

**Latali w... poprzek! • Psychotest • Humor**

MIEJSKA BIBLIOTEKA W ŁOMŻY  
FILIA Nr 2

18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2  
tel. 86 218 43 65

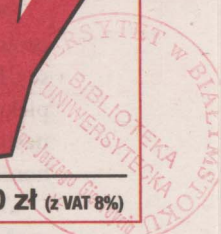
Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

40 (2078)

9 października 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)



# Najbrzydsza miłość

# Parada oszustów

# Pokolenia



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay



## Ekumeniczna modlitwa o pokój

Wspólnie modlitwę o pokój prowadzili duchowni muzułmańscy, katolicy i prawosławni przy pięknym, drewnianym dziewiętnastowiecznym meczecie w Bohonikach.

„Takie modlitwy w tym roku mają one szczególny wymiar. Mamy wojnę u naszych granic, wojnę w Ukrainie”, mówi mufti Muzułmańskiego Związku Religijnego w Polsce Tomasz Miśkiewicz. „To wyraz naszej jedności, bo wszyscy gromadzimy się tutaj w imię jednego Boga, tego, którego wyznajemy wspólnie, chociaż różnymi językami, w różnej formie”, mówi proboszcz parafii św. Antoniego w Sokółce ks. Jarosław Ciuchna.

„Bohoniki to miejsce otoczone licznymi kościołami i cerkwiemi, służącymi wspólnotom katolickiej i prawosławnej. Każdy może się modlić oddzielnie, ale siła modlitwy jest dopiero wtedy, kiedy możemy to robić wspólnie”, mówił Piotr Karol Bujwicz, prezes Stowarzyszenia Szlak Tatarski.



Na koniec wyznawcy islamu, katolicy i prawosławni przekazali sobie znak pokoju.

O pokój i sprawiedliwość na świecie od dziewiętnastu lat modlą się w Bohonikach nie tylko duchowni, ale samorządowcy, przedstawiciele służb mundurowych i okoliczni mieszkańcy.

## Urzędnik, społecznik i pasjonat

Józef Babel po 35 latach pracy w Urzędzie Miejskim odszedł na emeryturę.

To człowiek instytucja z niezwykle dużym talentem organizacyjnym, życzliwy, urodzony społecznik. Od zawsze harcerz, którego harcerskie zasady nie opuścił z dorastaniem.

Jest od początku współorganizatorem kwesty na cmentarzu łomżyńskim (w tym roku będzie 33), z której dochód przeznaczony jest na renowację zabytkowych nagrobków i pomników. Dzięki kwestom zostało już „uratowanych” prawie 300 zabytków cmentarnych. Pracował z siedmioma prezydentami miasta: Wiesławem Dębińskim, Markiem Przeździeckim, Henrykiem Żelechowskim, Janem Turkowskim, Jerzym Brzezińskim, Mieczysławem Czerniawskim i Mariuszem Chrzanowskim.

Od czerwca Józef Babel jest prezesem Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Świadczymy usługi  
bezpłatnie w ramach

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



**EURO-MED**

Grupa Medyczna  
o sercu dla ludzi

Rejestracja telefoniczna:

661-907-800

693-192-264

693-192-416

Infolinia: 661 347 630  
w godz. 8-16

**DARMOWA  
FIZJOTERAPIA  
DOMOWA**



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

**GRUPA MEDYCZNA EURO-MED**



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

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

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

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





# KONTAKTY

## Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

### Adres:

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

### Redaguje zespół:

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

### Oddział w Białymstoku:

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

### Stale współpracują:

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

### Rysunki: Waldemar Rukś

### 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  
Księgowność:  
Elżbieta Bączek

### Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

### Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

### Obróbka zdjęć barwnych:

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

### DTP:

Green Flow Joanna Białecka

### Druk:

Drukarnia Prasowa Ignatki

### Wersja www:

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

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

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

Za trzy tygodnie Halloween. Wyprzedzam, bo za kilka dni gazety, pisma, telewizje, radio, a nawet ambony będą „halloweenowo” ociekać. Skoczą sobie do gardeł zwolennicy i przeciwnicy amerykańskiego święta. Jeśli dramatyzują przywołaniem wieszczki „Pawiem narodów byłaś i papugą, a teraz jesteś służebnicą cudzą”, to z innych powodów, niż obrońcy ducha narodu przed pogańskim obyczajem. Dla mnie implantowanie zwyczajów, nawet pięknych, ale kompletnie obcej naszej kulturze, świadczy o naszej podatności na manipulację. Choć ci, którzy to czynią, bezmyślni wcale nie są. Nie podejrzewam ich o zasiewanie w naszych duszach spirytyzmu, okultyzmu i innych diabelstw, o których można posłuchać pod amboną. Marzy im się po prostu choćby ułamek z miliardowego biznesu, który Halloween przynosi w USA.

Na razie jednak nic z tego. My, w Polsce, potrafimy się straszyć za darmo, jak nikt na świecie! W każdym razie ledwo kto włożył, małpując, szkaradną maskę, a już zdejmował ją, jak niepyszny. Bo czymże jest szatański chichot zza plastikowej twarzy diabła wobec chichotu codziennej propagandy, dzielenia Polaków kłamstwem, pomówieniem, insynuacją w publicznej telewizji, na sejmowej mównicy.

Jakich dreszczy grozy dostarczyć może świecący w nocy kościotrup, wobec codziennych wojowniczych okrzyków polityków władzy, wskazujących nam coraz to nowych wrogów i skazujących nas tym samym na samotność nawet w rodzinie?

Jednodniowe amerykańskie „halloweenowanie” i prawdziwe, swojskie, znad Wisły, od morza po Tatry szczyty codzienne polskie halloween żyje się tym samym: naszą bezmyślną podatnością na manipulację. W „obcym” chodzi jednak tylko o to, by z zabawy strachem sięgnąć po nasze pieniądze. W swojskim, o władzę nad naszym strachem, by sięgnąć po nasze prawa i naszą wolność.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



## Konferencja o zdrowiu

Konferencję naukową „Koncepcja jednego zdrowia – zdrowa żywność i odżywianie w codziennym życiu człowieka” organizują Oddział Regionalny Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży i Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia TWP w sobotę, 8 października (godz. 10.00), w II Liceum Ogólnokształcącym w Łomży (pl. Kościuszki 3).

Konferencję otworzy wykład dr Marii Burchowicz-Tockiej (WSZOZ TWP) „Promocja zdrowia i walka z epidemiami w regionie łomżyńskim w okresie międzywojennym”.

Ponadto w programie referaty:

- Krajowego konsultanta w dziedzinie medycyny ratunkowej prof. dr. hab. Jerzego Roberta Ładnego „Bezpieczeństwo personelu medycznego w dobie pandemii COVID-19”;
- dr Justyny Wasilewko (Centrum Jakości AgroEko w Warszawie) „Żywność ekologiczna w żywieniu człowieka”;

▪ prof. dr. hab. Krzysztofa Zwierza (UM w Białymstoku) „Biologia LGBT”;

▪ prof. dr. hab. Sławomira Dariusza Szajdy (UW-M Olsztyn) „Pacjent bariatryczny w ratownictwie medycznym”;

▪ dr. hab. Michała Krzysiaka (Białowiecki Park Narodowy) „Ochrona zdrowia publicznego na przykładzie monitoringu chorób zakaźnych i inwazyjnych w populacji żubrów”;

▪ dr. Stefana Kuroczyckiego-Saniutycza (WSZOZ TWP) „Profilaktyka zakażeń ostrych i przewlekłych. Zapobieganie epidemiom”.

Będzie to ósma konferencja naukowa zorganizowana przez Oddział Regionalny TWP w Łomży z prowadzoną od 11 lat Wyższą Szkołą Zawodową Ochrony Zdrowia, kształcąca ratowników medycznych.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Województwa Podlaskiego





## CPK II otwarte w... Łomży!



Początek pasa startowego lądowiska nad Narwią w Łomży, wytyczonego przez ekipę techniczną XXIII Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego KONTAKTY 2022. Lot „chrzestny” wykonał na nim pilot i instruktor Zbyszek Kędziora na samolocie Zenith CH701 w piątek, 30 września 2022. Gdyby rząd miał taką ekipę, jak „Kontakty”, lotnisko CPK (Centralnego Portu Komunikacyjnego) w Baranowie niewątpliwie byłoby już dawno otwarte! Fot. Zbyszek Kędziora

- 2 834 zł wyniosła średnia emerytura w Polsce, wypłacana przez ZUS w drugim kwartale 2022. Jest wyższa od przeciętnej emerytury otrzymywanej przez mieszkańców województwa podlaskiego o 263 zł. Najniższe emerytury dostają mieszkańcy Podkarpackiego: 2 542 zł. Najwyższą średnio seniorzy województwa śląskiego: 3390, czyli wyższą od średniej krajowej o 555 zł.
- 20 072 zakażenia koronawirusem, w tym 3981 ponownych od 29 września do 5 października odnotowały w Polsce służby medyczne. W Podlaskiem 760 zakażeń. Zmarło w tym czasie 151 osób, poinformowało w środę, 5 października Ministerstwo Zdrowia. Łącznie od 4 marca 2020 r., gdy wykryto w Polsce pierwsze zakażenie covid, potwierdzono 6 305 467 przypadków. Zmarło na koronawirusa 117 660 osób.
- Nowym właścicielem upadłej Spółdzielni Mleczarskiej Bielmlek w Bielsku Podlaskim została spółka Laktopol B. Biegli wycenili mleczarnię na 150 mln zł. W kilku próbach sprzedaży

### MYŚL TYGODNIA

Z wielkiej odwagi można popełnić wielkie głupstwo

Karol Irzykowski

zakładu za 140 i 110 mln zł nikt nie zgłosił się do licytacji. Laktopol B kupił ją za 87 mln zł. Wszystkie długi Spółdzielni wynosiły ok. 270 mln zł. Do krachu doszło w czasie, gdy zarządzał nią działacz Tadeusz Romaniuk (senator PiS i wiceminister rolnictwa) i jego córka. Syndykowi uda się odzyskać około 110 mln zł zadłużenia. Straty wynoszą ok. 160 mln zł.

■ Film „Simona”, dokumentalną opowieść o mieszkającej w Puszczy Białowieskiej prof. Simonie Kossak od piątku, 30 września, można oglądać w kinach. Zdjęcia jej życiowego partnera Lecha Wilczka odkrywają tajemnice rodzinne, których nie była świadoma. Dzięki twórcom poznajemy Simonę Kossak jako magiczną barwną postać, a także jej niezwykle relacje ze zwierzętami.

■ Brązowe medale Mistrzostw Polski Młodziczek i Młodzików

w Boksie w Bytowie wywalczyły w swych kategoriach wagowych Vanessa Tyszka i Olga Modzelewska z Zambrowa. Reprezentują BKS Tiger Łomża, a ich trenerem jest Mateusz Gawęcki.

■ Dzień szczupaka w Rajgrodzie: na Dzień Szczupaka, połączony z Dniem Otwartych Funduszy Europejskich i kulinariami Kół Gospodyń Wiejskich, zaprasza burmistrz Rajgrodu w niedzielę, 9 października (godz. 11.00), plaża miejska. Imprezę poprowadzą zawody wędkarskie na przystani (godz. 7.00, ul. Zabielskiego).

■ Wyrok pół roku bezwzględnej więzienia za zastrzelenie psa swojej matki podtrzymał Sąd Apelacyjny w Białymstoku wobec mieszkańca (40 lat) miasta. „Pies nie był agresywny, a oskarżony wykazał się brakiem uczuć”, uzasadniał wyrok skazujący Sąd. „Strzelec” w procesie apelacyjnym domagał się uniewinnienia.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 10 października 1982:

### Nie ma miejsca na opiekę

Na miejsca w Domu Opieki Społecznej oczekuje w województwie łomżyńskim 300 mieszkańców; 220 z nich korzysta z pomieszczeń szpitalnych. Nie wyszedł projekt przeznaczenia na ten cel ośrodka szkoleniowego Wojewódzkiego Związku Kółek i Organizacji Rolniczych w Czatorii. Związek argumentuje, że jest tylko jeden taki ośrodek w województwie i nie może się go pozbyć.

### Nie będzie mięsa?

Niepokojąco zmniejsza się w województwie liczba loch, co grozi załamaniem się hodowli trzody. Spadek ów wynosi: w Wąsosz i Turośli – po 38 proc., w Rutkach – 32, Zambrowie – 27, Jedwabnem i Nurze – po 25.

### Władza do przecinania wstęgi

Rolnicy z Karwowa (gm. Jedwabne) postanowili wyremontować świetlicę w remizie strażackiej. Na ten cel zebrali 75 tys. zł. i zapowiedzieli, że nie pożałują rąk przy remoncie, jeśli naczelnik wspomże ich cementem i innymi materiałami. Naczelnik odmówił. Nie odmówiłby przy innym scenariuszu: sprowadzić cement na koszt wsi, wyremontować świetlicę i poprosić go o przecięcie wstęgi.

### Obibok w Zbójnej

Na pytanie, co w gminie Zbójna denerwuje najbardziej, można usłyszeć: to, że płaci się ludziom za bezczynność, na przykład pracownikowi Gminnego Związku Kółek i Organizacji Rolniczych.

### Powstaje cegielnia w Mątwy

Trwa budowa pieca do wypalania cegły w prywatnej cegielni w Mątwy. Pierwsza cegła zostanie wyprodukowana w listopadzie tego roku.

### Nowogrodzka pielgrzymka po eternit

Niewesoła sytuacja w gminie Nowogród z materiałem do pokrycia dachów. Znosi się na to, że około 20 budynków zostanie na zimę nie pokrytych. Naczelnik zapowiada pielgrzymkę do producentów w Małkini i Bytomiu.



## Szalona Traktoriada w Radziłowie

– Jesteśmy rolniczą gminą. Wieś się zmienia, „nowoczesność” wypiera „zasłużone” traktory. Organizując rajd traktorów chcemy nie tylko wyrazić szacunek dla pracy rolników, ale też w zgodzie z przyrodą pielęgnować to, co odchodzi i integrować mieszkańców, powiedział wójt gminy Radziłów Krzysztof Milewski.

18 zawodników stratało w Traktoriadzie, czyli rajdzie traktorów w Radziłowie.

Dariusz Stokowski ze Stokowa Bućków zwyciężył w kategorii traktorów jedno, dwu i trzycylindrowych. Drugie miejsce zajął Wojciech Staniszewski z Okrasina, a trzecie Andrzej Grzymała z Czerwonki.

Jan Kozicki z Glinek zajął pierwsze miejsce w kategorii ciągników czterocylindrowych

lub więcej. Drugie miejsce wywalczył Karol Sulewski z Okrasina, a trzecie Arkadiusz Konopka z Kieljan.

Ursusem C328 z 1962 roku przyjechał Hubert Czmielowski z Radziłowa i zdobył specjalną nagrodę za „najstarszy traktor”. W kategorii „najstarszy team rajdu” (była to suma wieku traktorzysty i jego traktora) za 105 lat nagrodę specjalną otrzymał Andrzej Grzymała z Radziłowa. W zawodach startowała jedyna kobieta Weronika Mordasiewicz z Radziłowa, także nagrodzona.

Traktorowym zawodom towarzyszył Biebrzański Jarmark Staroci oraz Rękodziela Ludowego, występy zespołów, pokazy strażackie, wystawa maszyn rolniczych, stragany ludowe i ga-



Ursus C 328 Huberta Czmielowskiego, popularny „ciapek”, produkowany w latach 1963 – 1968

stronomiczne. Ciekawe zawody, które wpiszą się w radziłowski kalendarz (Radziłowskie Zapusty znane są nie tylko w całym kra-

ju) zorganizował Urząd Gminy ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Ziemi Biebrzańskiej „Kierunek Biebrza” i pomocy sponsorów.

## „Złote” małżeństwa gminy Klukowo



50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodziło 11 par małżeńskich z gminy Klukowo: Jadwiga Urszula i Ryszard Stanisław Kasperscy z Klukowa, Irena i Jan Kordupelowie z Wyszonek-Klukówka, Jadwiga i Stanisław Leopold Kostrowie z Kostrów-Śmiejek, Krystyna i Kazimierz Leończakowie z Lubowicza-Kątów, Halina i Stanisław Łuniewscy z Łuniewa Małego, Danuta Janina i Stanisław Osowscy z Kostrów-Podsędkowiat, Halina i Kazimierz Tadeusz Porowscy z Piątek-Gręzek, Irena i Czesław Renikowie z Sobolewa,

Irena i Józef Skowerowie z Wyszonek Kościelnych, Zofia Helena i Mirosław Tadeusz Stachurscy z Klukowa, Janina i Edward Żebrowscy z Piątek-Baś.

Wójt gminy Klukowo Piotr Uszyński udekorował jubilatów Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, nadanymi przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Oficjalną uroczystość poprzedziła Msza święta w intencji małżeństw i ich rodzin. Gminy Ośrodek Kultury przywitał jubilatów mottom: „Przez 50 lat wspólnego życia małżeńskiego trwacie ze so-

bą złączeni jak korzeń z drzewem, z którego gałąź Waszej miłości wyrasta. Takiego trwania i takiej miłości życzymy Wam, aż śmierć Was nie rozłączy”. Jubilaci zostali obdarowani kwiatami i koncertem w wykonaniu kapeli „Kłosa”. Na zdjęciu: Jubilaci z wójtem Piotrem Uszyńskim, przewodniczącym Rady Gminy Andrzejem Tymińskim, sekretarzem gminy i radnym Sejmiku Województwa Podlaskiego Jerzym Leszczyńskim, kierownikiem USC Martą Dmochowską oraz kapłanami Lechem Szymczyńskim i Krzysztofem Karolewskim.



**KLIMAT  
TWORZA  
LUDZIE**

# Co Ty możesz zrobić dla klimatu, czyli jak być eko w mądry sposób?

Coraz częściej mamy do czynienia ze zjawiskami ekstremalnymi, takimi jak susze, trąby powietrzne czy powodzie, które nie tylko przyczyniają się do zniszczeń, ale mają także liczne konsekwencje ekonomiczne i społeczne, m.in. w postaci wyższych cen żywności, przerw w dostawie wody, a w niektórych częściach świata – konieczności migracji. Zmiany klimatu mają więc coraz większy wpływ na nasze codzienne życie. By im zapobiegać, należy wprowadzać niezbędne zmiany w funkcjonowaniu naszego domu, otoczenia i w codzienne nawyki. Jak to robić, by na tych zmianach nie tracić? Z pomocą przychodzą nam dofinansowania z programów przygotowanych przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

## Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

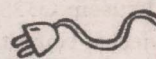
Wszyscy chcemy żyć w czystym środowisku – tylko w takim jesteśmy w stanie funkcjonować w pełnym zdrowiu i komforcie. Myśląc o najbliższym otoczeniu, powinniśmy zacząć od własnego domu, zmiany sposobu ogrzewania i poboru energii elektrycznej. Może to jednak wydawać się sporym wyzwaniem, także finansowym. Dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowały programy wsparcia, które umożliwią uzyskanie znaczących dotacji na ekoinwestycje. Jak te programy?



## „Czyste powietrze”

Dofinansowanie obejmuje wymianę starych, nieekologicznych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne urządzenia, spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w budynkach. Program skierowano do osób fizycznych, które są właścicielami/współwłaścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wydzielonych w takich budynkach lokali mieszkalnych z wyodrębnioną księgą wieczystą. Możliwa kwota dofinansowania wynosi od 30 tys. do nawet 69 tys. złotych. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie:

[www.czystepowietrze.gov.pl](http://www.czystepowietrze.gov.pl)



## „Mój prąd”

Celem programu jest zwiększenie produkcji energii elektrycznej z mikroinstalacji fotowoltaicznych lub wzrost autokonsumpcji prądu, poprzez jej magazynowanie (magazyny energii elektrycznej lub ciepła) oraz zwiększenie efektywności zarządzania energią elektryczną na terenie Polski. Budżet IV (obecnie trwającego) naboru wynosi około 350 mln zł. Zasady przyznawania dofinansowania oraz więcej informacji znajdziesz na stronie: [www.mojprad.gov.pl](http://www.mojprad.gov.pl)

## „Moje ciepło”



Jak możemy przeczytać na stronie programu, jego celem jest wsparcie rozwoju ogrzewnictwa indywidualnego i rozwoju energetyki prosumenckiej w obszarze powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła w nowych, w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. Dofinansowanie można więc wykorzystać na zakup i montaż nowych pomp ciepła (powietrznych i gruntowych) wykorzystywanych do celów ogrzewania lub ogrzewania i ciepłej wody użytkowej w nowych, jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. W takim budynku nie może znajdować się (również w okresie trwałości inwestycji) źródło ciepła na paliwo stałe. Budżet na realizację celu programu wynosi do 600 mln zł. Zasady znajdziesz na stronie: [www.mojcieplo.gov.pl](http://www.mojcieplo.gov.pl)

## Kampania „Nasz Klimat” – bo edukacja zawsze się opłaca



Zmiany tworzą przede wszystkim ludzie. Jednak by faktycznie do zmian doszło, potrzebna jest świadomość tego, jakie możemy wprowadzić modyfikacje, by sprzyjać ochronie klimatu. Właśnie dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska prowadzi kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Nasz klimat”. Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, które możemy podejmować dla dobra planety. Na stronie [www.naszklimat.gov.pl](http://www.naszklimat.gov.pl) można zapoznać się z jej szczegółami, znaleźć wiele ciekawych informacji na temat globalnego ocieplenia, a także pobrać pakiety dla gmin i materiały edukacyjne dla szkół.



Ministerstwo  
Klimatu i Środowiska



Sfinansowano ze środków  
Narodowego Funduszu  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej

**NASZ  
KLIMAT**





# Tak pięknieje Ciechanowiec!

Tak od kilku dni wygląda otoczenie wokół zalewu w Ciechanowcu. Nowe życie zyskał też stadion i tzw. wyspa. Zrewitalizowany został parking przy kościele Trójcy Przenajświętszej (49 nowych miejsc parkingowych oraz teren do rekreacji), a przy placu Jana Pawła II stanął maszt z flagą Polski. Wszystko kosztowało 5 mln 245 tys. zł. Ale jest pięknie? Jest pięknie! Fot. Kamil Tomaszuk/UMWP



KAMPAANIA INFORMACYJNA

## PIERSI POD KONTROLĄ

**Październik to miesiąc walki z rakiem piersi, dlatego zwracamy uwagę, jak dbać o piersi, by zachować zdrowie.**

*- Zawsze w kąpielni sprawdzam opuszkami palców piersi i okolice pach i namawiam koleżanki z akademika, żeby również profilaktycznie się badały – mówi Marta (22 l.), studentka czwartego roku psychologii. Na raka piersi zmarła jej babcia, dlatego mama ze swoimi siostrami regularnie wykonują mammografię, a swoje córki nauczyły samokontroli. Są w grupie ryzyka. Marta jest młoda, zdrowa i nie musi jeszcze wykonywać mammografii, ale wie, jak ważna jest profilaktyka w przypadku raka piersi.*

*– Moja akcja edukacyjna już uratowała przynajmniej jedno życie – wyznaje. – Koleżanka z pokoju zapisała na mammografię swoją matkę i okazało się, że wymaga ona natychmiastowego leczenia. Została uratowana, a przecież ma dopiero 47 lat. Kobiety powinny się wzajemnie wspierać i zachęcać do badania piersi.*

### REGULARNE BADANIA MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE

15 Polek umiera każdego dnia na raka piersi. Jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród kobiet. W Polsce chorobę diagnozuje się już u 20 tys. pacjentek rocznie, z których coraz więcej umiera, bo choroba zostaje wykryta zbyt późno. To paradoks, gdyż wczesne wykrycie raka piersi pozwala na jego całkowite wyleczenie. W krajach Unii Europejskiej śmiertelność chorych na raka piersi jest znacznie niższa niż u nas.

Okazuje się, że najpoważniejszą przeszkodą w walce z rakiem jest edukacja. Ciągłe wiele kobiet jest nieświadomych, że tylko regularne badania – mammografia i USG piersi – pozwalają wczesnie zdiagnozować rozwijającą się w ukryciu chorobę i ją wyleczyć. Początki choroby są najczęściej bezobjawowe i rak rozwija się po cichu.

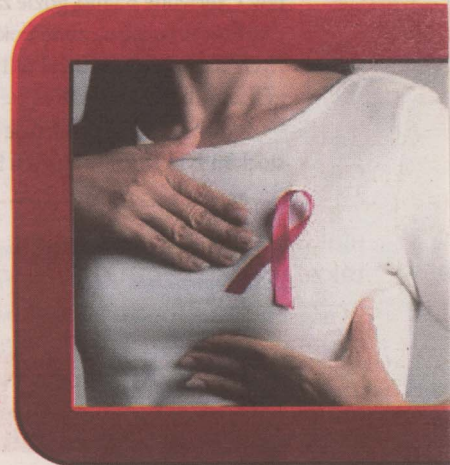
### ODRZUĆ PRZESADY!

Ryzyko zachorowania na raka piersi rośnie po 50. roku życia, ale niestety zdarza się chorować także w młodszym wieku. Dlatego już dziewczęta powinny zwracać uwagę na niepokojące objawy – wyczuwalne guzy, owrzodzenie lub krwisty wyciek z okolic brodawki piersiowej, pachy lub szyi. Edukacja na temat profilaktyki raka piersi jest ważna także w przypadku chłopców, bo choć bardzo rzadko, to jednak zdarzają się zachorowania na raka piersi wśród mężczyzn.

Oprócz robienia systematycznych badań mammograficznych co dwa lata po 50. roku życia, a wcześniej wykonywania USG piersi oraz regularnej samokontroli okolic piersi i pach, warto na co dzień stosować zdrową dietę i być aktywnym fizycznie. Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko choroby nowotworowej. Absolutnie **nie wolno** palić papierosów!

Ryzyko zachorowania zmniejsza też karmienie piersią i możliwie wczesne macierzyństwo do 35. roku życia. Ważny jest nawet odpowiedni dobór biustonosza, który nie uciska piersi i nie zaburza krążenia. Większe ryzyko zachorowania towarzyszy osobom otyłym, jedzącym za dużo czerwonego mięsa i za mało warzyw. Rośnie u kobiet stosujących długotrwale antykoncepcję farmakologiczną i hormonalną terapię zastępczą.

Październik to miesiąc świadomości raka piersi. Przypinana w tym czasie do ubrań różowa wstążka ma przypominać kobietom o konieczności wykonywania badań profilaktycznych i o realnym zagrożeniu chorobą nowotworową. Oprócz przypięcia wstążki każda kobieta po 50. roku życia powinna wykonać jeszcze jeden krok – zapisać się na mammografię w ramach badań przesiewowych. Na rządowej stronie Ministerstwa Zdrowia znajduje się aktualny „rozkład jazdy” mammobusów, w których można wyko-



nać badania w całym kraju. Wystarczy znaleźć ten, który parkuje najbliżej i zapisać się na badanie:

[nfg.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/](http://nfg.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/)

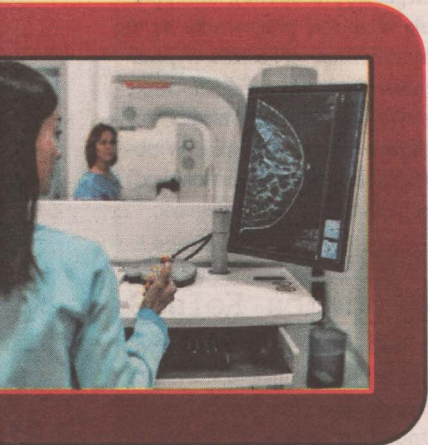
Na badanie można się zapisać bez skierowania przez Internetowe Konto Pacjenta lub bezpośrednio w placówce medycznej. Cała procedura medyczna trwa dosłownie kilka minut, a może uratować całe życie.

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.





## Jak Nadleśnictwo Rajgród ratowało łosie



Fot. pixabay

„Łosie należą w chwili obecnej w Polsce do rzadkich i bezwzględnie chronionych zwierząt. Do nielicznych okolic, gdzie zachowały się jeszcze łosie, należy nadleśnictwo Rajgród w województwie białostockim, a w szczególności jego część bagnista, tzw. Czerwone Bagno, gdzie zazwyczaj łosie ściągają na zimę z okolicznych lasów”, informował w 1932 r. „Dziennik Białostocki”.

Wówczas w województwie białostockim żyło 18 łosiej, z których 5 w la-

sach rajgrodzkich. Gazeta przypominała o zakazie polowania na łosie, bo w lutym 1932 r. kłusownicy zamordowali drągami półtorarocznego łosia pod Bersztami (pow. grodzieński, przed wojną w granicach województwa białostockiego). Nadleśnictwo Rajgród wyznaczyło wówczas nagrodę 15 zł za wytropienie każdego kłusownika, który by polował na łosie. Dla ratowania „królewskich zwierząt” w powiecie grodzieńskim, na obszarze dawnej Puszczy Bersz-

towskiej, utworzony został w 1932 r. rezerwat łosia, obejmujący 450 ha.

Dzięki wprowadzonemu wówczas i nadal obowiązującemu zakazowi polowania na łosie, obecnie w Polsce żyje ich ponad 31 tys. (dane z Rocznika Statystycznego Leśnictwa 2021, opublikowanego przez Główny Urząd Statystyczny). Najwięcej w województwach: podlaskim, lubelskim, warmińsko-mazurskim i mazowieckim. Łoś żyje średnio 20 – 25 lat.

## Uratowali starszego mieszkańca Kolna



Z Adrianem Chutkowskim, Magdaleną Mroczkowską, Mileną Świdorską i Damianem Świdorskim z Kolna spotkał się burmistrz Andrzej Duda, by podziękować im za odnalezienie i tym samym uratowanie zaginionego starszego (80 lat) mieszkańca miasta. Senior zaginął podczas spaceru z żoną w rejonie ulicy Łabno Duże. Adrian Chutkowski z przyjaciółmi roz-

począł poszukiwania, wykorzystując do tego własnego drona. Następnego dnia po zaginięciu zauważył na monitorze człowieka leżącego w trzcinie w okolicach rzeki Łabnianka. Poinformował o tym policję. Policjanci po dotarciu we wskazane miejsce odnaleźli wyziębionego, ale przytomnego zaginionego i wezwali karetkę pogotowia ratunkowego, która zabrała go do szpitala.

## Drożej za wszystko!



W związku z podniesieniem cen za ogrzewanie od 1 października przez Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Grajewie, wzrastają ceny za ogrzewanie w Spółdzielni Mieszkaniowej o 1,66 zł/m<sup>2</sup> (38 proc.) i za ciepłą wodę o 12,80 zł/m<sup>3</sup> (31 proc.). Od 1 stycznia 2023 wzrosną także opłaty za m<sup>2</sup>: eksploatacyjna o 21 groszy, energia elektryczna o 4 grosze i podatek od nieruchomości o 1 grosz.

## Szczepienia seniorów

Seniorzy (65 – 75 lat) z Grajewa mogą za darmo zaszczepić się przeciw grypie. Rejestracja w przychodni NZOZ Medicus (os. Południe 9), tel. 86 272 43 50.

## Mammografia w Szczuczynie

Panie z roczników 1953 – 1972 mogą skorzystać z badania w mammobusie przy Muzeum Pożarnictwa w środę, 12 października, godz. 9.00 – 17.00. Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

## Weź kasę na firmę



Przedsiębiorcy i wszyscy, którzy chcą założyć działalność gospodarczą, mogą liczyć na większe wsparcie z Powiatowego Urzędu Pracy. Podczas ostatniego posiedzenia Powiatowej Rady Rynku Pracy jej członkowie zdecydowali zwiększyć dofinansowania na te cele, mówi starosta kolneński Tadeusz Kłama.

„Chcący zarejestrować działalność gospodarczą mogą ubiegać się o dotacje w wysokości 30 tysięcy złotych. O taką samą kwotę mogą ubiegać się pracodawcy, którzy planują zatrudnić pracownika, są to fundusze na zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy”, informuje dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Kolnie Dorota Konopka. W powiecie kolneńskim zarejestrowanych jest 2128 bezrobotnych.

## Którędy obwodnica Kolna?

Rozpoczęły się społeczne konsultacje z mieszkańcami, dotyczące przebiegu obwodnicy Kolna. W zależności od wybranego wariantu, będzie miała od 5 do 9 km.



**Walizka w Zambrowie**

W herbaciarni Hersza Gołdy w Zambrowie przed południem w czwartek, 24 lipca 1928 r., nie było tłoku. Do lokalu wszedł nieznajomy z walizką. Poprosił Gołdę o herbatę i zwierzył się, że jest zmęczony podróżą z Łomży. Właściciel herbaciarni zaprosił gościa do drugiego pokoju i tam podał mu herbatę.

Kiedy zmęczenie minęło, gość spytał właściciela, czy może na jakiś czas zostawić w herbaciarni walizkę. Chciał przejść się po mieście. Zapowiedział, że po walizkę zgłosi się przed wyjazdem z Zambrowa. Walizka została w herbaciarni.

Gość długo nie wracał. W pewnym momencie Gołda zauważył, że zamek szuflady w stoliku, w której trzymał dokumenty i pieniądze, jest wyłamany. Z szuflady zginęło 200 dolarów, 1000 złotych, weksle na sumę 1000 dolarów i złoty zegarek wartości 30 dolarów! Gołda zawiadomił policję. Zorganizowano pościg za nieznajomym podróżnym. Bezskuteczny. W walizce gościa były dwa kamienie, garnek, dwie butelki, stare kalosze i modlitewnik.

**Depozyt w banku w Grajewie**

„Mam 200 tys. zł w depozycie w banku w Grajewie”, opowiadał Stanisław Wiśniewski jesienią 1927 r. o swoim bogactwie znajomym we wsi Blizne (pow. warszawski). Przy sobie nie miał gotówki. Pożyczał od ludzi, obiecując, że odda, jak tylko wypłaci pieniądze z banku. Przekonywująco wyjaśniał, że pieniądze zostały mu zabrane i złożone w depozyt podczas aresztowania. Był już na wolności. Dowodem na potwierdzenie prawdziwości opowiedzianej wersji miała być koperta adresowana do banku i jakieś dokumenty z sądu. Ci, którzy pożyczycieli Wiśniewskiemu, po pewnym czasie domagali się zwrotu. Naciskali i chcieli jechać do Grajewa. Wiśniewski wynajął w Warszawie taksówkę i z narzeczoną Stanisławą Klimek oraz wierzycielami pojechał do Grajewa. Poszedł do banku. Nie dostał pieniędzy!

„Rozpoczął tedy opowiadanie, że ma bogatą ciotkę w Prostkach (Prusy Wschodnie), niejaką Grzybowską, od której należą mu się pieniądze. Chciał w ten sposób odwrócić od siebie uwagę i uciec za granicę”, opisywał wybieg tygodnik „Życie i Praca”. Wiśniewski pracował kiedyś u Grzybowskiej jako parobek.

**Parada oszustów**

Pieniądzy nie dostał. Jego wierzyciele wezwali policję. Do długów Wiśniewskiego doszło jeszcze 700 zł opłaty za taksówkę Janowi Kieliszewskiemu z Warszawy.

**Fikcyjny Rekord w Łomży**

Łomżyńskich kupców odwiedził „solidny z wyglądu jegomość”, który przedstawiał się jako przedstawiciel firmy Rekord z Łodzi. Wyglądem wzbudzał zaufanie. Proponował różne towary i przyjmował zamówienia. Dla pewności transakcji pobierał zaliczki, określony procent od wartości zamówionych towarów, które miał przysłać. Wyjechał z Łomży i... to był finał transakcji. Towary nie nadeszły w umówionym czasie ani nigdy później.

We wrześniu 1928 r. łomżyńscy kupcy zgłosili sprawę policji. Okazało się, że w Łodzi nie istniała firma Rekord. Nikt nie znał nazwiska „przedstawiciela handlowego”, który był oszustem.

**Wirówki z Mazowsza**

263 oszukanych rolników z powiatów łomżyńskiego, wysokomazowieckiego, kolneńskiego, szczuczyńskiego, ostrołęckiego, białostockiego zgłosiło się na policję po pobycie w regionie przedstawicieli firmy Mazowsze z Poznania, oferujących wirówki do mleka.

Gdy Tomasz Kosiński z Krynek Borowych wirówki nie kupił, agenci

Mazowsza poprosili go o możliwość jej przechowania na kilka dni. Dla formalności, podsunęli rolnikowi do podpisania jakiś dokument. Kosiński go nie czytał, podpisał. Wkrótce okazało się, że dokument był umową kupna wirówki. Dostał wezwanie do zapłaty! Sprawę zgłosił na posterunku policji w Grodzisku, opisywał „Dziennik Białostocki”.

W następnych dniach prawie identycznych zgłoszeń w Grodzisku było więcej. W kolejnych tygodniach i miesiącach oszuści poszerzali teren działalności.

Policyjne dochodzenie ustaliło, że handlujący wirówkami wyłudzali podpisy na umowach kupna, a jeśli znaleźli nabywcę, wpisywali do kontraktów wyższą cenę, mniejszą liczbę wyższych rat albo wcześniejszy termin płatności, niż uzgodniony. Ci, którzy zdecydowali się na kupno, otrzymywali wirówkę innej marki, niż zamówioną, mniejszą lub wadliwą. Policja i prokuratura z różnych powiatów przekazały prowadzone dochodzenia w sprawie Mazowsza do łącznego postępowania w Białymstoku.

Proces ludzi firmy Mazowsze rozpoczął się 11 stycznia 1932 r. w Sądzie Okręgowym w Białymstoku, a zakończył 20 lutego. Akt oskarżenia liczył 117 stron druku maszynowego, a sentencja wyroku 20 stron. Oskarżonych było 24 agentów Mazowsza z różnych

miejsowości. Dwóch było aresztowanych, pozostali odpowiadali z wolnej stopy. 7 nie stawiało się na rozprawę (proces w stosunku do nich miał zostać wznowiony później). Sąd wyjeżdżał na sesje wyjazdowe w celu przesłuchania około 400 świadków do Bielska Podlaskiego (na 4 dni), Brześcia (2 dni), Łomży (2 dni) i Ostrołęki (3 dni). W Spółdzielni Mleczarskiej na Wysokim Stoczku biegli inżynierowie sprawdzali sprawności wirówek.

Franciszka Śpiewaka Sąd skazał na 4 lata więzienia, Władysław Dutkiewicz na 3 lata, na 2 lata Jana Szybińskiego, Stanisława Świerczyńskiego i Kazimierza Wysokińskiego. Na rok za kratkami Stanisława Jaworskiego, Apolinarego Siennickiego i Stefana Bernarczyka. Wyrok 6 miesięcy za kratami otrzymali: Czesław Siennicki, Hieronim Grodzki, Marceli Bazydło, Marian Michalski, Konstanty Myszkiwicz i Franciszek Byrdziak, a 3 miesiące: Czesław Malecki i Marian Plutecki. Aleksander Ostrowski został uniewinniony.

**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).



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Złote gody w gminie Kobylin Borzymy



Medale za Długoletnie Pożycie Mażeńskie, nadane przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z okazji 50 lat małżeństwa, otrzymało od wójta gminy Dariusza Sikorskiego dwanaście par z gminy Kobylin Borzymy: Krystyna i Władysław Dąbrowscy, Danuta i Bogdan Garbowski, Halina i Kazimierz Jabłoński, Krystyna i Jan Kalinowski, Jadwiga i Antoni Leśniewscy, Teresa i Henryk Makowski, Julianna i Bohdan Perkowski, Anna i Aleksander Piszczatowski, Krystyna i Józef Sikorscy, Barbara i Zygmunt Waldziński, Helena i Jan Wnorowski, Marianna i Jan Wnorowski. Oprócz medali, gratulacji, życzeń i kwiatów, Jubilaci otrzymali okolicznościowe upominki.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Gdzie po jodek w Kołakach Kościelnych?

Tabletki jodku potasu w razie potrzeby będą wydawane w trzech miejscach w Kołakach Kościelnych. W Urzędzie Gminy mieszkańcom wsi: Czarnowo-Dąb, Czosaki-Dąb, Ćwikły-Krajewo, Ćwikły-Rupie, Głodowo-Dąb, Łętowo-Dąb, Rębiszewo-Zegadły, Sanie-Dąb, Szczodruchy i Wróble-Arciszewo. W Szkole Podstawowej jodek odbiorą mieszkańcy wsi: Cholewy-Kołomyja, Gosie Duże, Gosie Małe, Kossaki Borowe, Krusze-Lubnice, Lubnice-Krusze, Podłatki Duże, Podłatki Małe, Wiśniówek Wertyce i Zanie Leśnica. W remizie Ochotniczej Straży Pożarnej mieszkańcy wsi: Czachy-Kołaki, Czarnowo Undy, Gunie-Ostrów i Kołaki Kościelne.

Gmina Kołaki Kościelne opublikowała na swojej stronie internetowej zasady przyjmowania leku.



## Kiedy i gdzie po jodek potasu?



W przypadku wydarzenia, które spowoduje podwyższone promieniowanie radiacyjne, władze gminy Kulesze Kościelne przygotowały plan dystrybucji tabletek jodku potasu.

W Domu Kultury w Chojanym Sierociąt tabletki odbiorą mieszkańcy wsi: Chojane Bąki, Chojane Gorczany, Chojane Pawłowieta, Chojane Piecki, Chojane Sierocięta, Chojane Stankowieta.

W Centrum Integracji i Kultury w Gołaszach Mościckich po tabletki zgłoszą się mieszkańcy wsi: Czarnowo Biki, Gołasze Dąb, Gołasze Mościckie, Stare Wykno, Tybory Uszyńskie.

W Świetlicy Wiejskiej w Kalinowie Solkach będą wydawane mieszkańcom wsi: Faszczce, Kalinowo Solki, Nowe Kalinowo, Stare Kalinowo.

W Świetlicy Wiejskiej w Nowych Grodzkich lek odbiorą mieszkańcy wsi: Grodzkie Szczepanowieta, Niziołki Dobki, Nowe Grodzkie, Stare Grodzkie, Wnory Wypychy.

W Centrum Kulturalno-Edukacyjnym Wsi w Kuleszach Kościelnych po tabletki zgłoszą się mieszkańcy wsi: Kulesze Kościelne, Kulesze Litewka, Kulesze Podawce, Kulesze Podlipne, Leśniewo Niedźwiedź I i II, Nowe Wykno, Stara Litwa, Stare Niziołki, Stypułki Gieźnino, Wnory Pażochy, Wnory Wiechy.

## Bieda czeka na wolontariuszy

Szlachetna Paczka, czyli pomoc ludziom żyjącym w biedzie (a przez inflację jest ich coraz więcej), polegająca na obdarowywaniu ich paczkami z żywnością, odzieżą i obuwiem, opalem, grzejnikiem odbędzie się w tym roku 11 i 12 grudnia.

Do Szlachetnej Paczki najpierw zgłaszane są rodziny w potrzebie, a następnie konkretne osoby, instytucje, organizacje z tego bogatego banku biedy wybierają konkretną rodzinę i fundują jej paczkę, którą

dostarczają wolontariusze. Pomóc paczką w ten sposób może każdy. Potrzebni są wolontariusze, którzy zajmą się stroną organizacyjną i wykonawczą pomocy. Zgłosić się i zapisać można przez stronę internetową [www.szlachetnapaczka.pl](http://www.szlachetnapaczka.pl). Odpowiedź na każde pytania można uzyskać pod adresem: [wolontariusz@wiosna.org.pl](mailto:wolontariusz@wiosna.org.pl).

Szlachetna Paczka jest znaną od lat, szlachetną i transparentnie inicjatywą niosącą rzeczywistą pomoc.

## Szkolna „powtórka” sprzed 100 lat?

Czy będzie zimno w szkołach? Czy z powodu zimnych klas wróci zdalna nauka? Czy dzieci będą odrabiały lekcje w zimnych mieszkaniach? To dziś aktualne pytania dyrektorów szkół, rodziców, nauczycieli.

A tak już było... „Szkoła powszechna w Zambrowie zajmuje dwa budynki koszarowe: jeden z nich, kamienica jednopiętrowa, przy pewnym nakładzie, mógłby być doprowadzony do zupełnie za-

dawalającego stanu. Niestety, ojcowie naszego grodu traktują szkołę prawdziwie po macoszemu: stoi pusty gmach, bez podwójnych okien z piecami bez drzwiczek. Dużo ich to obchodzi, że nauczyciele prowadzili z dziećmi wykłady całą zimą przy 2 – 6 stopniach powyżej zera. Czy to wolno tak szkoły traktować po macoszemu”, pytał na łamach łomżyńskiego „Życia i Pracy” w 1924 r. ks. Wiesław Majewski.

## Śmierć nad Śliną



Martwy mężczyzna znaleziony został w poniedziałek, 3 października, nad rzeką Śliną w Jamiołkach-Piotrowiętach (gm. Sokoły). Sprawę wyjaśniają policja i prokuratura.

## Ciechanowiec pomaga

11 364 zł zebrano dla rodziny Grabarów, którym 15 września spalił się dom, w czasie koncertu charytatywnego „Ciechanowiec pomaga”.

## Mają dobry szpital

Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem został finalistą za innowacyjne zarządzanie i zajął 5 miejsce w Polsce za ochronę zdrowia i środowiska naturalnego w konkursie „Dziennika Gazeta Prawna”. Z powodzeniem Szpitalem kieruje Bożena Grotowicz.

## Inauguracja Uniwersytetu

Uniwersytet Trzeciego Wieku, którym od początku kieruje Marianna Kaczanowicz, inauguruje rok akademicki w poniedziałek, 10 października (godz. 17.00, MOK).

## „Militarna” petycja



Zpetycją utworzenia oddziałów zmilitaryzowanej samoobrony gminnej i zakupu broni dla „każdego rdzennego polskiego mieszkańca gminy” zwróciła się do wójta gminy Zambrow Teresa Garland ze Skawina. Rada Gminy uznała petycję za bezzasadną.

## Muzyczny Dzień Nauczyciela

Na uczniowski koncert (m.in. duetu fortepianowego) zaprasza Państwowa Szkoła Muzyczna w Zambrowie z okazji Dnia Edukacji Narodowej w czwartek, 13 października (godz. 18.00).

## Konkurs plastyczny

Konkurs plastyczny pod hasłem „Złe nawyki to nie dla mnie” dla uczniów szkoły podstawowej ogłosił Gminny Ośrodek Kultury w Szumowie. Prace można składać do 28 października. Będą oceniane w dwóch kategoriach wiekowych (klasy I – IV i V – VIII). W obu za pierwsze trzy miejsca będą nagrody. Szczegóły w GOK.





# Najbrzydsza miłość

## 1.

Pierwszy raz zobaczyłem ich w miejskim autobusie. Wsiadli do środka i tak jak wiele innych par, zajęli wspólne miejsce. Ona usiadła na jego kolanach, on objął ją ręką. Rozmawiali ze sobą, śmiali się i całowali. Ale byli zupełnie różni, niż to, do czego przyzwyczaili się pasażerowie. Dlatego zwracali powszechną uwagę.

Kolejny raz widziałem ich na ławce w parku. Znowu nie robili niczego nadzwyczajnego, ale ludzie, którzy ich mijali, patrzyli na nich dziwnie.

Trzeci raz ujrzałem ich za wysokim ogrodzeniem z metalowych prętów. Wtedy poznałem imiona. Adam i Ewa. Właśnie tak mieli na imię! Zawołał tak do nich pan, który opiekował się nimi i podobnymi do nich.

## 2.

Obydwoje cierpieli na zespół Downa. Właśnie dlatego budzili wszędzie taką sensację. Wszyscy już przyzwyczailiśmy się do obecności takich ludzi wśród nas i, poza dziećmi, potrafimy już zachować obojętne milczenie. Ale para zakochanych Downów, to rzecz wyjątkowa.

Jestem taki, jak wszyscy, więc bardzo zaintrygował mnie ich związek. Najbardziej fascynowało mnie w nich jednak to, jak niesamowicie trzymają się za dłonie. Ich kształt jest u osób cierpiących na Downa nieco inny i gdy je splatają, przypominają poskręcany pień wierzby. Ale przez to wydaje się, że żadna siła nie jest ich w stanie ze sobą rozłączyć.

Tak jednak nie było...

Któregoś dnia zobaczyłem oswojonego Adama, przyklejonego do prętów ogrodzenia. Od tej pory widziałem go już tylko poza nimi, nigdy na zewnątrz. Za każdym następnym razem wydawał mi się coraz starszy i starszy. Przez dwa miesiące przybyło mu co najmniej kilkadziesiąt lat. Wreszcie zestarzał się tak bardzo, że pozostało mu już tylko odejść.

## 3.

Bardzo chciałem poznać szczegóły tej historii, ale nie wiedziałem, jak to zrobić. Ich znajomych nie mogłem o to spytać, bo nie potrafiliby mi udzielić odpowiedzi. Pozostawali tylko ich opiekunowie, ale dlaczego mieliby mi coś powiedzieć?

Z pomocą przyszedł przypadek. Kiedyś na drzwiach budynku, do którego przylegał ten niewielki teren otoczony metalowymi prętami, zobaczyłem kartkę: „Poszukujemy wolontariuszy”. Przez chwilę przekonywałem się w duchu, że pcha mnie do środka chęć niesienia pomocy innym. Ale to nie była prawda.

„Co pana do tego skłania?”, zapytał czterdziestolatek, gdy przed nim stanąłem.

„Kiedyś, jeszcze w trakcie studiów, robiłem sporo rzeczy na zasadzie wolontariatu. Opiekowałem się nawet przez jakiś czas autystycznym dzieckiem. Potem pracowałem za pieniądze. Ale teraz jestem w swoim zawodzie wolnym strzelcem i czasem mam dużo czasu”...

Wszystko, co mówiłem, było absolutnie prawdą. Ale nie było sensu kłamać. Powiedziałem, co mnie wepchnęło do środka. Przez chwilę myślałem, że mnie wyprosi. Wreszcie wstał, podszedł do szafy i otworzył ją. Schylił się do jakiegoś pudła, które stało na dole i przez chwilę w nim szperał. Wreszcie wyjął niewielką ramkę ze zdjęciem. Siadając, podał mi ją. Na fotografii

byli Adam i Ewa, w strojach młodej pary. Wyglądali trochę nienaturalnie, jakby nie do końca pasując do otoczenia. Za to uśmiechnięci byli tak szeroko, jak wtedy, gdy chodzili, trzymając się za dłonie.

„To zrobił taki jeden grafik. Wpasał na komputerze ich buźki w czyjaś ślubną fotografię. To była dla nich najważniejsza rzecz, największa świętość. Wieczorami siadali przed stolikiem, na którym stało to zdjęcie i godzinami potrafili się w nie wpatrywać...”, opowiadał.

## 4.

Wszyscy wierzą w miłość dwójga pięknych ludzi. A przecież ci piękni potrafią głównie

kochać samych siebie. Gdy jedna część pary jest brzydka, to ładniejsza jest posądzana o interesowność. Ale gdy obydwu połówkom tej jednej pomarańczy daleko do kanonów urody, ludzie w ogóle nie chcą wierzyć w ich uczucia. Uważają, że takie paskudy są ze sobą, bo nie miały innego wyboru. Aż strach pomyśleć, co ludzie sądzili o uczuciu Adama i Ewy. Bo to przecież była najbrzydsza miłość świata!

JACEK GETNER



XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY 2022 w Łomży

# Latali w... poprzek!

Niemal bezwietrznie, słonecznie i do tego ciepło, bo prawie 20 stopni C. Nie, to nie opis letniego lub wiosennego dnia. Taka pogoda raczyła pilotów, którzy 1 października wystartowali w XXIII Mikrolotowych Mistrzostwach Podlaskiego „Kontakty” 2022 w Łomży. Choć w Polsce aura była paskudna, a silny, porywisty wiatr oraz lokalne deszcze nie pozwoliły wielu pilotom na Mistrzostwa dotrzeć, nad Narwią tego dnia nastąpiła wiosna.

Motoparalotniarze wycisnęli ten dzień jak cytrynę, rozgrywając trzy konkurencje. W nawigacji najlepsza była załoga Dariusz Brzostowicz i Mariusz Stępień, którzy na 21 ukrytych punktów, ominęli w locie tylko jeden! W dwóch wersjach celności lądowania prym wiodł były Mistrz Świata Tomek Kudaszewicz z Białegostoku.

W niebo nad Narwią wzbily się również motolotnie, wiatrakowce i samoloty ultralekkie. Piloci rozegrali Mistrzostwo Polski w Przelocie Przez Bramkę o Puchar Alka Dernbacha, najwybitniejszego polskiego pilota mikrolotowego, który w Łomży startował w 20 edycjach.

Konkurencja polega na przelocie przez wyznaczony taśmami prostokąt (bramkę) o stałej wysokości 3,5 m i szerokości do pierwszego startu 15 m. Pilot, który przeleci bezbłądnie, przechodzi do następnego



Mistrz Polski w Przelocie Przez Bramkę o Puchar Alka Dernbacha Sławomir Czupryński przeleciał bramkę o szerokości 9,5 m samolotem o takiej samej rozpiętości skrzydeł po przekątnej!

go etapu. Zerwanie taśmy eliminuje z rywalizacji. W następnych etapach szerokość zmniejszana jest o 1 m, a w końcowych o 0,5 m. Tegoroczne zmagania o medale były wyjątkowo zacięte, pasjonujące, a przede wszystkim widowiskowe. Po trzykrotnej dogrywce między Zbyszkim Pieciakiem z Łomży, Markiem Sudomirskim z Nadmy i Stanisławem Pietruskiewiczem z Litwy, ostatecznie brązowy medal wywalczył pilot z litewskiego Wilna.

W szranki o złoty medal stanęli Jarek Kudaj z Białegostoku i Sławek Czupryński z Piaseczna. Tu również nie obyło się bez dogrywek. W przedostatniej kolejce obaj pokonali bramkę o szerokości 10 m,

przy czym rozpiętość skrzydeł motolotni Jarka Kudaja wynosi 10,20 m. Dokonał tego, pokazując prawdziwą sztukę pilotażu, ponieważ przeleciał ją po przekątnej! W ostatecznej dogrywce Sławek Czupryński w swoim samolocie Storch przeleciał bramkę o szerokości 9,5 m, równą rozpiętości skrzydeł jego samolotu. Także po przekątnej! To zapewniło mu zwycię-

stwo. A wszystko to dzieje się przy prędkościach lotu 80 – 100 km/h na wysokości 1,5 m!

W niedzielę niska podstawa chmur i porywisty wiatr uniemożliwił, niestety, start do planowanych w tym dniu konkurencji. Niemniej „lotna” sobota pozwoliła wyłonić najlepszych tegorocznych Mistrzostw.

MACIEJ MIŁOSZEWSKI



Mistrzostwa Polski w Przelocie Przez Bramkę o Puchar Alka Dernbacha: I miejsce Sławomir Czupryński z Piaseczna, II miejsce Jarosław Kudaj z Białegostoku, III miejsce Stanisław Pietruskiewicz z Wilna (Litwa)



Mistrzostwa Polski w Przelocie Przez Bramkę o Puchar Alka Dernbacha: I miejsce Sławomir Czupryński z Piaseczna, II miejsce Jarosław Kudaj z Białegostoku, III miejsce Stanisław Pietruskiewicz z Wilna (Litwa)

Motoparalotniowe Mistrzostwa: I miejsce Tomasz Kudaszewicz z Czarnej Białostockiej, II miejsce i Mariusz Stępień z R...



## Dziecko lotniska

Miała 9 lat, gdy jej tato Władysław Tocki zaczął organizować Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY. Sam zaczął latać jako siedemnastolatek na szybowcach. Nic dziwnego, że córce dzieciństwo zorganizował na polanach i łądowiskach, na których obserwowała, jak lata z kolegami paralotnią i motolotnią. Od razu włączył ją też w pomoc w organizację corocznych Mistrzostw. Zadania były konkretne: zadbanie o wyznaczenie strefy kibiców i parkingów, rozkładanie znaków w konkurencjach nawigacyjnych, liczenie punktacji. I z roku na rok ich dokładał. Po paru latach powierzył jej znacznie poważniejszą rolę: dyrektora Biura Mistrzostw, którą pełni co roku. Największym wyzwaniem było jednak kierowanie Biurem V Motoparalotniowych Mistrzostw Europy, zorganizowanych przez „Kontakty” w Łomży w 2008 roku, w których startowało 114 pilotów z Europy i ekipa z Brazylii. Miała 19 lat i musiała ogarnąć całą ich logistykę: tłumaczy, transport, żywienie, pracę sędziów i ekip wspomagających, koordynację informacyjną. I niezapomniane pobyty w Goniądzu i Nowogrodzie, które „Kontakty” przygotowały,



by goście zza granicy mogli zobaczyć piękno naszego regionu.

Dominika Tocka, bo o niej ten wstęp, od ponad 23 lat związana jest ze sportem mikrolotowym. Jako dziesiętnastolatka odbyła kurs paralotniowy u Kamila Antkowiaka z Gdyni. Na lotniskach i łądowiskach dorastała otoczona mistrzami podniebnych dyscyplin: przy wielokrotnym mistrzu Polski, Europy i Świata Alku Dernbachu (z Chrcynna), wieloletnich trenerach kadry motoparalotniowej Leszku Mańkowskim (z Krakowa) i Adamie Pasce (z Warszawy), pierwszym pilocie i instruktorem motolotniowym w Podlaskiem Zbyszku Kędziorze (z Białegostoku); kolegach pilotach ojca z Łomży Marianie Knopkiewiczu, Marku Piotrowskim, Zbigniewie Pieciaku, Sylwestrze Szczepaniku i z Ostrołęki Krzysztofie Kruczyku. Wzmacniali w niej miłość do tego sportu, a ojciec rozbudził zmysł organizatorski. Wspomagała i współorganizowała wszystkie lotnicze wydarzenia, organizowane przez tygodnik „Kontakty”: III Paralotniowe Mistrzostwa Polski PPG, Międzynarodowe Zawody Balonowe „Baltic Grand Prix”, Międzynarodowy Rajd Motolotniowy Pilotów i Dziennikarzy „Kontakty 2003”, V Mistrzostwa Europy PPG i wszystkie edycje corocznych Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego „Kontakty” (w tym roku 23).

W 2019 roku Aeroklub Polski docenił jej wieloletnią pracę organizatorską i popularyzację lotnictwa mikrolotowego w Polsce w licznych publikacjach prasowych i w portalach lotniczych i uhonorował ją brązową odznaką „Za zasługi dla Aeroklubu Polskiego”. Od dwóch lat współpracuje z Motoparalotniową Kadrą Narodową Paramotor Team Poland, której pomaga przy rozgrywaniu Mistrzostw Polski. W styczniu 2022 otrzymała licencję sędziego motoparalotniowego, a w październiku została powołana na czteroletnią kadencję do Komisji Mikrolotowej Aeroklubu Polskiego.

MAREK MAKUSZYN



Mistrzostwa Podlaskiego Kontakty 2022: I miejsce z Białegostoku, II miejsce Łukasz Radzewicz z Łomży, III miejsce Dariusz Brzostowicz z Warszawy

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022




**Organizator:**  
TYGODNIK  
**KONTAKTY**

**Współorganizator:**  
Aeroklub Polski

**Patronat:**  
Marszałek Województwa Podlaskiego  
Artur Kosicki

Prezydent Łomży  
Mariusz Chrzanowski

Wójt Gminy Piątnica  
Artur Wierzbowski

**Partnerzy organizacyjni:**  
Partner strategiczny: miasto Łomża  
Partnerzy: Gmina Piątnica, OSP Piątnica

Łomża, 30 września - 2 października 2022



Rodzina Marcinkiewiczów herbu Łabędź przybyła z Litwy do Szczuczyna w XIX wieku

# Pokolenia

## Za chlebem

Rolnik Jan Marcinkiewicz tylko dwojgu dzieciom mógł zapewnić wykształcenie na poziomie czteroklasowej szkoły powszechnej. Wybór padł na synów Józefa i Pawła. Cztery córki pozostały w domu, przygotowując się do roli gospodyni, żony, matki.

Bardziej przebojowy Józef znalazł pracę w Urzędzie Powiatowym w Szczuczynie.

Paweł nie miał tyle szczęścia.

Czasy były ciężkie: kraj pod zaborem, wszechogarniająca bieda, córki na utrzymaniu i marzenie ojca o własnym, drewnianym domu na ulicy Sobieskiego.

Był rok 1909. Józef i Paweł wyjechali do USA, by pomóc rodzinie. Byli uzdolnieni muzycznie i liczyli, że tak jak w kraju, dorobią za granicą muzykując na uroczystościach kościelnych i zabawach. Paweł zdobył doświadczenie w orkiestrach i chórze „Lutnia”. Pracowali w fabrykach traktorów, samochodów, pilników, gwoździ. W 1916 r. do fabryki przybył emisariusz Związku Sokółów Polskich. Józef i Paweł jako pierwsi wstąpili do związku. Bracia zostali skoszarowani w Milwaukee (Wisconsin) i przydzieleni do orkiestry wojskowej, a następnie przeniesieni do Niagary. Na front zostali skierowani w 1918 r. i statkiem „France” przybyli do Szampanii we Francji. Trafili na pierwszą linię frontu pod Reims. Tam pożegnali wielu poległych kolegów. Po wojnie wrócili do Polski pierwszym transportem z generałem Hallerem. Walczyli z Rosjanami w obronie Warszawy. Zdemobilizowani wrócili do Szczuczyna.

Jan Marcinkiewicz wybudował z pomocą synów wymarzony dom. Mieszkał w nim z synem Józefem, który był pierwszym powojennym burmistrzem Szczuczyna. Paweł założył rodzinę i mieszkał na tej samej ulicy pod nr 16.

## Wojna

Paweł i Eugenia Marcinkiewiczowie mieli sześcioro dzieci: Lucynę, Stefana, Marysię, Gienka, Halinę i Zosię. Utrzymywali się z ziemi. Rok



Szóste pokolenie Marcinkiewiczów w Szczuczynie: Asia i Alicja Krępczyńskie, prapraprawnuczki Jana, praprawnuczki Pawła, prawnuczki Eugeniusza, wnuczki jego najstarszego syna Kazimierza, córki Anny (z domu Marcinkiewicz) i Przemysława Krępczyńskich

1939 przyniósł radość, bo Paweł, jako jeden z pierwszych w mieście miał prąd z elektrowni, w której pracowali Chmielewski i Zajkowski. Przyniósł też tragedię: we wrześniu wybuchła wojna, a w grudniu Eugenia zachorowała na zapalenie płuc. Lekarz Tomaszewski był bezsilny. Pogrzeb odbył się 9 grudnia. Rocznią Zosię zabrała babcia (matka Eugenii) do Zeber. Zmarła po roku. Zosię zaopiekowali się ciocia i wujkowie: Irena, Tadeusz i Antoni Karwowsy.

Do Szczuczyna przyszli Niemcy. Budzili strach. Dziesięcioletni Gienek zapamiętał, że gdy weszli na ich podwórko, poprosili o miskę i myli się przy studni. Nim nadeszło wojsko, pojawiali się zwiadowcy i zajmujący się znalezieniem kwater budowniczo- wie latryn. Dawali dzieciom czekoladę i cukierki, ale wszyscy bali się jeść z obawy przed otruciem. Potem weszli Rosjanie, kawalerzyści na koniach. Zajęli na stajnie 55 stodół. Przy nich Gienek znalazł sposób na zarabianie. Kupował u Żyda Skopa na ulicy Rynek bułki po 2 ruble i sprzedawał Rosjanom po 4. Kupował od nich benzynę do lampy.

Znowu wkroczyli Niemcy. To była długa okupacja, zaciemnianie okien (gdy u kogoś prześwitywało światło, komisarz strzelał z procy wybijając szybę), deputaty żywnościowe (10 kg mąki na osobę na miesiąc). Bywało, że zamiast kolacji ojciec dawał dzieciom po kubku mleka. Sąsiad Mikołajczyk, który wcześniej pracował w masarni w Augustowie, zabijał ukryte przed Niemcami świnię. Ojca i Stefana zabrano do budowania okopów w okolicach Białej Piskiej. Stefanowi udało się zbiec.

W domu Pawła kwaterowało trzech Niemców. Najmłodszy miał 18 lat, pochodził z Poznania. Rano wyjechali. Wieczorem wrócił najmłodszy. Rusczy byli już w Szczuczynie. Poszedł w kierunku szpitala. Zastrzelili go.

W dzień targowy, 12 stycznia 1945 r., ludzie czekali przed sklepami. Zaczął się rosyjski nalot na miasto. Zginęło 120 osób i wielu było rannych. Eugeniusz pamięta tamten dzień: siedzącą martwą kobietę i zabitego konia, a obok niego małego chłopca. Pamięta też swoje pierwsze łyżwy przykręcone do drewnianych chodaków, które kupiła Janina Radzi-

kowska (kasjerka w sklepie u Mauzera na ulicy Rynek).

## Peerel

Wsi narzucony został plan dostaw zboża, mięsa, mleka. Sąsiad Mikołajczyk, który został radnym Miejskiej Rady Narodowej radził, by pisać odwołania o zmniejszenie dostaw. Byli też radni, którzy wierzyli w Stalina i Bieruta i gnębili rolników.

Gdy w 1948 r. reaktywowała działalność orkiestra Ochotniczej Straży Pożarnej w Szczuczynie, wstąpili do niej Paweł z synami. Paweł grał na barytonie, Stefan na trombonie, Eugeniusz na alcie.

Dzieci Pawła się usamodzielniały. Zosię po skończeniu podstawówki zabrała do Wrocławia Halina, tam skończyła szkołę pielęgniarską. Marysia pracowała na poczcie w Szczuczynie. Lucyna z mężem Czesławem Dybo (pilotem dywizjonu 303, walczącym o Anglię) mieszkała w Luboniu. Stefan został kierownikiem masarni w Szczuczynie. Eugeniusz po kursie krawieckim w Warszawie wrócił do Szczuczyna i zamieszkał z ojcem.

Wdowiec Paweł ożenił się z Zofią Milewską, matką pięciorga dzieci.

## Shczęście

„Macocho” Zofia Milewska wyswatała Eugeniusza z Ireną Zalewską. Irena przyjechała do Szczuczyna furmanką z Lipińskich (gm. Grajewo). Zapytała Zofię, czy może napić konia przy jej studni. Wtedy Zofia powiedziała jej: „Mam dla ciebie kawalera”. Irena i Eugeniusz pobrali się 25 kwietnia 1955 r. Pracowali na gospodarstwie (5 ha). Mieli czworo dzieci: Kazimierza, Bożennę, Krystynę i Janusza. Żadne z dzieci nie interesowało się muzyką. Po instrumenty sięgnęli wnukowie, na trąbce grały: Janusz, Kasia, Rafał i Paweł, a Ania na klarncie.

Eugeniusz ma 94 lata, 9 wnuków i 9 prawnuków. Jego najszczęśliwszym dniem był dzień ślubu z Ireną. Najtrudniejszym: jej odejście 28 maja 2008 r.

BARBARA PASZKOWSKA



## 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.0161/2022-o-i)

WYKONUJEMY montaż ogrodzeń:

Panelowe, siatka, bloczek łupany  
oraz gładki. Zajmujemy się  
również automatyką bram.  
Fachowe wykonanie oraz  
doradztwo w dobrej cenie.  
Zapraszamy. Tel. 788 – 297 – 142

(p-001546-o)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

## INFORMACJA O WYKAZIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy  
z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce  
nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r.  
poz. 1899 z późn. zm.) Burmistrz  
Stawisk informuje, iż w dniach od 6 do  
27 października 2022 r. w Urzędzie  
Miejskim w Stawiskach, na stronie  
internetowej [www.stawiski.pl](http://www.stawiski.pl) i w Biuletynie  
Informacji Publicznej [www.bip.stawiski.pl](http://www.bip.stawiski.pl) zostanie podany do  
publicznej wiadomości wykaz nieru-  
chomości przeznaczonych do zbycia:  
działki: nr 335 i 296 położone w ob-  
rębie Budy Poryckie, udział 45/100  
w działce nr 370 położone w obrębie  
Budy Stawiskie, działki nr: 190, 191,  
248, 99, położone w obrębie Dzier-  
bia, działka nr 91 położona w obrę-  
bie Dziegiele, działki nr: 50, 64, 44/1,  
44/2 położone w obrębie Hipolitowo,  
działka nr 152 położona w obrębie  
Jurzec Szlachecki, działka nr 69 po-  
łożona w obrębie Tafiły, działki nr: 60  
i 72/2 położone w obrębie Wysokie  
Małe oraz lokal mieszkalny nr 4, po-  
łożony w Stawiskach, ul. Polowa 14.

**BURMISTRZ STAWISK**  
Agnieszka Rutkowska

Kawalerka do wynajęcia ze  
wszystkimi opłatami tylko – 1 000 zł.  
Centrum, parking, sprzęt RTV  
i AGD – 3 Maja. Wszędzie blisko.  
Mam jeszcze drugą, większą  
za 1 200 zł ze wszystkimi opłatami.  
Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M-3,  
III piętro, ul. Śniadeckiego, Łomża.  
Tel. 795 – 176 – 462

(p-001545-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)

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

(fak/sms)

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

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-i)

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

(fak.0098/2022-o-i)

## Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości,  
że w jego siedzibie w Urzędzie  
Miejskim w Łomży, Stary Rynek 14,  
na tablicy ogłoszeń wywieszony  
został wykaz nieruchomości po-  
łożonych w Łomży, przeznaczo-  
nych do oddania w najem, stano-  
wiających własność Miasta Łomża  
i Skarbu Państwa.

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

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



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



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 Skoda Fabia II, (2010),  
diesel, auto sprawne technicznie,  
wizualnie do drobnych poprawek,  
sprawna klimatyzacja,  
cena 9 000 zł do negocjacji,  
tel. 608 - 434 - 479

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan,  
(2004), 1.8T, 150 KM, przebieg  
280 000 km, hak, centralny zamek,  
cena 15 800 zł do negocjacji,  
tel. 729 - 404 - 664

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Aveo, (2009),  
1.4, sprawny mechanicznie,  
benzyna + gaz, cena 7 500 zł,  
tel. 695 - 191 - 215

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz, (1999),  
diesel, auto sprawne, przegląd  
ważny do 07.2023 r., przebieg  
259 400 km, cena 10 500 zł,  
tel. 512 - 245 - 512

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2011),  
2.0 diesel, 136 KM, stan dobry,  
sprawna klimatyzacja,  
czujnik deszczu,  
cena 33 500 zł do negocjacji,  
tel. 537 - 462 - 935

(o/b)

Sprzedam Quad 125, (2020),  
cena 2 800 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2007),  
benzyna, bogate wyposażenie,  
auto bardzo dobrze utrzymane,  
użytkowane przez kobietę,  
cena 15 500 zł do negocjacji,  
tel. 663 - 115 - 008

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1996),  
1.6 benzyna, auto ekonomiczne,  
zadbane, nowe opony zimowe,  
długie opłaty, bez wkładu,  
cena 3 500 zł, tel. 518 - 253 - 060

(o/b)

Sprzedam Honda Civic, (1998),  
auto w bardzo dobrym stanie  
technicznym, od nowości jeden  
właściciel, ubezpieczenie i przegląd  
do końca roku, cena 2 700 zł,  
tel. 515 - 191 - 593

(o/b)

Sprzedam Volkswagen CC, (2013),  
2.0 TFSI, auto z bogatym  
wyposażeniem, w stanie bardzo  
dobrym, przebieg 134 000 km,  
cena 53 000 zł do negocjacji,  
tel. 502 - 192 - 268

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2008),  
1.4 benzyna, auto sprawne, w ciągłej  
eksploatacji, gotowe do jazdy,  
bez wkładu, cena 12 000 zł do  
negocjacji, tel. 506 - 930 - 757

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2008),  
diesel, 143 KM, przebieg  
249 000 km, auto w bardzo dobrym  
stanie, cena 33 900 zł,  
tel. 606 - 823 - 804

(o/b)

Sprzedam Volkswagen CC, (2008),  
diesel, 140 KM, bogata wersja,  
skórzane fotele, auto  
bezwypadkowe, cena 33 900 zł,  
tel. 503 - 147 - 418

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera, (2004),  
1.5 cdi, stan bardzo dobry,  
elektryczne szyby, sprawna  
klimatyzacja, OC i przegląd  
aktualne, cena 5 200 zł do  
negocjacji, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5,  
(2007), 1.9 tdi, w posiadaniu od  
10 lat, diesel, zadbane, środek,  
przebieg 335 600 km, cena 13 700 zł  
do negocjacji, tel. 602 - 226 - 660

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (2007),  
2.0 diesel, auto sprowadzone  
z Niemiec w 2019 r., przebieg  
226 660 km, cena 24 500 zł,  
tel. 607 - 472 - 479

(o/b)

Sprzedam Nissan Note, (2006),  
1.4 benzyna, elektryczne szyby,  
centralny zamek, klimatyzacja,  
hak, cena 13 600 zł,  
tel. 602 - 105 - 046

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2008),  
diesel, auto w bardzo dobrym  
stanie technicznym i wizualnym,  
klimatyzacja, ABS, centralny  
zamek, cena 18 600 zł do  
negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2010),  
diesel, wszystko sprawne,  
auto w bardzo dobrym stanie,  
środek ładny, niezniszczony,  
cena 47 900 zł, tel. 661 - 438 - 498

(o/b)

Sprzedam Mercedes C Klasa, (2005),  
stan techniczny bardzo dobry,  
benzyna, wymieniony rozrząd, tarcze  
hamulcowe, cena 17 000 zł do  
negocjacji, tel. 515 - 408 - 322

(o/b)

Sprzedam Hyundai i30, (2007),  
1.6 diesel, w stanie bardzo dobrym,  
jedno ognisko korozji, po renowacji  
powłoki lakierniczej, świeże OC,  
przeład do zrobienia,  
cena 14 200 zł, tel. 793 - 715 - 007

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2010),  
diesel, po wymianie rozrządu  
i układu hamulcowego, przebieg  
230 000 km, cena 32 000 zł,  
tel. 501 - 173 - 775

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo,  
(1999), 1.4 benzyna, przebieg  
191 000 km, auto w pełni sprawne,  
ubezpieczenie i przegląd do  
stycznia 2023 r., cena 1 999 zł,  
tel. 796 - 658 - 305

(o/b)

Sprzedam Renault Koleos, (2008),  
2.5 benzyna, 170 KM, nawigacja,  
elektryczny zamek, tempomat,  
cena 24 600 zł, tel. 572 - 037 - 939

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2011),  
diesel, 163 KM, auto świetnie  
utrzymane pod względem  
technicznym i wizualnym,  
podgrzewane fotele,  
cena 34 500 zł, tel. 505 - 437 - 751

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2006),  
1.0 benzyna, przebieg 300 000 km,  
kolor biały, cena 8 000 zł,  
tel. 604 - 545 - 989

(o/b)

Sprzedam Peugeot 508, (2011),  
stan bardzo dobry, diesel, 112 KM,  
przebieg 289 000 km,  
cena 23 900 zł do negocjacji,  
tel. 789 - 499 - 633

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2007),  
1.9 cdti, 150 KM, elektryczne  
szyby i lusterka, klimatyzacja,  
centralny zamek, OC do  
01.11.2022 r., cena 8 600 zł,  
tel. 508 - 169 - 071

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA  
ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie  
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna 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  
sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście







Z LODÓWKI, NO BO SKĄD!

# ROŚLINNA PO NASZEMU SPRÓBUJ PO SWOJEMU



NOWOŚĆ!



### Zagadkowa śmierć mieszkańca Piątnicy

Dochodzenie, dotyczące okoliczności śmierci starszego (75 lat) mieszkańca Piątnicy, prowadzi policja pod nadzorem prokuratora. Na razie nic więcej nie wiadomo, poza domysłami, że mógł wypaść z okna domu.

### Jak można dać się tak podejść oszustomi?

Telefon z banku młoda (30 lat) mieszkanka powiatu grajewskiego uznała za wiarygodny, bo wyświetlił się jej prawdziwy numer infolinii banku. „Konsultant” na wstępie poinformował ją, że ktoś wziął na jej dane kredyt w wysokości 50 tysięcy złotych. Aby go anulować, polecił wziąć kredyt na tę samą kwotę i wypłacić w bankomacie. Zaciągnęła więc kredyt za pomocą infolinii swojego banku i wypłaciła zgodnie z radą „bankowca”. Następnie na jego wskazówkę wpłaciła pieniądze we wpłatomacie na podany przez niego rachunek. Podejrzewała, że padła ofiarą oszustów zaczęła w momencie, kiedy rzekomy pracownik banku polecił jej zmienić dane w aplikacji bankowej. Dopiero wówczas, aby sprawdzić wiarygodność rozmówcy, zadzwoniła na infolinię banku. Tam prawdziwy konsultant potwierdził jej podejrzenia. Gdyby uczyniła to od razu albo nie słuchała w sumie bardzo nielogicznych poleceń, nie straciłaby 50 tysięcy zł. Bo raczej ich nie odzyska. Ale w takiej sytuacji nawet trudno współczuć.

### Trefnisie w drogerii

Kosmetyki za ponad 68 000 zł ukradli złodzieje po włamaniu się pod osłoną nocy do drogerii na pl. Niepodległości w Grajewie.

### Klucz w drzwiach dla... złodzieja!

Klucz w drzwiach domu pod Czyżewem stał się przysłowiową okazją, która czyni złodzieja. Z domu zginęły alkohol, biżuteria i pieniądze. Właściciel oszacował straty na ponad 5 000 złotych. Pijanego (ponad 3 prom.) złodzieja (39 lat) wkrótce zatrzymał na ulicy dzielnicowy z Posterunku Policji w Czyżewie. Miał przy sobie część skradzionych pieniędzy oraz alkohol. Po pobycie w policyjnym areszcie i wytrzeźwieniu, usłyszał zarzut kradzieży z włamaniem, za co grozi solidna kara.



Dlaczego należy nosić odblaski? Jak i gdzie przechodzić przez ulicę? Jak zachować się podczas spotkania z kimś nieznanym? Jak ochronić się przed atakiem agresywnego psa? Na te pytania odpowiadali i mówili o bezpiecznych zachowaniach dzieciom ze Szkoły Podstawowej w Jabłonce Kościelnej policjanci posterunkowy Paulina Zaremba i sierżant sztabowy Karol Czaczkowski z Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem.



Helikopter Lotniczego Pogotowia Ratunkowego ratował kierowcę tej mazdy, która zderzyła się koło wsi Klewianka (gm. Goniądz). Z auta wydobyć musieli go strażacy. Jak doszło do wypadku i kto zawinił, bada policja. Fot. policja



Ta potężna ciężarówka, uderzając w tył samochodu nauki jazdy, „wpędziła” go do rowu w Popowie (na drodze Grajewo – Łomża). Dwie osoby, jadące „L”, odniosły obrażenia. Fot. PSP Grajewo.



Poradnia psychologa

Grozi, że się zabije



Fot. pixels

Mój chłopak mnie szantażuje. Od dawna się kłócimy, ale gdy postanowiłam, że go zostawię mówi, że się zabije. Za każdym razem, jak mówimy o rozstaniu, zaczyna o samobójstwie i ja się zaczynam bać. Co mam robić?

Iza

Szantażowanie śmiercią wywołuje zarówno lęk, poczucie winy i złość. Wygląda na to, że Pani ma poczucie, jakby była w pułapce. Jak z niej wyjść? Proponuję przyjęcie takiej postawy: „Bardzo bym nie chciała, żebyś się zabił. Ale nie mogę nic zrobić, aby cię powstrzymać. Jesteś dorosły i zrobisz to, co postanowisz. Jeśli spróbujesz się zabić, nie będę ci w stanie przeszkodzić. Aby sensownie rozmawiać

o naszej przyszłości, musisz wewnętrznie zdecydować się na życie, a nie na śmierć. Inaczej to nie ma sensu”.

Jeśli chłopak nadal będzie szantażował samobójstwem, proszę powtórzyć mniej więcej to samo: „Jesteś dorosły, zrobisz tak, jak postanowisz, choć bardzo bym nie chciała, aby stało ci się coś złego. Ale dalszy szantaż nie prowadzi do żadnego rozwiązania...”.

Zastanawiam się też, czy mogłaby Pani porozmawiać z jego rodzicami lub rodzeństwem, choćby przez telefon i ujawnić, że chłopak ma zamiary samobójcze. Być może oni są w stanie jakoś mu pomóc?

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Od jakiegoś czasu nasze małżeństwo jest nijakie. Wszystko niby ułożone, ale wszystko spowszedniało, nawet łóżko już nie ciągnie, jak kiedyś. Myślę, że on mnie już nie kocha, w każdym razie nie zabiega o mnie, mniej ze sobą rozmawiamy. To wszystko powoduje, że myślę o spotkaniu z kimś, kto się we mnie zakocha. Bo ja też chciałabym się zakochać. Co robić?

Jągora

To normalne, że w związku z dłuższym stażem nie będzie tak iskrzyło, jak na początku. Badania dokumentują, że po mniej więcej roku od poznania już tak nieustan-

nie nie „tańczą motyle w brzuchu” i erotyczne uniesienie oraz fascynacja ustępuje wzmocnieniu przyjaźni, opiekuńczości, czułości na co dzień. Dotyczy to każdej pary, niezależnie od formalnego stanu cywilnego. Miłość i erotyzm nie wygasa, ale o ich temperaturę i jego podsycaenie trzeba zabiegać razem. Niby dlaczego powinien to czynić tylko mąż, mężczyzna? Skoro pojawiły się myśli o kochanku, proszę sobie wyobrazić, że jest nim właśnie on i tak go traktować. Nie czekać, ale przejąć inicjatywę, zaskakiwać, pokazać, jak można kochać się inaczej. I mówić o swoich potrzebach, bo żaden mąż nie umie czytać w myślach.

Lekarz domowy

Często mam zimne dłonie i stopy, nawet gdy siedzę w ciepłym mieszkaniu. Czy coś z moim zdrowiem nie tak?

Ula

Częste marznięcie stóp i dłoni w mieszkaniu, występujące od dłuższego czasu, powinno być powodem do wizyty u lekarza. Może być skutkiem niskiego ciśnienia. Wówczas można wypić mocną herbatę lub kawę, a dłonie i stopy roz-

grzać ciepłą kąpielą. Na noc w stopy wetrzeć rozgrzewającą maść lub krem i położyć się z gorącym termoforem. Marznięcie stóp i dłoni może być też objawem braku żelaza w organizmie, a z tego powodu nawet początków anemii. To także objaw niedoczynności tarczycy, choroby układu oddechowego i krążenia oraz schorzenia tkanki łącznej. Słowem: potrzebna jest wizyta u lekarza, skierowanie na badania i diagnoza przyczyny marznięcia.

Pod paragrafem

Bez mojej wiedzy i zgody w popularnym internetowym serwisie ogłoszeniowym zostało opublikowane rzekomo moje ogłoszenie ze zdjęciem, adresem i numerem komórki, że chcę sprzedać swój dom. Zorientowałem się, kiedy zaczęli dzwonić do mnie chętni kupna. Powiadomiłem o tym serwis, który z problemami, ale ostatecznie ogłoszenie zawiesił. Czy mogę prawnie coś z tym zrobić?

Mirek

Internet nie jest anonimowy. Każdy serwis ma administratora i można ustalić, kto był nadawcą ogłoszenia. A podanie anonsu i jego danych (adres, komórka) bez wiedzy właściciela jest naruszeniem dóbr osobistych i podszycaniem się pod cudzą tożsamość. Sprawę należy zgłosić do prokuratury, a po namierzeniu sprawcy, niezależnie od odpowiedzialności karnej, w sądzie można domagać się zadośćuczynienia finansowego.



Przysmak podlaski

Zupa z klopsikami

Składniki

- 250 g mięsa mielonego
- 1/2 czerstwej kajzerki
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1 jajko
- 1 mała marchewka
- 1 mała pietruszka
- 1 cebula
- 1 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- jogurt lub kwaśna śmietana
- olej

- 1 liść laurowy
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz

Kajzerkę zalej wodą, odstaw na ok. 2 min. Do mięsa dodaj jajko, odciśniętą z nadmiaru wody kajzerkę, wymieszaj. Dopraw do smaku. Wilgotnymi dłońmi uformuj z mięsa małe kulki. Usmaż klopsiki na rozgrzanym oleju. Soczewicę opłucz pod bieżącą wodą. Marchewkę i pietruszkę obierz, pokrój w kostkę. Cebulę drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Wrzuć cebulę i mieszając smaź 2 min. Dodaj pokrojone warzywa. Smaż 2-3 min. Przełóż do garnka. Dodaj soczewicę, bulion, liść laurowy, 2 ziarenka ziela angielskiego i 4 pieprzu. Gotuj ok. 15 min. Na koniec dodaj koncentrat. Gotuj jeszcze 5 min. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Zupę przelej do misek. Rozdziel do nich klopsiki. Podawaj z kleksem jogurtu lub śmietany.



## Co o Tobie mówią skrzyżowane ręce?



### 1. Prawa dłoń na zewnątrz

– jeśli krzyżując ramiona, prawą ręką opierasz na lewym przedramieniu, to znaczy, że masz skłonność do myślenia poza schematami. Skupiasz się raczej na możliwościach i rozwiązaniach, nie na ograniczeniach. Wiesz, że właśnie takie postępowanie zwiększa możliwości sukcesu. Zawsze chętnie pomagasz innym.

### 2. Lewa dłoń na zewnątrz

– jeśli krzyżując ręce, lewą ręką opierasz na prawym przedramieniu, jesteś osobą rozsądną i praktyczną. Twoją cechą jest wysoka inteligencja emocjonalna, otwartość i tolerancja, zawsze chętnie wysłuchasz każdej strony, zanim wydasz opinię. Jesteś naturalnym przywódcą.



### 3. Obie dłonie na zewnątrz

– jeśli krzyżując ręce, opierasz obie dłonie na przeciwległych ramionach, oznacza to pewność siebie i wysoką samoocenę. Stwarzasz wokół siebie atmosferę akceptacji i otwartości. Inni czują się bezpiecznie w Twoim towarzystwie. Jesteś dla innych przykładem, lubisz robić pierwszy krok, również w związku.

### 4. Obie dłonie schowane

– jeśli krzyżując ręce, obie dłonie chowasz pod ramionami, masz tendencje do zamykania się w sobie. Nie oznacza to sobkostwa. Twoją cechą jest siła wewnętrzna, niezależność. Nie wywyższasz się jednak, co w połączeniu z wrażliwością sprawia, że ludzie lubią Cię słuchać i szanują. Gdy się otwierasz, jeszcze zyskujesz.



Z – trajektoria ruchu rosyjskiego patrioty, uciekającego przed poborem.

– Rząd przed wyborami obiecał posiadaczom kredytów we frankach, że nie będą mieć gorzej, niż złotówkowicze. I słowa dotrzymał: złotówkowicze też mają gorzej.

Spotkanie szefa partii z wyborcami. Głos z sali:

– Czy jak pana partia wygra wybory dostanę pracę?

– Tak, nawet dobrą i samochód służbowy.

– A ja czy dostanę?

– Tak i samochód służbowy i sekretarkę.

– A ja?

– Ależ oczywiście.

– A ja?

– Ty nie.

– A dlaczego?.

– Bo ciebie nie znam.

Błędy lekarzy leżą na cmentarzu, a błędy nauczycieli siedzą w Sejmie.

Po operacji w szpitalu lekarz zwraca się do pacjenta:

– Mam dla pana dwie wiadomości: dobrą i złą. Którą chce pan najpierw?

– Złą – odpowiada pacjent.

– Przez pomyłkę amputowaliśmy panu nie tę stopę, co trzeba.

– O ja pieprze! A dobra wiadomość?

– Stan chorej stopy wyraźnie się poprawił.

Tej zimy nie będzie trzeba wystawiać piwa i wódki za okno, aby je schłodzić.

– Dlaczego spóźnił się pan do pracy? – pyta groźnie dyrektor.

– Bo ostatnio szef mówił, że gazetę to mogę sobie w domu poczytać.

Do Kurpia przyszła policja:

– Sąsiedzi donieśli, że pędzisz bimber.

– Nie pędzę.

– Ale aparaturę masz?

– Mam.

– No to będziesz miał proces.

– To i za gwałt mnie sądźcie.

– Kogo zgwałciłeś?

– Nikogo

– To za co cię sądźć?

– Aparaturę mam!





Tu warto być

**Spotkania z Kulturą Niepopularną 2022**

Doroczne już spotkania z kulturą ambitną, alternatywną i niszową OFF ROAD funduje nam Miejski Dom Kultury w Łomży! W tym roku w programie znalazło się osiem wydarzeń: wystawa, spektakle, filmy, koncerty, pokazy slajdów. To różnorodność, która pozwoli każdemu znaleźć interesujący punkt. Zaczyna się od pokazu filmów nagrodzonych na 15 Lubelskim Festiwalu Filmowym w Galerii Pod Arkadami (Stary Rynek) we wtorek, 11 października, o godz. 18.00 (dalsze wydarzenia zapowiemy na bieżąco).

Łomża

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

■ Spektakl „Weekend z R.”, to komedia wielu zwrotów akcji, intrygi i sekretów. Komizm sytuacyjny spektaklu gwarantuje dwie godziny świetnego humoru i rewelacyjnej zabawy; niedziela, 9 października, godz. 17.00. Bilety na kupbilecik.pl.

■ Muzyczna komedia „I love you a potem się zmien” z gwiazdorską obsadą: Katarzyna Żak, Elżbieta Romanowska, Rafał Królikowski i Robert Rozmus. Aktorom towarzyszą znakomici muzycy; poniedziałek, 10 października, godz. 18.00. Bilety na kupbilecik.pl oraz niletyna.pl.

■ Koncert „Czarodziejski klarnet” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Rafała Kołoczki; czwartek, 13 października, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie.

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

■ Spektakl „Improwizowana Księżniczka”, oparty na bajce H.Ch. Andersena „Księżniczka na ziarnku grochu”, w wykonaniu Teatru w Ogrodzie, połączony z warsztatem plastycznym „Poduszka dla księżniczki”, który dla dzieci poprowadzi Agnieszka Chojnowska w cyklu spotkań Poranek z Kulturą; sobota, 8 października, godz. 11.00.

■ Koncert jazzowy zespołu Mateusz Gawęda Trio; poniedziałek, 10 października, godz. 19.00. Bilety na kupbilecik.pl i w kasie.

**Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):**

■ Spektakl „Królik Edward” opowiada o tworzeniu się więzi, narodzinach przyjaźni, miłości i dojrzywaniu. Przepiękna sceniczna historia, dla młodszych i starszych widzów. Scenariusz i reżyseria: Peter Palik. Scenografia: Eva Farkašová. Muzyka: Martin Geisberg. Obsada: Beata Antoniuk, Daria Głowacka, Marek Janik, Michał Kucharski, Rafał Swaczyna; sobota, 8 października, godz. 17.00. Bilety w Teatrze i na bilety24.pl. Rezerwacja, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

Piątnica

**Gminny Ośrodek Kultury w Piątnicy (ul. Szkolna 25, tel. 699 835 193):**

■ Spektakl komediowy „Spóźniona miłość, czyli wyznania starego belfra” Sceny Rode w wykonaniu Mariusza Marczyka, Jerzego Miedzinińskiego i Lidii Hardulak; sobota, 8 października, godz. 18.00. Bilety w GOK.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 8 – 9 października – „King: mój przyjaciel lew”, godz. 16.30 i „Zoła”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 7 października – „Niewidzialna wojna”, godz. 17.00 i „Ania”, godz. 20.00; 8 października – „Kurozając i zagadka chomika ciemności”, godz. 14.00 oraz „Ania”, godz. 17.00 i „Niewidzialna wojna”, godz. 20.00; 9 października – „Kurozając i zagadka chomika ciemności”, godz. 14.00 oraz „Niewidzialna wojna”, godz. 17.00 i „Ania”, godz. 20.00; 12 października – „Ania”, godz. 17.00 i „Niewidzialna wojna”, godz. 20.00; 13 października – „Niewidzialna wojna”, godz. 17.00 i „Ania”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 7 – 9 października – „King: mój przyjaciel lew”, godz. 14.15 oraz „Johny”, godz. 16.30 i „Miłość na pierwszej stronie”, godz. 19.00; 10 – 13 października – „Johny”, godz. 16.30 i „Miłość na pierwszej stronie”, godz. 19.00.

**HOROSKOP**  
numerologiczny

**Oblicz swoją Liczbę Drogi Życia. Aby ją poznać, zsumuj swoją datę urodzin tak, by uzyskać cyfrę od 1 do 9. Na przykład, data urodzin: 11. 05. 1977 = 1+1+0+5+1+9+7+7 = 31; 3+1 = 4. Oznacza to, że Liczba Drogi Życia osoby urodzonej 11.05.1977 to 4.**

**JEDYNKA:** odwaga, niezależność, samodzielność. Lubisz polegać tylko na sobie. Kłopoty traktujesz jak wyzwanie, nie załamujesz się łatwo porażkami. Umiesz kierować innymi, szybko podejmujesz decyzje. Jeśli nie jesteś szefem, zapewne zarządzisz w swoim domu.

**DWÓJKA:** za parawanem chłodu i rezerwy skrywasz miękkie i dobre serce. Ludzie lgną do Ciebie, bo chętnie pomagasz innym, ale często zapominasz przy tym o swoim interesie. Dyplomatycznie potrafisz godzić zwaśnione strony. W życiu kierujesz się raczej intuicją, niż rozsądkiem.

**TRÓJKA:** nade wszystko w życiu nie znosisz nudy. Masz liczne zainteresowania, wielu przyjaciół,



lubisz bywać na imprezach, na których jesteś prawdziwą duszą towarzystwa. Potrafisz rozbawić i zainteresować sobą największego ponuraka! Uwielbiasz podróżować i poznawać nowych ludzi.

**CZWÓRKA:** Twoje zalety to pracowitość, solidność, konsekwencja i upór. Dzięki temu wcześniej czy później osiągasz swoje cele. Wobec ludzi cechuje Cię nieco nieufności, ale nieliczni przyjaciele, których masz, zawsze mogą na Ciebie liczyć, czyli na Twoją lojalność, wierność i uczynność.

**PIĄTKA:** jesteś niespokojnym duchem, uwielbiasz zmieniać miejsca pobytu, partnerów i pracę. Twoja energia jest wprost niepożyta, długo nigdzie miejsca nie

zagrzejesz. Jak nikt umiesz cieszyć się życiem i korzystać z jego uroków. Czasem zbyt nerwowo i wybuchowo.

**SZÓSTKA:** masz wielkie poczucie sprawiedliwości, głęboko dotyka Cię krzywda istot pokrzywdzonych przez los, dlatego ciągną do Ciebie ludzie z problemami. Jest w Tobie delikatność i wrażliwość, mądrość i uczuciowość, ale i niezdecydowanie. Często też potrzebujesz dobrej rady i pomocy.

**SIÓDEMKA:** cechuje Cię rozsądek i ambicja, bez względu na wiek lubisz się uczyć, opanowywać nowe umiejętności. Dużo czytasz, interesujesz się wieloma dziedzinami. Zmierzasz ciągle do perfekcjonizmu. Jeśli się za coś bierzesz, chcesz to zrobić doskonale i do samego końca.

**ÓSEMKA:** twardo stoisz na ziemi, rzadko ulegasz sentymentom. W życiu liczy się dla Ciebie dobra praca, solidna pensja, rodzina i poczucie, że Twoja przyszłość jest zabezpieczona. Świetnie potrafisz organizować sobie pracę, wiele wymagasz i od siebie, i od innych.

**DZIEWIĄTKA:** ciekawość świata nie pozwoli Ci nigdy spocząć na laurach: wciąż będziesz się czegoś uczyć, doskonalić w jakiejś dziedzinie, poznawać nowych ludzi. Kochasz zwierzęta, nie przejdziesz także obojętnie wobec tych, którzy potrzebują pomocy. Miewasz sny, które się sprawdzają i przeczucia dotyczące przyszłości.



## Steczowska Mistrzynią Europy MMA



Dominika Steczkowska została Mistrzynią Europy Juniorek 2022 Federacji IMMAF (International Mixed Martial Arts Federation) w Lignano Sabbiadoro (Włochy) w kategorii 61 kg. „Złoto na tak wielkiej imprezie otwiera nam drogi do wielkiej kariery zawodowej”, ocenia trener Domi-

niki Damian Zorczykowski z Fight Club Łomża MMA.

MMA (Mixed Material Art – mieszane sztuki walki), to bardzo widowiskowa, ale też z dużym ryzykiem dla zdrowia, a nawet życia dyscyplina sportowa, w której dopuszcza się boksowanie, chwytty zapaśnicze, uderzenia łokciem, kopnięcia, duszenie.

## Twoje

## „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

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

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

## XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022



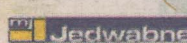
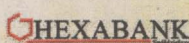
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



## Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża

Łomża, 30 września - 2 października 2022





*Mikrołotowe Mistrzostwa Podlaskiego  
„Kontakty”*