

Uratujmy Kingę • Chalwa domowa • Awaryjność aut

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA  
FILIA Nr 2  
18-100 Łomża, ul. Ks. Anny 2  
tel. 86 218 43 65

# KONTAKTY

37 (2075)

18 września 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Piękna pani w koronie

Obca kobieta patrzyła  
na nią z pogardą

## Nie inna!

## Więzienne bunty



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

9 770208 4684005 37



## Królowa Elżbieta II, panująca 70 lat, była królową, którą znałam całe życie Piękna pani w królewskiej koronie

### Zapoznanie

Pasją mojego dziewięcioletniego brata były znaczki pocztowe. Album był wypełniony znaczkami z egzotycznie brzmiącymi dla mnie miejscami: Tanganika, Kostaryka, Kanada. Były też z miastami Polski. Najbardziej pamiętam Kalisz, znaczek za 60 groszy, bo tyle kosztowała opłata za list zwykły. Wszyscy znajomi pomagali uzupełniać kolekcję brata. Od mojego chrzestnego dostał znaczki odlepione z listów z Anglii. Na każdym była piękna kobieta w koronie. Zapytałam mamę: „Kim jest ta piękna pani w koronie?”. „To królowa Anglii, Elżbieta II”.

Tak w wieku czterech lat dane mi było poznać królową, którą znałam całe życie.

### Życzenia

Języka angielskiego uczył nas w LO w Grajewie profesor Tadeusz Walukiewicz. Był typem gentelmena z angielskim poczuciem humoru. Jego lekcje były zawsze ciekawe i inne od wszystkich. Najbardziej pamiętam naukę piosenek, konwersację wyłącznie w języku angielskim oraz ciekawe informacje, dotyczące Anglii. Wtedy po angielsku usłyszałam, że można napisać list do królowej i że zawsze otrzyma się odpowiedź. Sprawdziłam to, wysyłając pocztówkę bożonarodzeniową. Wkrótce otrzymałam kartę z widokiem Pałacu Buckingham (królewskiej rezydencji), w której sekretarz królowej dziękował za życzenia i przekazywał mi życzenia od Rodziny Królewskiej.

### Z wizytą

Na angielski urlop do Birmingham zaprosiła mnie ciocia Zosia (siostra mojego chrzestnego, która wysyłała listy ze znaczkami z królową Elżbietą). Postanowiłam wybrać się z Birmingham do Londynu, do Pałacu Buckingham. Zwiedzanie jest możliwe tylko latem, gdy rodzina królewska przebywa w zamku Balmoral w Szkocji. O tym, kiedy tak się dzieje, informuje brak brytyjskiej flagi na maszcie Pałacu.

Z londyńskiego dworca Victoria Station dotarłam pieszo pod Pałac. Odstałam ponad godzinę w kolejce po bilet do apartamentów królew-



„Piękna pani” ze znaczka pocztowego i ja przy bramie Pałacu Buckingham

skich. Obejrzałam uroczystą zmianę warty Gwardii Królewskiej przy pomniku Królowej Viktorii i czerwonym chodnikiem weszłam przez bramę na teren pałacowy. Kontrola (rok 1995) była bardzo szczegółowa: sprawdzano torby i plecaki, były bramki i wykrywacze metali. Nie można było wejść z żadnym artykułem spożywczym, nawet z wodą. Był całkowity zakaz robienia zdjęć i filmowania.

Pałac ma 775 pokoi, 78 łazienek, 760 okien. Rodzina królew-

ska zajmuje 52 pokoje, personel 188, w 92 są pomieszczenia biurowe. W pałacu jest poczta, gabinet lekarski z salą operacyjną, kino, kawiarnia, basen, kaplica. Zobaczyłam jedwabny pokój gobelinowy, jadalnię, salę tronową, galerię obrazów dawnych mistrzów, salony biały, zielony i niebieski, pokój muzyczny, salę marmurową, wartownię i ogrody królewskie. Wszystko było piękne. Ubolewałam nad niemożnością robienia zdjęć. Kupiłam ilustrowany przewodnik.

### Zdjęcie

„Nie ma królowej w Pałacu, ale zawsze jest u Madame Tessaud, w Muzeum Figur Woskowych”, żartował na odchodne przewodnik.

Poszłam do Muzeum z figurami znanych ludzi, około 2 mile od pałacu. Była tu cała królewska rodzina: królowa Elżbieta II, książę Filip, czwórka ich dzieci Karol, Anna, Andrzej i Edward oraz księżna Diana, księżniczki Małgorzata i Sara. Zrobiłam sobie z nimi zdjęcie.

BARBARA PASZKOWSKA



# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

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

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

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

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński

(\_duszek) marek.lapinski@data.pl

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.  
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca  
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.  
Za treść ogłoszeń redakcja ponosi  
odpowiedzialność w granicach wskazanych  
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.



## 17 września: bolszewicki nóż w plecy



17 września 1939 roku wojska Związku Radzieckiego na mocy porozumienia Ribbentrop - Mołotow zajęły wschodnie tereny Rzeczypospolitej Polskiej, wbijając nóż w plecy walczącej bohatercko z przeważającymi siłami niemieckimi armii polskiej. Wojska niemieckie wycofały się na linię Narwi.

W Łomży, na Ziemi Łomżyńskiej i w całej wschodniej Polsce, rozpoczęła się okupacja radziecka, zwana „okupacją za pierwszego sowieta”, która trwała do czerwca 1941 roku. W tym czasie władze sowieckie deportowały w głąb Związku Radzieckiego dziesiątki tysięcy mieszkańców Łomży, Ziemi Łomżyńskiej i całego dzisiejszego Podlaskiego.

W 83 rocznicę agresji dla uczczenia jej ofiar, w sobotę, w całym regionie odbywać się będą obchody Dnia Sybiraka.



Trzecie miejsce zajął wieniec województwa podlaskiego, przygotowany przez mieszkańców Wyszek na Dożynkach Prezydenckich w sobotę, 10 września. Pierwsze miejsce zajęło województwo mazowieckie, a drugie miejsce opolskie.

Rozpoczął się 41 Międzynarodowy Festiwal Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej. W części konkursowej Festiwalu zaprezentuje się 14 chórów z Rumunii, Belgradu, Serbii, Czech, dwa chóry z Łotwy i Polski. Nie będzie chórów z Białorusi, Rosji, Ukrainy, które od pierwszego Festiwalu zawsze prezentowały najwyższy poziom. Galowy koncert laureatów odbędzie się w Soborze św. Trójcy w Hajnowce w sobotę, 17 września, o godz. 13.00. Gościem specjalnym będzie Kameralny Chór „Sofia” z Kijowa (Ukraina).

2867 uczniów z Ukrainy (2022 w szkołach podstawowych, ponad 200 w ponadpodstawowych i ponad 600 w przedszkolach) uczy się w naszym województwie. To około 500 mniej, niż było ich na koniec czerwca.

Strój zaprojektowany przez KGW w Rogienicach Wielkich (gm. Mały Płock) zajął pierwsze miejsce w konkursie na współczesny wizerunek gospodyni podczas I Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich-Smaki Podlasia.

## OSM Piątница potrójną laureatką!



Prezes OSM Piątница Zbigniew Kalinowski (z prawej) odbiera gratulacje i pamiątkową statuetkę z rąk europejskiego komisarza do spraw rolnictwa Janusza Wojciechowskiego

Potrójną laureatką XV Rankingu Spółdzielni Mleczarskich została OSM Piątница! Zajęła pierwsze miejsce za działalność badawczo-rozwojową i uhonorowana tytułem Lidera ekspansji. Jej wiceprezes Łukasz Kalinowski został Menadżerem Roku.

Spośród spółdzielni z naszego regionu, SM Mlekovita zajęła pierwsze miejsce w kategorii dużych spółdziel-

ni. Wyniki XI Rankingu ogłoszone zostały podczas XIX Międzynarodowego Forum Spółdzielczości Mleczarskiej w Białymstoku. To największe wydarzenie branży mleczarskiej w Europie Środkowo-Wschodniej. Wzięło w nim udział ponad 50 prezesów i dyrektorów mleczarni i 7 ministrów rolnictwa: z Polski, Łotwy, Litwy, Estonii, Rumunii, Słowacji i Węgier.

## Samobójstwa dzieci

W ubiegłym roku tylko w Warszawie samobójstwo popełniło 55 młodych ludzi od 6 do 24. roku życia. Trzydziestu z nich nie ukończyło nawet 18 lat.

W całej Polsce młodocianych samobójców było 344.

Według danych Komendy Głównej Policji, zebranych przez serwis agencyjny MondayNews, w ciągu pierwszych pięciu miesięcy 2022 roku odnotowano ponad 6 000 zamachów samobójczych. To o 9 proc. więcej, niż w analogicznym okresie w roku ubiegłym. Prawie 15 proc. wszystkich zamachów dotyczyło osób w wieku 13-18 lat. W stosunku do ubiegłego roku, to wzrost aż o 80 proc.

„Szacuje się, że próby samobójcze zdarzają się 200 razy częściej, niż samobójstwa dokonane”, mówiła w rozmowie z Interią psycholog Danuta Wieczorkiewicz z Fundacji „Zobacz... Jestem”.

Na depresję choruje około 8 proc. dzieci w szkołach podstawowych, 20 proc. w szkołach ponadpodstawowych i około 4 proc. maluchów w wieku przedszkolnym, wynika z danych. Liczba samobójstw dzieci będzie rosła, ponieważ psychiatria dziecięca jest w Polsce w totalnej zapaści.

OSTATNIA  
PROSTA!

#SZCZEPIMYSIĘ





## Grajewskie pożegnanie z Polską



Tablicę odsłonił burmistrz Grajewa Dariusz Latarowski z kapitanem Jeffreyem W. Hansonem

Odświeżeniem kamienia z okolicznościową tablicą w Parku Solidarności w Grajewie upamiętniono współpracę Grajewa ze stacjonującymi w Polsce od lutego żołnierzami amerykańskimi Archer Battery Soldiers. Tablicę i kamień oraz zasadzone obok trzy świerki ufundowali żołnierze.

W czasie uroczystości z udziałem władz miasta i mieszkańców, uczniowie grajewskich szkół z amerykańskimi żołnierzami zasadzili w parku

30 drzew (po 10 sosen, klonów i wierzb), kupionych przez miasto.

W czasie pobytu w Polsce amerykańscy żołnierze pomagali przygotować teren pod inwestycje w Grajewie. Braли udział w zbieraniu pieniędzy na leczenie Wiktora Wiśniewskiego z Grajewa, chorego na SMA (pisaliśmy o nim w poprzednim numerze), w uroczystościach patriotycznych, kulturalnych i sportowych. W październiku wracają do Stanów Zjednoczonych. Przyjedzie kolejna zmiana.

## Ośmioletni Alek jedzie na Szachowe Mistrzostwa Świata do Batumi w Gruzji!

Aleksander Dziełak ma 8 lat, jest uczniem drugiej klasy Szkoły Podstawowej w Janowie (pow. Sokółka) i ma na koncie imponującą ilość sukcesów szachowych. Także najważniejszy: zakwalifikował się na Mistrzostwa Świata Juniorów do lat 8 w Batumi, na które wyjeżdża w piątek, 16 września.

Grać w szachy zaczął dwa lata temu. Pierwsze partie pokazał mu ojciec Czesław Dziełak.

– Alek był niespodzianką i to taką, która nie od razu się ujawniła. Początkowo na treningach nie chciał wykonywać ruchów, ale lubił patrzeć – mówi jego trener, jednocześnie prezes Akademii Sportów Umysłowych w Sokółce Józef Bochenko.

Ale jak już zaczął grać, stopniowo pojawiły się osiągnięcia. Dziś Alek mówi, że warto



grać w szachy, ponieważ „od gry w szachy człowiek staje się mądry”. Jego idolem jest szachowy arcymistrz świata Magnus Carlsen z Norwegii. W Mi-

strzostwach w Batumi startuje ponad 300 szachistów z 40 krajów. Wyjazd Alka wsparł finansowo samorząd województwa. Fot. UMWP

## 40 lat temu

„Kontakty”, 19 września 1982:

### Rajd „na kropelce”

Łomżyński Automobilklub potrafi znaleźć się w kryzysie: w ostatnią niedzielę zorganizował rajd „na kropelce”, czyli na 100 gramach benzyny. Szansę miały tylko „maluchy”, które startowały w dwóch klasach: 600 i 650. Na „600” pierwsze miejsce wyjeździł Józef Góralczyk, tokarz z Fabryki Przyrządów i Uchwytów w Kolnie, osiągając imponujące zużycie paliwa 3,19 l na 100 km. W klasie „650” zwyciężyła Iwona Szczerbiak z Łomży, żona mistrza z „Polmozybytu” (zużycie paliwa 4,06).

### Ziemniaki z Jedwabnego z pierwszej ręki

Plantatorzy ziemniaków w Jedwabnem wstrzymali dostawy do punktów skupu, kiedy w pierwszych dniach września obniżono na nie cenę. Wolą wozic na targ, gdzie nabywcy ze Śląska i Wybrzeża płacą za kwintal po 2 500 złotych.

### Okradane... Żebry!

Prawdziwą plagą w Żebrach (gm. Grabowo) stają się kradzieże. Giną części od maszyn, stawianych tuż pod oknami domów, rowery i znika paliwo.

### Co z dworcem w Kolnie?

Jeszcze w tym roku ma ruszyć budowa nowego dworca PKS w Kolnie. Do końca ma zostać uzbrojony teren. Na razie jest problem z przeniesieniem kasy biletowej. Ani Spółdzielnia Ogrodniczo-Pszczelarska, ani WPHW nie chcą wypożyczyć swych, świecących pustkami, sklepów i trzeba będzie się starać o jakiś barakowóz.

### Ogień bucha, straż wody szuka!

Do pożaru murowanej stodoły w Szczepankowie straż pożarna złożona z miejscowych jednostek przyjechała, oceniła i pojechała poszukiwać wody. Po pół godzinie spłonęło w niej zboże z 16 ha.

### Ogłoszenie drobne

Kupię Wielką Encyklopedię Powszechną, wielotomowy Słownik Języka Polskiego Doroszewskiego, a także skrzypce „ósemki”. Łomża, tel. 21-29.



**Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu przypada w niedzielę, 18 września**  
Historia łomżyńskiej prasy liczy 210 lat! Najdłużej wydawanym na łomżyńskim rynku prasowym pismem jest tygodnik „Kontakty”, wychodzący 42 lata!

# Media są potęgą!

Dzieje łomżyńskiej prasy zainaugurował w 1812 r. „Dziennik Departamentowy Łomżyński”. Wydawał go prefekt (odpowiednik dzisiejszego wojewody) departamentu łomżyńskiego Jan Lasocki. Nie był dziennikarzem.

Dziennikarzami nie byli także łomżyńscy prasowi twórcy (wydawcy, redaktorzy, redakcyjni współpracownicy) w kolejnych dziesięcioleciach. Powstanie prasy znacznie wyprzedziło narodziny zawodu dziennikarza.

Łomżyńską prasę tworzyli najbardziej wykształceni i światli ludzie, miejscowa inteligencja.

Okres międzywojenny był szczególnie korzystny dla jej rozwoju (zniesiona cenzura, szeroki dostęp do informacji).

W województwie białostockim w latach 1918 – 1939 ukazywało się aż 51 dzienników. W Łomży, liczącej 25 tys. mieszkańców, w różnych okresach dwudziestolecia ukazywało się 29 prasowych tytułów (dzienniki, tygodniki, miesięczniki), a dodając jednodniówki i wydania okazjonalne (są w wykazie Centralnego Katalogu Czasopism Polskich Biblioteki Narodowej), było ponad 40 wydawnictw.

Była to prasa informacyjno-polityczna, propagująca idee różnych partii, katolicka (także ideologicznie zaan-



Najdłużej przed „Kontaktami” w Łomży ukazywała się „Wspólna Praca”, wychodząca od 1910 do końca 1932 r., czyli 23 lata! Odlewaj: założyciel i wydawca pisma Franciszek Hryniewicz oraz publicysta Mieczysław Czarniecki

gażowana), młodzieżowa i branżowa. Jej twórcy reprezentowali różne zawody i środowiska: urzędnik Franciszek Hryniewicz, lekarz ginekolog Mieczysław Czarniecki, kapłani Wincenty Bogacki i Antoni Roszkowski, prawnicy Aleksander Cholewiński i Ludwik Wołodkiewicz, nauczyciele Ignacy Jaźwiński i Konstanty Piotrowski, poseł Romuald Bielicki i wielu innych.

Twórcy łomżyńskiej prasy byli entuzjastami przekazywania wiadomości, opisywania wydarzeń i ich ocen, przez co kształtowali i wpływali na opinię publiczną.

Najdłużej przed „Kontaktami” w Łomży ukazywała się „Wspólna

Praca”, wychodząca od 1910 do końca 1932 r., czyli 23 lata!

„Bardziej boję się trzech gazet, niż trzech tysięcy bagnetów”, powiedział cesarz Francji Napoleon Bonaparte.

Ponad sto lat po nim, w 1929 r., o potęgę prasy mówił papież Pius XI: „Prasa jest w naszych czasach jedną z najpotężniejszych sił i sprężyn, ponieważ w sprawach tego świata może się okazać zarówno szkodliwą, jak i najbardziej pożyteczną i błogosławioną potęgą. Dotyczy to i życia i spraw samego Kościoła”.

Potęga prasy (dziś należałoby mówić – mediów) nie przemija! (M.T.)

## Pamięci Sybiraków



Ofiary sowieckich deportacji na Sybir z powiatu łomżyńskiego uczczone zostały Mszą św. w kościele św. Antoniego z Padwy w Podgórzu oraz złożeniem kwiatów i zapaleniem zniczy pod Pomnikiem Pamięci Ofiar Sybiru (więcej o łomżyńskich Sybirakach piszemy na str. 9).

## Jarmark w parku

Żywność tradycyjną i regionalną oraz wyroby rękodzieła artystycznego można będzie nabyć podczas Jarmarku „Zasmakuj w Łomży” w Parku Jana Pawła II w niedzielę 18 września, od godz. 9.00 do 15.00. O godz. 12.00 muzyczno-balonowy pokaz w wykonaniu Patrycji Lipińskiej, uczestniczki programu „Mam talent”.

## Poznajmy się!

Na piknik „Poznajmy się” w Parku im. Jakuba Wagi (ul. Wojska Polskiego) w Łomży zapraszają Rady Osiedli nr 4, 8 i 15 w sobotę, 17 września, od godz. 12.00 do 17.00. W programie występy Studia Wokalnego eMDeK, zespołu Maryna i Danuty Waśko, Oliwii Szmítko i Kingi Chłudzińskiej, Julity Kaczyńskiej i zespołu Bajorek. Także, m.in.: pokazy Studia Tańca BK Step, zabawy i konkursy rodzinne, stragany różnorodności, grochówka i grill.

## Droga Guty – Kokoszki z ministrem

Minister infrastruktury Andrzej Adamczyk wziął udział w otwarciu 2 km drogi powiatowej między Gutami a Kokoszkami. Ten ważny dla kilku miejscowości odcinek powstał dzięki współpracy i pieniądzom rządowym oraz samorządowym: powiatu łomżyńskiego, gminy Piątница i gminy Wizna.

„Ja chyba jestem największym szczęśliwcem, bo te prawie 2 kilometry są na terenie gminy Piątница”, mówił Artur Wierzbowski, wójt gminy Piątница.

## Kradzież drewna

O 40 proc. wzrosła w tym roku kradzież drewna z lasów, informuje Nadleśnictwo Łomża.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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



„Nie spodziewaliśmy się, że to wróci, że po zaledwie roku koszmara zacznie się na nowo... Nasza córeczka nie zasłużyła na to wszystko. Nie powinna tak cierpieć, tak się bać! Zrobimy jednak wszystko, by ją uratować. Bardzo prosimy, pomóżcie nam...”, piszą rodzice Kingi, Sylwia i Adam Niemyjscy z Szepietowa.

Guz odrasta! Mamy około 3 tygodnie od startu zbiórki, by uzbierać na operację Kingi w Niemczech! To tam prof. Schuhmann dokonuje operacji pod rezonansem: wycina wszystko, co się świeci. Nie ma dokładniejszej metody usunięcia guza, a trzeba wyciąć go z całości, żeby Kinga doczekała kolejnych etapów leczenia: chemii i radioterapii. Innej nadziei nie ma...

Dzięki poprzedniej zbiórce Kinga przeszła protonoterapię w Niemczech. Leczenie zakończyło się sukcesem i w czerwcu zeszłego roku wróciła do domu z nowymi nadziejami na przyszłość!

## Uratujmy Kingę!



Kontrolne rezonanse należało robić co 6 miesięcy. Na ostatnim, pod koniec sierpnia rodzice dowiedzieli się, że jest wznowa! Jeszcze były resztki nadziei, że może to jakiś krwaki, może coś innego... Niestety, neurochirurg potwierdził: jest duży guz w kręgosłupie, w odcinku szyjnym.

W trakcie wcześniejszego leczenia Kinga otrzymała maksymalną dawkę promieniowania. I to podwójnie! Na jej guza działa radioterapia, jednak

organizm musi się zregenerować, by przyjąć kolejną dawkę... Na to nie ma czasu! Jeśli guz zacznie rosnąć, a może w każdej chwili, rdzeń kręgowy ulegnie uszkodzeniu!

Dziś jedyną szansą na życie jest całkowite usunięcie guza. Jakkolwiek resztką może całkowicie zniweczyć szansę na życie.

„Dlatego musimy mieć pewność, że Kinga będzie operowana przez najlepszego neurochirurga w Euro-

pie. To dlatego walczyliśmy o to, żeby trafiła w ręce prof. Martina Schuhmanna z kliniki uniwersyteckiej w Tybindze. Nie znamy jeszcze ostatecznych kosztów tej operacji, ale wiemy, że mogą one sięgnąć aż 400 000 zł. To dlatego już teraz musimy zacząć zbierać pieniądze, bo czasu właściwie nie mamy. Stawka jest najwyższa!”, wyjaśniają rodzice Kingi.

„Musieliśmy wyjść z naszym nieszczęściem do ludzi, podzielić się najtrudniejszymi emocjami. To naprawdę było bardzo trudne. Wciąż jest... Ale dla naszego dziecka zrobimy wszystko! Dziś z całego serca prosimy o pomoc. Bez Was nie zdążymy, jedyna szansa przepadnie... Nie możemy na to pozwolić, musimy ratować Kingę!”, proszą o pomoc.

Wesprzeć ich można najprościej przez portal [siepomaga.pl/kinga-niemyjska](http://siepomaga.pl/kinga-niemyjska), gdzie każdy z nas może przekazać tyle, na ile go stać. Niech nas będzie jak najwięcej!

KAMPANIA INFORMACYJNA

PANOWIE, Z PROSTATĄ

NIE MA ŻARTÓW

**Rak prostaty to drugi – po raku płuca – najczęściej występujący nowotwór złośliwy u mężczyzn. W Polsce corocznie notuje się ponad 16 tysięcy przypadków. Dotyka on zwłaszcza starszych (po 60. roku życia), ale z systematycznych badań profilaktycznych powinni korzystać wszyscy mężczyźni po 45. roku życia. Tylko badania pozwalają wykryć tego raka, ponieważ najczęściej rozwija się on bezobjawowo.**



### Cichy zabójca starszych panów

Rak prostaty jest zdradliwy, bo rozwija się całkowicie skrycie i na ogół – bez objawów. Stanowi największe zagrożenie wśród onkologicznych męskich schorzeń w naszym kraju: co roku w Polsce z powodu raka prostaty umiera 5,5 tysiąca mężczyzn. Jest przyczyną 10 proc. zgonów nowotworowych wśród Polaków i ok. 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wśród mężczyzn. Ten nowotwór występuje u panów w średnim wieku i starszych, niezwykle rzadko pojawia się przed 40. rokiem życia. Ponad 60 proc. przypadków dotyczy mężczyzn powyżej 65. roku życia, a średni wiek, w którym rozpoznaje się raka prostaty to 66 lat.

Nie wiadomo, co dokładnie powoduje rozwój raka prostaty. Główną przesłanką jest wiek: u starszych panów występuje zdecydowanie większe prawdopodobieństwo pojawienia się tej choroby. Pewien wpływ mają czynniki genetyczne: ryzyko wzrasta, gdy w rodzinie ktoś już chorował na złośliwy nowotwór prostaty (tak po stronie ojca, jak i matki).

### NIE POKŁADAJ SIĘ

*Tadeusz miał do wykonania badania lekarskie, do jakich zobowiązani są wykładowcy zatrudnieni na uczelni. Lekarz medycyny pracy oprócz rutynowej morfologii zaproponował mu, żeby wykonał dodatkowo badanie PSA, bo jako mężczyzna po sześćdziesiątce powinien skontrolować prostatę. Nie miał ochoty, bo przecież jest zdrowy, nic mu nie dolega, ale dał się przekonać, kiedy lekarz wyjaśnił, że badanie robi się przy okazji pobierania krwi. To prosty test poziomu markera specyficznego dla prostaty nazywanego PSA (Prostate Specific Antigen), który wykonuje się właśnie z próbki krwi, bowiem komórki nowotworów gruczołu krokowego uwalniają większe ilości PSA do krwiobiegu. Po trzech tygodniach Tadeusz odebrał telefon z laboratorium z propozycją powtórzenia badania. To go zaniepokoiło. Powtórny test wykazał podwyższony poziom PSA.*

*Tadeusz nie wpadł w panikę. Wiedział, że raka prostaty wykrytego na wczesnym etapie da się wyleczyć. Obawiał się jedynie, że terapia nowotworowa uniemożliwi mu pracę na uczelni, utrudni codzienne funkcjonowanie, a pewnie wpłynie na życie seksualne. Nie zamierzał jednak się poddawać. Napisał sobie plan działania i konsekwentnie go realizował. W ciągu trzech miesięcy trafił do urologa-onkologa i przeszedł gruntowne badania. Nowotwór został wykryty na wczesnym etapie, nie był nadmiernie aktywny, więc operacja nie była konieczna. Wykrytego raka trzeba stale monitorować, a gdyby jego rozwój przyspieszył, należy sięgnąć po dostępne terapie. W zależności od stadium choroby lekarz może zalecić radioterapię, leczenie hormonalne lub operację chirurgiczną.*

*Tadeusz jest jednym z wielu mężczyzn chorujących na raka prostaty, którzy żyją normalnie – pracują, nie mają problemów z trzymaniem moczu i uprawiają seks. Świadomi pacjenci wiedzą, że choć jest to choroba śmiertelna, to wcale nie musi rozwijać się szybko. Warunkiem jest stała kontrola swojego stanu zdrowia u urologa. Zawsze najważniejsza jest profilaktyka i możliwie wczesne wykrycie choroby, dzięki czemu można żyć długo i korzystać z życia nawet z rakiem prostaty.*



### Jak zmniejszyć ryzyko nowotworu prostaty?

- Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli u urologa. Profilaktyka pozwala wykryć nowotwór na wczesnym etapie.
- Dzięki odpowiedniej diecie bogatej w kwasy tłuszczowe zawarte w rybach i oleju lnianym i oliwie z oliwek, spożywając dużo pomidorów, potraw z dyni i nasion słonecznika, unikając wołowiny i wieprzowiny.
- Dzięki zmianie trybu życia: ograniczając siedzenie na rzecz ruchu i umiarkowanego wysiłku fizycznego.
- Przez rzucenie palenia tytoniu i rezygnację z alkoholu.

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



POWIAT GRAJEWSKI



Stragan z książkami na targowisku w Szczuczynie zorganizowały w dzień targowy pracownice Biblioteki: Anna Akus-Szklarzewska, Anna Wojsław i Marzena Bijowska. Książki od 1 zł zainteresowaniem rywalizowały z pomidorami i dynią. Tanie książki można także każdego dnia nabyć w holu Biblioteki Centrum Kultury. Pieniądze przeznaczone zostaną na nagrody dla dzieci w Noc Bibliotek (1 października).

POWIAT KOLNEŃSKI

## Starostwo docenia sukcesy „swoich” rolników



Finalistów wojewódzkiego etapu Agroligi 2022, Małgorzatę i Janusza Wielbutów z Borkowa, starosta Tadeusz Klama zaprosił do Starostwa, by oficjalnie im pogratulować.

– To wielki powód do dumy dla nas wszystkich, bo jesteście bardzo dobrymi ambasadorami naszego powiatu. Godnie go reprezentujecie – mówił Klama.

Wielbudowie prowadzą gospodarstwo rolne na 120 hektarach. Hodują 140 krów mlecznych dojonych przez specjalistyczne roboty. W tym roku zakończyli budowę nowej obory na 208 krów.

Na pamiątkowym zdjęciu Małgorzata i Janusz Wielbutowie ze starostą Tadeuszem Klamą (z prawej) i wicestarostą Karolem Pieloszcykiem.

## Czeki dla strażaków



Symboliczne czeki z dotacjami dla OSP wręczył w Starostwie wicemarszałek Marek Olbrys gminom: Grajewo 39 000 zł, Rajgród 28 500 zł, Radziłów i Szczuczyn po 23 000 zł, Wąsosz 20 500 zł i Grajewo 57 000 zł.

## Jarmark staroci w Radziłowie

Na Biebrzański Jarmark Staroci i Rękodziela Ludowego (plac targowy) zaprasza 25 września od godz. 8.00 Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Biebrzańskiej.

## Rajd traktorów w Rajgrodzie

Na Rajd traktorów, który odbędzie się 25 września, można zapisywać się do 20 września, tel. 507 490 410.

## Pocztówka z Wąsosza

Konkurs plastyczno-fotograficzny „Pocztówka z Wąsosza” dla dzieci i młodzieży ogłosił GOK w Wąsoszu. Prace należy złożyć do 31 października. Szczegóły na stronie GOK.

## Policja zmyśla?



Ciekawą sprawę podjął portal kolniak24.eu. Otóż w poniedziałek, 12 września według informacji kolneńskiej policji zamieścił tekst, że w Koźle z mostu do Pisy rzucił się mężczyzna (42 lata) i policjanci go uratowali. Następnego dnia po publikacji o skoku redaktor naczelny portalu Robert Wilczewski wrócił do sprawy i napisał „z naszych źródeł wynika, że cała sytuacja mogła wyglądać jednak inaczej”.

Redakcja kolniak24.pl poprosiła świadków o kontakt, zapewniając anonimowość. „Chcemy wyjaśnić całą sprawę”, zapewnia portal. Długo nie czekał.

„Mamy już pierwszego świadka zdarzenia, który całkowicie nie zgadza się z wersją funkcjonariuszy. Twierdzi, że do żadnego skoku z mostu nie doszło”, czytamy w dopisku do wtorkowej informacji.

Na tym się raczej nie skończy, choćby dlatego, że zapewne głos zabierze kolneńska policja. I być może kolejni świadkowie. Będzie my to śledzić.





## Miłość Mickiewicza i Osieckiej

Za nami kolejna edycja Narodowego Czytania. Czytaliśmy „Ballady i romanse” Adama Mickiewicza. Wysłuchaliśmy również poezji Agnieszki Osieckiej w wykonaniu Julity Kaczyńskiej, której na gitarze towarzyszył Paweł Wiski (na zdjęciu).

W tym roku postawiliśmy na nietypową prezentację dwójki wybitnych artystów, Mickiewicza i Osieckiej. Co ich łączy? Ciągłe szukanie miłości, szczęście na moment, a historie miłosne obojga określa zwrot: „Kocham cię, ale się tym nie przejmuję”.

„Ballady i romanse”, to zbiór poezji wydany dwieście lat temu, który zapoczątkował w Polsce romantyzm. Miłość romantyczna to, według poety, miłość nieszczęśliwa, smutna, jednocześnie wielka i wyniosła. Natomiast dla Agnieszki Osieckiej w życiu ważne były dwie miłości: do pisania i do ludzi. Żyła dla tego uczucia choć, jak przyznawała, nie umiała kochać.

Pokazując ich twórczość w „zestawieniu”, wybraliśmy się w romantyczną podróż po polskiej scenie poetycznej i muzycznej.

Ewa Bączek

Biblioteka Publiczna Gminy Turośl

## Cisi bohaterzy

Zbigniew Pieńkowski z Drozdowa mimo ciężkiej młodości na zesłaniu, swoją tytaniczną pracą dokonał rzeczy niemal niemożliwej: w dojrzałym już wieku poświęcił się baletowi i choreografii i osiągnął niemal wyżyny w tej dziedzinie. Zo-

stanie zapamiętany, jako bardzo pracowity człowiek z ogromnym talentem organizacyjnym. Dlatego cieszę się, że artykuł o Zbigniewie Pieńkowskim znalazł się na łamach „Wiadomości Łomżyńskich” Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i został ciepło przyjęty. Smutne jest to, że dopiero po śmierci człowieka zaczynamy dostrzegać jego wartości i dokonania.

Inną wartościową postacią środowiska sybirackiego Ziemi Łomżyńskiej, którą też będziemy ciepło wspominać, jest Jan Truszkowski. Właśnie mija pierwsza rocznica jego śmierci.

Był prezesem koła Terenowego Związku Sybiraków w Kolnie. Z jego inicjatywy w 2009 r. odsłonięty został w tym mieście pomnik Grób Sybiraków. Bywał częstym gościem młodzieży i starszych, opowiadając swoje syberyjskie przeżycia. Był prawdziwym świadkiem historii i w 2014 r. otrzymał Nagrodę Honorową „Świadek Historii”, przyznaną przez Instytut Pamięci Narodowej. Napisał dla nas książki „Wstawaj, na Sybir nas wywożą”, „Urodzeni na Syberii” i „Smak Życia”.

Takich życiorysów wspaniałych ludzi tych, którzy odeszli i żyjących w Łomżyńskim Oddziale Związku Sybiraków znajdziemy znacznie więcej.

Na szacunek i wielkie uznanie zasługuje Sybiraczka Nina Żyłko, sekretarz i rzecznik prasowy Oddziału. Jej mamę wywieziono w 7 miesiącu ciąży i od razu skierowano do pracy w tajdze. Tam podczas pracy urodziła się mała Nina i jej mama własnymi zębami przegryzła pę-

powinę. Wkrótce obie zachorowały. Babcia Anna robiła wszystko, żeby je ratować. Sąsiadki podkładały mleko i przemycały dla małej Niny. Wszystko, co miała do jedzenia, babcia przeznaczała dla córki i dzieci (był jeszcze czteroletni braciszek Niny, Jasiu). Gdy chore wyzdrowiały, babcia ciągle je wspierała. Niestety, z wyczerpania zmarła po 2 latach zesłania. Nina Żyłko napisała wiele artykułów i jest współautorką książki „Nieprzemilczana historia”.

Skromny Adam Frąckiewicz od lat służy przy Oddziałowym sztandarze i zawsze stoi, nie chce usiąść. W dzieciństwie po śmierci mamy na zsyłce został sierotą i z bratem trafił do sierocińca.

Danuta Pieńkowska-Wolfart, lekarka niosąca pomoc mieszkańcom Łomży, jest prezesem Łomżyńskiego Oddziału i koordynatorką wszystkich jego działań.

Wspomnieć należy również historyka prof. Krzysztofa Sychowicza, autora przepięknej monografii Łomży.

Należy docenić zaangażowanie i zasługi Związku Sybiraków dla łomżyńskiej społeczności, przejawiające się w krzewieniu prawdy historycznej oraz przekazywaniu i kreowaniu wśród młodzieży właściwych postaw moralnych, chrześcijańskich i patriotycznych.

13 listopada 1994 r. na przykościelnym placu w Łomży odbyła się uroczystość poświęcenia symbolicznego Grobu Sybiraków, zmarłych i zamordowanych na Wschodzie. Kształtem i bryłą nawiązuje do słów Ewangelii „A gdy ci zamkną, kamienie wołać będą”. Na tablicy po-

mnika znajdują się daty kolejnych wywozek. Pod pomnikiem umieszczona jest urna z polskiego cmentarza na Monte Cassino i z mogił ofiar stalinowskich represji w Syktywkarze w Republice Komi.

W czerwcu 1995 r. otwarta została w Łomży wystawa fotograficzna „Dzieci tułaczę”.

20 listopada 1996 roku odbyło się poświęcenie obrazu, przedstawiającego patrona Związku świętego Rafała Kalinowskiego, namalowanego przez Kazimierza Lemańskiego i przekazanego w darze kościołowi Miłosierdzia Bożego w Łomży.

Oddział może poszczycić się też pięknym dorobkiem edytorskim.

Oprócz wspomnianych wyżej książek, ukazały się wspomnienia Henryka Milewskiego „W stepach i tajgach Sybiru”, Feliksa Babiela „Garnuszek nadziei”, Jadwigi Solińskiej pod tytułem „Sybiraczka”, Aleksandra Pieńkowskiego „Pamiętnik drozdowiaka. Pamięć o zwykłych – niezwykłych bohaterach”, Zbigniewa Zygmunta Pieńkowskiego „Wspomnienia”, Ryszarda Tymieńskiego „Białe krematoria”, Kazimierza Wojewody „Pamiętam”, Danuty Komorowskiej „Upragniona kromka chleba”, Mariana Mikołaja Jonkajtysa „Przeżyłem, zapamiętałem, opowiadam”, trzy książki Kazimierza Burzyńskiego „Wspomnienia sybiraka”, „Antologia sybiracka zesłańców ziemi łomżyńskiej” i podręcznik „Konstrukcje wyrobów z drewna”.

Łomżyńscy Sybiracy, skromni ludzie w podeszłym już wieku, u schyłku swojego życia i swojej misji dają świadectwo oddania ojczyźnie i codziennie odkrywają nam białe i nieznane jeszcze karty historii.

Z okazji Dnia Sybiraka 17 września, życzę im dobrego zdrowia. Ślę wszystkim czytelnikom serdeczne pozdrowienia.



Wacław Kwieciński  
Wałbrzych





50 lat przeżyło wspólnie dziesięć małżeństw z gminy Wysokie Mazowieckie: Halina i Ryszard Dąbrowscy z Brzószek Starych, Zofia i Zdzisław Gołaszewscy z Gołasz-Górek, Elżbieta i Henryk Jabłoński z Bryk, Irena Regina i Jan Kikolscy ze Starej Rusi, Helena Paulina i Andrzej Maciuszko z Mazur, Krystyna i Kazimierz Tadeusz Raciborscy z Miodus-Stasiowiat, Teresa i Beniceusz Tyszko z Osip-Kolonii, Barbara i Zbigniew Wierzbiccy z Brzószek-Falek, Wiesława Maria i Mirosław Wojciechowski z Osip-Lepertowizny, Anna Helena

i Stanisław Zaremba z Miodus Wielkich. Uroczystości jubileuszowe rozpoczęły się Mszą świętą, a w Urzędzie Gminy wójt Krzysztof Krajewski uhonorował ich Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Były życzenia i gratulacje, kwiaty i tort, toast i pamiątkowe zdjęcia, występ artystyczny dzieci ze Szkoły Podstawowej w Jabłonce Kościelnej. Na zdjęciu: „złote pary” z wójtem Krzysztofem Krajewskim (pierwszy z prawej). Ze względu na stan zdrowia nie wszyscy jubilatcy mogli przybyć na uroczystości.

## 102 lata najstarszej mieszkanki Zambrowa



5 września najstarsza mieszkanka Zambrowa Józefa Sawicka (z domu Krajewska); świętowała 102 urodziny. Urodziła się w 1920 roku w Pęczratce Dużej. Jej mama Aleksandra była blisko spokrewniona z kardynałem Stefanem Wyszyńskim. Po wyjściu za mąż, Józefa z rodziną zamieszkała w Gosiach Małych, gdzie urodziły się dwie jej najstarsze córki, Irena i Jadwiga. Potem doczekali się jeszcze córki Haliny oraz synów Jana i Tadeusza. Na przełomie 1942 i 1943 roku zamieszkała w Pęczratce Małej na

ponad 40 lat. Z mężem prowadziła gospodarstwo rolne, które przekazali synowi Janowi. Mąż zmarł 34 lata temu. Od ponad 30 lat mieszka w Zambrowie u córki Jadwigi.

Z okazji 102 urodzin serdeczne gratulacje oraz najlepsze życzenia dalszych lat życia w zdrowiu, pogodzie ducha oraz sił do pokonywania wszelkich trudności przekazali Jubilatce burmistrz Kazimierz Dąbrowski (na zdjęciu) oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Anna Stefańska.

### Dzień Sybiraka w Czyżewie



Obchody Dnia Sybiraka i 83 rocznicy agresji sowieckiej na Polskę odbędą się w piątek, 16 września, o godz. 10.00 (ul. Kolejowa 13).

### Możesz uratować

Każdy, kto jest zdrowy i ma od 18 do 65 lat, może oddać krew w ambulansie na parking przy Urzędzie Gminy w Nowych Piekutach w niedzielę, 18 września (godz. 8.00 – 13.00).

### Stypendyści burmistrza Ciechanowca

Zuzanna Boryszewska i Przemysław Andrzej Sękal są pierwszymi stypendystami burmistrza Ciechanowca. Zuzanna w ubiegłym roku szkolnym była najlepszą absolwentką SP w Ciechanowcu (średnia ocen 5,67), finalistką etapu wojewódzkiego konkursu chemicznego, laureatką I miejsca w Ogólnopolskim Konkursie Epoka Prymasa Tysiąclecia. Przemek jest uczniem ósmej klasy (średnia 5,29); III miejsce w Konkursie Epoka Prymasa Tysiąclecia.

### Krew w Zambrowie



Krew można oddać w ambulansie na parking przy ul. Fabrycznej 3a w Zambrowie w czwartek, 15 września (godz. 8.00 – 13.30).

### Wspólna droga

Wykupi teren i zbuduje rondo z rozjazdami przy węźle komunikacyjnym S8 w Szumowie wójt gminy Jarosław Cukierman, który podpisał w tej sprawie porozumienie ze starostą zambrowskim Zbigniewem Teofilem Jachem. Gmina Szumowo otrzymała na ten cel 2,8 mln zł dotacji.

### Naucz się grać w Szumowie

Na naukę gry na instrumentach dętych drewnianych i blaszanych, na zajęcia artystyczne, zumbę, gimnastykę dla dzieci i dorosłych można zapisywać się w Gminnym Ośrodku Kultury w Szumowie do 26 września (tel. 86 476 92 94 i 512 429 688). Zajęcia rozpoczną się 3 października.



Obca kobieta patrzyła na nią z pogardą. Malwina nie wytrzymała

Karolina Błaszkievicz (onet. kobieta): – Mogłabyś wrócić do dnia, któremu poświęciłaś długie, emocjonalny wpis na Instagramie?

Malwina Łapińska, prowadząca profil niepełnosprytka: – Wyszłam do sklepu w małej miejscowości w Podlaskiem. Stałam przy kasie, przede mną za zakupy płaciła jakaś kobieta ubrana stereotypowo po męsku. Kiedy po raz pierwszy się do mnie odwróciła, pomyślałam: pewnie z ciekawości. Ale po chwili zrobiła to znowu. Zmierzyła mnie wzrokiem od czubka głowy po stopy, a potem jeszcze raz. Chciałam odpuścić tyle, że kiedy rozmawiała z ekspedientką, odwróciła się ponownie. Widziałam, że ekspedientka też czuła się nieswojo, została postawiona w niezręcznej sytuacji. Łatwo rozróżnić wzrok: jedni patrzą z zaciekawieniem, na przykład dzieci, które mówią o mnie »mała pani«, co jest akurat urocze. Natomiast spojrzenie kobiety przy kasie było pełne pogardy, jakby pytała, czy nie wstydzę się tak wyglądać, nosić krótkie sukienki i pokazywać nogi. Nie patrzyła mi w oczy, ale analizowała elementy mojego ciała, odbiegające od normy. Wyprowadziła mnie z równowagi, a rzadko się to teraz dzieje. Powiedziałam jej więc stanowczo, żeby przestała się gapić. Zabrała szybko zakupy i poszła do wyjścia.

Od roku odkrywam nogi i czasami ktoś patrzy, tyle że nie w ten sposób.

W miejscowości, z której pochodzę, doświadczyłam stygmatyzacji, wielu nieprzyjemności. Pojechałam do sklepu niedaleko i spotkało mnie coś takiego.

**– Dlaczego, Twoim zdaniem, takie sytuacje w ogóle się zdarzają?**

– Wydaje mi się, że problem leży w wychowaniu. Kiedy byłam dzieckiem, przyjaźniłam się z dziewczynką, której matka była nauczycielką. To ona powiedziała córce, żeby się ze mną nie zadawała, bo się »zarazi«.

**– Niby czym?**

– Nie wiem. Chyba bardziej chodziło o wstyd, ale dla mnie to był szok, bo do mnie nie docierało wtedy, że jestem chora. Nikt mi tego nie wytłumaczył, nie wiedziałam, dlaczego dzieci nie chcą ze mną bawić



Malwina Łapińska: – 25 lat nie odkrywałam nóg, nie chodziłam w krótkich spódniczkach, sukienkach lub krótkich spodenkach. Dlaczego? Bo były brzydkie, zniekształcone i całe w bliznach. 22 lata nie nosiłam krótkiego rękawka, zasłaniałam moje zniekształcone ręce, nie chciałam, aby ktoś na nie patrzył, bo uważałam je za brzydkie. Cała czułam się brzydka i nadal z tym walczę. Fot. Instagram

się albo zamykają mnie w piwnicy. Później dostrzegłam, że mam inne nogi i dotarło do mnie, że również się z nich śmieją.

Tymczasem u mnie w domu trzy osoby były chore i jedna, starsza siostra, zdrowa. Dla nas ona była bardziej obca, niż my dla siebie. Pamiętam taką sytuację, leżaliśmy razem i oglądaliśmy film, patrzę na stopy Martyny, potem na swoje, a nie mam kości strzałkowych. Potem biegnę do mamy i mówię: »Martynie coś się stało w nogi, ma gule«.

Miałam wtedy sześć lat, a mama musiała mi powiedzieć, że to moje stopy są zniekształcone, nie siostry. Czułam się zagubiona, nie wiedziałam, o co jej chodzi.

**– A jak było w szkole?**

– Czułam się gorsza, chociaż chodziłam do placówki z zespołami integracyjnymi i miałam klasę, gdzie byłam traktowana dobrze. Ale kiedy wychodziłam na korytarze, inne dzieci, ze »zwykłych«, patrzyły na mnie z wyższością.

Dziś siłą jest edukacja, cieszę się, że na Instagramie jest coraz

więcej osób z niepełnosprawnościami, chociaż dostałam właśnie wiadomość od pewnej dziewczyny: »Jak przełamać to, że mam niepełnosprawność i czuję, że nie zasługuję na miłość?«

**– Strasznie przykre.**

– Ja też tak myślałam, jak ona... Zobacz, jak to świadczy o naszym społeczeństwie. Dziewczyna, która do mnie napisała, zbliża się do 30. Myśli, że z niepełnosprawnością nie zasługuje się na miłość, tak naprawdę nam się wmawia.

**– Co sprawiło, że ty się przełamiałaś?**

– Mój pięcioletni związek. Rozeszliśmy się z Bartkiem, mieliśmy swoje powody, ale nie ma między nami spiny. On ma dziewczynę, ja chłopaka i wszyscy są szczęśliwi. Natomiast kiedy zaczęliśmy być razem, Bartek traktował mnie normalnie. Było wręcz tak, że robił wszystko, żeby mi się spodobać, bo nie chciałam być w związku, zamknęłam się w sobie. Jak człowiek się boi, to unika relacji, a mój był chłopak podszedł do mnie z miłością. Ani przez moment nie poczu-

łam, że coś jest nie tak, bo jestem chora. Jego mama i siostra bardzo ciepło mnie przyjęły. Ale często zdarza się, że osoby z niepełnosprawnościami muszą mierzyć się z przykrą reakcją rodziny, pytaniami o dzieci i tym, że im bliżej ślubu, tym większy jest ich opór, obawy.

Wracając do Bartka, gdyby nie jego wsparcie, dłużej trwałoby u mnie proces samoakceptacji. Najpierw przestałam nosić bluzki z długim rękawem, po trzech latach włożyłam sukienkę do ziemi, ale bez rajstop, co było dla mnie wielką sprawą. Potem sukienki stawały się coraz krótsze, a rok temu wyszłam w krótkich spodenkach. Mój obecny partner również mnie wspiera i mówi, że jestem najpiękniejsza. Przy nim się czuję w pełni akceptowana i nigdy nie było mi tak dobrze w relacji.

Drugim bodźcem do przełamania się był dla mnie Instagram, gdzie zobaczyłam innych niepełnosprawnych i zaczęłam się otwierać.

Dziś czuję, że sama daję siłę wielu ludziom na profilu niepełnosprytka. (Skróty od redakcji).



1.

Miała 24 lata. Seksowna, ubrana w ciuchy z peweksu, przyciągała spojrzenia mężczyzn. Ale Alicja marzyła o wielkiej miłości.

Wychowała się w kamienicy na ul. Dwornej w Łomży. W liceum była przeciętna. Nie poszła na studia. Były lata 80., w mieście było łatwo o pracę także po maturze. Znajoma matki była szefową biura ogólnopolskiej organizacji, załatwiającej wyjazdy zagraniczne, promesy dolarowe, bilety lotnicze. Do biura przychodzili ważni ludzie: posłowie na Sejm, wojewodowie, sekretarze partyni, dyrektorzy urzędów. Skakali wokół niej w uklonach, całowali w rękę, prawili komplementy. Szefowa przyjmowała ich jak angielska lady. Goście szefowej od razu zauważyli Alicję, jej młodość i urodę. Nawet jej się to spodobało. Poczula się ważna, zaczęła dbać o siebie, prześcigać się z szefową w strojach...

Jeden z gości, dyrektor ważnego przedsiębiorstwa, zaproponował jej wyjazd w sobotę za miasto. Była w szoku, biła się z myślami. Wiedziała, że jest żonaty. Poza tym, był dwa razy starszy. Poszła na spotkanie, żeby powiedzieć mu, że nic z tego. Ale prosił ją tak, że uległa... Stracił dla Alicji głowę. Zaczął otwarcie przychodzić do biura i zalecać się do niej.

Szefową cała sytuacja zaszokowała. Nie odprawiła jednak Alicji, lecz zaczęła ją dręczyć docinkami i groźbami, że o wszystkim powie jej rodzicom. Alicja nabrała wstępu do siebie, szefowej i jej gości. Stała się opryskliwa, nie odpowiadała na umizgi podstarzałych „budowniczych województwa”.

2.

Po paru miesiącach szefowa odprawiła ją... do innej organizacji. Także ogólnopolskiej. Jej nowy szef organizował spotkania i wykłady ważnym osobistościom, które przyjeżdżały do Łomży z Warszawy i innych miast, aby szkolić „aktyw”. Ona po staremu parzyła i podawała kawę.

Szef był po czterdziestce. Jego wygląd wzbudzał w niej mdłości. Zwłaszcza, jak zauważyła, że podnieca się, gdy ona jest w pobliżu. Musiała jednak być dla nie-

Szef ją napastował, a gdy nic nie wskórał, urobił jej opinię dziwki



Fot. pixels

# Syrenka

go miła, bo obiecał, że załatwi jej mieszkanie... Dotrzymał słowa, dostała kawalerkę na osiedlu Południe z przydziału partyjnego.

Gdy się urządzała, próbował się wpraszać na parapetówkę. Poczula się osaczona. W końcu załamała się nerwowo. Schudła, bolały ją wszystkie stawy. Unikała spotkań ze znajomymi. Każdego dnia szła do biura jak na ścięcie.

3.

Któregoś dnia w kolorowym piśmie, których pełno było w biurze, zauważyła kącik matrymonialny. Swoje oferty zamieszczało biuro Syrenka z Warszawy. A może tak spróbować znaleźć miłość?

Ukradkiem wrzuciła do skrzynki pocztowej swoją ofertę. Odpowiedź nadeszła po dwóch tygodniach w kopercie z firmowym nadrukiem biura. W środku była kartka z danymi kilku mężczyzn. Wiek, zawód, zainteresowania, wymagania co do partnerki, miejsce zamieszkania. Jeśli któryś jej odpowiada, niech napisze do biura, biuro przekaże zainteresowanemu. A potem będą mogli spotkać się twarzą w twarz.

Obleśny szef, jego seksualne aluzje, ogłupiające siedzenie za biurkiem w „ważnej” organiza-

cji, przestały istnieć. Alicja myślała tylko o mężczyznach z listu, który nosiła w torebce.

Wybrała trzech kandydatów. Wszyscy mieszkali w Warszawie. Wszyscy przysłali zdjęcia.

Pierwszy odwiedził ją w jej mieszkaniu. Był starszy około 10 lat. Rozejrzał się badawczo po jej skromnym gospodarstwie. Zapytał, czy ma automatyczną pralkę. Poczula się nieswojo. Z nerwów wypila prawie całe wino. On poprosił o zwrot zdjęcia, wstał, pożegnał się i wyszedł. Nigdy więcej się nie odezwał.

Z kolejnym umówiła się w Warszawie. Okazał się niepełnosprawny, miał bezwładną prawą rękę. Wpadła w panikę i uciekła...

Trzeci zaprosił ją do swojego mieszkania i zaczął się do niej dobierać. Też uciekła...

Napisała do biura matrymonialnego o przysłanie kolejnej listy.

4.

Nieobecna duchem, dała się szefowi przyłapać: zauważył papier firmowy biura matrymonialnego.

„Taka z ciebie Syrenka, a mnie odmawiasz?”, zaśmiał się obleśnie i ruszył do niej. Przycisnął ją do

ściany. Poczula przez sukienkę jego podniecenie... Odepchnęła go, aż się przewrócił. Bała się, że ją wyrzuci. Nie miała się przed kim wypląkać. Wszystko jednak rozeszło się po kościach.

Szef już jej nie napastował, tylko zaczął „urabiać jej opinię” przed innymi. Dla wielu stała się wręcz dziwką...

Jeszcze kilka lat „pracowała” w tym biurze. Czyli siedziała osiem godzin dziennie za biurkiem i odbierała telefony.

Spotykała się z mężczyznami z ofert matrymonialnych, lecz każdy kolejny był coraz większym rozczarowaniem.

Przestała wierzyć w miłość.

Za namową partyjnych znajomych, zaczęła zaocznie studiować na uczelni w Białymstoku.

5.

Dziś jest na emeryturze. Elegancka, zadbana, szczupła. I samotna. Nigdy nie wyszła za mąż ani nie utrzymywała bliskich kontaktów z mężczyzną.

„Moi siostrzeńcy żartują ze mnie, że jestem okazem do badań naukowych, gdyż w wieku 60 lat nadal jestem dziewicą. I nie są dalecy od prawdy!”, śmieje się.

ANNA WALENTYŃSKA



Więzienie w Łomży (powstało w 1892 r.) miało 289 cel pojedynczych i 14 ogólnych, w których można był przetrzymywać 450 przestępców. W okresie międzywojennym odsiadywali w nim wyroki skazani na karę powyżej trzech lat. Choć były tu lepsze warunki, niż w wielu innych więzieniach, nie było spokoju.

### Tragiczna głódówka politycznych

W 1924 r. w więzieniu w Łomży przebywało prawie 500 więźniów politycznych i kryminalnych, mężczyzn i kobiet.

Więźniom politycznym na ziemiach byłego zaboru rosyjskiego prawo (Tymczasowe przepisy dla więźniów na obszarze byłego zaboru rosyjskiego z 25 września 1922 r.) gwarantowało odmienne traktowanie, niż kryminalnych. Nie mogli być osadzani w celach z kryminalnymi. Wolno im było czytać prasę, palić papierosy, odbywać widzenia bez krat więziennych, mieć w celi własne przedmioty, uczestniczyć w dwugodzinnym spacerze, w czasie którego mogli ze sobą rozmawiać. Jednak w przepelnionym więzieniu w Łomży prawa politycznych nie były respektowane.

Jesienią 1924 r. zaprotestowali głódówką. Skończyła się po kilku dniach po negocjacjach naczelnika więzienia Jana Czeakałły (zamordowany we wrześniu 1939 r. przez NKWD). Wkrótce jednak polityczni ponownie zaprotestowali głódówką. Tym razem przeciwko zakuwaniu ich w kajdany przy eskortowaniu z więzienia do sądu na rozprawę lub przesłuchanie. Prawie każdego dnia byli prowadzeni przez miasto w kajdankach. Budzili sensację i ciekawość przechodniów, którzy nie wiedzieli, czy eskortowany jest morderca, złodziejem, czy więźniem politycznym. Ten protest zakończył się tragicznie: w wyniku głódówki zmarł Roman Grodzicki. Miał lat 20 i za kilka miesięcy miał wyjść na wolność, informował ogólnopolski „Robotnik” oraz łomżyńska „Wspólna Praca”. W grudniu więzienie kontrolował dyrektor Departamentu Karnego Ministerstwa Sprawiedliwości Franciszek Głowacki.



Duże więzienie w Łomży, znacznie zniszczone w czasie wojny, zostało rozebrane na przełomie lat czterdziestych i pięćdziesiątych. Ocalały trzy budynki przy obecnej al. Legionów. W największym (administracyjnym z bramą wjazdową) jest dzisiaj Państwowa Szkoła Muzyczna. W dwu znacznie mniejszych (gospodarczych) są mieszkania i Archiwum Państwowe (na zdjęciu, wrzesień 2022)

## Więzienne bunty

### Barykada i strzały u kryminalnych

Tylko w czerwcu 1925 r. w województwie białostockim popełnionych zostało 6 zabójstw, 9 dzieciobójstw, 6 podpażeń, 15 przestępstw seksualnych, 198 „uszkodzeń cielesnych”, 643 kradzieże. Zapewniały się więzienia. Stawka żywieniowa była niska. Pomoc organizowało stowarzyszenie „Patronat”, ale była niewystarczająca.

W lipcu 1925 r. protest głódowy przeciw złemu odżywianiu podjęli w łomżyńskim więzieniu kryminalni, mężczyźni i kobiety. Trzeciego dnia głódówki zza więziennego muru na ulicy słychać było krzyki. W oknach ukazywały się sylwetki skazanych, co było niedopuszczalne. Do stłumienia protestu służba więzienna wezwała wojsko. Według prasowej relacji w łomżyńskiej „Wspólnej Pracy”, nikt nie zginął.

Drugi bunt kryminalni podnieśli 30 września 1925 r., gdy po odrzuconych prośbach 11 skazanych na długoterminowe i bezterminowe więzienie o ułaskawienie oraz o zaliczenie na poczet kary aresztu, dyrekcja więzienia postanowiła „roszczeniowych” więźniów rozdzielić. O godz. 18.00 z celi, w której wszyscy siedzieli, dozorca wywołał trzech skazanych. Usłyszeli, że zostaną przewiezieni do Białegostoku. Wywołani nie wyszli. Pozostali oświadczyli, że nie wydadzą kolegów i zaczęli barykadować

drzwi pryzcami i stołami, przerwali przewody oświetlenia, demolowali sprzęty i zza barykady rzucali w dozorcę kawałkami mebli. Nie reagowali na wezwania do spokoju.

Służba więzienna zaalarmowała starostę i prokuratora, który sprawował nadzór penitencjarny (kontrolował wykonywanie kary pozbawienia wolności, czuwał nad przestrzeganiem regulaminu, miał obowiązek wizytowania więzienia, rozpatrywania skarg i prośb osadzonych). Na pomoc wezwano policję. 30 policjantów z komendantem Janem Żurawiczem próbowało drągiem odsunąć barykadę.

„Policja wejdzie po naszych trupach do celi”, krzyczeli więźniowie i rzucali częściami połamanych szafek i pryzc, wyrwanymi rurami od zlewu. Trafili nimi w 11 policjantów i kilku dozorców, komendanta trafiono w twarz.

Po naradzie ze starostą i prokuratorami zapadła decyzja o użyciu broni. Dopiero gdy policja oddała 15 strzałów, z celi rozległy się wołania: „Poddajemy się!”

W wyniku strzelaniny więzień Rogalski został ciężko ranny i zmarł kilkanaście minut po wprowadzeniu. Lekko ranni zostali więzień Marciniak i policjant od rykoszetu.

### Zwycięstwo „komunistów”

W styczniu 1926 r. osadzono w więzieniu 90 „komunistów”

z Łomży, Zambrowa i Ostrowi Mazowieckiej. Siedzieli bez wyroków, w sprawach ciągle trwały dochodzenie.

W czerwcu o działalność komunistyczną pięciu fałszywie oskarżonych zostało mieszkańców Łap: burmistrz Kazimierz Świątkowski, radni Jan Conder i Waław Krauze, woźny urzędu Piotr Łaba oraz Waław Szejgiwski. Cała piątka 6 lipca zaczęła głódówkę. Kilka dni później przyłączyli się do nich wszyscy więźniowie polityczni, protestując przeciw przewlekłości dochodzenia oraz część kryminalnych (szczególnie z długimi i dożywotnimi wyrokami). Kryminalni demolowali sprzęty. Odgłosy protestu i krzyki więźniów słyszeli przechodnie i pracujący na ulicy robotnicy. Naczelnik więzienia wezwał wojsko, które bunt stłumiło.

Do więzienia przyjechał jednak przedstawiciel Wydziału Karnego Ministerstwa Sprawiedliwości. Badał warunki, rozmawiał z osadzonymi.

Po jego kontroli więźniów kryminalnych, którzy przyłączyli się do protestu, wywieziono do więzienia w Poznaniu.

Polityczni z Łap, którzy rozpoczęli głódówkę, zostali zwolnieni (niektórzy za poręczeniem, inni bez).

Trwające od stycznia na podstawie fałszywych lub prowokatorskich oskarżeń śledztwo w sprawie 90 osadzonych od stycznia „komunistów”, zakończono. Wszyscy odzyskali wolność!

Bunty w więziennym murem zwracały uwagę na nieprawidłowości i nieprzebranie prawa. Często kończyły się rotacją kierownictwa służb. W 1926 r. naczelnik więzienia Jan Czeakałła został przeniesiony do Sieradza, a naczelnik więzienia z Sieradza Zygmunt Neiman do Łomży.

MARIA TOCKA

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



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

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

(fak.0138/2022-o-1)

### 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 jednorodzinym.  
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)

### TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-1)

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

(fak.0098/2022-o-1)

## Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Urzędzie Miejskim w Łomży, Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości położonych w Łomży, przeznaczonych do oddania w dzierżawę oraz najem.

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



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



**STIHL**

**CAŁY ASORTYMENT  
NA 10 RAT 0%**

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%. Promocja obowiązuje od 10.08. do 30.11.2022 r.

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

## OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 ze zm.), Wójt Gminy Wąsosz informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wąsosz oraz na tablicach ogłoszeń sołectw Ławski, Nieciki, Wąsosz I i Wąsosz II oraz na stronie BIP <https://bip-ugwasosz.wrotapodlasia.pl/> zostały podane do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy nieruchomości mienia gminnego przeznaczonego do dzierżawy.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Gminy Wąsosz, Plac Rzędziana 8, pokój nr 10, tel. 86 273 10 01.

Wójt Gminy Wąsosz  
Czesław Ołdakowski

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
KONTAKTY  
żyje tydzień



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 Ford Mondeo, (2003),  
2.0 TDCI, auto bezwypadkowe,  
sprawne, do drobnych poprawek  
lakierniczych, diesel, cena 4 700 zł  
do negocjacji, tel. 500 – 185 – 336

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2005),  
benzyna, klimatyzacja,  
wspomaganie, OC do 03.2023 r.,  
przebieg do 09.2023 r., cena 5 900 zł  
do negocjacji, tel. 572 – 580 – 961

(o/b)

Sprzedam przyczepkę  
samochodową, 180 cm x 160 cm,  
nierejestrowana, cena 650 zł,  
tel. 692 – 259 – 814

(o/b)

Sprzedam Lublin 2, (1998),  
bez turbiny, zwykły, diesel,  
dostawczo-osobowy,  
cena 6 900 zł, tel. 793 – 326 – 018

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2007),  
1.6 HDi, diesel, 110 KM, aktualne  
ubezpieczenie i przegląd,  
cena 9 500 zł do negocjacji,  
tel. 791 – 277 – 665

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (1994),  
benzyna, 140 KM, klimatyzacja, hak,  
przebieg 236 000 km, cena 3 500 zł  
do negocjacji, tel. 604 – 545 – 989

(o/b)

Sprzedam Lublin, (1998),  
skrzyniowy, cena 4 200 zł,  
tel. 501 – 647 – 161

(o/b)

Sprzedam Nissan Primera, (2006),  
cena 4 500 zł, tel. 501 – 647 – 161

(o/b)

Sprzedam Opel Astra GTC, (2005),  
benzyna, 170 KM, kolor czarny,  
cena 12 700 zł do negocjacji,  
tel. 502 – 094 – 780

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2006),  
diesel, przebieg 285 000 km,  
klimatyzacja, centralny zamek,  
cena 10 500 zł do negocjacji,  
tel. 516 – 810 – 552

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2003),  
1.9 TDI, diesel, klimatyzacja,  
elektryczne szyby, hak,  
ubezpieczenie do grudnia,  
cena 4 500 zł, tel. 533 – 128 – 747

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006),  
1.6 benzyna, klimatyzacja,  
elektryczne szyby, lusterka,  
centralny zamek, radio,  
cena 11 200 zł, tel. 510 – 315 – 694

(o/b)

Sprzedam BMW E46, (2004),  
stan techniczny bardzo dobry,  
benzyna, kolor czarny,  
cena 10 000 zł do negocjacji,  
tel. 573 – 933 – 481

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2009),  
2.0 HDi, 140 KM, lekkie rysy,  
przebieg 300 000 km,  
w posiadaniu od 4 lat,  
cena 14 500 zł do negocjacji,  
tel. 693 – 379 – 017

(o/b)

Sprzedam Audia A3, (2005),  
1.6 MPI, 102 KM, stan bardzo  
dobry, wnętrze czyste i zadbane,  
panoramiczny dach,  
cena 21 300 zł, tel. 663 – 176 – 847

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C GTS,  
(2003), diesel, przebieg  
410 000 km, wszystko działa,  
opłaty do czerwca 2023 r.,  
cena 9 200 zł, tel. 728 – 416 – 908

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora,  
(2003), 1.9 Tdi, diesel, klimatyzacja,  
przebieg 147 000 km, aktualne  
badania, ubezpieczenie na rok,  
cena 5 999 zł do negocjacji,  
tel. 791 – 455 – 033

(o/b)

Sprzedam Nissan Primera II,  
(2001), 1.8 LPG, auto sprawne,  
serwisowane, ekonomiczne, ważne  
ubezpieczenie i przegląd,  
cena 6 600 zł do negocjacji,  
tel. 696 – 676 – 965

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,  
(2004), auto sprowadzone  
z Niemiec, opłacone, gotowe do  
rejestracji, benzyna, środek czysty  
i zadbane, cena 8 900 zł,  
tel. 506 – 546 – 584

(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 Opel Frontera, (1994),  
benzyna, 115 KM, cena 4 500 zł do  
negocjacji, tel. 500 – 398 – 786

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV,  
(1997), benzyna, szyberdach,  
w posiadaniu 2 lata, kolor czarny,  
cena 2 400 zł do negocjacji,  
tel. 733 – 791 – 095

(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 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 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 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 Melex, bez silnika,  
stan idealny, cena 1 500 zł,  
tel. 609 – 320 – 169

(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)

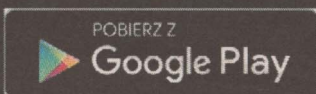
Sprzedam Audi A4 B7, (2006), auto  
w bardzo dobrym stanie, diesel,  
140 KM, przebieg 240 000 km,  
cena 22 000 do negocjacji,  
tel. 730 – 688 – 923

(o/b)

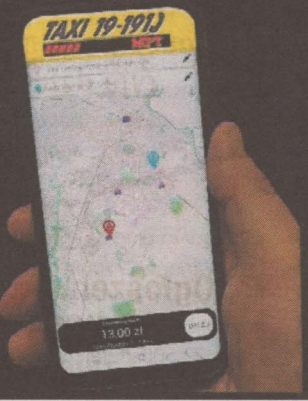
Sprzedam Volkswagen Bora,  
(2000), 1.9 diesel, ABS,  
klimatyzacja, elektryczne szyby,  
hak, ważne badania i OC,  
cena 6 700 zł, tel. 505 – 632 – 217

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA  
ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie  
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna niepro-  
wadząca 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  
sprawdzawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

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

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża, ocynkowany, zachodni, szerokość 3,50 m, cena 4 000 zł, tel. 515 - 554 - 517

(o/b)

Sprzedam paszowóz Pronar, w bardzo dobrym stanie, mało używany, małe zapotrzebowanie mocy, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 695 - 391 - 285

(o/b)

Sprzedam brony 5, mało używane, ciężkie, cena 3 000 zł, tel. 515 - 554 - 517

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 2-osiowa, 5 ton, 4,20 m x 2,30 m, w bardzo dobrym stanie, cena 9 000 zł, tel. 884 - 310 - 919

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2004), w ciągłym użytku, garażowana, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 17 900 zł do negocjacji, tel. 606 - 792 - 687

(o/b)

Sprzedam siewniczkę do słomy, cena 500 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, nowy typ, cena 2 800 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam kabinę C-360, cena 1 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Amazone Junior, szerokość robocza 2,50 m, sprawny technicznie, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 500 - 017 - 184

(o/b)

Sprzedam owijkę Metal-Fach, (2009), mało używany, cena 4 000 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 46, cena 14 500 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan idealny, cena 3 000 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipra Z-224, garażowana, sprawna, drabinka, wałek przekątnika, zaczep tylny do przyczepy, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 797 - 249 - 084

(o/b)

Sprzedam pług Unia, tury 4+1, na zabezpieczeniach sprężynowych, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł, tel. 518 - 237 - 853

(o/b)

Sprzedam przetrząsarkę Kuhn, 6 m, rozkładana hydraulicznie, stan bardzo dobry, cena 11 000 zł, tel. 723 - 822 - 746

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Unia Grudziądz, (2004), duże odkładnie, pierwszy właściciel, cena 1 900 zł, tel. 723 - 822 - 746

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Easy Cut, 3,20 m, w stanie bardzo dobrym, cała w oryginale, centralne zawieszenie, sprowadzona, cena 25 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam pług zagonowy Kverneland, 4-skibowy, 14 calowe skiby, zabezpieczenia śrubowe, stan dobry, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 605 - 662 - 333

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, elewatorowa, stan dobry, w oryginale, ładna farba, taśmy metalowe, cena 2 400 zł, tel. 510 - 389 - 871

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Deutz-Fahr, 2-karuzelowa, hydraulicznie rozkładana, wałek WOM, elementy robocze sprawne i kompletne, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 107 - 013

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą John Deere, sprawna, gotowa do pracy, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 722 - 285 - 461

(o/b)

Sprzedam owijkę samoładowniczą Metal Fach, z przednim ładunkiem, mało używana, w bardzo dobrym stanie, cena 25 500 zł, tel. 574 - 075 - 622

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Coutand, 10 ton, podwójna taśma, stopka hydrauliczna, użytkowany w gospodarstwie ponad 10 lat, cena 30 000 zł, tel. 668 - 266 - 065

(o/b)

Sprzedam paszowóz, pierwszy właściciel od nowości, sprawny, gotowy do pracy, wysokość 290 cm, cena 30 000 zł, tel. 665 - 118 - 202

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 8121, (2012), stan bardzo dobry, szerokość robocza od 7,10 m do 8,20 m, cena 47 900 zł do negocjacji, tel. 512 - 097 - 884

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, 1 200 litrów, stan bardzo dobry, wszystko działa, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 862 - 752 - 959

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100 Vario, w oryginalnym fabrycznym stanie, regulacja szerokości orki od 12 do 20 cali, cena 22 500 zł, tel. 503 - 879 - 822

(o/b)

Sprzedam owijkę Metal Fach Z-577, (2006), cena 17 500 zł, tel. 536 - 288 - 538

(o/b)

Sprzedam wycinak Strautmann, sprawny, cena 3 100 zł, tel. 510 - 966 - 806

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe Krone, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 7 900 zł, tel. 501 - 658 - 619

(o/b)

Sprzedam młynek do kukurydzy, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 517 - 755 - 340

(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 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 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 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)

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.



# Twoje

## „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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



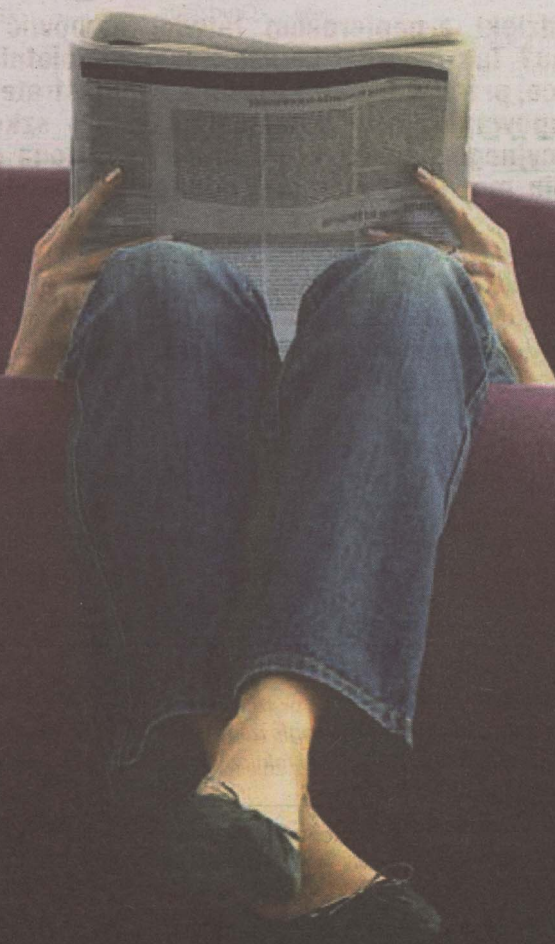
Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.

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

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,

tel. **86 216 42 43**

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





## Stypendyści starosty zambrowskiego



Stypendyści ze starostą zambrowskim Zbigniewem Teofilem Jachem (w środku, w ostatnim rzędzie)

Stypendia za wysokie osiągnięcia w ubiegłym roku szkolnym przyznał 27 uczniom szkół średnich starosta zambrowski Zbigniew Teofil Jach.

Z I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Konarskiego w Zambrowie otrzymali je: Wiktoria Bańkowska, Klaudia Borzymowska, Wiktoria Chmielewska, Maja Dworakowska, Maria Gałązka, Oliwier Gosk, Alicja Grosz-

feld, Małgorzata Jabłonowska, Julia Kozikowska, Julia Krajewska, Jan Krajewski, Magdalena Modzelewska, Patrycja Nagalska, Paulina Nagalska, Patrycja Stańczuk, Julia Zakrzewska, Karolina Zaniewska, Michał Zaniewski i Adam Żabiński. Z Technikum nr 1 Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie stypendystami są: Mateusz Tatko i Karolina Zaniewska. Z II Li-

ceum Ogólnokształcącego Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie stypendystką została Zuzanna Modzelewska.

Z I Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Łomży: Anna Dębek, Jan Saniewski i Aleksandra Ziemianowicz. Z II Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku: Jan Błażuk i Igor Najda.

## Bez dymu

**Czy dzięki e-papierosom łatwiej namówić palaczy do porzucenia nałogu? Tak twierdzi Louise Ross, wieloletnia szefowa Stop Smoking Service, przez wiele lat związana z magistratem w brytyjskim Leicester. O wapowaniu jako potencjalnie mniej szkodliwej alternatywie dla tradycyjnego tytoniu, które może być drogą do rozwiązania problemu palenia, mówią też niektórzy naukowcy i instytucje zdrowia publicznego.**

Taką tezę można też było usłyszeć tego lata podczas odbywającego się co roku Global Forum on Nicotine, jednego z największych wydarzeń poświęconych branży tytoniowej. Jako uczestniczka, wieloletnia aktywistka walcząca z nałogiem palenia papierosów, Louise Ross, dowodzi w swoich publikacjach, że z wapowaniem wiąże się potencjalnie mniejsze ryzyko zdrowotne w porównaniu do tradycyjnego palenia. – To dym wyrządza zniszczenia w naszym organizmie, nie zaś sama nikotyna. Użytkownicy e-papierosów nie trują się dymem, przestają dostarczać organizmowi substancji smolistych obecnych w tradycyjnych papierosach. Oczywiście nie jest to cudowne lekarstwo i jeżeli ktoś palił 40 lat, to nabyte przy tej okazji choroby nie znikną, ale jest to rozwiązanie dla osób, które mają problem z rzuceniem nałogu z dnia na dzień – mówiła Louise Ross.

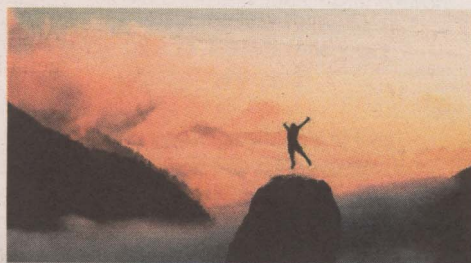
Problemem w Polsce jest nadal mała wiedza na temat dostępnych możliwości i brak znajomości badań, które za nimi stoją. Tymczasem poszczególne rządy postawiły na wdrożenie strategii re-

dukcyj ryzyka, polegającej na rekomendowaniu pacjentom, którzy nie są w stanie porzucić nałogu – potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw, takich jak np. e-papierosy. Robią to rządy Wielkiej Brytanii, Nowej Zelandii, Kanady, czy Japonii.

O potencjalnie mniejszej szkodliwości papierosów elektronicznych mówią również liczne instytucje zdrowia publicznego, w tym Narodowy Instytut Zdrowia i Opieki (NICE) w Wielkiej Brytanii. Już w 2013 r. NICE wyraźnie zalecił brytyjskim lekarzom wdrożenie tzw. technologii redukcji ryzyka, polegającej na rekomendowaniu ich pacjentom, którzy nie są w stanie porzucić nałogu.

Z kolei nowozelandzkie ministerstwo zdrowia stwierdziło w swoim komunikacie, że „poprzez lepszą regulację prawną i dostęp do publicznej informacji, jest okazja do wspierania palaczy, by przeczuli się na mniej szkodliwe alternatywy, znacząco ograniczając ryzyko dla zdrowia ich i najbliższych”.

Trzeba jednak zwracać szczególną uwagę na to, po jakie zamienniki wyrobów tradycyjnych oraz po jakie e-papierosy sięgamy, czy są to produk-



ty przebadane i poddane testom laboratoryjnym, czy bierzemy do ręki produkt, którego ostateczną formułę i skład wcześniej zbadano. Warto bowiem wiedzieć, że na rynku mamy e-papierosy działające w systemach otwartych oraz zamkniętych, z gotowymi do użytku wymiennymi kartridżami, takie jak na przykład w urządzeniach Vuse ePod.

Na ten aspekt zwracają uwagę także polscy naukowcy, na przykład prof. Artur Badyda z Politechniki Warszawskiej podkreśla, że trzeba zadbac o regulacje. – Powinno się zakazać tego, by użytkownik mógł wlać do e-papierosa cokolwiek, co mu się podoba, bo później mamy do czynienia z poważnymi następstwami zdrowotnymi, spowodowanymi zastosowaniem substancji o nieznanym składzie chemicznym.

Zasadna wydaje się teza wygłoszona przez Davida Sweanora z Uniwersytetu w Ottawie: – Widzimy znaczną liczbę konsumentów, która wyraża chęć przestawienia się [na alternatywy-przyp. red.], jeśli dostępne są zarówno produkty, jak i informacja o nich.



## Maniak z Zambrowa w aucie

Trzeci raz za jazdę po pijaku zatrzymany został tego lata mieszkaniec (54 lat) Zambrowa. Tym razem miał prawie 3 promile alkoholu w organizmie. Policję zawiadomili świadkowie, gdy zaparkował samochód i mocno chwiejnym krokiem odchodził. Prawo jazdy stracił za pierwszym razem, więc teraz odpowie także za złamanie zakazu sądowego.

## Randka z finałem w areszcie

Mieszkaniec (28 lat) Czerwonego Boru z przyjaciółką (47 lat) z Marek postanowili spędzić noc w hotelu pod Wyszkowem. Facet jednak nad miłośne uniesienia przedłożył laptopa, po którego włamał się do pokoju obok i ukrył go w samochodzie kobiety. Gdy zaalarmowani policjanci obejrzeliby samochody na parking, zauważyli, że w jednym pod fotelem pasażera jest srebrny laptop. Zgłaszający kradzież od razu rozpoznał, że to jego sprzęt. Jako, że ustalenie, kto jest właścicielem auta nie było trudne, policjanci zapukali do pokoju pary. W pokoju policjanci w plecaku mężczyzny znaleźli ładowarkę do skradzionego laptopa, a w bieliźnie kobiety... amfetaminę. I tak zamiast bara-bara, skończyło się na „nara” – „nara” (na razie). Raczej na dłużej.

## Robić się nie chce, pić, a jakże!

Młody (21 lat) mieszkaniec powiatu wysokomazowieckiego znalazł, w jego przekonaniu, lepszy sposób na pieniądze, niż uzyskane za parcę. Wykorzystując pozostawienie kluczy w drzwiach pralni w Wysokiem Mazowieckiem, z kasy zabrał prawie 1300 złotych. Policjanci pracujący nad sprawą ustalili, że ten sam sprawca włamał się przez okno do kantoru, skąd zabrał złotówki i walutę na łączną kwotę prawie 6000 złotych. Zatrzymany w swoim mieszkaniu, był zaskoczony wizytą policjantów, choć w domu miał część skradzionych pieniędzy.

## Pogryzienie w Kolnie

Psa i spacerującą z nim właścicielkę pogryzł pies, który zerwał się ze smyczy, a nie miał kagańca. Potrzebna była pomoc medyczna. Zaatakowana powiedziała policjantom, że kilkakrotnie zwracała uwagę sąsiadce, by zakładała swojemu psu kaganiec.

**Podpowiadamy, jak rozmawiać ze sprzedającym używane auto: „Jeżeli wszystko będzie ok, jak pan zapewnia, płacę za przegląd i kupuję. Jeżeli nie będzie, nie kupuję i pan płaci”. Gdy sprzedający się na to nie godzi, nie ma sobie co tym autem głowy zawracać!**

## Awaryjność popularnych aut dziesięcioletnich

Za najnowszym raportem ADAC prezentujemy dane o awaryjności dziesięcioletnich kompaktów (ADAC do kompaktów zalicza także auta wywodzące się z nich, a więc minivany i suv).

Punktem wyjścia do stworzenia corocznych raportów ADAC są wezwania niemieckiej pomocy drogowej. Oceną jest wynik, będący przeliczeniem liczby wezwań pomocy drogowej na 1000 egzemplarzy danego modelu, zarejestrowanych w Niemczech w danym roczniku. To istotna różnica względem raportów TUV lub Dekra, które bazują na wynikach obowiązkowych badań technicznych, ponieważ jeżeli właściciele aut albo serwisy nie usuwają w rzetelny sposób usterek, może mieć to wpływ na ocenę.

1. Volkswagen Golf: awaryjność rocznika 2012 – 20,3 proc., przeciętna. Ten Golf wypadł gorzej od technicznie bliźniaczych Audi A3, Seata Leona i Volkswagena Beetle. W przypadku Golfa rocznik 2012 jest przełomowy, ponieważ jesienią tego roku zadebiutowała „siódemka”, której awaryjność ADAC oceniła jako niską. Warto pamiętać o tym przy zakupie Golfa z 2012!

2. Mercedes klasy A: awaryjność rocznika 2012 – 20,9 proc., przeciętna. Dla Mercedesa klasy A rok 2012 także był przełomowy. W kwietniu tego roku wygaszono produkcję modelu W169, będącym minivanem, a we wrześniu wprowadzono W176, czyli klasyczne auto kompaktowe. Uznanie awaryjności rocznika 2012 za przeciętną jest „zasługą” starszej generacji klasy A. Awaryjność dostępnej w kolejnych latach „trójki” była oceniana jako bardzo niska lub niska.

3. Renault Megane: awaryjność rocznika 2012 – 21,1 proc., przeciętna. Awaryjności współczesnych modeli Renault zmniejsza się. Zauważalne potknięcie modelu nastąpiło w latach 2015 – 2016, co ma związek z wprowadzeniem Megane IV i tzw. cho-



robami wieku dziecięcego. I na te dwa roczniki lepiej uważać przy zakupie.

4. Skoda Octavia: awaryjność rocznika 2012 – 22,9 proc., przeciętna. Jeden z najbardziej cenionych na rynku wtórnym modeli nie jest wzorem trwałości. Z drugiej strony budowa Octavii jest doskonale znana mechanicznie, niedrogich zamienników nie brakuje, a części używane uda się kupić na każdym szrocie. Do zakupu dziesięcioletniej Octavii należy podchodzić z rozwagą, ponieważ są nierzadko zużyte eksploatacyjnie i sprzedawane, gdy dotychczasowi właściciele wiedzą, że czekają ich już częste naprawy.

5. Toyota Auris: awaryjność rocznika 2012 – 24,3 proc., przeciętna. W prawie 50 proc. stwierdzanych przez ADAC przypadków w rocznikach w rocznikach 2011, 2012, 2013, 2015, 2018, 2019 Aurisa dotyczyło akumulatora i to wpłynęło zasadniczo na ocenę awaryjności „przeciętna”.

6. Opel Astra: – awaryjność rocznika 2012 – 25 proc., wysoka. Kompaktowy Opel, to pierwsze auto z rocznika 2012, którego awaryjność oceniono jako wysoką. W kolejnych latach było już lepiej, ale nie idealnie, ocena awaryjności wzrosła do „przeciętna”.

7. Ford Focus: awaryjność rocznika 2012 – 28,4 proc., wysoka. W przypadku kompaktowego

Forda sytuacja jest analogiczna z Astrą. Za typowe źródła problemów eksperci ADAC uznali rozruszniki (rocznik 2013) i akumulatory (2009 – 2014).

8. Hyundai i30: awaryjność rocznika 2012 – 29,3 proc., wysoka. Za typowe źródła problemów eksperci ADAC uznali akumulatory (zwłaszcza w rocznikach 2012 – 2015, 2020). W sumie jednak, jak w Focusie, poważne problemy nie są stwierdzane.

9. Kia Ceed: awaryjność rocznika 2012 – 31 proc., bardzo wysoka. To pierwszy rocznik 2012, którego awaryjność uznano za bardzo wysoką. I tu dużo zawińczyły akumulatory. Ocena kolejnych roczników ulegała systematycznej poprawie, by dla lat 2017 – 2019 uzyskać „przeciętną”.

10. Peugeot 308: awaryjność rocznika 2012 – 33,1 proc., bardzo wysoka. Od 2014 r. ocena modelu stale rośnie, a w latach 2018 – 2019 awaryjność została uznana za niską. Ma to związek z wprowadzeniem Peugeota 308 II, który mechanicznie jest zupełnie inną konstrukcją od poprzednika.

Wniosek: dobrze mieć wiedzę o używanym aucie, które planuje się kupić. I o tym, że wymiana akumulatora może prawie wybać przed zakupem sprawdzić stan samochodu w stacji diagnostycznej.



## Niech boksuje się z życiem!

Mąż nadużywał alkoholu, miał ciągle problemy z pracą i z perspektywy czasu widzę, że był po prostu leniwy. Bardzo lubił spełniać swoje zachcianki, więc brał pożyczki bez opamiętania. Kiedy był bez pracy, pracowałam, ile się dało, spałam po cztery godziny. W tym czasie najstarszy syn ożenił się i średnia córka wyszła za męża, a najmłodszy syn (16 lat) mieszkał ze mną. Pewnego dnia mąż powiedział, że się zakochał i odchodzi. Zostawił mi długi i utrzymanie dziecka. Było mi bardzo ciężko. W tym czasie syn zmienił się bardzo. Zaczął chodzić na wagary, przestał się uczyć, okłamywał mnie. Teraz ma 20 lat, bez żadnego szacunku odnosi się do mnie, dba tylko o swoje korzyści. Nie mam już sił.



Fot. pixabay

ry jednak zobowiązuje. Nie uczą dzieci wypełniania swoich obowiązków, pracowitości, wdzięczności itp. Jeśli tego brakuje, dziecko wytwarza roszczeniową postawę, uważa, że wszystko mu się należy, a dawanie jest obowiązkiem rodzica.

Pani pracowitość i poświęcenie jest bardzo szlachetne. Bywa jednak, że ofiarność jest nierozsądna. Pani uczucie „już dłużej nie dam rady” jest tutaj bardzo na miejscu: niech Pani naprawdę dłużej nie daje rady i zadba o swoje dobro. Syn ma 20 lat, może Pani bez skrpułów przestać troszczyć się o niego tak, jak dotąd. Nadszedł czas, aby sam na swoje konto boksował się z życiem. Nie trzeba mu tego ułatwiać.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

**Anna**  
Historia, którą Pani przedstawiła jest naprawdę dramatyczna. W dodatku wygląda na to, że z synem powtarza się schemat, który utrwalił się w Pani relacji z mężem. Wtedy się Pani poświęcała, wyręczała go i natrafiła na niewdzięczność, teraz podobnie.

Rodzice czasem robią błąd, polegający na tym, że nie oczekują od dzieci wdzięczności za swoje wysiłki. Dają dzieciom wszystko bez uświadomienia im z czasem, że jest to poświęcenie, wyraz miłości, któ-

nika będzie gorzka i niesmaczna). Uprażony odkładamy. Podobnie postępujemy z orzechami: ostrożnie prażymy i odkładamy. Uprażony słonecznik i orzechy przekładamy do wysokiego naczynia i blendujemy na proszek. Po dłuższym blendowaniu powinien zrobić się nieco klejący. Dodajemy trzy łyżki miodu, łyżkę kakao, ewentualnie garść niezblendowanych orzechów lub nasion (jeśli chcemy takiej „wkładki” w chałwie), ekstrakt waniliowy (jeśli zdecydujemy się na taki smak) i starannie mieszamy całość. Formę wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy do niej masę, mocno dociskamy. Wyrównujemy ostrożnie wierzch. Chałwę chłodzimy w lodówce minimum dwie godziny.



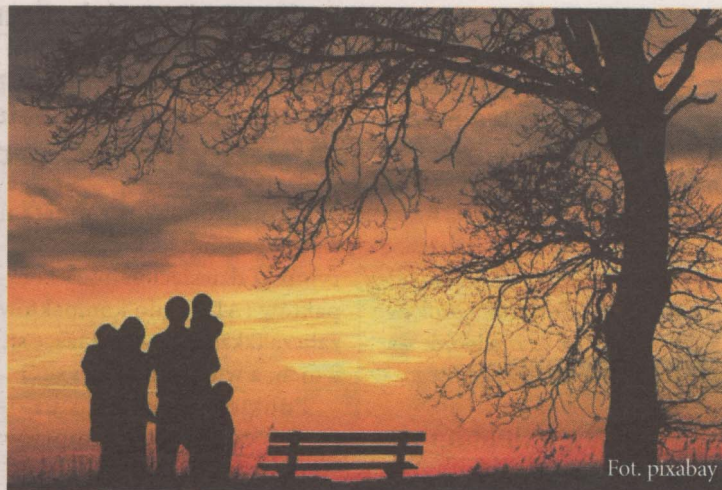
### Przysmak podlaski

#### Domowa chałwa

##### Składniki

- 1 szklanka ziaren słonecznika (łuskanych)
- 1 szklanka orzechów (mieszanych)
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

Słonecznik prażymy na suchej patelni pilnując, by się nie przypalił (chałwa z przypalonego słonecz-



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Jestem z nim ponad trzy lata, mieszkamy razem, mamy córkę, ja mam jeszcze syna z poprzedniego związku. Na początku ciągle kwiaty, miłe gesty, świeczki, wino. Co dzień coś miłego. Teraz pozostały rozmowy o pracy, o dzieciach, seks raz w tygodniu, zero spontaniczności, zero wyobraźni. Przykre to. Co mam zrobić, żeby znowu było dobrze?

**Ewa**

Badania na całym świecie pokazują, że namiętność we wszystkich parach, nawet homoseksualnych, spada wyraźnie po roku. To naturalna kolej rzeczy: gdy namiętność przybiera maksymalne natężenie, a tak jest przeważnie na początku, to nie może z czasem jeszcze bardziej rosnąć. Musi osłabnąć. Nie-

stety, pary, które stawiają znak równości pomiędzy „namiętnością”, a „prawdziwą miłością”, błędnie interpretują ten spadek namiętności jako początek końca miłości. Pojawia się wtedy frustracja i przeważnie próby przywrócenia poprzedniego stanu rzeczy, ale nawet jeśli się one udają, to tylko na krótko.

W waszym związku można zauważyć nowe więzi, prócz namiętności: macie małe dziecko. Warto docenić bagatelizowane „rozmowy o pracy” i popatrzeć bardziej realistycznie. Owe rozmowy o pracy i dzieciach są objawem tego, że wasz związek przechodzi z fazy namiętności do fazy bliskości i intymności. Jeśli wzajemnie słucha się uważnie tego, co druga strona ma do powiedzenia, miłość ma się dobrze.

### Lekarz domowy

Czytałem gdzieś, może nawet w „Kontaktach”, o znakomitym wpływie na zdrowie codziennie spożywanego miodu. Dotąd mnie to nie interesowało, bo nie mam zaufania do miodu sprzedawanego w sklepach. Ale akurat dostałem cztery słoiki prawdziwego miodu od leśnika, który ma własne ule. Bardzo proszę o jakąś recepturę, bo mówił mi, że miód stosowany do gorącego mleka, wbrew tradycyjnemu przekonaniu wcale nie pomaga, gdyż pod wpływem temperatury traci swoje właściwości.

**Marian**

Leśnik ma rację. A oto bardzo prosty przepis na codzienną „łyżeczkę zdrowia”: łyżeczkę miodu zalać do pełna wodą w szklance, wymieszać. Ważne: woda powinna być przegotowana i ostudzona (w temperaturze powyżej 28 stopni, czyli także w gorącym mleku, miód traci właściwo-

ści i tylko... słodził). Odstawić najmniej na 8 godzin. Praktycznie jest przygotować sobie miód w ten sposób wieczorem i wypić rano na czczo. Pić codziennie i stale.

Właściwości „łyżeczki zdrowia” zweryfikowali i potwierdzili w latach 80 polscy lekarze. W jednej z kopalń wybrali 200 górników z podobnymi schorzeniami: początkiem pylicy i wieńcówki. Wszyscy byli pod stałą opieką medyczną, ale 100 przez rok codziennie dodatkowo otrzymywało do wypicia szklankę wody z łyżeczką miodu. Po roku zostali poddani skrupulatnym badaniom. Okazało się, że wyniki górników, którzy pili miód, były rewelacyjnie lepsze w porównaniu z tymi, którym go nie podawano.

Z miodem jest jednak rzeczywistość poważny problem. O miodach ze sklepów i targowisk lepiej zapomnieć, z prawdziwym mają niewiele wspólnego. Najlepiej kupić go bezpośrednio i pszczelarza.



## Wybierz „swego” anioła



Spójrz na zdjęcie i szybko wskaż anioła, który najbardziej zwrócił twoją uwagę

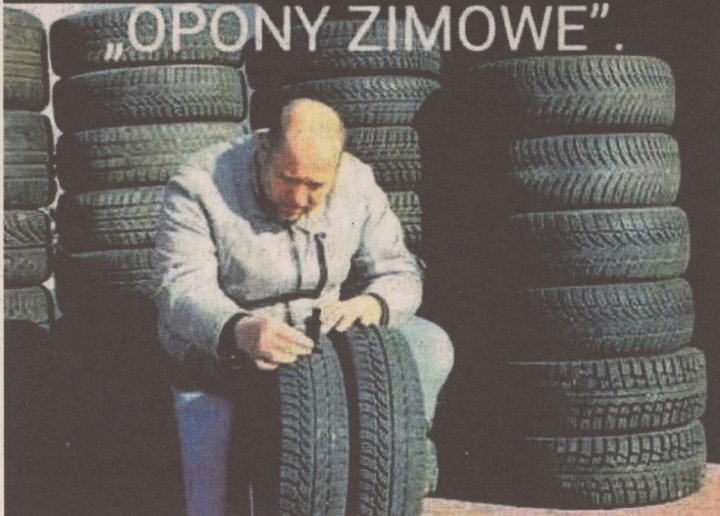
**Anioł 1** – robisz wszystko, aby zachować harmonię w życiu. Twoje cechy, to cierpliwość i konsekwencja. Nie lubisz zostawiać niedokończonych spraw i starasz się osiągnąć swoje cele. Wielu postrzega cię, jako przykład do naśladowania także za niezawodność. Czasem jednak w głębi duszy marzysz, by wydostać się z kolein własnych i cudzych oczekiwań i pójść za głosem intuicji.

**Anioł 2** – twoje cechy, to szczerłość, autentyczność i wysoka samoocena. Gdy postawisz sobie cel, wstępuje w ciebie energia, w dodatku potrafisz wokół niego zebrać życzliwych ludzi, którzy cię wspierają. Żyjesz jednak trochę „na zewnątrz”, zapominając o wsłuchaniu w swoje potrzeby.

**Anioł 3** – robisz wszystko, aby otoczenie cię lubiło. Cecha w zasadzie pozytywna, ale przez to odbijasz się w innych, jak w lustrze, jest ci źle bez pozytywnej oceny otoczenia. Stąd wiele rzeczy niekiedy robisz nawet wbrew sobie, aby tylko zyskać poklask. To, co ci najbardziej potrzebne, to szukanie własnej wartości w sobie.

**Anioł 4** – ciągle walczysz, aby wszystko było idealne, jednocześnie starając się nie zaniedbywać przyjaciół, rodziny, zobowiązań zawodowych. Po części dlatego, że z powodu jakichś życiowych doświadczeń boisz się porażki i odrzucenia. To, co ci potrzebne, to osiągnięcie wewnętrznego spokoju, bo tylko to jest kluczem do bycia szczęśliwym. Nie zaznasz spokoju, próbując nieść wszystko na swoich barkach.

**GDYBY NIE MOŻNA BYŁO NIMI PALIĆ W PIECU, TO NIE NAZYWAŁYBY SIĘ „OPONY ZIMOWE”.**



– Takie drogie krawaty? Przecież za tę cenę można kupić parę butów – dziwi się mężczyzna w sklepie.

– Możliwe. Ale musi pan przyznać, że głupio by wyglądał z butami na szyi? – odpowiada sprzedawca.

Wchodzi starsza babka do autobusu i siada na przeciwko starego dziadka, rozszerzając nogi. Dziadek na to:

– Zamknij ten grobowiec! Na co babcia:

– A co, trup się poruszył?

Dwóch Żydów zwiedza Watykan i podziwiają zgromadzone bogactwo.

– Patrz, a zaczęli od stajenki – mówi z uznaniem jeden.

Lekcja polskiego w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Pani nauczycielka po kolei do dzieci:

– Jasiu, przeliteruj słowo „tata”.

Jasiu przeliterował.

– Małgosiu, przeliteruj słowo „mama”

Gosia przeliterowała

– Dobrze, teraz ty Ahmed! Przeliteruj „dyskryminacja mniejszości rasowych w Polsce w świetle polskich przepisów konstytucyjnych”.

– I za co ta moja córka tak cię kocha? – mówi z niesmakiem teściowa do zięcia.

– Pokazać?

Morze Północne, lodowaty wicher duje jak cholera. Na pokładzie statku stoi dwóch marynarzy.

– W taką pogodę z gołą głową? Gdzie masz swoje nauszники?

– Od czasu nieszczęśliwego wypadku już ich nie noszę.

– Jakiego nieszczęśliwego wypadku?

– Kumpel zapraszał na wódkę, a ja nie słyszałem...

– Jasiu, kiedy Adam i Ewa byli w raju? – pyta katechetka.

– Jesienią.

– A dlaczego akurat jesienią? – pyta zdziwiona katechetka.

– Bo wtedy dojrzewają jabłka.

– Co wycinasz z gazety? – pyta kolega kolegę.

– Notatkę o tym, jak mąż zamordował żonę, bo mu stale przeszukiwała kieszenie.

– I co masz zamiar zrobić z tym wycinkiem?

– Schowam do kieszeni.

– Dlaczego masz takie powodzenie u kobiet? – pyta kolega kolegę.

– Bo jestem mądry.

– A dlaczego się nie ożeniłeś?

– No, bo jestem mądry.

Przychodzi facet do lekarza i skarży się, że ma czerwonego penisa. Lekarz pyta:

– Uprawia pan seks?

– Tak. Z żoną mniej więcej trzy razy dziennie – odpowiada facet.

– Trzy razy dziennie...

– Oprócz tego mam jeszcze dwie kochanki – przerywa mu pacjent.

– Dwie kochanki? A jak często pan z nimi współżyje?

– Codziennie po dwa razy!

– odpowiada pacjent

– No, panie kochany! Przy takiej ilości stosunków penis ma prawo być czerwony!

– No to kamień spadł mi z serca, bo już się bałem, że to od masturbacji.

– Kochanie, świata za tobą nie widzę – szepcze chłopak.

– Co, uważasz, że jestem gruba – oburzyła się dziewczyna.

– Usłyszałem dziwny stukot w szafie. Otwieram, patrzę, a to moje ubrania wychodzą z mody!



Tu warto być



### Zapiski oficera Armii Czerwonej

Monodram „Zapiski oficera Armii Czerwonej” w fenomenalnym wykonaniu Krzysztofa Ławniczaka, grany jest w Teatrze Dramatycznym w Białymstoku od 2 lutego 1992 roku! Od premiery minęło ponad 30 lat! Kultowy spektakl według książki Sergiusza Piaseckiego wystawiany był w tym czasie 709 razy przy pełnej widowni! Najbliższe przedstawienia w sobotę i niedzielę, 17 i 18 września, w Uniwersyteckim Centrum Kultury (ul. Ciołkowskiego 1N) o godz. 16.00. Bilety na stronie [dramatyczny.pl](http://dramatyczny.pl) lub w kasie; rezerwacja biletów, tel. 693 102 204, 85 74 99 184.

#### Grajewo

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

■ Spotkanie autorskie z Wojciechem Koronkiewiczem, autorem książki „Z Matką Boską na rowerze. Podróż do cudownych obrazów, ikon i świętych źródeł Podlasia” w ramach 30 Europejskich Dni Dziedzictwa w Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 2 Maja 36); sobota, 17 września, godz. 11.00. Wstęp wolny.

#### Łomża

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

■ Inauguracja II Międzynarodowego Festiwalu Muzycznego im. Karola Kurpińskiego w wykonaniu orkiestry Filharmonii po gościnną batutą Filipe Cunha (Portugalia), z towarzyszeniem Mateusza Kasprzaka-Łabudzińskiego – skrzypce i Adriana Stanciu (Rumunia) – altówka; czwartek, 15 września, godz. 18.30. Bilety na [interticket.pl](http://interticket.pl) i w kasie Filharmonii.

**Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26):**

■ Polski dzień Bluesa Łomża 2022 w Hali Kultury (Stary Rynek) w wykonaniu Rene Lacko (Słowacja) i zespołów Polityka oraz Breakout Night; sobota, 17 września, godz. 19.00. Wstęp wolny.

■ Koncert jazzowy duetu gitarowego Martin Wesely i Piotr Domagała; środa, 21 września, godz. 19.00. Bilety na [kupbilecik.pl](http://kupbilecik.pl) i w MDK.

■ Wystawa rzeźby pt. „Tak miało być”, mieszkającego w Drodzowie Jacka Zacharzewskiego, tworzącego w czarnym dębie, wydobytego z Narwi. Wystawa w Galerii pod Arkadami (Stary Rynek) prezentowana do 18 października. Wstęp wolny.

#### Zambrów

**Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Wyszyńskiego 2, tel. 86 271 27 90):**

■ Spotkanie autorskie z Celiną Mioduszewską, autorką kilku tomików wierszy, opowiadań i powieści, nauczycielką z Zambrowa; piątek, 16 września, godz. 17.00. Wstęp wolny.

#### Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 17 – 18 września – „Pies w rozmiarze XXL”, godz. 16.30 i „Kryptonim Polska”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 16 września – „Zołza”, godz. 17.00 i „Bullet train” (napisy), godz. 20.00; 17 września – „Lena i Śnieżek”, godz. 14.00 oraz „Bullet train”, godz. 17.00 i „Zołza”, godz. 20.00; 18 września – „Lena i Śnieżek”, godz. 14.00 oraz „Zołza”, godz. 17.00 i „Bullet train” (napisy), godz. 20.00; 21 września – „Zołza”, godz. 17.00 i „Bullet train” (napisy), godz. 20.00; 22 września – „Bullet train”, godz. 17.00 i „Zołza”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 16 – 22 września – „Jak zostałem samurajem”, godz. 14.45 oraz „Orleńta. Grodno’39”, godz. 16.45 i „Szczęścia chodzą parami”, godz. 19.00.

## HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): gdy rozwiąże się dawno oraz mocno zawiązany supełek, wtedy i reszta potoczy się gładko. Do tego dobra wiadomość w sprawach urzędowych. Motto dla Ciebie: „Życie bez radości, to lampa bez oliwy”, Walter Scott.

**BYK** (21 IV – 21 V): jeśli znowu odłożysz na wysoką półkę decyzję o ważnej sprawie, zaczną się nieprzyjemne dni. Więcej odwagi potrzeba Ci również w sprawie osobistej. Motto dla Ciebie: „Kto nie spodziewa się niespodziewanego, ten go nie odkryje”, Heraklit z Efezu.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): przypadkowe spotkanie, spore zamieszanie, niespodziewany wydatek. Jednak wszystko wskazuje na to, że skutki okażą się miłe! Motto dla Ciebie: „Jaka to oszczędność czasu zakochać się od pierwszego wejrzenia”, Jan Kochanowski.

**RAK** (21 VI – 22 VII): Twoja uczciwość i wrażliwość zostaną wystawione na próbę. Musisz wykazać więcej samodzielności, niż dotychczas. Wciąż brakuje Ci zdecydowania, co mogą wykorzystać inni. Motto dla Ciebie: „Los nie sprzyja beczynnym”, Sofokles.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): zbytnia ufność we własne możliwości może skończyć się rozczarowaniem i utratą czegoś, na czym szczególnie Ci zależy. Zejdź na ziemię i oceniaj sytuację realnie! Motto dla Ciebie: „Od wielkości do śmieszności tylko jeden krok”, Napoleon Bonaparte.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): ktoś Cię zawiedzie, co oznaczać może zbędny wydatek lub straconą szansę. Konieczna rozważa w dobieraniu towarzystwa i odpowiedź, komu naprawdę możesz ufać. Motto dla Ciebie: „Mieć wielu przyjaciół, to nie mieć żadnego”, Arystoteles.

**WAGA** (23 IX – 23 X): towarzyszyć Ci może tzw. huśtawka nastrojów z powodu sytuacji w pracy i w rodzinie. Jednak pewna pomyślna wiadomość wszystko „wyrówna”. Motto dla Ciebie: „Szczęśliwy, kto może być kompozytorem i wykonawcą zarazem”, Fryderyk Chopin.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): ważne sprawy ruszą do przodu i odetchniesz. Będzie w tym czyjaś zasługa, o czym w ogóle możesz się nie dowiedzieć. Motto dla Ciebie: „Ojciec jest skarbem, brat oparciem, a przyjaciel jednym i drugim”, Benjamin Franklin.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): przeciąganie struny może doprowadzić do jej zerwania, czyli rozpadu układu, na którym Ci zależy. Nadchodzi dobry czas na decyzję, z którą bardzo długo zwlekasz. Motto dla Ciebie: „Chory jest ten, kto unika miłości”, Hipokrates.



Fot. pixabay

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): nie wszystko da się pogodzić tak, jak to właśnie sobie wyobrażasz. Nie poddawaj się emocjom, lecz rozważ, która teraz szczególnie będzie potrzebna. Motto dla Ciebie: „Każdy dzień jest nowym dniem”, Ernest Hemingway.

**WODNIK** (20 I – 18 II): jakiś konflikt rozgrzeje atmosferę, którą przyjdzie Ci w pewien sposób gasić. Jednak nie komentuj niczego publicznie, bo może obrócić się przeciwko Tobie. Motto dla Ciebie: „Mówić nie myśląc, to jak strzelać nie celując”, Miguel de Cervantes.

**RYBY** (19 II – 20 III): dawne sprawy uczuciowe mogą znowu stać się aktualne. W pracy możliwe komplikacje z powodu czyjejś nieodpowiedzialności. Jednak dasz radę i wyjdiesz na prostą! Motto dla Ciebie: „Gdy nie ma gdzie się zwrócić, trzeba iść naprzód”, Marco Polo.



## Prefbet-Sonarol drugi na 25 klubów

Drugie miejsce drużynowo na 25 startujących klubów zajęła ekipa lekkoatletów KS Prefbet-Sonarol w Mistrzostwach Makroregionu Podlasko-Lubelskiego Młodzików w Białymstoku.

Klub z Łomży zdobył 8 medali (1 złoty – 3 srebrne – 4 brązowe).

Indywidualnie najlepiej wypadli: Wiktoria Stefańska (trener Andrzej Korytkowski) i Juliusz Jabłoński (trener Andrzej Niwiński), którzy zdobyli po 2 medale.

A oto wszyscy medaliści Mistrzostw Makroregionu Młodzików z Prefbet-Sonarol: Juliusz Jabłoński – dysk i młot, Wiktoria Samul – oszczep, Oliwia Kalinowska – młot, Wiktoria Stefańska – 300 m ppł i 80 m ppł, Konrad Zaleski – 600 m, Adam Remisiewicz – 300 ppł.

## Medalowy powrót po urodzeniu syna!



Mocny powrót po urodzeniu dziecka zademonstrowała Olga Ochal z KS Prefbet-Sonarol, zdobywając brązowy medal w XII Iławskim Półmaratonie La Rive, który był jednocześnie Mistrzostwami Polski na tym dystansie. Medal Olgi jest 6 medalem Mistrzostw Polski zawodników KS Prefbet – Sonarol w tym roku.

## Strażackie zmagania w Wysokiem Mazowieckiem



Zwycięska ekipa OSP Bruszewo (gm. Sokoły). Fot. Patryk Wojtczuk

9 męskich, 2 kobiece, 4 młodzieżowe (3 chłopięce i 1 dziewczęca) drużyny OSP wystartowały w X Powiatowych Zawodach Sportowo-Pożarniczych w Wysokiem Mazowieckiem. Pierwsze miejsce wśród drużyn męskich zajęli strażacy OSP w Bruszewie (gm. Sokoły), drugie miejsce OSP Wyszonki Kościelne, trzecie miejsce OSP Kuczyn. Kolejne miejsca: OSP

Czyżew (4), OSP Ciechanowiec (5), OSP Osipy Kolonia (6), OSP Kobylin Borzymy (7), OSP Kulesze Kościelne (8), OSP Wojny Szuby (9).

Z drużyn kobiet w sztafecie i ćwiczeniach bojowych wygrały drużyny z OSP Wyszonki Kościelne, a drugie miejsce z OSP Dąbrowa Wielka.

Wśród drużyn młodzieżowych zwyciężyli chłopcy z OSP Wyszonki Kościelne, dru-

gie miejsce zajęła drużyna OSP z Dąbrowy Wielkiej, a trzecie z OSP w Rosochatym Kościelnym.

Tylko OSP Wyszonki Kościelne wystawiła drużynę w każdej kategorii, w tym jako jedyni drużynę dziewcząt.

Sędzią głównym zawodów był Tadeusz Bujno.



01/10/20

# XXIII MIKROLOTOWE MISTRZOSTWA PODLASKIEGO KONTAKTY 2022



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