powszechnej była bezpłatna i obowiązkowa. W Łomżyńskim, jak w całym kraju, brakowało szkół i nauczycieli. Rada Szkolna Powiatowa w Łomży ogłosiła w „Gazecie Łomżyńskiej” 15 maja 1921 r. konkurs dla ponad 70 nauczycieli szkół powszechnych na wsiach i kilku kierowników szkół. Posady były do objęcia od 1 września 1921 r. Czy tę notkę w prasie zobaczyła Mirosława Płoskoń z Łomży, siostra i szwagierka Izabeli i Józefa Stopów z Jarosławia?**

### List

Izabela pochodziła z nauczycielskiej rodziny. Jej ojciec Aleksander Nowotarski był kierownikiem Szkoły Powszechnej w Jarosławiu na Podkarpaciu i nauczycielem Żeńskiego Seminarium Nauczycielskiego.

Izabela, absolwentka prywatnego Żeńskiego Gimnazjum, po maturze w roku szkolnym 1919/1920 była w niej nauczycielką.

Naukę Józefa Stopy w Carsko-Królewskim Gimnazjum w Jarosławiu przerwała wojna. Działal w Polskiej Organizacji Wojskowej, z drużyną skautów, którą tworzyło 70 gimnazjalistów, rozbrajał niemieckich okupantów. W 1919 r. plutonowy Stopa 4 pułku piechoty Legionów z Jarosławia walczył o Przemyśl i Lwów. Został odznaczony Gwiazdą Przemyśla i Krzyżem Niepodległości. Po maturze, którą zdał w 1919 r. w Gimnazjum Państwowym, rok był nauczycielem Szkoły Powszechnej w Małobądzu (woj. małopolskie).

Izabela i Józef znali się wcześniej, mieszkali po sąsiedzku. Pobrali się. W czerwcu 1921 r. Józef ukończył roczny kurs handlowy na Akademii

Handlowej w Krakowie. Urodził im się syn. Józef otrzymał z magistratu w Jarosławiu pozytywne „świadcstwo moralności”. Dokument był potrzebny o ubieganie się o posadę państwową. Wtedy do małżeństwa młodych nauczycieli przyszedł list od Mirosławy Płoskoń z Łomży: „Niedaleko, w Bronowie, wolna jest posada dla nauczycieli”.

### Bronowo

W Bronowie były dwa szkolne budynki, pobudowane za cara. W murowanym z 1892 r. było sześć oddziałów. W drewnianym z 1899 r. dwie klasy i mieszkanie dla nauczycieli.

List z Łomży sprawił, że młode małżeństwo nauczycielskie zjawiało się w Bronowie. Izabela miała 20 lat. Józef 24. Z małym synkiem Wiesławem zamieszkali w szkolnym budynku ogrzewanym glinianym piecem, ze sławojką

i studnią w podwórzu. W Bronowie urodziło się im troje dzieci: Janusz (1922 r.), Letosława (1924 r.) i Tomir (1925 r., zmarł po roku).

Józef Stopa był kierownikiem i nauczycielem. Uzupełniał wykształcenie, w 1924 r. zdał egzaminy z pedagogiki z psychologią, z dydaktyki z metodyką i z historii szkolnictwa polskiego. Izabela była nauczycielką. W latach 1921 – 1930 w szkole uczyło się około 200 dzieci. Oprócz Stopów były jeszcze dwie nauczycielki.

Jesiennymi popołudniami i wieczorami Stopowie prowadzili edukację dorosłych. W czasie spotkań mieszkańcy rozmawiali o swoich sprawach, słuchali porad i radia, bo u Stopów było pierwsze we wsi. Izabela głośno czytała, Józef grał na skrzypcach. Czasem on lub któryś z mieszkańców zanucił frywolną przyśpiewkę.

dokończenie, str. 18

## 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.0138/2022-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Łomża, kawalerka w centrum,  
wyposażona, urządzona, do  
wynajęcia. 1 200 zł ze wszystkim  
plus kaucja. Tel. 535 - 480 - 220

(fak/sms)

Wynajmę umeblowane mieszkanie,  
34 m<sup>2</sup>. Pokój, kuchnia i łazienka,  
w domu jednorodzinnym.  
Ogrzewanie gazowe, oddzielne  
wejście. Tel. 500 - 643 - 869

(p-001527-o)

### ODDAM

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

Oddam kwiaty doniczkowe  
- palmy, paproć, oleander.  
Tel. (86) 218 - 18 - 60

(o/b)

### PRZYJMĘ

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

(fak/sms)

### ROLNICTWO

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

(fak.0111/2022-o)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

Sprzedam pszenżyto ozime,  
140 zł za metr, 3 tony.  
Gmina Nowogród.  
Tel. 696 - 808 - 775

(fak/sms)

### SPRZEDAM

Sprzedam rower, nowy.  
Tel. 516 - 432 - 440

(p-001525-o)

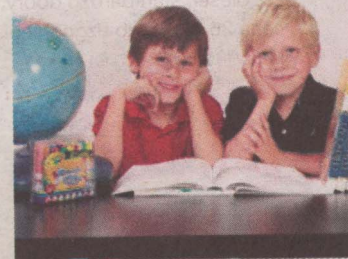
### TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice  
- soboty, środy, 85 747 - 43 - 63,  
602 - 681 - 677

(fak.0098/2022-o-i)



## Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz lokali komunalnych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz głównych najemców.

## Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości położonej w Łomży przy ul. Ciepłej, przeznaczonej do sprzedaży, w trybie przetargu ustnego nieograniczonego oraz wykaz nieruchomości przeznaczonej do najmu.

## Twoje

### „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez  
[prenumerata.poczta-polska.pl](mailto: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)

## KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na okres 21 dni (od 08 września 2022 roku do 29 września 2022 roku) wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem:

1. Pawilon murowany nr 5 o powierzchni użytkowej 29,59 m<sup>2</sup> przy ulicy Wyszyńskiego 14 w Zambrowie przeznaczony do prowadzenia działalności handlowej lub usługowej na czas nieoznaczony.

## Burmistrz Nowogrodu

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41 na tablicy ogłoszeń został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Gminy Nowogród, przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym, stanowiącej działkę nr 1089 o pow. 0,0055 ha, położoną w obrębie ewidencyjnym Nowogród. Wykaz został również zamieszczony na stronach internetowych: [bip.um.nowogrod.wrotapodlasia.pl](http://bip.um.nowogrod.wrotapodlasia.pl), [www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com).

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pokój nr 8) oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 26 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam Saab 93, (2007), 1.9 TiD, 120 KM, diesel, kolor czarny, cena 14 700 zł do negocjacji, tel. 691 - 244 - 207 (o/b)
- Sprzedam Opel Corsa, (2001), 1.2 benzyna, przebieg 147 000 km, auto ładne i zadbane, przegląd i ubezpieczenie aktualne, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 692 - 266 - 290 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (1999), 1.4 benzyna, przebieg 191 000 km, ubezpieczenie i przegląd do 01.2023 r., cena 2 200 zł, tel. 796 - 658 - 305 (o/b)
- Sprzedam Opel Meriva, (2005), cena 13 500 zł, tel. 518 - 995 - 502 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf Plus, (2008), w kraju od 2013 r., świeżo wymieniony rozrząd i olej, hak, dobry stan techniczny, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 696 - 471 - 793 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 407 SW, (2004), 2.0 diesel, 163 KM, przebieg 320 000 km, bez wkładu, wszystkie naprawy robione na bieżąco, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 516 - 642 - 342 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (2002), 1.4 diesel, przegląd i ubezpieczenie ważne do grudnia, niesprawna klimatyzacja, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 660 - 7 96 - 057 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, sztywna, drewniana, zarejestrowana, cena 5 000 zł, tel. 602 - 464 - 277 (o/b)
- Sprzedam Hyundai Tucson, (2007), 2.0 CRDI, auto opłacone, gotowe do rejestracji, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 16 900 zł, tel. 506 - 546 - 584 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2005), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, stan bardzo dobry, cena 8 900 zł, tel. 506 - 546 - 584 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2002), auto sprawne, diesel, 130 KM, przebieg 294 000 km, cena 7 999 zł do negocjacji, tel. 530 - 912 - 353 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (1995), 1.7 diesel, stan bardzo dobry, opłaty ważne do 04.2023 r., cena 3 600 zł, tel. 510 - 315 - 694 (o/b)
- Sprzedam Skoda Octavia I, (2000), w dobrym stanie technicznym, przegląd do 12.2022 r., OC do 05.2023 r., benzyna, 2 komplety kół, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 603 - 097 - 542 (o/b)
- Sprzedam Renault Clio, (2014), diesel, przegląd do 05.2023 r., ubezpieczenie do 07.2023 r., po wymianie rozrządu, cena 26 000 zł, tel. 506 - 024 - 795 (o/b)
- Sprzedam Chevrolet Kalos, (2007), LPG, pierwszy właściciel w Polsce, auto sprowadzone z Francji w 2016 r., długie opłaty, cena 7 400 zł do negocjacji, tel. 504 - 113 - 036 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia, (2003), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, użytkownikiem była kobieta, benzyna, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 727 - 322 - 355 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (2006), 1.2 benzyna, klimatyzacja, centralny zamek, auto do opłat, cena 10 000 zł, tel. 661 - 408 - 255 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B7, (2006), auto w bardzo dobrym stanie, diesel, 140 KM, przebieg 240 000 km, cena 22 000 do negocjacji, tel. 730 - 688 - 923 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Bora, (2000), 1.9 diesel, ABS, klimatyzacja, elektryczne szyby, hak, ważne badania i OC, cena 6 700 zł, tel. 505 - 632 - 217 (o/b)
- Sprzedam Skoda Superb, (2009), 2.0 TDI, 170 KM, auto bardzo dobrze wyposażone, zarejestrowane, opłacone, cena 22 900 zł do negocjacji, tel. 667 - 595 - 940 (o/b)
- Sprzedam BMW E90 320D, (2005), 2.0 diesel, 163 KM, przebieg 332 000 km, wszystko sprawne, cena 19 700 zł, tel. 572 - 313 - 356 (o/b)
- Sprzedam Nissan Almera, (2005), 1.5 benzyna, auto kupione w zeszłym roku, zadbane, dobrze utrzymane, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 792 - 367 - 581 (o/b)
- Sprzedam Opel Vectra C GTS, (2002), 1.8 benzyna, 122 KM, pierwszy właściciel w Polsce, po wymianie rozrządu, cena 8 700 zł do negocjacji, tel. 602 - 781 - 979 (o/b)
- Sprzedam Kia Sportage, (2008), 140 KM, szary metalik, stan bardzo dobry, cena 22 000 zł, tel. 514 - 916 - 390 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (2008), 1.4 benzyna, 80 KM, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, auto użytkowane przez kobietę, cena 14 900 zł, tel. 660 - 696 - 993 (o/b)
- Sprzedam Opel Vectra C, (2005), auto 4 lata temu sprowadzone do Polski, pierwszy właściciel w kraju, benzyna, 175 KM, cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 519 - 531 - 166 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Touareg, (2005), 3.0 TDI, diesel, przebieg 263 000 km, kolor czarny, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 319 - 917 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B8, (2011), 2.0 diesel, 120 KM, auto w ciągłej eksploatacji, ubezpieczenie i przegląd aktualne, klimatyzacja, elektryczne szyby, cena 38 200 zł, tel. 514 - 278 - 905 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2016), 1.6 CDTI, diesel, bardzo bogata wersja wyposażenia, auto w świetnym stanie, środek czysty, zadbane, cena 42 800 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030 (o/b)

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191J**  
MONIA MPT

POBIERZ Z  
 Google Play

Pobierz z  
 App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

**KUPON** BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

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

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

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

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

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

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam przyczepę, sztywna, niska, cena 5 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, stan dobry, podłoga zadbaną, nadstawki do kukurydzy, cena 5 500 zł od negocjacji, tel. 694 - 960 - 072

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon, w ciągłej eksploatacji, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 508 - 933 - 439

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy, 2,50 m szerokości, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł, tel. 797 - 682 - 971

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 2 m szerokości, cena 2 000 zł, tel. 797 - 682 - 971

(o/b)

Sprzedam przyczepę D-47, wywrotka, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 797 - 682 - 971

(o/b)

Sprzedam ciągnik Massey Ferguson, (1981), sprowadzony z Niemiec, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 505 - 116 - 221

(o/b)

Sprzedam wycinak do sianokisznki, 6-piłowy, w bardzo dobrym stanie, cena 6 300 zł, tel. 506 - 348 - 031

(o/b)

Sprzedam Cyklop, polski, sprawny, cena 4 500 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Sampo, (1995), kosa 3 m, stan bardzo dobry, cena 4 000 zł, tel. 600 - 977 - 683

(o/b)

Sprzedam przyczepę skorupową, 8 ton, na tandemie, sprowadzona z Holandii, cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam paszowóz, sprowadzony z Holandii, stan bardzo dobry, 100% sprawny, cena 19 900 zł, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Veenhuis, 3 200 litrów, stan bardzo dobry, świeżo sprowadzony z Holandii, cena 9 600 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Gruber, w bardzo dobrym stanie, mocna konstrukcja, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Unia, (2006), 4 tony, pierwszy właściciel, 2-osiowy, zmienione burty boczne, adapter ślimakowy, cena 4 500 zł, tel. 696 - 665 - 584

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, cena 3 000 zł, tel. 518 - 545 - 318

(o/b)

Sprzedam kolumnę kierowniczą C-355, cena 650 zł, tel. 798 - 829 - 741

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, stan bardzo dobry, bez wkładu, nowe łożyska, cena 26 800 zł do negocjacji, tel. 508 - 952 - 611

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy Gruber, szerokość 2 m, na zabezpieczeniu kołowym, elementy robocze w dobrym stanie, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 500 - 505 - 701

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą, (1990), polska, w dobrym stanie, cena 4 800 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, garażowany, cena 4 700 zł, tel. 660 - 179 - 579

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny Unia Grudziądz, bardzo mało używany, cena 26 000 zł do negocjacji, tel. 728 - 966 - 242

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger Nova Cut 262, na centralnym zawieszeniu, szerokość robocza 2,60 m, wałek WOM, cena 28 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 3,20 m, pościerniskowy, mocna konstrukcja, idealny do małego ciągnika, stan bardzo dobry, cena 5 900 zł, tel. 881 - 307 - 342

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy Gruber, szerokość 2,70 m, stan idealny, niespawany, na zabezpieczeniu sprężynowym, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 512 - 372 - 805

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar Z-245, przedni ładunek, mało używana, cała w oryginale, garażowana, cena 33 900 zł do negocjacji, tel. 512 - 372 - 805

(o/b)

Sprzedam wycinak Trioliet TU 170, (2006), wysokość całkowita 255 cm, wysokość cięcia 170 cm, stan techniczny bardzo dobry, gotowy do pracy, cena 11 400 zł, tel. 604 - 412 - 207

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, (2013), 2,80 m, stan jak nowy, bardzo mało używany, cała w oryginale, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 791 - 576 - 020

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma Tekla, (2004), folia 500 mm, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 518 - 235 - 631

(o/b)

Sprzedam kopaczkę elewatorową do ziemniaków, sprawna, w oryginale, cena 1 700 zł, tel. 512 - 982 - 382

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Gruber Landsberg, 2,70 m, w oryginale, cena 6 500 zł, tel. 512 - 982 - 382

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 8011 Ursus, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 24 900 zł, tel. 698 - 135 - 279

(o/b)

Sprzedam przyczepę rolniczą, w dobrym stanie, wywrót 2-stronny pneumatyczny, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 456 - 031

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, w bardzo dobrym stanie, znaczniki, ścieżki na 15 m, drobny wysiew, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 790 - 294 - 922

(o/b)

Sprzedam prasę Claas 36, rotor i noże, cena 21 000 zł, tel. 505 - 908 - 429

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, (1997), stan dobry, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 728 - 966 - 242

(o/b)

Sprzedam siewnik, w bardzo dobrym stanie, mało używany, cena 5 600 zł do negocjacji, tel. 508 - 952 - 611

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330, zarejestrowany, ubezpieczony, stan dobry, opony tylne 50%, instalacja elektryczna, kabina, cena 15 900 zł, tel. 692 - 259 - 814

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy, silnik 7.5 kW, cena 1 300 zł, tel. 602 - 835 - 534

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA-6000, 2-karuzelowa, każda gwiazda na tandemie, płynna regulacja szerokości do 6 m, cena 23 100 zł do negocjacji, tel. 782 - 180 - 028

(o/b)

Sprzedam pług 5-skibowy Unia, nowe odkładnie, niespawany, gotowy do pracy, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 530 - 015 - 639

(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.



## Stypendyści starosty wysokomazowieckiego 2022



Stypendyści z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem

126 uczniom z 6 szkół średnich stypendia za ubiegłoroczne wyniki w nauce oraz sukcesy artystyczne i sportowe wręczył starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński.

Stypendystami z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem są: Marta Maria Biała, Aleksandra Cieślukiewicz, Aleksandra Dąbrowska, Amelia Dołęgowska, Karolina Dworakowska, Nikola Giers, Oliwia Godlewska, Dominika Grochowska, Patryk Grodzki, Aleksandra Janczewska, Juliusz Kniec, Grzegorz Kordulski, Iga Kućmierowska, Adrian Kulesza, Magdalena Kulesza, Łukasz Leoniak, Luiza Maria Lubowicka, Mateusz Ługowski, Wiktoria Mężyńska, Piotr Michalski, Anna Milewska, Sylwia Moczydłowska, Wioletta Moczydłowska, Paweł Motybel, Lidia Murawska, Zuzanna Gabriela Orłow-

ska, Wiktoria Płońska, Feliks Popławski, Weronika Sienicka, Rafał Sokołowski, Roksana Szkiłdź, Marcin Tomaszewski, Michał Tyborowski, Patrycja Tworowska, Aleksandra Zabłocka, Kamila Zabłocka, Aleksandra Zawistowska, Michał Zieliński, Asteria Żochowska.

Stypendyści z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu: Marta Dominika Borzym, Maciej Łukasz Czołomiej, Gabriela Gosk, Aleksandra Halliopa, Ewa Jankowska, Natalia Jankowska, Magdalena Kolińska, Julia Maria Konobrocka, Julia Kwiek, Seweryn Mikołaj Lipski, Klaudia Łokieć, Angelika Moczulska, Aleksandra Niczyporuk, Jakub Pawlik, Wiktoria Maria Romanowska, Aleksandra Rutkowska, Joanna Ryczkowska, Magdalena Sakowicz, Maciej Cezary Stokowski, Olga Stpiczyńska, Aleksandra Stryjek, Mateusz Adam Szymoniak, Małgorzata

Tenderenda, Ewa Tymińska, Weronika Tymińska, Zuzanna Tymińska, Paulina Uszyńska, Patrycja Wąsak, Joanna Wojtkowska, Wiktoria Zaremba, Paweł Zawistowski, Milena Zieleniewska.

Z Zespołu Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica w Wysokiem Mazowieckiem: Wiktor Borek, Gabriela Buks, Jakub Choiński, Sebastian Czarkowski, Michał Fatyga, Zuzanna Fedorowicz, Karolina Fiedorcuk, Krystyna Gierałtowska, Agnieszka Gołaszewska, Ewelina Jabłońska, Paulina Jabłońska, Maciej Jabłoński, Mateusz Jabłoński, Patrycja Jędras, Piotr Kamiński, Mariusz Krych, Radosław Krych, Szymon Kućmierowski, Klaudia Kulesza, Weronika Kulesza, Sylwia Kurzyna, Kamila Leoniak, Wiktoria Leoniak, Jakub Lipiński, Jakub Łapiński, Kamil Łapiński, Szymon Malecki, Bartłomiej Malinowski, Mateusz Marciniak, Michał Mar-

kowski, Dominik Niemyjski, Rafał Jan Niemyjski, Julia Porucznik, Adam Pruszyński, Karol Sadowski, Bartosz Sienko, Krystian Stawiej, Martyna Stawiej, Gabriela Szymborska.

Stypendystą z Centrum Kształcenia Zawodowego w Wysokiem Mazowieckiem jest Kacper Zarzecki.

Stypendyści Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie: Magdalena Biała, Dominika Cichowska, Mateusz Puciło, Patrycja Wiśniewska, Wiktoria Zawistowska.

Z Zespołu Szkół Rolniczych im. Stefana Karpowicz w Krzyżewie stypendia odebrali: Dominik Choiński, Michał Grodzki, Mateusz Krajewski, Kamil Łapiński, Klaudia Łupińska, Aneta Mogielnicka, / Martyna Mościcka, Patryk Sokołowski, Maciej Uszyński, Urszula Wołpiuk.

# Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

**foto gabs**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18

**Kodak Express**  
Digital Solutions



## Schyl się po kasztany!



Jeszcze czas na zebranie kasztanów. Warto, ponieważ kasztany mają zastosowanie w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu, usuwaniu objawów zmęczenia i złego samopoczucia. Można nałożyć na siebie na parę godzin rodzaj kamizelki z wszytymi wewnątrz kasztanami, można je nosić w kieszeniach, położyć pod materac łóżka, na którym śpimy.

Z dojrzałych kasztanów sporządza się też nalewkę i napar. Po zebraniu należy je rozdrobnić i suszyć w przewiewie i dosuszyć w temperaturze około 60 ° C.

Nalewka: 1 łyżeczkę rozdrobnionych i wysuszonych kasztanów zalać 100 ml spirytusu na 2 – 3 tygodnie. Zlać wyciąg do ciemnej butelki i zażywać 2 – 3 razy dziennie od 20 – 25 kropli na łyżeczce z cukrem lub z wodą. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Wzmacnia naczynia krwionośne. Poprawia krążenie i likwiduje obrzęki. Nalewką można nacieierać bolące stawy. Należy ją trzymać w ciemnym miejscu.

Napar: 1 łyżkę rozdrobnionych i wysuszonych kasztanów zalać 1 szklanką przegotowanej i ostudzonej wody, podgrzewać nie dopuszczając do wrzenia około 15 minut. Odstawić dla lepszego naciągnięcia i ostudzenia. Odcedzić i pić dwa razy dziennie po pół szklanki zawsze świeżo przygotowanego naparu.

Z 10 kasztanów można uzyskać odżywkę do włosów. Rozdrobnione wrzucić do garnka, zalać szklanką wody, doprowadzić do wrzenia i gotować 10 – 15 minut. Przecedzić, odczekać, aż ostygnie i umyć włosy, wcierając dokładnie w skórę głowy, po czym spłukać.

Kasztany mają jeszcze jedno nieoczekiwane zastosowanie: umieszczenie tylko kilku kasztanów w przechowalniach warzyw, a zwłaszcza ziemniaków sprawia, że nie pojawią się tam ślimaki.

## Wędrujący z kagankiem

dokończenie ze str. 13



Budynek byłej szkoły z 1892 r., obecnie prywatny

Kierownik szkoły Józef Stopa współpracował z posłem na Sejm Ustawodawczy z PSL Wyzwolenie, radnym Sejmiku Powiatowego Franciszkiem Szymańskim, a po jego śmierci (zm. w 1924 r.) z jego braćmi Stefanem i Feliksem. Założyli w Bronowie w 1923 r. pierwsze w powiecie łomżyńskim Koło Młodzieży Wiejskiej.

Młodzież przygotowywała i wystawiała przedstawienia teatralne, organizowała zabawy i majówki. Bawiła się i bawiła innych. Uczyła się i uczyła innych. Aktywność promieniowała. Z inicjatywy Stopy i braci Szymańskich utworzonych zostało kilkanaście Kół Młodzieży Wiejskiej w okolicznych wsiach.

W Łomży powołany został Powiatowy Zarząd Związku Młodzieży Wiejskiej, któremu przewodniczył Stopa. Był też członkiem powołanego w 1927 r. Łomżyńskiego Powiatowego Komitetu Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego.

„Poważanie i sympatię środowiska zjednali sobie szybko, przede wszystkim szacunkiem do ich ciężkiej pracy, godnym traktowaniem. (...) Pracowali dla tego środowiska z poświęceniem, znajdowali w tym przyjemność i zadowolenie”, napisał we wspomnieniach o rodzicach najstarszy syn Stopów.

W 1927 r. Kuratorium Okręgu Szkolnego Warszawskiego skierowało Józefa Stopę na organizowany przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego kurs instruktorski oświaty pozaszkolnej. Trzy lata później, prawie po

10 latach pracy w Bronowie, Stopa został przeniesiony do Łomży.

### Łomża

Izabela i Józef zostali nauczycielami Publicznej Szkoły Powszechnej nr 1 na Rybakach. Była to nowa szkoła, wybudowana w 1927 r. za 125 tys. zł, według projektu łomżyńskiego architekta Zdzisława Świątkowskiego.

Józef był członkiem, a od 1928 r. wiceprezesem Oddziału Powiatowego Związku Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych (od 1930 r. Związku Polskiego Nauczycielstwa) w Łomży.

W październiku 1931 r. kurator powierzył Stopie stanowisko instruktora oświaty pozaszkolnej przy Inspektoracie Szkolnym w Łomży. Objął je, nie rezygnując z pracy w szkole. Objeżdżał wsie powiatu i przekonywał, że „wiedza jest dla wszystkich”. Namawiał do prowadzenia spotkań oświatowych z pozaszkolną młodzieżą i dorosłymi. Wizytował świetlice, w których spotykała się młodzież Związku Strzeleckiego i Kół Młodzieży Wiejskiej, w Zambrowie, Łomży, Wiźnie, Zawadach.

W świetlicy w Bronowie w 1931 r. młodzież zbierała się na czytanie czasopism i książek, odczyty, gry i audycje radiowe, przygotowała trzy przedstawienia.

Koło Związku Młodzieży w Kossakach (34 członków) z nauczycielem Ostrowskim przygotowało przedstawienia.

W Piątnicy Władysław Napiórkowski prowadził zbiórki młodzie-

ży skupionej w Związku Strzeleckim (40 członków), a Majcherski reżyserował spektakle z członkami Koła Młodzieży Wiejskiej (51 członków).

Związek Rezerwistów przygotowywał zabawę. Wszystko działało się w tymczasowej świetlicy urządzonej w szkole.

Instruktor Józefa Stopy „budził” wieś, powstawały nowe ośrodki. W grudniu 1931 r. w powiecie łomżyńskim działało 11 ognisk oświatowych, 30 Kół Młodzieży i 29 Oddziałów Związku Strzeleckiego.

Stopa widział potrzebę tworzenia domów ludowych, które „skupiałyby pracę wszystkich organizacji” i „służyły całemu społeczeństwu w danej miejscowości”. „Dom ludowy to nie cztery ściany z jedną salą i przegrodą na sprzęt strażacki”, pisał w „Przeglądzie Łomżyńskim”. W domu ludowym miały być sale na zebrania i przedstawienia, biblioteka i czytelnia, może też muzeum etnograficzne, kancelarie organizacji. Domy miały prowadzić różnorodną działalność kulturalno-oświatową. Miały „żyć”.

### Brześć i Toruń

We wrześniu 1934 r. Józef Stopa został przeniesiony do Brześcia nad Bugiem, a 1 marca 1939 r. do Kuratorium Okręgu Szkolnego w Toruniu na stanowisko instruktora oświaty pozaszkolnej.

W czasie wojny prowadził tajne nauczanie. Izabela i Józef Stopowie pracowali w Toruniu także po wojnie. Po przejściu na emeryturę przenieśli się w rodzinne strony do Pleśnej (pow. tarnowski). Zmarli w 1978 r. (w lutym Izabela, a pół roku później Józef).

Nie ma już szkoły w Bronowie. W monografii wsi były kierownik szkoły Waldemar Marchelewski napisał: „W okresie międzywojennym największy wkład pozostawiło małżeństwo Stopów”.

MARIA TOCKA

(Przy pisaniu artykułu korzystałam z albumu „Śladami rodziny Stopów”, opracowanego przez Izabelę Boczar-Jagusz, wnuczkę Izabeli i Józefa Stopów).

### Śmiertelny skok z okna

Tuż przed wschodem słońca z okna ostatniego piętra bloku przy ulicy Długiej w Łomży wyskoczyła młoda (39 lat) kobieta. Zginęła na miejscu. Wszystko wskazuje na to, że popełniła samobójstwo. Wyjaśnieniem tragedii zajmuje się policja pod nadzorem prokuratora.

### Pijany... instruktor jazdy!

Ponad promil alkoholu w organizmie miał instruktor nauki jazdy, zatrzymany przez łomżyńskich policjantów w Starych Kupiskach (gm. Łomża). Uwagę drogowki zwrócił kursant, który nie miał zapiętych pasów bezpieczeństwa. Po zatrzymaniu „elki” wyczuł w aucie zapach alkoholu. Kursant był trzeźwy. Pijany był instruktor (35 lat). Zgodnie z przepisami instruktor w samochodzie nauki jazdy traktowany jest jako kierowca. Dlatego policjanci zatrzymali mu prawo jazdy i stanę przed sądem. Poza tym grozi mu utrata uprawnień instruktorskich i odpowiedzialność za nie zapięte pasy bezpieczeństwa kursanta.

### Dziadek wandal

W połowie sierpnia w Łomży na ulicach Bema, Chopina i Reymonta grasował wandal, który jednej nocy przebił opony w 17 samochodach. Nagrania z kamer monitoringu pozwoliły policjantom ustalić i zatrzymać sprawcę, którym okazał się starszy (74 lata) mieszkaniec Łomży. Przyznał się i powiedział im, że „nie był w stanie znieść tego, że parkują tam samochody”, informuje podkomisarz Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji w Łomży. Dlaczego nie mógł znieść? Tego już nie wiadomo. Usłyszał zarzut uszkodzenia mienia na 3 500 zł. Sprawą zajmie się Sąd Rejonowy w Łomży.

### Pusta czaszka

Co trzeba mieć w głowie, żeby wejść do sklepu, ukraść dwa czteropaki piwa za 35 zł, uderzyć sprzedawczynię i uciec? Policja zatrzymała na ul. Chopina w Łomży go po krótkim pościgu (gonił go znajomy ekspedientki) i od ręki trafił decyzją sądu na wniosek prokuratora z zarzutem kradzieży rozbójniczej na 3 miesiące do aresztu. Do odsiadki rozbójnik (35 lat) z pustą czaszką dostanie znacznie więcej.

### Się tyknęło i pojechało

Kierująca (22 lata) volkswagenem źle oceniła odległość od wojskowego honkera i w czasie omijania go na al. Legionów w Łomży doprowadziła do kolizji. Zaburzenie wzrokowe spowodowane było tradycyjną przyczyną: pani przed ruszeniem w drogę się napiła. I to niemało: miała w sobie 2 promile alkoholu. Kobieta straciła prawo jazdy i stanę przed sądem.

### Gaz do dechy pod Wąsoszem

Narzędzi hydraulicznych musieli użyć strażacy, by z wraku samochodu wydobyć kierowcę, który na trasie Wąsosz – Żebry tak nacisnął pedał gazu, że wypadł z drogi i uderzył w pobliskie drzewa.

### Szpital z Nowogrodu

Do szpitala przewieziona została jedna osoba po zderzeniu audi i volkwagena passata na skrzyżowaniu ulic Stacha Konwy i Cmentarnej w Nowogrodzie. Według ustaleń, kierowca passata wjechał w audi z drogi podporządkowanej.



Ten ciągnik marki Case Puma 130 o tablicach rejestracyjnych BZA 03PM ukradli złodzieje z gospodarstwa w gminie Rutki. Wszyscy, którzy mogą pomóc w jego odnalezieniu, proszeni są o kontakt z policją lub właścicielem, tel. 604 675 163.



Doszczętnie spłonęła drewniana wiata, w której składowane były opony wykorzystywane do przygniatacia przymy kiszonki we wsi Koziki-Jałbrzyków Stok (gm. Zambrów). Fot. OSP Stary Laskowiec

## Pies w samochodzie: kiedy mandat?

Przepisy o ruchu drogowym nie określają wprost zasad przewożenia psów w samochodzie osobowym. Regulacje odnoszą się do przepisu (art. 60 ust. 1 Kodeksu drogowego), mówiącym o zakazie używania pojazdu w sposób zagrażający bezpieczeństwu znajdującym się w nim oraz poza nim. Przewożenie psa (lub innego zwierzęcia) w sposób zagrażający bezpieczeństwu osobom znajdującym się w aucie oraz poza nim grozi mandatem do 500 zł.

Jak tego uniknąć i bezpiecznie przewozić psa w samochodzie?

Przed wszystkim tak, by nie przeszkadzał w prowadzeniu pojazdu.

Mniejsze psy oraz inne zwierzęta można przewozić w specjalnym transporterze lub przypiąć do pasów bezpieczeństwa na przednim albo tylnym siedzeniu. Psy do 10 kg mogą podróżować w samochodzie w specjalnej uprzęży, która posiada zapięcie do pasów bezpieczeństwa. Takie rozwiązanie pasuje do większości modeli. Wpina się je



Fot. pixabay

dokładnie tak samo, jak pasy bezpieczeństwa.

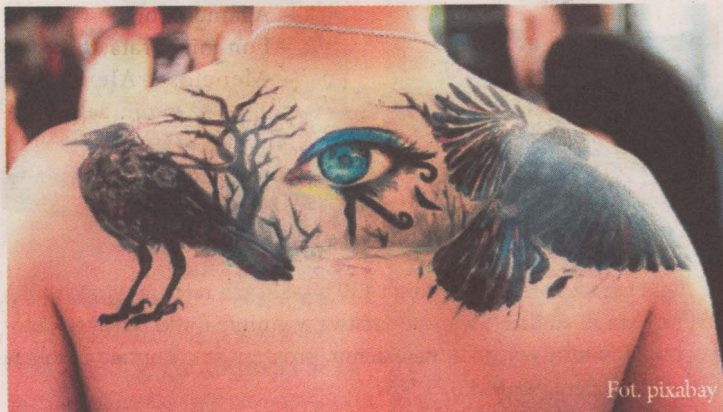
Psy średnich i dużych ras powinny podróżować w szelkach spacerowych, do których jest przypięta smycz samochodowa, wyposażona w sprzączkę do wpięcia w miejsce pasów. Duże psy najlepiej jednak przewozić w bagażniku, wyposażonym w specjalną klatkę lub co najmniej kratę, która w razie wy-

padku zabezpieczy zwierzę przed przemieszczeniem się. Oprócz tego powinna się tam znajdować mata antypoślizgowa, która zapewni mu komfort podróżowania, a do tego ułatwia utrzymanie porządku w samochodzie.

Należy pamiętać o tym, żeby nie przypinać smyczy do obroży, ponieważ można udusić psa lub złamać mu kark.

Poradnia psychologa

## Zwariowała na punkcie tatuażu



Fot. pixabay

Dowiedziałem się, że są dwie metody podrywania. Bezpośrednia, kiedy się mówi od razu „Spodobałaś mi się i chcę się z tobą umówić”. I pośrednia, w której pyta się najpierw o godzinę, czy coś innego. Mnie bardziej odpowiada bezpośrednia metoda, ale boję się, że dziewczyna się obrazi i odrzuci mnie. Co można zrobić, żeby się przestać bać?

Marek

Wydaje mi się, że problem polega nie na tym, że się boisz, ale na tym, że traktujesz to jako nienaturalną reakcję. A Twój lęk jest naturalny. Gdy próbujemy się umówić z kimś, kto się nam podoba i na kim nam zależy, jesteśmy podnieceni, pobudzeni, pełni obaw i nadziei. Takie emocje pojawiają się u większości ludzi i niektórzy specjalnie ich poszukują.

W gruncie rzeczy byłoby bardzo łatwo sprawić, aby lęk zniknął. Wy-

starczy umawiać się z dziewczynami, na których zupełnie nam nie zależy albo które na pewno zgodzą się na propozycję. Jeśli podejmuje się jednak ryzyko zrobienia czegoś, na czym nam zależy, trzeba się pogodzić z możliwością poniesienia porażki. Na tym polega odwaga, że robimy rzeczy, których się obawiamy. Oczywiście, niekiedy tak bardzo paraliżuje nas myśl o ewentualnej porażce, że nie podejmujemy żadnego ryzyka i nie próbujemy robić nowych rzeczy. W ten sposób wiemy życie spokojniejsze, bezpieczniejsze i nie narażamy się na klęski, ale płacimy za to niespełnionymi marzeniami.

Moja rada: zaakceptuj, że może się nie udać. Dziewczyna naprawdę może odrzucić zaloty, ponieważ jest nieśmiała albo ma chłopaka, którego kocha. Ale może też propozycję przyjąć!

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



### Przysmak podlaski

#### Potrąwka z ryby

##### Składniki

- 2 duże filety (na przykład, z dorsza)
- 1 kg ziemniaków
- duża cebula
- 2 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- litr bulionu warzywnego lub rybnego
- 1/2 szklanki wytrawnego białego wina

- olej
- 2 liście laurowe
- pęczek koperku
- biały pieprz, sól

W garnku rozgrzej olej. Włóż pokrojoną w grubą kostkę cebulę i posiekany czosnek, zeszklij. Dodaj obrane, pokrojone w sporą kostkę ziemniaki, liście laurowe, podkrojone w kostkę pomidory, marchew. Zalej bulionem i winem, aby warzywa były lekko przykryte. Gotuj 20 – 25 min, aż ziemniaki będą miękkie. Dopraw białym pieprzem oraz lekko solą. Do garnka włóż duże kawałki ryby, przykryj i duś przez ok. 10 – 15 min, aż ryba zmięknie. Ponownie dopraw. Do gotowego dania dodaj pokrojony koperek. Podaj z ciemnym pieczywem.



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Jesteśmy pół roku po ślubie. Kochamy się bez zabezpieczeń i ciągle nie jestem w ciąży. Pragniemy mieć szybko dziecko, bo mam 32 lata. Czy można jakoś zwiększyć szansę na zajście w ciążę? Bardzo chciałabym urodzić pierwszą córeczkę. Co zrobić, aby tak wyszło, czy mamy na to jakiś wpływ?

Anna

Jeszcze za wcześnie, aby mówić o kłopotach z zajściem w ciążę. Taki niepokój może się pojawić po rocznym regularnym współżyciu bez zabezpieczenia. Szansa na ciążę wzrasta, gdy para kocha się w okresie jajeczkowania.

### Lekarz domowy

Od dwóch, trzech miesięcy nawet w ciepły dzień bywa mi zimno i mam, na przykład, zimne dłonie. Dlaczego i co z tym zrobić?

Aniela

Uczucie zimna pojawia się, gdy człowiek jest niewyspany i przemęczony. W takim wypadku najłatwiej rozwiązać problem. Powodem może być jednak niskie ciśnienie. Domowym na to sposobem jest mocna kawa, herbata lub kieliszek koniaku (wykluczone przy prowadzeniu auta) oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

### Pod paragrafem

Nigdy nie byłem w sądzie, a teraz czeka mnie sprawa. Obawiam się, że zdenerwowanie spowoduje, że nie będę potrafił logicznie odpowiadać na pytania i przedstawić istoty sprawy. Nie stać mnie jednak na adwokata. Wiem, że można ubiegać się o adwokata z urzędu. Co należy zrobić, by skorzystać z tej możliwości?

Jakub

Wszystkie formalności załatwia się w sądzie. Jeszcze przed rozpoczęciem procesu należy złożyć prośbę o powołanie adwokata z urzędu. Pismo takie można złożyć także w trakcie procesu. Prośbę

O poczęciu dziewczynki decydują plemniki „żeńskie”, a „męskie” o poczęciu chłopca. Wiedza ta jest wykorzystywana w badaniach nad metodą, która umożliwiłaby zaplanowanie płci dziecka, lecz jeszcze jej nie ma. Wiadomo, że plemniki „męskie” są słabsze od „żeńskich”, ale szybsze od nich. Gdy pragnie się mieć córkę, można kochać się dwa dni przed owulacją. Wtedy „żeńskie” plemniki w powolnej wędrówce przetrwają i trafią w odpowiednim momencie do jajeczka. Przy pragnieniu chłopca, najlepiej kochać się tuż przed owulacją lub w dniu owulacji. To szansa, że któryś z szybkich plemników „męskich” pierwszy dotrze do jajeczka.

Zimno towarzyszy ludziom odchudzającym się, u których występują niedobory witamin i minerałów i może pojawić się anemia. Dieta niskokaloryczna sprawia, że organizm nie ma z czego wytwarzać dostatecznej ilości energii do utrzymania prawidłowej ciepłoty ciała. Tu „lekarstwem” będzie zmiana nawyków żywieniowych, regularne posiłki. Należy skontaktować się z lekarzem, poprosić o skierowanie na badania krwi (anemia objawia się niedoborem żelaza), odczuwanie zimna może też być jednym z objawów niedoczynności tarczycy.

należy uzasadnić. Na przykład: ktoś, kto nie posiada odpowiedniego wykształcenia, może napisać, że gubi się w przepisach prawnych, a ponadto ma trudną sytuację materialną i nie stać go na skorzystanie z porady adwokackiej. O przyznaniu adwokata z urzędu decyduje sąd. Żeby sąd go przydzielił, trzeba sądowi udowodnić, że jest się w trudnej sytuacji materialnej. W tym celu trzeba przedłożyć zaświadczenie o dochodach. Sąd musi też uznać, że sprawa jest na tyle zawiła i skomplikowana, iż pomoc prawnika jest konieczna, bo wnioskujący sam sobie nie poradzi. Adwokata z urzędu wybiera sąd.

## Co pierwsze dostrzegasz?



**Chmury** – jeśli zauważasz je w pierwszej kolejności, oznacza to, że w miłości kierujesz się przede wszystkim spontanicznością. Nie przejmujesz się raczej radami innych, robisz wszystko po swojemu, nie kalkulujesz. Masz przekonanie, że intuicja nigdy cię nie zawodzi.

**Most** – jeśli dostrzegasz go w pierwszej kolejności, to wyraźny znak, że masz otwarty umysł. Nigdy nie kierujesz się stereotypami, dokonujesz samodzielnej analizy rzeczywistości, po czym wyciągasz

z niej wnioski. Twoje otwarte serce oraz umysł są wzorem dla innych. Nic dziwnego, że możesz się spotkać z prośbą o poradę, zwłaszcza w sferze uczuć.

**Okrety** – jeśli je widzisz jako pierwsze, to oznacza, że w życiu miłosnym najważniejsza jest dla ciebie uczciwość i szczerść. Są one dla ciebie absolutną podstawą oraz kluczem do rozwiązywania wszelkich sporów i nieporozumień. Prawdę wypowiesz nawet w momencie, gdy jest dla ciebie niewygodna.



Rys. Henryk Sawka



Przychodzi baba do okulisty. Lekarz bierze tablicę z literkami i każe czytać. Największe, baba czyta dobrze. Mniejsze, baba czyta bez problemu. Najmniejsze także czyta dobrze. Lekarz zdziwiony.

– Po co pani do mnie przychodzi, skoro pani wszystko dobrze przeczytała?

– A bo wie pan, panie doktorze, ja nie widzę tej dobrej zmiany, o której ciągle w telewizji mówią.

– Usłyszałem hałas za oknem. Patrząc, a tam przechodzi ludzkie pojęcie!

– Tato, a dlaczego Ziemia się kręci?

– Znowu się, smarkaczu, dobrałeś do barku?

Jakiś czas po awanturze mąż pyta żonę:

– Dasz?

– Dam. Ale tylko na pieska.

– Dlaczego?

– Bo nie chcę cię widzieć.

– Przeszedłem dzisiaj do pracy z wąsami, namalowanymi kredką. Kobiety z brwiami namalowanymi kredką stwierdziły, że jestem idiotą.

Spotkanie kumpli ze szkoły po wielu latach. Jeden wyznaje, że ma już zaniki pamięci, ale trafił na bardzo dobrego lekarza.

– Jak się nazywa?

– Hm... Miałem na końcu języka. Pamiętacie, w starożytności był taki grecki poeta, ślepy...

– Homer. Lekarz nazywa się Homer?

– Nie, nie! On napisał taką epopeję, w której opisuje oblężenie miasta...

– Troi. Nazywa się Troja?  
– Nie, tam był taki grecki wódz...

– Agamemnon.

– I on miał brata...

– Menelosa. Ale co to ma wspólnego z twoim lekarzem?

– Zaraz mówię. Ten Menelos uprowadził żonę króla trojańskiego...

– Helenę.

– No właśnie, no właśnie! Helena! Jak nazywa się ten mój lekarz? – woła do żony w kuchni.

– Kochanie, muszę ci się przyznać, że kiedy uprawiam z tobą seks, czasem myślę o innych kobietach – wyznaje mąż.

– Jesteś podły! Gdy ja uprawiam seks z innymi facetami, zawsze myślę o tobie!

– Gdzie ty się, baranie, szwendasz – pyta wściekła żona przez telefon.

– Kochanie, czy pamiętasz ten sklep jubilerski, w którym podobał ci się ten złoty naszyjnik z perłą?

– Ależ, oczywiście, kochany misiaczku.

– To jestem w knajpie obok.

– Panie władzo, można na policjanta powiedzieć „Ty osłe”?

– Nie, bo to obraza policjanta.

– A na osła „Panie policjancie”?

– To nie narusza prawa.

– Dziękuję, panie policjancie.

– Babciu, w pani wieku trzeba się oszczędzać, unikać wchodzenia po schodach – zaleca lekarz po zbadaniu starszej pacjentki.

Po roku staruszka zjawia się u lekarza.

– Jak się pani czuje?

– O, znacznie lepiej! Ale mam pytanie: czy już mogę chodzić po schodach?

– Oczywiście.

– To dobrze, bo to wchodzenie na drugie piętro po rynnę, trochę mnie męczyło.

– Baco, jaka będzie w tym roku zima?

– Oj, ostra, bardzo ostra będzie!

– A skąd to, baco, wiecie?

– Bo cepry już od dwóch miesięcy chrust zbierają.

Tu warto być

Białystok

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

■ Spektakl „Chłópcy” znakomitej sztuki Stanisława Grochowiaka w reżyserii Adama Biernackiego. Przedstawienie, ze względu na remont Teatru Dramatycznego, w Kinie Ton (ul. Rynek Kościuszki 2); sobota i niedziela, 10 i 11 września, godz. 19.00.

Grajewo

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

■ Dyskusyjny Klub Filmowy zaprasza na film, a po nim dyskusję przy kawie; poniedziałek, 12 września, godz. 19.15. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Koncert „Przez wieki” w cyklu Festiwalu „Sacrum et Musica” w wykonaniu Aleksandry Kuls – skrzypce i Marcina Koziaka – fortepian; niedziela, 11 września, godz. 18.30. Wstęp wolny.

Piątnica

Kościół Przemienienia Pańskiego (ul. Stawiskowska 10 tel. 86 218 16 55):

■ Koncert „Muzyczne barwy” w cyklu Festiwalu „Sacrum et Musica” w wykonaniu Ae Ran Kima (Korea Południowa) – sopran, Roberta Cieśli – tenor, Marty Magdaleny Lelek – skrzypce i Yan Rong (Mongolia) – fortepian; niedziela, godz. 12.15.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 10 – 11 września – „Kurozając i zagadka chomika ciemności”, godz. 16.30 i „Szczęścia chodzą parami”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 9 września – „Każdy wie lepiej”, godz. 17.00 i „A oni dalej grzeszą, dobry Boże”, godz. 20.00; 10 września – „Pamiętniki tatusia Muminka”, godz. 14.00 oraz „A oni dalej grzeszą, dobry Boże”, godz. 17.00 i „Każdy wie lepiej”, godz. 20.00; 11 września – „Pamiętniki tatusia Muminka”, godz. 14.00 oraz „Każdy wie lepiej”, godz. 17.00 i „A oni dalej grzeszą, dobry Boże”, godz. 20.00; 14 września – „A oni dalej grzeszą, dobry Boże”, godz. 17.00 i „Każdy wie lepiej”, godz. 20.00; 15 września – „Każdy wie lepiej”, godz. 17.00 i „A oni dalej grzeszą, dobry Boże”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 9 – 15 września – „Jak zostałem samurajem”, godz. 14.45 oraz „Orleta. Grodno'39”, godz. 16.45 i „Nie!”, godz. 19.00.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs  
Sfotografuj podlaskie zabytki

Konkurs Fotograficzny „Podlaskie Zabytki” dla uczniów szkół podstawowych ogłasza Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego. Każdy autor może zgłosić maksymalnie 1 autorskie zdjęcie, wykonane samodzielnie w województwie podlaskim, przedstawiające piękno i unikatowość zabytków, różnorodność tradycji i kultur. Wyklucza się prace tworzone wspólnie (współautorstwo). Niedozwolone są fotomontaże oraz zawierające elementy reklamy i twarze ludzi, łatwe do identyfikacji.

Zdjęcia należy zapisać w formacie jpg lub tiff na płycie CD lub DVD (minimalny rozmiar zdjęć 4500 x 3000 pikseli przy rozdzielczości wydruku 300 dpi). Do zgłoszenia dołączyć podpisane własnoręcznie: kartę



zgłoszeniową i oświadczenie o prawach autorskich (do pobrania na wrotapodlasia.pl) i dostarczyć lub przesłać do 30 września (liczy się termin wpływu do organizatora) na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego, Departament Kultury i Dziedzictwa Narodowego, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 15 – 888 Białystok, z dopiskiem: Konkurs fotograficzny „Podlaskie Zabytki”.

Informacje, tel. 85 66 54 858, 85 66 54 861, 85 66 54 145.

HOROSKOP  
tygodniowy

**BARAN** (21 III – 20 IV): szansa na doskonałe relacje z otoczeniem, zwłaszcza w rodzinie. To ułatwi rozpoczęcie czegoś od podstaw. W gamie różnych spraw, mogą pojawić się porywy uczucia.

**BYK** (21 IV – 20 V): zamiast brnąć w coś bez wyjścia, można wycofać się z sytuacji, można ją obejść, można zmienić swoje podejście albo sposób działania. Nie panikuj, nie działaj na ślepo, czekaj, odetchnij. Da Ci to energię fizyczną i psychiczną i z wszystkim sobie poradzisz.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): dobry czas na snucie marzeń. Przyszłość jest nieznana, ale nadzieja w sercu przybliży Cię do niej coraz bardziej. W czasie sporych zmian w życiu, otrzymasz pomoc z niespodziewanych źródeł.

**RAK** (22 VI – 22 VII): dobre wiadomości, nowe, ciekawe sytuacje. Poddaj się chwili i przepływowi wydarzeń. I pracuj w wybranym przez siebie kierunku. Jeśli masz ochotę na romans, droga otwarta, natomiast potraktuj to jak sprawę chwilową, dla poprawienia nastroju, na razie nie obiecuj sobie zbyt dużo.

**LEW** (23 VII – 23 VIII): w nostalgiczny sposób Twoja uwaga zostanie przeniesiona do wydarzenia z przeszłości. Może to wspomnienie z wakacji, może coś miłego z czasu młodości. Sprawi to, że może przestaniesz gonić, dostrzeżesz, co naprawdę dla Ciebie jest ważne. Nie lekceważ życzliwości.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): nadchodzą rezultaty Twoich wysiłków i oczekiwań. Jeśli chodzi o uczucia, dużo będziesz rozmyślać nad swoimi poprzednimi związkami i wyciągniesz bardzo dobre wnioski, które zaowocują już niedługo.

**WAGA** (23 IX – 23 X): zakończysz z sukcesem to, co było do zakończenia. Możliwe, że będziesz podpisywać umowę lub przekazy-

wać innej osobie prawo do czegoś. Z kimś Ci najbliższym postaw sprawy jasno: albo obydwójcie będziecie się starać, albo dajcie sobie spokój.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): ktoś Ci bardzo dobrze życzy, życzliwość otoczenia będzie nadzwyczaj widoczna. Jeżeli zmienisz widzenie niektórych spraw, aż się zdziwisz, że życie może być takie proste i pogodne.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): gdy spotkasz się z dawno nie widzianymi znajomymi, pogoda ducha i nastroje będą Ci sprzyjać. W ogóle w najbliższym okresie korzystne jest dla Ciebie przebywanie w towarzystwie. Jeśli ktoś wykaże zainteresowanie inne, niż przyjacielskie, nie obiecuj sobie zbyt wiele.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): potrzebujesz czegoś, co by Cię zainspirowało, wyrwało z marazmu.

Postaraj się odnaleźć przyjemność i radość życia w zwykłych czynnościach, nie szukaj gwiazdki z nieba. Nie przejmuj się bardziej, niż należy, bywają lepsze i gorsze chwile. W uczuciach zachowaj dystans, żeby uchronić się przed kłopotami.

**WODNIK** (21 I – 19 II): cokolwiek będziesz robić, znajdź kogoś do pomocy, bo w najbliższym czasie najłatwiej będzie Ci coś zrobić we dwójkę albo nawet w większym gronie. Osiągniesz przez to więcej, niż gdy będziesz polegać wyłącznie na swoich siłach. Dobry czas dla związków i dla rodziny.

**RYBY** (20 II – 20 III): czeka Cię jakaś trudna sprawa, takiego kalibru, że wielu nie stawia im czoła. Ty jednak teraz będziesz mieć siłę, żeby mocno stanąć na swojej pozycji i osiągnąć powodzenie. Pamiętaj przy tym zawsze, że nigdy nie jest za późno na naprawienie czegoś lub skierowanie na inny tor. Także w tak delikatnej sferze, jak uczucia.



Fot. pixabay

## Bieg Pamięci Września w Piątnicy

Do startu w Biegu Pamięci Września w niedzielę, 11 września, w Forcie III w Piątnicy zaprasza wójt Artur Wierzbowski. Pierwszy start, godz. 12:30. Rywalizacja będzie podzielona na 6 kategorii: bieg „Mini” na 250 metrów dla dzieci z rodzicem (rocznik do 2015); bieg „Orlik” na 500 metrów dla dzieci (rocznik 2012 – 2014); bieg „Młodzik” na 500 metrów dla dzieci (rocznik 2010 – 2011); bieg „Junior” na 1 500 metrów dla chłopców i dla dziewcząt (rocznik 2007 – 2009). Biegi główne open i mundurowych kobiet i mężczyzn (rocznik od 2006 i starsi) odbędą się na dystansie 3 000 m. Zapisy elektronicznie: <https://bit.ly/3T4IZ7F>. Szczegóły na stronie: [gmi-napiatnica.pl](http://gmi-napiatnica.pl).

## XIII Bieg Rolnika w Ciemnoszyjach

XIII Bieg Rolnika w Ciemnoszyjach (gm. Grajewo) odbędzie się w tym roku w sobotę 17 września. Bieg będzie jednocześnie Mistrzostwami Rolników Podlaskiego Zrzeszenia LZS w Białymstoku. Trasa biegu wiedzie wokół wsi, a start odbędzie się w gospodarstwie Reginy i Jana Zawadzkich. Dystans w Biegu Farmera (dla zaczynających przygodę z bieganiem) – 2 500 m. Dystans w kategorii open Biegu Rolnika – 5 500 m. Przy Świątlicy Wiejskiej odbędą się biegi dzieci na dystansach od 250 do 1000 m. Bieg Rolnika i kategoria Open to ok. 5 500 m (udział mogą wziąć uczestnicy w wieku od 16 lat). Dla najlepszych w każdej kategorii wiekowej przygotowano okolicznościowe medale oraz upominki dla uczestników. Nagroda główna w Biegu Rolnika w kategorii open: żywy kogut. Organizatorzy zapewniają posiłek, słodycze i napoje. Zawodnicy zapisują się drogą elektroniczną. Zapisy na stronie [elektronicznezapisy.pl](http://elektronicznezapisy.pl) do 14 września. Limit zgłoszeń 60. Szczegółowe informacje, tel. 516 109 389, 604 550 860.

## Warmia Grajewo ze wsparciem marszałka

Symboliczny czek na 100 000 zł wręczyli wicemarszałek Marek Olbryś i grajewska radna Sejmiku Wanda Mieczkowska władzom KS Warmia Grajewo i miasta. Warmia Klub miejski, jego budżet na sezon wynosi około 500 000 zł jest jednym z najstarszych klubów piłkarskich w województwie podlaskim, powstał w 1924 roku.

## VI Bieg z Butelką Mleka OSM Piątnica



Fot. magazynbiegamy.pl

230 biegaczy wystartowało w VI Charytatywnym Biegu z Butelką Mleka OSM Piątnica w Giełczynie. Z butelką mleka w dłoniach mieli do pokonania trzy dystanse do wyboru: 21 km, 10 km i 5 km.

Na 21 km pobiegło 91 zawodników. Wśród pań pierwsza na mecie była Anna Bańkowska z Białegostoku, druga Paulina Duda z Kolna, a trzecia Emilia Kibitlewska z Suwałk. Wśród mężczyzn najszybszy był Andrzej Leonczuk z Białegostoku, drugie miejsce zajął Adam Szydlik z Łomży, a trzecie Adam Leonczuk z Białegostoku.

Spośród 60 startujących na 10 km z pań pierwsza na me-

cie pojawiła się Martyna Krawczyńska, druga Diana Godlewska (obie z Łomży), a trzecia Magdalena Lewicka z Czarnej Białostockiej. Wśród mężczyzn triumfował Łukasz Zembruski z Załusek (Mazowieckie), drugi był Michał Łobacz z Warszawy, a trzeci Rafał Grabowski z Perki Lachy (gm. Sokoły).

Z 79 biegaczy na 5 km, pierwsza wśród kobiet była Wiktoria Grabowska z Łomży, druga Katarzyna Śledziwska ze Starego Lubotynia (Mazowieckie), trzecia Patrycja Dziedzik z Białegostoku. Wśród mężczyzn pierwszy najkrótszy dystans pokonał Daniel Bochenko

z Brzozowej (gm. Jaświły), drugie miejsce zajął Serhii Lisnichenko z Łomży, a trzecie Adam Ciołek z Pniewa (gm. Łomża).

Oplaty wpisowe przekazane zostały Stowarzyszeniu Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelktualnie „Pomocna Dłoń” (8 500 zł) i Łomżyńskiemu Stowarzyszeniu Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimer’a „Paradiiso” (5 500 zł).

Organizatorem Biegu było Stowarzyszenie „Biegamy dla Zdrowia”, współorganizatorem Gmina Łomża, a Sponsorem Głównym Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska Piątnica.



W Biegu z sukcesem wystartowali lekkoatleci Prefbet-Sonarol (od lewej): Sierhej Lisnichenko był drugi na 5 km, Martyna Krawczyńska pierwsza na 10 km, Wiktoria Grabowska pierwsza na 5 km i ich trener Andrzej Korytkowski (52 lata) czwarty na 5 km

201110

# XXIII MIKROLOTOWE STRZOSTWA PODLASKIEGO KONTAKTY 2022



*Łomża, lądowisko nad Narwią  
Sobota i niedziela, 1 i 2 października*