

Dworzec bez torów • Bykowie a susza • Horoskop

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA  
FILIA Nr 2  
18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2  
tel. 86 218 43 65

43 (2081)

30 października 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

*Pamiętajmy o tych, którzy odeszli  
kochajmy tych, którzy nam pozostali...*

## Co po śmierci?

**Złote Gody**  
w Łomży, Radziłowie,  
Kuleszach Kościelnych

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286

Fot. pixabay



9 770208 684005 4 3

Życie pozagrobowe, to jedna z najbardziej tajemniczych tajemnic ludzkości

## Co po śmierci według wielkich religii?



Fot. pixabay

### Islam: dziewice lub kaźń

Muzułmanie wierzą, że Allah będzie sądził wszystkie czyny człowieka, gdyż wszystkie uczynki zapisane są w dwóch księgach: w jednej dobro, w drugiej zło. Wedle tego, co przeważa, człowiek otrzyma nagrodę lub karę. Według doktryny islamu nie ma pośrednictwa ani odkupiciela, ale Allah może w swoim miłosierdziu odpuścić grzesznikowi. Sprawiedliwi trafią do raju, czyli miejsca szczęśliwości (pojmowanej zarówno zmysłowo jak i duchowo). Panuje w nim przepych, bogactwo i szczęście, a ich symbolami są złote drzewa, pałace z pereł oraz fontanny z imbirem. Wszyscy są tam równi sobie i mają zawsze po 33 lata. Na wiernych islamistów w raju czekają 72 dziewice, które stają się ich żonami. Natomiast ludzie źli trafią do piekła, miejsca tortur i ognia.

Wedle muzułmanów, w Dniu Ostatecznym (Kijama) wszystkie istoty, które kiedykolwiek żyły na ziemi, zmartwychwstaną.

### Judaizm: z piekła do raju

Doktryna o życiu pośmiertnym, którą wyznają Żydzi, jest ogrom-

nie zróżnicowana w ramach różnych odłamów judaizmu. Wierzą w nieśmiertelność ludzkiej duszy, ale jednocześnie w to, że po śmierci dusza nie może się dalej doskonalić bez ciała. Widzą konsekwencję między jakością moralną życia na ziemi, a losem pośmiertnym.

Po śmierci każdy będzie musiał stanąć przed sądem, gdzie zostanie rozliczony ze swoich dobrych i złych uczynków. Grzesznicy trafią do piekła. W większości wypadków jest to jednak tylko stan przejściowy (12 miesięcy), służący oczyszczeniu grzesznika i nie zamykający mu drogi do raju. Tylko ci, którzy dopuścili się szczególnie wielkich zbrodni lub grzechów, mogą zostać potępieni na wieki.

Co ciekawe, w judaizmie nikt nie wie, jak będzie wyglądał ich raj i nie wie, co ich w nim czeka. Ma to jednak być coś dobrego, bo pochodzącego do Boga.

### Hinduizm:

#### śmierć to narodziny

Hinduizm przyjmuje istnienie nieśmiertelnej duszy. Według tej religii, dusza (jaźń) człowieka

podlega cyklowi narodzin i śmierci, przechodząc przez wiele wcieleń (inkarnacji). Zgodnie z tym pojęciem, każde kolejne wcielenie jest kontynuacją poprzedniego. Śmierć w ludzkiej postaci, to zarazem narodziny w innej (człowiek w następnym wcieleniu może być człowiekiem lub zwierzęciem). Zjawisko kolejnych reinkarnacji nazywane jest kręgiem Samary. Hinduizm zakłada, że celem każdego człowieka jest uwolnienie się z tego kręgu, co ma przynieść duszy „mokse”, czyli wyzwolenie, a tym samym zjednoczenie się z boską istotą.

### Buddyzm:

#### wyzwolenie z pragnień

Buddyści nie wierzą w nieśmiertelność ludzkiej duszy. Zgodnie z buddyzmem śmierć ciała oznacza rozpad człowieka na pięć składników: formę materialną, uczucia, rozum, wolę oraz świadomość. Buddyści uważają, że jednostka jest w swej istocie wieczna, dopóki nie osiągnie wyzwolenia z wszelkich pragnień (nirwany).

### Chrześcijaństwo: niebo, czyściec, piekło

Chrześcijaństwo jest uznawane za religię zbawienia w pełnym znaczeniu tego słowa, gdyż całe nauczanie i kult opierają się na wierze w odkupieńczą i zbawczą moc Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, która daje jego wyznawcom nadzieję życia wiecznego. Ale ci, którzy zgrzeszyli nie są go godni.

Według chrześcijaństwa, po śmierci ciało człowieka podlega sądowi osobistemu, które polega na rozważeniu wiary i uczynków człowieka, jest związane z tym, ile miłości Boga i bliźniego miało udział w jego życiu i zaraz po śmierci otrzymuje wieczną zapłatę. Wedle doktryny Kościoła katolickiego, stosownie do swojego życia na ziemi, człowiek trafia po śmierci do nieba, piekła lub czyśćca. W dniu ponownego przyjścia Chrystusa ma odbyć się Sąd Ostateczny. Nastąpi wtedy zmartwychwstanie ciała wszystkich ludzi.

ANDRZEJ MOROZOWICZ

# 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 Rukść  
**Felieton:** Adam Dobroński  
**Zdjęcia:** Gabor Lörcinzy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

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

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

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

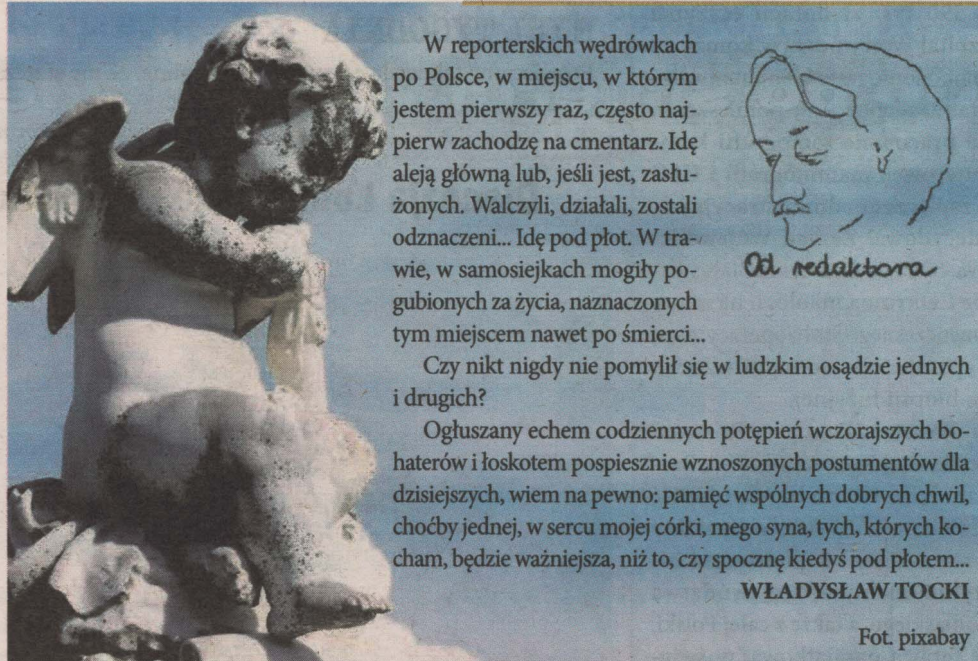
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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



W reporterskich wędrówkach po Polsce, w miejscu, w którym jestem pierwszy raz, często najpierw zachodzę na cmentarz. Idę aleją główną lub, jeśli jest, zasłużonych. Walczyli, działali, zostali odznaczeni... Idę pod płot. W trakcie, w samosiejkach mogiły pogubionych za życia, naznaczonych tym miejscem nawet po śmierci...

Czy nikt nigdy nie pomylił się w ludzkim osądzie jednych i drugich?

Ogłuszany echem codziennych potępień wczorajszych bohaterów i łoskotem pospiesznie wznoszonych postumentów dla dzisiejszych, wiem na pewno: pamięć wspólnych dobrych chwil, choćby jednej, w sercu mojej córki, mego syna, tych, których kocham, będzie ważniejsza, niż to, czy spoczne kiedyś pod płotem...

**WŁADYSŁAW TOCKI**

Fot. pixabay

**Przeczytaj do końca, żeby wiedzieć, dlaczego naprawdę tak drogie są paliwa, nawozy, prąd i węgiel**

## Jak rząd nas łupi!

Drugi kwartał był kolejnym, w którym 20 największych spółek skarbu państwa tzw. „Holding PiS”) zarobiło łącznie 18,8 mld zł, czyli tylko nieznacznie mniej, niż w rekordowym dotąd historycznie pierwszym kwartale (19,6 mld zł). To aż o 7,7 mld zł więcej (+69 proc.), niż w drugim kwartale 2021.

Orlen, Lotos, Jastrzębska Spółka Węglowa (JSW), Grupa Azoty zarabiają krocie na sytuacji rynkowej z drogą ropą, węglem, nawozami. Płacimy my wszyscy, nie mając innego wyboru.

Największe zyski w tym okresie uzyskały firmy paliwowe: PKN Orlen i Grupa Lotos przed połączeniem zarobiły po 3,6 mld zł. Dla Orle- nu to o 65 proc. więcej rok do roku, a dla Lotosu o 240 proc. więcej.

Większy wzrost zysku niż 100 proc. odnotowało aż 8 na 20 analizowanych państwowych spółek: JSW, BOŚ, PHN, Grupa Azoty, w tym Puławy i Police, Bogdanka i Lotos.

Orlen wciąż przerabia ropę rosyjską (30 proc.) z długoterminowych kontraktów z Rosneft i Tatneft, która była w drugim kwartale o nawet 28 proc. tańsza (typ Urals), niż europejska Brent. Pytanie, dlaczego w takim razie nie obniżyć cen na stacjach paliw? Dlatego, że konkurencja do tego nie zmusza, bo jej praktycznie nie ma. Podobna sytuacja jest w przypadku węgla. JSW mimo mniejszej o 10 proc. produkcji węgla i mniejszej o 12 proc. sprzedaży koksu ustanowiła historyczny rekord zysków dzięki wysokim cenom węgla koksowego. To drugi z rzędu kwartał, gdy spółka poprawia rekord zysków. Kopalnie Bogdanki zarobiły natomiast 193 mln zł na czysto na węglu energetycznym, czyli 367 proc. więcej rok do roku, zmniejszając wydatnie zapasy w porównaniu do czerwca 2021.

Na tym samym zyskiwał największy polski producent energii elektrycznej PGE, którego zyski wzrosły o 20 proc. rok do roku, do 2,3 mld zł. We własnych kopalniach wydobywa węgiel brunatny na potrzeby swoich elektrowni i mimo pojawiających się niedoborów węgla kamiennego, może korzystać z własnego surowca. Cenę rynkową prądu ustala się do najdroższego źródła domykającego system, a to ostatnio gaz. Dodatkowo spadły jeszcze ceny praw do emisji CO<sub>2</sub>, co też poprawiło zyskowność elektrowni na wysokoemisyjny węgiel brunatny.

Na drożących nawozach zarabiała natomiast Grupa Azoty, w skład której wchodzi Puławy i Police. Czysty zysk wyniósł w drugim kwartale 800 mln zł, czyli o 400 proc. więcej rok do roku. To drugi najwyższy wynik w historii grupy, po tym z pierwszego kwartału tego roku (854 mln zł). Dlaczego? Bo ceny nawozów azotowych poszły w górę o 177-196 proc., amoniak zdrożał o 193 proc., podała spółka w sprawozdaniu półrocznym. Na chemikaliach zyski zwiększyły się czterokrotnie do 431 mln zł ze 100 mln zł rok temu.

Patrząc na takie dane, nasuwa się pytanie, czy na pewno fakt, że państwo ma silne spółki w poszczególnych sektorach, to dobrze dla Polaków?

Na pewno takie firmy wpłacają duże pieniądze do budżetu, który potem ten rząd może przeznaczać na programy socjalne, wynikające z jego polityki. Programy te są rządowi PiS potrzebne przed wyborami, by kupić za nie głosy wyborców.

Musi mieć na to pieniądze, a te mogą mu dać państwowe spółki. Dają, horrendalnie podnosząc ceny. I koło się zamyka. Rząd robi tak, ponieważ wierzy, że „ciemny lud” nie czyta takich analiz i „kupi” opowieści, że to wszystko przez wojnę, Putina i Tuska.

■ 590 tys. zł dotacji otrzyma Szpital Wojewódzki w Łomży na kupno tomografu komputerowego oraz zaadaptowanie pomieszczeń na pracownie tomografii komputerowej, mammografii i USG z zapleczem administracyjnym, zdecydował Zarząd Województwa. 500 tys. zł otrzyma Białostockie Centrum Onkologii na zakup nowoczesnego stołu operacyjnego i aparatu ultrasonograficznego do biopsji fuzyjnej.

■ Powstała Fundacja Rozwoju Podlaskiej Kinematografii „Bardzo dziki wschód”. Ma ułatwić regionalnym twórcom kontakty z mecenasami i sponsorami instytucjonalnymi województwa podlaskiego, a także z całej Polski.

■ Tablica pamiątkowa, poświęcona wicemarszałkowi Sejmu i Senatu Krzysztofowi Putrze, który zginął w katastrofie samolotu prezydenckiego pod Smoleńskiem, odsłonięta została w Operze i Filharmonii Podlaskiej, do której powstania się przyczynił.

■ Zniszczył ścianę bloku z murem „Konstytucja” przy ul. Pułaskiego w Białymstoku wulgarnym napisem nieznanym na razie wandal. Sprawę skomentował prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski: „Tak się kończą ataki polityczne i podgrzewanie atmosfery”.

## MYŚL TYGODNIA

Poświęcamy tak wiele czasu na sprawy pilne, że nie starcza go nam na sprawy ważne

(autor nieznanym)

## Diecezja łomżyńska w liczbach



Fot. pixabay

Diecezja łomżyńska zajmuje około 11 500 km kw. w trzech województwach: podlaskim, gdzie jest 97 parafii, mazowieckim – 85 parafii i warmińsko-mazurskim – 1 parafia. Mieszka w niej 495 414 wiernych, wśród nich 2 360 sakramentalnych małżeństw (zawarty ślub kościelny).

W Diecezji pracuje 526 księży diecezjalnych, 22 kapłanów zakonnych i 7 braci zakonnych. W żeńskich zgromadzeniach zakonnych żyją 103 siostry.

Administracyjnie Diecezja podzielona jest na 24 dekanaty, 179 parafii diecezjalnych, 4 parafie zakonne i 1 samodzielny ośrodek duszpasterski.

## Znaki czasu:

■ W rankingu siły militarnej Global Firepower w 2014 Polska była 18 na świecie. Po prawie dwóch kadencjach rządów PiS spadła na 24 miejsce, choć wydatki na zbrojenia wzrosły.

■ Polski rząd tworzy 84 urzędników, policzyło radio RMF FM, którzy kosztują ponad 0,8 mld zł rocznie. Dla porównania: w pierwszym roku rządu PiS (2015) jego działalność kosztowała podatników 125 mln, rok później 20 mln więcej, w 2018 r. wydatki KPRM przekroczyły 200 mln, a w 2020 r. już 300 mln zł. Rok 2022 jest rekordowy, bo budżet Kancelarii Premiera zaplanowano na ponad 800 mln zł.

■ 50,7 proc. Polaków uważa, że za obecne problemy z zaopatrzeniem w węgiel winny jest rząd, wynika z sondażu IBRiS dla „Rzeczpospolitej”. 17 proc. obwinia za to unijną politykę klimatyczną, 15,8 proc. poprzednie rządy, 7,9 proc. podaje jako powód „inne przyczyny”, a 8,6 proc. nie miało zdania na ten temat.

■ Mieszkaniec (34 lata) Wejherowa, którego straż miejska przyłapała na paleniu odpadami, odmówił przyjęcia mandatu za 500 twierdząc, że „prezes PiS pozwolił palić wszystkim”. Na początku września Jarosław Kaczyński na spotkaniu w Nowym Targu mówił: „Trzeba w tej chwili palić wszystkim, poza oponami i podobnymi szkodliwymi rzeczami, bo Polska musi być ogrzana”.

OSTATNIA  
PROSTA!

#SZCZEPIMYSIĘ



## „Koszyk Dudy” podróżował 134 proc.!



Przed wyborami w 2015 r. prezydent Andrzej Duda udał się w marcu do sklepu i kupił te oto produkty: chleb 500 g, mleko UHT 1,5 proc., margaryna 600 g, sok pomarańczowy 2 litry, jajka 30 sztuk, jajko niespodzianka, kilogram cukru, ser żółty gołda 400 g i litr oleju. Zapłacił 37,02 zł.

– My dzisiaj zakupy powtórzyliśmy. Rachunek wyniósł 86,63 zł. Czy-

li w czasie rządów PiS od 2015 roku „koszyk Dudy” podróżował o 134 proc. To nie wszystko. Objętości i waga tych produktów są już mniejsze, bo w te same opakowania pakuje się dzisiaj mniej. Producenci używają tego typu sztuczek, żeby powetować sobie sytuację gospodarczą, w której jesteśmy – ogłosił przewodniczący opozycyjnego ugrupowania lider Polska 2050 Szymon Hołownia.

## Naukowiec z Białegostoku prezesem Polskiej Akademii Nauk

Prof. Marek Konarzewski z Uniwersytetu w Białymstoku został nowym prezesem Polskiej Akademii Nauk. Na rozpoczynającą się w przyszłym roku czteroletnią kadencję wybrali go delegaci Zgromadzenia Ogólnego. Za kandydaturą białostockiego naukowca głosowało 105 z 218 de-

legatów. Jego kontrkandydat prof. Paweł Rowiński zdobył 102 głosy. Prof. Marek Konarzewski pracuje na Wydziale Biologii Uniwersytetu w Białymstoku oraz na Wydziale Artes Liberales Uniwersytetu Warszawskiego. Pełni też funkcję wiceprezesa Oddziału PAN w Olsztynie i Białymstoku.

## Czego chcą mieszkańcy Łomży?



Tężnia solankowa w Nowym Sączu

8 069 mieszkańców Łomży wzięło udział w głosowaniu na pomysły zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego na 2023 rok, oddając w sumie 22 857 ważnych głosów (1 107 nieważnych z powodów formalnych). Wybierać można było spośród 44 projektów.

Najciekawsze z nich, to budowa tężni solankowej w Parku Ja-

na Pawła II za 600 000 zł, Zielone Przystanki przy Galerjach, Dworcowa, Aleja Park; szkoda, że Zielone Przystanki nie przeszły przy Galerii Veneda i na Starym Rynku (przy powstającej na nim totalnej „betonozie”), co świadczyłoby o jednolitej koncepcji miasta w tym zakresie.

## Konkursowa jesień w poezji

Dorota Klimek z Kolna i Barbara Siwik z Czerwonego otrzymały pierwsze nagrody w XIII Konkursie Recytatorskim „Jesień w poezji” dla uczniów szkół ponadpodstawowych i dorosłych, zorganizowanym przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwonym.

Drugą nagrodę zdobyła Agnieszka Zuzga z Janowa, a trzecią Joanna Zejer z Glinek.

Komisja oceniająca, którą tworzyli dyrektor Powiatowej Bibliote-

ki Pedagogicznej w Kolnie Bożena Kowalewska, nauczycielka Zespołu Szkół Technicznych Ewa Grała i nauczycielka Szkoły Podstawowej w Janowie Aneta Roman, wyróżniła cztery recytacje: Marii Bućko, Jana Bućko i Łukasza Słapińskiego (wszyscy z Czerwonego) oraz Hanny Kalinowskiej z Kozła.

„Jesień w poezji” wzbogacił „smaczny stół” przygotowany przez Koło Gospodyń Wiejskich w Czerwonym.

Czy Pana/i zdaniem polityka rządu PiS ws. relacji z Unią Europejską i sporu nt. praworządności może doprowadzić do tego, że Polska nie otrzyma żadnych pieniędzy z UE?



Czy Pana/Pani zdaniem rosyjskie służby ingerowały w proces zmiany władzy w Polsce poprzez aferę podsłuchową w 2014 roku?



2 listopada 1916 roku, w środku I wojny światowej, w Łomży odbyła się uroczystość poświęcenia pomnika na mogile straconych powstańców styczniowych

## Powstańcza „łączka”

### 1.

Egzekucje powstańców styczniowych odbywały się wobec licznie spędzonych przez kozaków mieszkańców Łomży na podmokłej łączce przy Szosie Zambrowskiej. Rosjanie wybudowali tam szubienicę i postawili słupy, do których przywiązywano rozstrzelanych.

Listę rozstrzelanych i powieszonych otwiera żandarm narodowy Dominik Trzciniński, powieszony 7 listopada 1863 r. Wkrótce nadeszły kolejne egzekucje: 28 listopada 1863 r. za podburzanie do powstania i czytanie ludności podburzającego manifestu rozstrzelany został syn wójta gminy Kołaki Konstanty Kulesza ze Szczodruha, 19 grudnia 1863 r. został powieszony żandarm narodowy Aleksander Koniński z Kolna, 16 stycznia 1864 r. powieszono Andrzeja Królikowskiego, 21 kwietnia 1864 r. rozstrzelano wachmistrza żandarmerii rosyjskiej, a następnie powstańczej Jana Chodkiewicza, 1 czerwca 1864 r. rozstrzelano dowódcę oddziału powstańczego Juliana Obuchowicza, 27 października 1864 r. zostali powieszni Ignacy Bruliński i Józef Michalski, 27 listopada 1864 r. powieszono szlachcica Antoniego Brzósę za współpracę z powstańcami, w tym samym dniu rozstrzelany został szeregowy wojsk rosyjskich za udział w walce pod Gontarzami w szeregach polskich Sylwester Jewreinow, 8 grudnia 1864 r. zostali powieszni żandarmi narodowi Cyprian Januszcyk i Fabian Konopka.

### 2.

„W miejscu stracenia powstańców (...) niewidzialne ręce patryjotów postawiły krzyż, który policja rosyjska zrąbała i tak to powtarzało się kilkakrotnie, aż do czasu wielkiej wojny”, pisał Władysław Świdorski w książce „Łomża”, wydanej w roku 1925.

Wielka wojna wybuchła w roku 1914. Dwa lata później, 6 sierpnia 1916 roku na zebraniu poświęconym wspomnieniu wyruszenia Pierwszej Kompanii Kadrowej Józefa Piłsudskiego do Królestwa Polskiego, z inicjatywy fotografa E. Zajączkowskiego Łomżan postanow-



Głaz na powstańczej mogile przy ul. Szosa Zambrowska

wiła uczcić straconych powstańców pomnikiem. Ukonstytuował się komitet organizacyjny budowy.

2 listopada 1916 roku tłumy łomżan i mieszkańców okolicznych miejscowości przybyły na uroczystość poświęcenia pomnika na powstańczej mogile. Stał się nim okazała głaz z wykutym równoramiennym krzyżem z datą „1863”, cierniową koroną, z dwiema skrzyżowanymi kosami (jednym z tragicznych symboli powstania) i napisem: „Bojownikom za wolność Ojczyzny – Rodacy”. U jego podnóża wyryte zostały imiona i nazwiska spoczywających tu powstańców. Betonową podstawę pomnika obłożono polnymi kamieniami, zebranymi przez harcerzy.

### 3.

Wiosną 1925 roku, jak pisze w „Łomży” Władysław Świdorski, „Magistrat teren pomnika rozszerzył, wykupując dwie sąsiednie parcele, podwyższył, osuszył i ogrodził na przestrzeni 780 metrów kw., a dzieci szkół powszechnych zasadziły wokoło 220 świerków, pośrodku zaś 14 piramidalnych brzoź, cztery dęby i jedną brzozę płaczącą.

Przy wejściu do pomnika umieszczono tablicę z napisem: „Szczególne miejsce! Jest ono własnością powstańców straconych i pogrzbanych tu w 1863 roku”.

Pomnik przetrwał szczęśliwie I i II wojnę światową. Zmieniało się jego otoczenie, odchodziła oficjalna pamięć, lecz nigdy nie brakowało ludzi, którzy zawsze zapalali tu znicze i składali kwiaty...

### 4.

Z demokratyczną przemianą w roku 1989 powstańczy cmentarz na dawnej podmokłej łączce przy Szosie Zambrowskiej bardzo się zmienił. We wrześniu 2007 roku został „zamknięty” bramą, a wmurowana obok niej tablica informuje o tym miejscu w trzech językach: polskim, angielskim i niemieckim. Do zbiorowej mogiły prowadzą kwiatowe „chodniki”, a na jej straży w dwóch szpalerach rosną świerki i jarzębiny.

2 listopada, w Dzień Zaduszny oraz 22 stycznia, w rocznicę wybuchu powstania styczniowego, znowu poprowadzą pamiętających o ofierze krwi za wolną Polskę... (J.R.)



Powiat  
skoczył  
do góry!

76 miejsc ma powiat łomżyński (na 314) w rankingu wydatków inwestycyjnych samorządów w latach 2019 – 2021 w przeliczeniu na mieszkańca, prowadzonego przez pismo „Wspólnota”. Przesunął się do góry o 41 miejsc w stosunku do rankingu obejmującego lata 2018 – 2020.

Na cmentarz za  
darmo autobusem

O uruchomieniu 1 listopada bezpłatnej linii specjalnej, łączącej cmentarze w mieście, zdecydował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Autobusy na tej trasie będą kursowały co 25 minut. Na pozostałych liniach 1 listopada autobusy będą jeździły według rozkładu świątecznego. Także bezpłatnie! Informacja MPK czynna jest całą dobę, tel. 86 216 03 35.

Remont kaplicy  
w Drozdowie

Zabytkowa kaplica grobowa Lutostawskich z 1870 r. na cmentarzu parafialnym w Drozdowie będzie remontowana za 300 tys. zł z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Rozbudowa szkoły  
w Konarzycach

Nowe skrzydło o powierzchni 1000 m kw. zostanie dobudowane do budynku szkoły w Konarzycach. Będzie w nim 7 sal, stołówka i pokój nauczycielski. Budowa, która ma się skończyć w wakacje przyszłego roku, będzie kosztowała ok. 7,3 mln. Wójt Piotr Klys pozyskał 3 mln dotacji z funduszy rządowych.

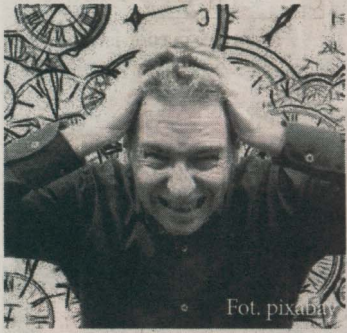
Oszczędność  
energii  
w Jedwabnem

Z powodów oszczędnościowych oświetlenie uliczne w Jedwabnem będzie wyłączone od godz. 24.00 do godz. 4.00, a we wsiach gminy od godz. 23.00 do godz. 4.00.

Radni na remont  
kościół w Wiźnie

Swoje diety na remont kościoła w Wiźnie przekazało 11 radnych gminy Wizna, co dało łącznie 6 450 zł.

## Samotni rolnicy ani ci, co żyją na tzw. kocią łapę, nie mogą liczyć na pomoc kłeskową! „Bykowie” a susza



Fot. pixabay

Rolnicy skarżą się do Krajowej Rady Izb Rolniczych, że niektóre biura powiatowe Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa odmawiają im pomocy kłeskowej. Interpretując przepisy w tej sprawie, powołując się na zapis, który w ich ocenie mówi wprost, że pomoc suszowa w 2022 r. nie przysługuje rolnikom samotnym, prowadzącym gospodarstwo, infor-

KAMPANIA INFORMACYJNA

muje portal farmer.pl. Tak, jakby w Polsce obowiązywało tzw. „bykowe”, czyli inne prawne traktowanie samotnych, jak ongiś w PRL.

W związku z tym, że Agencja podkreśla, iż pomoc przysługuje rodzinie, „w skład której wchodzi osoba pozostająca w faktycznym związku, wspólnie zamieszkujące i gospodarujące”, Krajowa Rada Izb Rolniczych zwróciła się już do Ministerstwa Rolnictwa o pilne wydanie interpretacji przepisów dla lokalnych biur zatwierdzających wnioski. Sprawa jest poważna, ponieważ wnioski o pomoc rządową można składać do 15 listopada. Wysokość dotacji nie jest uzależniona od wielkości gospodarstwa i może wynieść 5 lub 10 tys. zł w zależności od stopnia wyrządzonej szkody. W tym zwłaszcza przez suszę.

## Z „zielnika” Jakuba Wagi

– Łacińska zasada „primum non nocere”, czyli „po pierwsze nie szkodzić”, nie dotyczy wyłącznie pacjenta, którego przyjmuję w swoim gabinecie, ale także jego nienarodzonych jeszcze wnuków. Stosując w odpowiedni sposób surowce roślinne, możemy oddziaływać pozytywnie epigenetycznie na przyszłe pokolenia. Od nas, naszego stylu życia zależy, czy nasze wnuki urodzą się zdrowe, w jaki sposób przebiegać będzie ekspresja genów – przekonywała dr n. med. Justyna Stępkowska z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie podczas konferencji popularnonaukowej pt. Jakub Ignacy Waga – w 150 rocznicę śmierci autora „Flory polskiej”, która zgromadziła w Łomży botaników, fitoterapeutów, pasjonatów krajowej flory i naturalnej medycyny.

Jakub Ignacy Waga urodził się w Grabowie niedaleko Łomży. Jego „Flora polska” zawiera opisy 1061 gatunków dziko rosnących roślin w dawnym Królestwie Polskim. Rok 2022 Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wagów ogłosiło Rokiem Jakuba Wagi i podjęło się spopularyzowania wybitnego botanika.

Konferencja w ANS w Łomży przybliżyła postać Jakuba Wagi i pokazała jego dorobek w świetle współczesnych badań z botaniki oraz fitoterapii. Panel wprowadzający zderzał przeszłość ze współczesnością badań naukowych i zastosowań roślin, panel historyczno-kulturowy przybliżył ród rodu Wagów, panele botaniczne oraz zielarski otwierały naukową dyskusję. Wynika z niej mocno związana z Wagą teza: należy dbać o wszystkie gatunki roślin, a zioła powinny być w Polsce bardziej wykorzystane do produkcji leków.

### WYPREDZIĆ RAKA.

BADANIA PROFILAKTYCZNE RATUJĄ ŻYCIĘ!

**Badania przesiewowe pozwalają wykryć raka na wczesnym etapie choroby. Wówczas leczenie jest szybkie i najczęściej w pełni skuteczne. Szczególnie osoby z grupy podwyższonego ryzyka powinny zgłaszać się na badania profilaktyczne w kierunku wykrywania zmian nowotworowych. Takie badania są prowadzone w specjalistycznych ośrodkach i są w pełni bezpieczne.**

Wrodzone cechy i skłonności genetyczne odpowiadają tylko za 5 proc. zachorowań na raka, a olbrzymia większość przypadków nowotworów wynika z

czynników często zależnych od pacjentów, jak stosowanie używek (papierosów i alkoholu), niewłaściwa dieta, zaniedbanie infekcji czy niehigieniczny tryb życia.

Nowotwory powstają głównie wskutek długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA. Drobne zmiany akumulujące się przez lata sprawiają, że komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia i unikanie czynników ryzyka ograniczają pojawianie się tych uszkodzeń DNA i komórek, a w konsekwencji służą profilaktyce raka.

### POTRZEBNY SKRINING

To jednak nie wystarczy dla ochrony przed nowotworem. Niektóre rodzaje nowotworów można wykryć i wyleczyć, zanim pojawią się ich syndromy. Dlatego ważne jest wykonywanie badań przesiewowych, zwanych także skriningiem, które służą wykryciu choroby nowotworowej na samym początku i szybkiemu podjęciu kuracji. Wczesna diagnoza choroby zapobiega jej poważnym następstwom w przyszłości i zwiększa szanse na całkowite wyleczenie.

Badania przesiewowe dotyczą osób, które nie wykazują widocznych objawów, choć należą do grupy ryzyka. Ich głównym celem jest ograniczenie ciężkich i śmiertelnych przypadków choroby nowotworowej. Pozwalają też na zastosowanie mniej uciążliwych i inwazyjnych metod leczenia, jeżeli wykryty rak dopiero się rozwija. Przy niektórych nowotworach, jak rak szyjki macicy i rak jelita grubego, badanie przesiewowe może zapobiec ich dalszemu rozwojowi.

### KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Lekarze i statystycy analizują informacje o przypadkach nowotworów. Na ich podstawie określają grupy ryzyka, które są narażone na daną przypadłość albo już zaczynają chorować. Odwołują się do danych epidemiologicznych, pokazujących u kogo i w jakim wieku najczęściej pojawia się konkretny rodzaj raka (niektóre rozwijają się zwykle w określonym przedziale wiekowym) oraz jakie zachowania i tryb życia zwiększają ryzyko nowotworu (np. stosowanie używek, substancje rakotwórcze w pracy).

Przy opisywaniu grup ryzyka pożyteczne są też dane dotyczące najwcześniejszych objawów nowotworu, których chory nie dostrzega, a można je wykryć przy użyciu nowoczesnych technologii. Lekarze i statystycy ustalają, jak się rozwija dana choroba, jak długo trwają jej poszczególne etapy, zanim dojdzie do groźnych i nieodwracalnych zmian u osoby chorej.

### BADANIA PRZESIEWOWE W POLSCE

W Polsce dostępne są bezpłatne badania przesiewowe w kierunku raka piersi (mammografia) i raka szyjki macicy (cytologia).

Mammografia, czyli badanie piersi za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi, gdy nie ma jeszcze żadnych niepokojących objawów. Bezpłatną mammografię mogą wykonać kobiety w wieku 50-69 lat raz na 2 lata. Wystarczy zgłosić się do poradni, która oferuje to badanie albo odwiedzić mammoBus, który dojeżdża do najdalszych zakątków Polski. Skierowanie nie jest potrzebne.



Bezpłatna cytologia jest dostępna dla kobiet w wieku 25-59 lat raz na 3 lata. Dzięki mikroskopowemu badaniu wymazu z szyjki macicy da się zidentyfikować pojedyncze komórki rakowe i podjąć kurację, która zatrzyma nowotwór na wczesnym etapie. Bez skierowania można zrobić cytologię w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma umowę z NFZ, i w wybranych poradniach podstawowej opieki zdrowotnej.

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



Złoty Jubileusz pożycia małżeńskiego par z terenu gminy Radziłów odchodzili: Genowefa i Antoni Drzazgowscy z Kownatek, Teresa i Leszek Filipkowsky z Radziłowa, Anna i Kazimierz Gocłowski z Klimaszownicy, Henryka i Zygmunt Kulpanowscy ze Słucza, Irena i Stanisław Łęgowski ze Słucza, Joanna i Sylwester Pieni-

żek z Rydzewa-Pieniążek, Janina i Jan Siedlecy z Radziłowa oraz Henryka i Antoni Szmitko z Łoży-Awissa. Podczas uroczystości w Centrum Kultury, zostały uhonorowane Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Na zdjęciu: po życzeniach, kwiatkach, toaście za dalszą pomyślność, pamiątkowa fotografia z (ostatni rząd od lewej):

proboszczem ks. Jarosławem Filochowskim i wikariuszem ks. Andrzejem Muzyczakiem parafii w Radziłowie, kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego Iwoną Chełmińską, wójtem Krzysztofem Milewskim, jego zastępczynią Elżbietą Dymecką i proboszczem parafii w Słuczu ks. kan. Grzegorzem Polesińskim.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Internat zamiast bursy

Będzie internat prowadzony przez Liceum Ogólnokształcące w Kolnie w miejscu bursy, prowadzonej przez Powiat Kolno. „Uczniowie dalej będą mogli mieszkać w tym samym miejscu. Według naszych szacunków zmiana przyniesie 30 tysięcy złotych rocznie oszczędności”, stwierdził starosta kolneński Tadeusz Klama.

Z bursy korzysta w tym roku szkolnym 11 uczniów.

## Drogowy rekord

„W ostatnich czterech latach zmodernizowaliśmy lub finalizujemy przebudowę ponad 22 kilometrów dróg gminnych. To rekord, ale nie zwalniamy tempa, bo dobre i bezpieczne drogi to nasz priorytet”, mówił wójt gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski w czasie otwarcia przebudowanych dwóch dróg gminnych w Truskach Zalesiu i w Glinkach.

W planach przebudowa drogi z Zabiela do Czerwonego. Konsultacje w tej sprawie odbędą się w czwartek, 27 października (godz. 10.00), w świetlicy w Czerwonym.



Brama z 1836 roku (gruntownie odnowiona w 2010), wiodąca na zabytkowy cmentarz w Kolnie z 1809 roku, obecnie nieczynny. Jest na nim wiele zabytkowych nagrobków i rzeźb. Fot. polskaniezykla.pl

## Niegroźny im chrząszcz w trzcinie

Julia Kajko ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Kolnie, Dominika Sielawa ze Szkoły Podstawowej w Borkowie i Julia Sielawa ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Kolnie zwyciężyły w XVIII Powiatowym Konkursie „Mistrz Ortografii”, zorganizowanym przez nauczycielkę

Szkoły Podstawowej w Lemanie Marię Czyż.

Drugie miejsce zajęła Sandra Stachelek ze Szkoły Podstawowej w Turzości, a trzecie Julia Kulągowska ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Kolnie.

W konkursie uczestniczyło ponad 50 uczniów z 21 szkół.

## Czołgi albo... rekreacja

10 hektarów lasu

Wieszalki kupi Kolno. Przeznaczyno na to w budżecie na rok 2022 ponad 1,5 mln zł. Podczas ostatniej sesji miejskiej kolneńscy radni dokonali zmian w budżecie na 2022 rok. Wiąże się to z planami Ministerstwa Obrony Narodowej utworzenia w województwie podlaskim dywizji zmechanizowanej i być może część tego związku taktycznego zlokalizowana zostanie w Kolnie. Gdyby wojsko do miasta nie zawitało, na Wieszalkach powstałby teren rekreacyjny.

## Laptopy za PGR

Osiemnaścioro dzieci z gminy Mały Płock otrzymało laptopy z oprogramowaniem z programu „Wsparcie dzieci z rodzin pegeerowskich w rozwoju cyfrowym”.

## Fundusz sołecki na drogę

Fundusz sołecki (48 700 zł) w 2023 roku mieszkańcy Zabiela przeznaczą na poszerzenie drogi w Zabelu Przymiarkach, zdecydowali na wiejskim zebraniu.





### Zaduszki

Wstąpiłem za cmentarny mur  
Rzędy granitów tutaj otulonych  
Święcących zniczy niekończą-  
cy sznur  
Zgarbionych ludzi w pozach za-  
myślonych  
Tu chyba matka nad nagrob-  
kiem syna  
Leż już jej zbrakło, tylko z ci-  
cha kwili  
Z mężem tu przyszli, smutna  
jego mina

zdradza jak cierpi w tej bole-  
snej chwili  
Dalej dziewczyna nad chłopca  
grobem  
Stoi z kwiatami w zaciśniętej ręce  
Smagana wiatrem, targająca  
chłodem  
Tu zostawiła kochające serce  
Dziadek nad żony grobem przy-  
gaszony  
Żyć mu się nie chce, do puste-  
go domu  
Wracać nie pragnie, przysiadł  
zamyślony

Żalić się teraz nie ma już ni-  
komu

Tysiące istnień kres tu zakoń-  
czyło

Biedni, samotni, szczęśliwi, bo-  
gaci,

I pusta w rogu odkryta mogiła  
Na ciebie czeka lub na twoich  
braci.

Wiesław Pieńkowski  
Łomża

### Skromniej nad grobem!

Zbliżają się Wszystkich Świę-  
tych i Zaduszki. Za nami trudny  
rok. Szaleją ceny, ludzie narzeka-  
ją na drożyznę. Na ubolewania,  
że znicze są drogie, odpowiadam  
krótko: niech będzie skromniej!

Jestem katolikiem i kultuwuję  
tradycje narodowe, ale czy wiel-  
kość zniczy i ilość lampek ma ja-  
kieś znaczenie? Nasza tradycja nie  
będzie gorzej wyglądała z jednym  
zniczem.

Od lat obserwuję zaśmieca-  
nie środowiska, nie tylko z okazji

Wszystkich Świętych. Tony pla-  
stikowych wiązanek i niezliczone  
ilości plastikowych dziwadet, zni-  
czy w kształcie kapliczki, szopki,  
aniołka, papieża. Dla mnie znicz,  
to gliniana podstawa z grubym do-  
brze palącym się knotem albo ma-  
ły lampion. Z młodości pamiętam,  
jak wyglądały Zaduszki i palące się  
wtedy skromne lampki.

Robimy wiele rzeczy na pokaz,  
za które płacimy grube pieniądze,  
płacimy również za wywózkę kon-  
tainerów, nie mówiąc o skażeniu  
środowiska. Szkoda, że na ten te-  
mat nie zabierają głosu organiza-  
cje ochrony środowiska i urzędy.  
W mojej parafii często mówi o tym  
proboszcz. I stopniowo jest mniej  
plastiku i śmieci.

Ja stawiam jeden, dwa zni-  
cze i jedną ekologiczną wiązan-  
kę. I spotykam się z pochwałą, że  
piękny grób. Każdy może mieć  
piękny i skromny.

Roman Świerzewski  
Drewnowo-Ziemaki

## Złote Gody w gminie Kulesze Kościelne

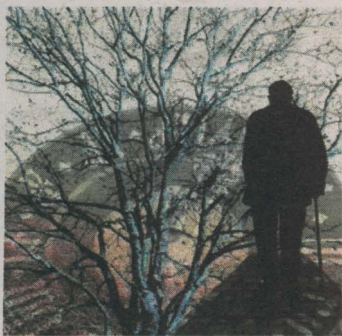


50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodziło 12 par z gminy Kulesze Kościelne: Halina i Wiktor Kuleszowie ze Starego Wykna, Irena i Tadeusz Bagiński z Nowego Wykna, Halina i Czesław Grądzy z Gołaszy Dębu, Danuta i Janusz Kalinowscy oraz Zenona i Mieczysław Wnorowscy z Wnorów Wiechów, Zenona i Jan Grodzcy z Nowego Grodzkiego, Danuta i Sta-

niśław Dworakowscy z Gołaszy Dębu, Helena i Adam Dłużniewscy z Nowego Wykna, Zofia i Józef Kuleszowie ze Starej Litwy, Janina i Jerzy Choiński z Leśniewa Niedźwiedzi, Janina i Waław Grodzcy z Wnorów Wiechów, Maria i Stanisław Kalinowscy ze Starego Kalinowa. Wójt Stefan Grodzki wręczył Jubilatom Meda-  
le za Długoletnie Pożycie Małżeńskie oraz ży-

czył doczekania kolejnych jubileuszy w zdro-  
wiu. Uroczystość wzbogacił występ uczniów ze  
Szkoły Podstawowej w Kuleszach Kościelnych  
oraz zespołu Kulesianki Band. Jubileuszowe  
uroczystości rozpoczęły się Mszą świętą w ko-  
ściele parafialnym. Na zdjęciu: Jubilaci z księ-  
dzem Krzysztofem Konopką i wójtem Stefa-  
nem Grodzkim.

## Życie w domu pomocy



Średnia dzienna stawka żywniowa mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Kozarzach wynosi 12,03 zł, informował radnych na sesji rady powiatu dyrektor DPS Marek Karolewski, który nim kieruje od 2011 roku.

W DPS przebywa 123 ludzi. Miesięczny średni koszt utrzymania mieszkańca wynosi 4 545 zł i stawkę tę płaci 78, a pozostałych 45 według starych zasad 3 800 zł.

Mieszkańcy korzystają z opieki lekarskiej, pielęgniarskiej i poradni specjalistycznych, do których są dowożeni (w 2022 roku były 262 konsultacje w poradniach). W tym roku w DPS zmarły dwie osoby.

## Pedagodzy z nagrodami starosty

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński przyznał nagrody 17 nauczycielom. Nagrodę w wysokości 5 000 zł otrzymał dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu Łukasz Godlewski. Nagrody po 4 000 zł dyrektorzy: Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem Aldona Dołubizno, Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem Andrzej Jamiołkowski, Centrum Kształcenia Zawodowego Józef Sokolik, Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie Przemysław Uszyński,

Zespół Szkół Rolniczych im. Stefani Karpowicz w Krzyżewie Rafał Iwan, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Joanna Zawistowska-Sliwowska. Po 3 000 zł nagrody otrzymali nauczyciele: Janusz Dardziński (ZSR w Krzyżewie), Karol Głębocki (CKZ), Dariusz Grochowski i Bożena Jaźwińska (oboje z ZSZ w Wysokiem Mazowieckiem), Wojciech Ogrodnik i Joanna Piekutowska (oboje z ZSOiP w Wysokiem Mazowieckiem), Anna Urbanek (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna), Tadeusz Dariusz Wojno (ZSOiZ w Czyżewie), Katarzyna Rostkowska i Arkadiusz Kendzierski (oboje z ZSOiZ w Ciechanowcu).

## Nowe ronda z patronami

Otwarcie zmodernizowanej ul. 1 Maja (jest drogą krajową nr 66) w centrum Wysokiego Mazowieckiego oraz nadanie imion patronów dwom nowym rondom, a także poświęcenie odnowionego krzyża cholerycznego z 1886 r. świętowano w Wysokiem Mazowieckiem. Patronem ronda u zbiegu ulic 1. Maja, Zambrowskiej i Kościelnej został Kardynał Stefan Wyszyński, a ronda u zbiegu ulic Długiej i 1 Maja ostatni przedwojenny (od 1938 r.) starosta miasta Paweł Sulatycki. W uroczystościach uczestniczył jego syn, emerytowany kapitan żegluga wielkiej Zbigniew Sulatycki (lat 89). „Gdyby nie było wojny, ja bym tu mieszkał”, powiedział.

mbrowskiej i Kościelnej został Kardynał Stefan Wyszyński, a ronda u zbiegu ulic Długiej i 1 Maja ostatni przedwojenny (od 1938 r.) starosta miasta Paweł Sulatycki. W uroczystościach uczestniczył jego syn, emerytowany kapitan żegluga wielkiej Zbigniew Sulatycki (lat 89). „Gdyby nie było wojny, ja bym tu mieszkał”, powiedział.

## Pierwsze miejsce powiatu



Powiat wysokomazowiecki zajął I miejsce w Polsce w wydatkach inwestycyjnych samorządów powiatowych w latach 2019 – 2021 w przeliczeniu na jednego mieszkańca w rankingu pisma „Wspólnota”.

## „Klasa wojskowa roku” w Ciechanowcu

Tytułem „Klasa wojskowa roku 2022”, jako najlepsza szkoła kształcąca klasy wojskowe w województwie, uhonorowany został Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu w czasie XI Ogólnopolskiego Forum Szkół w Krakowie.

## Konkurs piosenki w Szepletowie

Na XX Powiatowy Konkurs Piosenki można zgłaszać się do 9 listopada (GOK, ul. Sienkiewicza 52, 18 – 210 Szepletowo lub e-mail: gok@szepletowo.pl). Należy przesłać podkłady muzyczne. Szczegóły regulaminowe, tel. 86 476 01 02.

## Gdy rząd nie daje rady



Radni Klubu PiS w Zambrowie Anna Chętnik, Grażyna Anna Wyszynska i Henryk Rykaczewski zwrócili się do burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego z pytaniem, dotyczącym zaangażowania w sprzedaż i dystrybucję węgla. Dopytywali także o szacunkowe koszty. Burmistrz odpowiedział, że „polskie samorzady, w tym samorząd miasta Zambrów, nie działają na podstawie apelu pana wicepremiera Jacka Sasina, ale na podstawie konstytucji, ustaw i uchwał oraz w granicach prawa”. Dąbrowski dodał, że jeśli będzie w tej sprawie przygotowana przez rząd specjalna ustawa, uchwalona przez parlament i podpisana przez prezydenta, miasto włączy się w dystrybucję węgla.

„Jak Rząd nie daje rady, to Samorząd pomoże!”, zapewnił burmistrz.

## 95 lat OSP w Paproci Dużej



Remiza OSP w Paproci Dużej

Współzałożycielem Straży Pożarnej w Paproci Dużej w 1927 r. był Józef Gawkowski. Niestety, nie zachowały się dokumenty, dotyczące działalności straży w okresie międzywojennym.

W 1956 r. stanęła murowana remiza. W latach sześćdziesiątych OSP kierował Aleksander Kulesza, współpracujący z Aleksandrem Charuckim i Antonim Waszczukiem. W 1991 r. prezesem OSP został Wiesław Cygan, naczelnikiem Stanisław Frączyk, gospodarzem Stanisław Szczepański, sekretarzem Mieczysław Kulesza, skarbnikiem Mieczysław Łuniewski. Jednostka liczyła wówczas 27 druhów, miała motopompę, węże, prądowni-

ce. Po kilku latach strażacy zwieśli działalność.

Ochotniczą Straż Pożarną OSP w Paproci Dużej reaktywował w 2010 r. Andrzej Pskiet, który został jej prezesem i jest nim do dzisiaj. Władze gminy Szumowo w 2015 r. odremontowały remizę i dobudowały garaż (są w niej pomieszczenia dla strażaków i świetlica). W tym samym roku OSP otrzymała pierwszy w jej długoletniej historii samochód ratowniczo-gaśniczy marki Iveco. W kolejnych latach deskę ortopedyczną, prądownice uniwersalne, prostownik i inne wyposażenie. Na co dzień strażacy współpracują z Kołem Gospodyń Wiejskich „Paprotki”.

## Schrony bezużyteczne



10 schronów z lat 50 i 60 w Zambrowie nie nadaje się do ochrony ludności cywilnej. Brak w nich dostępności do wody, powietrza i wyjść awaryjnych, ocenił zastępca komendanta Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie bryg. Adam Wysmulek.

## Super Dyrektor z Długoborza

Dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu Katarzyna Jakimiuk-Baran otrzymała wyróżnienie w Ogólnopolskim Konkursie Super Dyrektor 2022. W uzasadnieniu znalazło się, m.in. takie zdanie: „stworzyła niepowtarzalną szansę na pełnię życia bez wykluczenia dla swoich dzieci i młodzieży”.

## Jak z bajki

Nowoczesną siedzibę przedszkola za prawie 8 mln zł (ok. 45 proc. dotacji), otworzyła gmina Zambrów. Stało na działce, na której zbudowana zostanie siedziba Urzędu Gminy. Przetarg na jej budowę został już ogłoszony.

Został otwarty z pokazówką, jak w Polsce przywracane są dworce kolejowe

# Dworzec bez torów

## „Za” a nawet „przeciw”

Żaden dworzec w Polsce nie zyskał ostatnio takiej sławy jak Racibory. Tak nazywa się stacja kolejowa na linii Warszawa – Białystok, która znajduje się na terenie dwóch wsi: Nowe Racibory w gminie Sokoły oraz Porośl-Wojsławy w gminie Poświętne.

Otworzyli go w trzasku migawek aparatów i szmerze kamer politycy PiS, mówiąc o przywracaniu w Polsce dworców. Wiceprezydent Białegostoku wytknął im od ręki publicznie, że dworzec „nie jest połączony z torami kolejowym”, czyli nigdzie nie można z niego pojechać. I właśnie po tych słowach dworzec stał się sławny.

– Dworzec jest super. Jest super, super i jeszcze raz super! Byłam tam, widziałam. Nic więcej nie trzeba. Naprawdę jesteśmy bardzo, bardzo zadowoleni! Jest parking na pięć samochodów, pas zieleni, rowery można zostawić. Jest naprawdę pięknie! – torami, ale złego słowa na temat dworca mieszkanka Nowych Raciborów (gm. Sokoły) nie da powiedzieć.

A że politycy PiS z wielką pompą go otworzyli, zanim zakończono przebudowę torów i peronów?

– I co z tego? Wcałe za wcześniej go nie otworzyli. Bardzo dobrze, że tak się stało. Idzie zima, a stary dworzec, to ruina. Jak go zburzą, to gdzie ludzie mieliby całą zimę stać? Pod gołym niebem? Pod chmurką? Bardzo dobrze, że się postarali otworzyć nowy dworzec, nim zima przyszła. I wiatr nie będzie wiał, i śnieg nie będzie padał. Jak ktoś chce znaleźć błąd, to igły w stogu siana szuka – odpowiada.

– Co za głupoty z tym przywracaniem dworca! Sto lat dworzec w Raciborach był, nawet z boczną kolejową. Zawsze tutaj był. Od jakiegoś czasu na takich małych dworcach nie było kas biletowych, trzeba było bilet kupić w pociągu. Ale na nowym dworcu też nie ma kasy biletowej – mówi w emocjach jej sąsiadka. – Tam jest jedna wielka budowa, a oni dworzec otworzyli? Najpierw powinny być tory, perony, przejście podziemne, potem otwarcie dworca.

O otwarciu dowiedziała się z mediów, już po fakcie, choć mieszka parę minut stąd. Wkurzyła się, gdy prze-



Otwarcie dworca w Raciborach. Fot. PKP



Stacja Racibory, w czerwonym kółku otwarty dworzec. Fot. Twitter

czytała, jaka była pompa. Na drugi dzień z ciekawości poszła na dworzec zobaczyć, co tam się dzieje i jak to wygląda. Nikogo na dworcu nie spotkała.

– Wstążki po otwarciu odwiązali, można już wchodzić. Oczywiście, jest ładny, wszystko jak najbardziej elegancko jest zrobione. Zegar na wieży jest. Ale ten dworzec teraz w ogóle nie ma racji bytu. W tej chwili z tego dworca nigdzie nie wyjdiesz – opowiada.

## Co było i co ma być

Historia stacji w Raciborach zaczęła się w 1911 roku. Miała dwa perony ze schodami i dworzec. W 2020 roku zaczęła się modernizacja linii kolejowej, która ma zostać zakończona w 2023 roku. Stare perony znikną, powstaną nowe. Jeden już jest zamknię-

ty, pociągi na trasie Warszawa-Białystok jeżdżą jednym torem. Stary dworzec będzie rozebrany.

– Budynek starego dworca stoi przy peronie, którego już nie ma. Nie ma do niego dojścia, bo jest wykop. A od nowego budynku dworca trzeba iść po błocie, po wykopach, żeby wejść na stary peron – pokazuje teren budowy inna kobieta.

– Czego ludzie chcą? Żeby tam samoloty latały? Nie wiem, z jakiej pani jest partii, ale co to za problem, żeby przejść z dworca na peron? 40 sekund wystarczy. Jak stoję na dworcu, to nawet mogę rozpoznać, kto wsiada albo wysiada z pociągu, tak jest blisko. Jest ścieżka, kamyczkami wyłożona, są tablice informacyjne. Spokojnie można

przejść. Wszystkim nie dogodzimy, ale to jest naprawdę super inwestycja – ocenia entuzjasta otwarcia.

## Ktoś się pospieszył

Wójt gminy Sokoły Józef Zajkowski, który rządzi nią od 30 lat przyznaje, że miał w tej sprawie mnóstwo telefonów i wizyt, była telewizja. Sam zresztą brał udział w otwarciu dworca. Oprócz niego, starosta wysokomazowieckiego i senatora PiS, niedużo ludzi wzięło w nim udział. Jak odbiera skrajne opinie mieszkańców?

– I jedni mają rację, i drudzy mają rację – śmieje się.

Z przebudowy linii i dworca się cieszy. Sam 20 lat walczył wcześniej o przywrócenie połączenia: Łapy – Ostrołęka. Informację o otwarciu dworca otrzymał dzień wcześniej.

Kpinami, które płyną z Polski, się nie przejmuję.

– Niech sobie kpią. Ważne, że trwa budowa. Trzeba będzie jeszcze poczekać, ale to jest normalne w procesie inwestycyjnym. Ja nie widzę tu nic nadzwyczajnego. Jeszcze 10 lat temu nie wierzyłem, że to wyjdzie. A teraz to się dzieje. Przybliży nam się Warszawa, szybciej dojedziemy pociągiem. Cieszymy się z tej budowy. Ale uważam, że ktoś się pospieszył – mówi wójt Sokół Józef Zajkowski. (Źródło: natemet.pl).

KATARZYNA ZUCHOWICZ

Kiedy mama umarła, tata się załamał. Nigdy nie chorowała. I nagle dopadł ją zawał!

# Życie po śmierci



Fot. parabay

## 1.

Wszystko było zaplanowane: gdy za trzy miesiące zaczną się moje wakacje, wreszcie znowu w trójkę pojedziemy nad morze. Ostatnio byliśmy tam razem, gdy byłam malutka.

Po śmierci mamy pojechaliśmy w dwójkę.

Tata nie chciał jechać. Mnie najlepiej było w kąciaku pokoju. Ale babcia powiedziała, że tak nigdy nie wyjdziemy z cierpienia.

Kiedy wreszcie wsiedliśmy do samochodu i ruszyliśmy z Łomży, było nam naprawdę lepiej. Tata zarezerwował pierwsze pięć dni w pensjonacie w Gdańsku. Potem mieliśmy ruszyć do Mielnia. Po rozpakowaniu się w pensjonacie, od razu poszłam nad morze. Tato został w pokoju. Na drugi dzień oboje rano zeszliśmy na śniadanie. Na dole stała bardzo ładna, zadbana kobieta około 30 – 35 lat. Mój tata miał 50 lat i też niczego mu nie brakowało. Gdy poszłam po kilka smakowitości (był stół szwedzki), mój tata zaczął z nią rozmawiać.

Podeszłam o ojca i zaczęłam ze złością: „Mama umarła niedawno, a ty już szukasz sobie następnej? Jak możesz?”

Ojciec zrobił duże oczy, nic nie powiedział i odszedł.

Następnego dnia mój gniew mi przeszedł. Przecież nie może nie rozmawiać z kobietami. Do końca pobytu z Gdańsku nie było już żadnych zadrażnień.

Po paru tygodniach ojciec oznajmił mi, że spotyka się z pewną kobietą. Wpadłam w szał. Nie mogłam tego zrozumieć, że nie płacze po mamie, tylko znalazł sobie nową. Byłam taka zła na niego, na świat, na wszystko, że nie chciałam z nim roz-

mawiać, a nawet na niego patrzeć. Aż któregoś dnia tato powiedział mi, że z mamą od bardzo dawna nie byli ze sobą blisko, od dawna się już nie kochali. Gdy to usłyszałam byłam w takim szoku, że zemdlałam. Ryczałam cały dzień.

## 2.

Minęły dwa miesiące i tata chciał mi przedstawić swoją nową kobietę. Gdy weszła do domu,

## 3.

Po tygodniu od obejrzenia filmu tato złożył pozew o rozwód i testy DNA. Badania wykazały, że dziecko nie jest jego. Ona w ataku złości powiedziała, że była z tatą tylko dla pieniędzy. Sprawa skończyła się orzeczeniem o jej winie i nic nie dostała z majątku ojca.

Minęły trzy lata. Tata jest sam. Jest mi go żal...

AGNIESZKA PAWŁOWSKA

Ocalałeś, bo byłeś pierwszy. Ocalałeś, bo byłeś ostatni. Bo w lewo. Bo w prawo. Bo padało. Bo był cień. Bo go nie było...

# Sekunda cudu

## Piorun

Miałam wówczas czternaście lat i z sześciolatnim bratem wracaliśmy z przedszkola w Łomży. Nagle zrobiło się ciemno, lunął deszcz, waliły pioruny. Do domu mieliśmy blisko, wystarczyło przebiec przez park przy Legionów. Biegliśmy szybko, bo bardzo bałam się burzy, Piotruś płakał ze strachu. W pewnym momencie potknęłam się o rozwiązane sznurowadło. Staaliśmy w środku nawałnicy. Zaczęłam zawiązywać. W tej samej chwili huk, trzask, ogień! W pobliskie drzewo, może dwa metry od nas, uderzył piorun. Czuliśmy

gorąc ognia, staliśmy przerażeni, przytuleni do siebie.

Gdyby nie sznurowadło...

## Granat

Lata pięćdziesiąte, Laski (gm. Zbójna). Przyjechali czerwonoarmiejcy, by „czyścić partyzantów”. W naszej chacie zamieszkała starszyna. Odjechali wreszcie. Trzeba było posprzątać. Stasiak, najstarszy, miał 16 lat, znalazł w stercie desek coś ładnego. Przyniósł do kuchni, już chciał rozkręcać, gdy ojciec zawołał: „Nie rusz, sam zobacz!” Oglądał, głośno kombinował: „Rozkręcę, knot mi się przyda do lampy, kolba

z drewna się nada do sieczkarni, z tego może być wiele pożytku...”

Staliśmy i patrzyliśmy: Stasiak, Józek, Heniek, Czesiek i Mietek. Z ojcem było nas sześcioro, bo matka poszła Lolę doić. Już miał „to coś” rozkręcać, gdy podniósł głowę i zobaczył Bolka, jak szedł do sołtysa. Ojciec go zawołał: „W wojsku byłeś, zobacz co to jest”. Bolek popatrzył i bez słowa wyniósł z chałupy. Po chwili usłyszeliśmy potężny huk.

Potem nam powiedział, że miał iść bliższą drogą, ale coś sobie przypomniał i chciał wstąpić do sąsiada...

HANNA WRZOS

Nieprzeparta siła tajemnicza ciągnie magnetycznie do rodzinnego zakątka, Łomży

# Powroty

## Wyrzucony z gniazda

„Choćby los, jak piszącego te słowa, wyrzucił z gniazda rodzinnego małym, pięcioletnim dzieckiem, gdzieś na dnie duszy pozostanie kult do rodzinnego miasta, który przy pierwszej sposobności roznieci się silniejszym płomieniem. I nieprzeparta siła tajemnicza ciągnąc go będzie magnetycznie do tego rodzinnego zakątka, jak mnie, do rodzinnego, mego miasta. Jest nim Łomża”, pisał w 1924 r. Karol Hoffman.

Był pisarzem, poetą, aktorem, dziennikarzem. Urodził się w Łomży 30 sierpnia 1855 r. To czas epidemii cholery, która była przyczyną śmierci jego rodziców. Pierwszy, 3 września 1855 r., zmarł jego ojciec. Mama dziesięć dni później. Dwutygodniowym Karolem opiekował się brat matki.

„Wujostwo moi, najlepsi opiekunowie, najczulszym rodzicom dorównywający, uczynili mnie od dziecka demokratą”, pisał o swoich opiekunach.

Gdy miał pięć lat, wujostwo wyjechało z nim z Łomży do Mariampola (wówczas gubernia suwalska, dziś Litwa).

W Łomży był przelotnie, ale jak pisał, zawsze „z uczuciem nierozzerwalnych węzłów łączących go z miastem”. Zatrzymał się, gdy jechał do Warszawy na uniwersytet.

## Na cmentarzu

„Tu leżą twoi rodzice”, ktoś pokazał mu dwie zapadłe mogiły w sąsiedztwie grobów Jakuba Wagi i Feliksa Bernatowicza na cmentarzu w Łomży.

Stał przy nich, a w pamięci odżywały przemawiające z pomników nazwiska przyjaciół rodziców: doktora Wojciechowskiego i jego ukochanej córki jedynaczki, Sankowskich i innych.

Szukał dawno zatartych przez czas śladów. Rodzice mieszkali na poddaszu w budynku przy Nowym Rynku (dziś pl. Kościuszki). Naprzeciw domu doktora Wojciechowskiego. Stał na rynku i wpatrywał się w okna.

Szukał minionego czasu i dawnych miejsc.

„Gdzie ta facjatka... A potem, choćby się ją znalazło, jak tam wejść, jak powiedzieć obcym ludziom, czego tam szuka, co go tam ciągnie... I błąka się przybysz, rodowity łomżyńnianin, po ulicach swego miasta, bez celu, bez planu, bez nadziei ukojenia...”, pisał.

Tęsknił do ukochanych grobów rodziców. Kilka lat przed pierwszą wojną światową postawił im pomnik i otoczył go kamiennymi kolumienkami. Na pomniku był napis: Marceli Hoffman, zm. 1855 r. 3 września. Karolina Hoffman, zm. 1855 r. 13 września.

## W teatrze

Studiował prawo na Uniwersytecie Warszawskim, ale tych studiów nie skończył. Interesował go teatr. Uczył się w Szkole Dramatycznej Jana Chęcińskiego w Warszawie. Debiutował w teatrze we Włocławku w 1875 r., później współpracował z teatrami w Kutnie, Lipnie, Warszawie. Organizował też zespoły teatralne i w nich występował (m.in. Włocławek, Lublin, Zamość). W Puławach prowadził własny zespół.

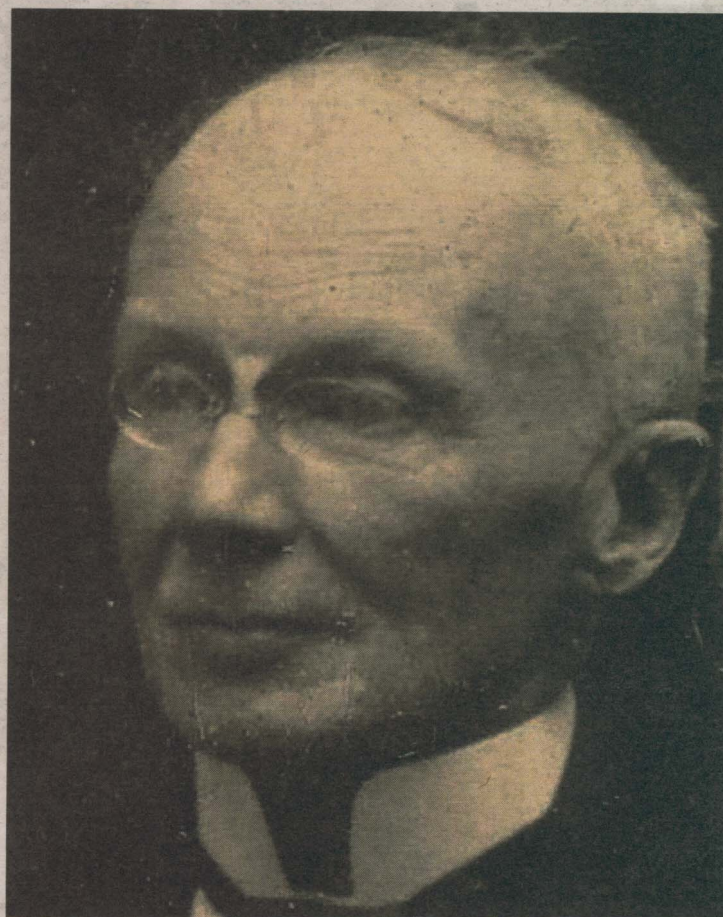
Przyjeżdżał do Łomży, Ostrołęki, Szczuczyna ze spektaklami i odczytami. Wspominał te wyjazdy: „Zawsze wyrывая się tam, jak gdyby na wielką jakąś uroczystość, jak gdyby mnie tam czekano”.

W Łomży prowadził zespół teatralny w latach 1887-1888. Był korespondentem „Ech Płockich i Łomżyńskich” (gazeta wychodziła w latach 1898 – 1904 w Płocku, w Łomży miała oddział w księgarni Rychtera przy Nowym Rynku). Po zamieszkanu w Warszawie współpracował z „Kurierem Warszawskim” i „Biesiadą Literacką”. Pisał nowele, wiersze, przewodniki krajoznawcze.

## Bez grobu

Po wieloletniej przerwie Karol Hoffman przejechał do Łomży w przeddzień Wszystkich Świętych, 31 października 1924 r.

Spacerował ulicami miasta. Szu-



Karol Hoffman. To zdjęcie zamieścił na pierwszej stronie „Kurjer Warszawski” z 9 grudnia 1937 r., z podpisem: „Ś.p. Karol Hoffman, znany literat i działacz społeczny, b. współpracownik redakcji >Kurjera Warszawskiego<”.

kał znajomych, spotkał tylko kilku. Udał się na cmentarz. Jak kiedyś szukał grobu swoich rodziców. Odnalazł groby Wagi i Bernatowicza. W ich sąsiedztwie nie było pomnika rodziców! Czy zniszczyła go wojna światowa, czy wojna bolszewicka? Nie wiadomo.

Smutne wrażenia z pobytu na cmentarzu zawarł w wierszu:

„Oto me miasto,  
a kędyż są moi?  
Wokół nieznani...  
Ponad obsianą  
mogiłami glebą  
Popiołów urny  
tu napis wyraźny,  
tam starty...  
Gdzież moich trumny?  
Tutaj stał pomnik  
Wiatr huczy szumny,  
Zrywa purpurą  
nakrapiane liście,  
Dżdżu lży rzęście  
Łączą się z memi...”

Karol Hoffman zmarł 7 grudnia 1937 r. Spoczywa na cmentarzu Powązkowskim w Warszawie.

MARIA TOCKA



Grób Karola Hoffmana na cmentarzu Powązkowskim. Fot. wikipedia

# Uśmiechnięci

## Złote Gody

Łomża  
22.10.2022 r.

# współobjęci



jesteś taka piękna  
oczy chabrowe  
w groszki sukienka  
jak muslin zwiewna  
przechodzę przez jezdnię  
w ciebie wpatrzony  
nie słyszę klaksonów aut  
co na to Bóg?  
zagapił się razem ze mną

**JERZY SIKORA**

37 małżeńskich par z Łomży świętowało 50 rocznicę ślubu: Maria i Andrzej Łepkowski, Wiesława i Jerzy Łęgowski, Teresa Hanna i Wiesław Marczukowie, Bogumiła i Antoni Mieczkowski, Apolonia i Antoni Mieczkowski, Marta i Kazimierz Mleczkowie, Janina i Tadeusz Modzelewscy, Janina i Antoni Mroczkowsy, Krystyna Celina i Tadeusz Napiórkowsy, Barbara i Witold Nowiccy, Krystyna i Wojciech Nowiccy, Teresa i Andrzej Henryk Pawłowsy, Alina i Jan Perka, Krystyna i Jan Piechociński, Celina i Antoni Pietruszkowie, Elżbieta

i Jerzy Raczkowsy, Halina i Krzysztof Kazimierz Rybiccy, Teresa i Janusz Sobiescy, Elżbieta i Janusz Sulkowsy, Józefa i Stanisław Chętnikowie, Krystyna i Tadeusz Jemielity, Hanna i Jan Szandomierscy, Irena i Lech Szeligowsy, Regina i Kazimierz Szumowsy, Stanisława i Kazimierz Andrzej Szydlikowie, Irena i Jerzy Ślżakowie, Barbara Wiesława i Jan Tomkielowie, Halina i Kazimierz Tyszkowie, Wiesława i Waldemar Warchołowie, Halina i Tadeusz Wądołowsy, Helena i Piotr Witkowsy, Barbara i Jerzy Załęscy, Klara Anna i Jerzy Zieliński,

Janina Elżbieta i Stanisław Żebrowscy, Krystyna i Stanisław Jan Żemajtysowie, Anna i Władysław Żymierczykiewiczowie, Cecylia i Mirosław Tomczakowie.

„Jesteście najlepszym dowodem na to, że prawdziwa miłość istnieje”, mówił prezydent Mariusz Chrzanowski w czasie uroczystości w Hali Kultury. Jubilaci zostali uhonorowani przez niego Medalem za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, wysłuchali piosenek Roberta Kossakowskiego i z życzeniami otrzymali książkę „Dziunia ale Dama. Powieść o Hance Bielickiej”.

Wschodami gwiazd  
i zachodami  
Odmierzam czas,  
nie używając dat  
Nie liczę godzin i lat  
To życie mija, nie ja  
Blżej gwiazd, bliżej dnia  
Jesteś wciąż taki sam  
Wciąż ten sam

**ANDRZEJ RYBIŃSKI**

## 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**

(fak.0161/2022-o-i)

### FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty  
rolne bez BIK i weryfikacji baz.  
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.  
Szybko, uczciwie i profesjonalnie  
24/h. Tel. 577 – 873 – 616

(fak/sms)

## OBWIESZCZENIE

**Burmistrza Miasta Zambrów  
o przystąpieniu do sporządzenia zmiany  
miejscowego planu zagospodarowania  
przestrzennego części miasta Zambrów  
w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Zambrów uchwały Nr 226/XXXVIII/2022 z dnia 20 września 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej.

Zainteresowani mogą składać wnioski do w/w zmiany planu miejscowego w terminie do dnia **21 listopada 2022 r.** Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Urząd Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 225, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej w szczególności poczty elektronicznej na adres [um@zambrow.pl](mailto:um@zambrow.pl) lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miasta Zambrów.

### NIERUCHOMOŚCI

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

### 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)

### 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)



**Tygodnik KONTAKTY to wydatek na prasę raz w tygodniu i wiesz wszystko o regionie**

**plus kolorowy magazyn telewizyjny w prenumeracie**

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



**STIHL**

**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)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Skoda Fabia, (2001), auto sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w Polsce, stan bardzo dobry, benzyna, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 848 - 951

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2004), 1.4 TDCI, przebieg 372 000 km, centralny zamek, hak, elektryczne szyby, ważny przegląd i ubezpieczenie, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 884 - 211 - 898

(o/b)

Sprzedam Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 26 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę, sztywna, drewniana, zarejestrowana, cena 5 000 zł, tel. 602 - 464 - 277

(o/b)

Sprzedam Renault Grand Espace 4, (2008), 2.0 dci, diesel, hak, tempomat, klimatyzacja, przebieg 250 000 km, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 692 - 711 - 632

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Tiguan, (09.2014), auto sprowadzone z Francji, szklany dach, hak, nawigacja, stan bardzo dobry, cena 66 800 zł do negocjacji, tel. 500 - 643 - 105

(o/b)

Sprzedam BMW E60, (2003), diesel, 218 KM, przebieg 372 000 km, kolor czarny, cena 19 900 zł, tel. 729 - 484 - 510

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2006), 1.4 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, garażowane, serwisowane, ubezpieczenie i przegląd do 20.04.2023 r., cena 12 900 zł, tel. 601 - 083 - 170

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2014), diesel, kolor biały, po wymianie rozrządu, olejów i płynów, przegląd do 05.2023 r., ubezpieczenie do 07.2023 r., cena 21 000 zł, tel. 506 - 024 - 795

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf Plus, (2008), w kraju od 2013 r., wersja United, auto dobrze wyposażone, garażowane, hak, alufelgi, cena 18 400 zł do negocjacji, tel. 696 - 471 - 793

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II, (2009), 1.9 TDI, stan bardzo dobry, czujnik parkowania, hak, wymieniony rozrząd, diesel, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 789 - 817

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2008), auto w pełni sprawne technicznie, ubezpieczone, ważne badania, diesel, 105 KM, cena 14 800 zł, tel. 660 - 973 - 793

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006), 1.6 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, nie wymaga wkładu, wszelkie naprawy robione na czas, cena 9 700 zł do negocjacji, tel. 784 - 035 - 033

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2011), 1.2 benzyna, 70 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 607 - 249 - 906

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2005), auto w dobrym stanie, wnętrze zadbane, przegląd do 06.2023 r., ubezpieczenie do 07.2023 r., cena 7 900 zł, tel. 796 - 582 - 352

(o/b)

Sprzedam Opel Astra IV, (2011), 1.7 diesel, 110 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, nie wymaga wkładu finansowego, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 607 - 249 - 906

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2008), 1.9 TDI, stan techniczny dobry, diesel, przegląd do 15.01.2023 r., cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 667 - 323 - 619

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (2003), 2.0 benzyna + gaz, OC i przegląd aktualne, do poprawek lakierniczych, cena 6 500 zł, tel. 511 - 697 - 887

(o/b)

Sprzedam Volvo XC90, (2007), 2.4 diesel, 163 KM, przebieg 360 000 km, cena 29 900 zł do negocjacji, tel. 608 - 126 - 681

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, (2006), LPG, ważne OC i badania techniczne, auto sprawne, kolor czarny, możliwa zamiana, cena 12 000 zł, tel. 883 - 552 - 027

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2003), benzyna, ABS, elektryczne szyby, tapicerka welurowa, centralny zamek, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 517 - 900 - 728

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2007), 1.9 cdti, 150 KM, elektryczne szyby, lusterka, klimatyzacja, centralny zamek, OC do 01.11.2022 r., cena 7 800 zł do negocjacji, tel. 508 - 169 - 071

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018), benzyna, bogate wyposażenie, hatchback, cena 35 000 zł, tel. 502 - 729 - 020

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2008), stan bardzo dobry, cena 26 000 zł, tel. 508 - 545 - 995

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2004), benzyna, stan techniczny i wizualny dobry, centralny zamek, 2 komplety opon, proszę dzwonić po godz. 16, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 563 - 166

(o/b)

Sprzedam Audi A6, (2003), diesel, auto w dobrym stanie, przegląd do 10.2023 r., opony w bardzo dobrym stanie, wielosezonowe, cena 9 600 zł, tel. 783 - 696 - 900

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2007), 1.9 cdti, diesel, auto sprawne, ważne opłaty, cena 9 999 zł do negocjacji, tel. 664 - 730 - 938

(o/b)

Sprzedam Opel Astra IV, (2011), 1.7 diesel, 110 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, nie wymaga wkładu, cena 23 900 zł, tel. 663 - 176 - 847

(o/b)

Sprzedam Audi A4B7, (2006), 1.9 TDI, 116 KM, diesel, kolor czarny, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 799 - 440

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam przyczepę, szywna, niska, cena 5 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 2 000 litrów, stan bardzo dobry, samomyjący, cena 11 000 zł, tel. 514 – 996 – 731

(o/b)

Sprzedam pługi 3-skibowe, z zabezpieczeniami hydraulicznymi, cena 3 700 zł, tel. 602 – 464 – 277

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy International 531, heder 3,60 m, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 601 – 712 – 007

(o/b)

Sprzedam pług 2-skibowy, cena 500 zł, tel. 602 – 464 – 277

(o/b)

Sprzedam paletki do tura, długość palet 120 cm, szerokość 12 cm, cena 1 700 zł, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam talerzówkę, hydrauliczna, na kołach, nowe opony, duże talerze, szerokość 2,70 m, sprawna, sprowadzona ze Szwecji, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 729 – 604 – 799

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut, centralne zawieszenie, w bardzo dobrym stanie, cała w oryginale, wałek przekąźnika, sprowadzona, cena 24 500 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Metal Fach, ładowność 6 ton, 100% sprawny, garażowany, cena 32 000 zł, tel. 517 – 452 – 977

(o/b)

Sprzedam wał uprawowy, ciągnany, 2 m, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 608 – 663 – 631

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas Dominator 76, świeżo sprowadzony z Belgii, cała w oryginale, silnik Mercedes, cena 57 000 zł, tel. 508 – 910 – 233

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Mewa, 2,10 m szerokości, cena 2 999 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 7301, (2003), w pełni sprawna, w posiadaniu od 4 lat, skretne koła, w oryginalnym stanie, cena 27 500 zł, tel. 787 – 827 – 701

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, 3 m, z hydropakiem, cena 11 000 zł, tel. 505 – 503 – 082

(o/b)

Sprzedam prasę Claas Rollant 255 Roto Cut, stan bardzo dobry, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 397 – 933

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 11 500 zł, tel. 694 – 942 – 970

(o/b)

Sprzedam wycinak Trioliet TU 145, wysokość robocza 1,45 m, wysokość całkowita 2,30 m, sprawny, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 739 – 091 – 138

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut, w bardzo dobrym stanie, cała w oryginale, wałek przekąźnika mocy, cena 23 500 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam wał posiewny Cambridge, zawieszany, na wózku, rozkładany hydraulicznie, w bardzo dobrym stanie, szerokość około 7 m, cena 28 000 zł, tel. 691 – 376 – 328

(o/b)

Sprzedam kombajn John Deere 960, stan bardzo dobry, heder 3 m, duża wydajność, garażowany, sprawny, cena 29 800 zł do negocjacji, tel. 880 – 174 – 833

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe Kverneland, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 880 – 174 – 833

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość 3,20 m, użytkowany na małym gospodarstwie, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 721 – 016 – 629

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 4 500 litrów, pompa po regeneracji, beczka do naprawy, cena 3 900 zł, tel. 532 – 113 – 250

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rauch MDS 17.1, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 12 000 zł, tel. 782 – 980 – 512

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger Novadisc 265, szerokość robocza 2,70 m, stan bardzo dobry, w oryginale, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 512 – 372 – 805

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland EG 100, sprowadzony z Danii, w idealnym stanie, zero luzów, wszystkie elementy robocze nowe, nie pracował w kraju, cena 71 500 zł, tel. 608 – 885 – 560

(o/b)

Sprzedam wycinak Trioliet TU 170, (2006), z wypychem, wysokość całkowita 255 cm, wysokość cięcia 170 cm, stan techniczny bardzo dobry, cena 11 400 zł, tel. 604 – 412 – 207

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, cena 2 000 zł, tel. 695 – 730 – 208

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 8 ton, gotowy do pracy, skrzynia mechaniczna, cena 28 000 zł do negocjacji, tel. 695 – 730 – 208

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę do siana, 7-gwiazdowa, stan dobry, cena 1 300 zł, tel. 884 – 310 – 919

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Westfalia, 520 litrów, używany, stan dobry, cena 2 000 zł, tel. 512 – 648 – 850

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy Pronar VMP-5ST, (2017), mało używany, w bardzo dobrym stanie, cena 46 000 zł, tel. 695 – 391 – 285

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Unia, użytkowany w jednym gospodarstwie, stan bardzo dobry, cena 41 000 zł, tel. 661 – 803 – 319

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland 3, obrotowy, nowszy typ, zabezpieczenia śrubowe, regulacja szerokości orki od 12 do 20 cali, stan dobry, cena 16 700 zł, tel. 609 – 372 – 586

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, (1990), garażowany, sieczkarnia słomy, wózek na heder, w ciągłej eksploatacji, cena 65 000 zł do negocjacji, tel. 513 – 134 – 509

(o/b)

Sprzedam pług 5-skibowy Fente, obrotowy, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 12 800 zł, tel. 508 – 910 – 233

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 3,50 m, pierścieniowy, mocna konstrukcja, idealny do małego ciągnika, stan bardzo dobry, cena 4 400 zł, tel. 881 – 307 – 342

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Fiona, 3 m, 34 redlice, znaczniki, grabki zgarniające, gotowy do siewu, cena 6 200 zł, tel. 574 – 003 – 643

(o/b)

Sprzedam młynek do zboża Cramer, cena 3 000 zł, tel. 721 – 579 – 696

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Sodimac Rafal, 12 ton, stan idealny, cała w oryginale, dyszel resorowany, szerokie mocne koła, cena 59 900 zł do negocjacji, tel. 512 – 641 – 380

(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.

**Jak przycinać gałęzie zgodnie z prawem, by uniknąć płacenia wysokich kar?**

## Nie „natnij” się na koszty!



Za takie cięcie grozi olbrzymia kara. Fot. pixels

Czy mamy pełne prawo decydowania o tym, co zrobimy z zasadzonymi na naszej posesji drzewami? Otóż nie! Zgodnie z przepisami w tej sprawie z 2017 r., jeśli usuniemy ponad 30 proc. korony, w świetle prawa dokonujemy uszkodzenia drzewa. Obcięcie powyżej 50 proc. traktowane jest jako zniszczenie drzewa, za które grożą konsekwencje finansowe.

Zgodnie z prawem można usunąć powyżej 30 proc. tylko wówczas, gdy usuwamy wyłącznie gałęzie obumarłe lub nadłamane, chcemy uformować lub zachować nadany wcześniej kształt korony drzewa, wykonujemy specja-

listyczny zabieg, którego celem jest przywrócenie stabilności drzewa.

Prawo nakazuje upewnić się, czy przypadkiem nie uszkodzimy znajdujących się w nich ptasich gniazd. Dlatego najlepiej wykonywać tak mocne cięcia poza sezonem lęgowym, który trwa od 1 marca do 15 października.

W przypadku drzewa wpisanego do rejestru zabytków wolno usuwać jedynie martwe lub uszkodzone gałęzie. Wszelkie inne prace wymagają uzyskania zgody konserwatora zabytków!

Co z cięciem gałęzi, zwieszających się z sąsiedniego gruntu? Właściciel gruntu, na który takie gałęzie się zwieszają lub przechodzą korzenie może je obciąć i zachować dla siebie (także owoce z obciętych gałęzi). Jest jednak jeden warunek: należy od sąsiada, właściciela takiego drzewa (drzew) zażądać, by zrobił to sam i wyznaczyć termin. Bez tego złamiemy prawo. Chcąc uniknąć kontrowersji i ewentualnej kary, warto złożyć żądanie na piśmie.

## Boża apteka



Fot. pixabay

## Zbawienny sok z suszonych śliwek

Sok z suszonych śliwek to źródło cennych witamin A, C oraz z grupy B. Poza tym zawiera wapń, potas i żelazo. Jest również bogaty w błonnik, dzięki czemu fantastycznie wpływa na jelita. Pomaga na niedrożność jelit, zwłaszcza w problemach z wypróżnianiem. Według badań z 2010 r., picie szklanki soku z suszonych śliwek dziennie wpływa na prawidłowy poziom ciśnienia we krwi. Potas zawarty w śliwkach reguluje bowiem poziom sodu w organizmie, odpowiedzialnego za podwyższone ciśnienie. Wspomaga pracę wątroby, ponieważ oczyszcza organizm z toksyn. Zawarty w nim bor wspomaga leczenie osteoporozy i choroby zwyrodnieniowej kości. W badaniach wykonanych na przełomie

2016 i 2017 roku wykazano, że powoduje zwiększenie gęstości kości u kobiet w okresie menopauzy. Bor ma również wpływ na szybsze gojenie się ran oraz zmniejsza stan zapalny.

Soku z suszonych śliwek nie powinni pić chorzy na wrzodziejące zapalenie jelita grubego i z pęcherzem nadreaktywnym. Nie należy po niego sięgać także podczas biegunki.

Jak zrobić sok? Z 6 śliwek usuwać pestki i pokroić na pół. Włożyć do słoika i zalać dwoma szklankami wrzącej wody. Po ostygnięciu zakręcić słoik i wstawić do lodówki na 48 godzin. Tak przygotowany sok można pić raz dziennie, maksymalnie 200 ml jednorazowo przez 7 dni.

## Alternatywy dla papierosów - jak pomóc tym, którzy nie mogą przestać palić?

**Badania i opinie fachowców stanowią przyczynek do dyskusji na temat narzędzi do walki z paleniem tytoniu. Co mówią najnowsze badania?**

Według licznych międzynarodowych badań, nikotynowe alternatywy, takie jak papierosy elektroniczne podgrzewacze tytoniu i doustne saszetki, są nawet o ok. 95 – 99 proc. mniej szkodliwe od zwykłych papierosów. Przyczyna jest prosta: nie wydzielają dymu powodującego najwięcej chorób od tytoniowych.

W interesującym badaniu, którego wyniki zostały opublikowane tej jesieni [1] uczestniczyli palacze z Wielkiej Brytanii w wieku od 23 do 55 lat. Osoby, które nie zamierzały rzucić palenia zostały losowo przydzielone do dwóch grup: w jednej używano tradycyjnych papierosów, w drugiej wyłącznie podgrzewaczy. Z kolei osobom zdecydowanym rzucić palenie zaoferowano nikotynową terapię zastępczą i dostęp do doradcy ds. rzucenia palenia.

Badanie to zostało zaprojektowane w taki sposób, by zbadać potencjał podgrzewacza tytoniu w zakresie redukcji ryzyka chorób w warunkach rzeczywistych, a nie klinicznych, dlatego wszyscy uczestnicy odbywali jedynie comiesięczne badania w klinice. Pod-

czas badań pobierano im próbki i wykonywano pomiary, między innymi biomarkera CEVal, który miał wskazywać, czy osoby deklarujące rzucenie palenia lub przerzucenie się na podgrzewanie tytoniu – w tym konkretnym przypadku przy użyciu glo new heating technology, nie paliły tradycyjnych papierosów. Badano także wskaźniki związane z poziomem cholesterolu, stresem oksydacyjnym czy liczbą białych krwinek.

Okazało się, że palacze korzystający ze wspomnianych podgrzewaczy, uzyskali znacznie lepsze wyniki, niż ci, którzy nie odstawili tradycyjnych papierosów. Naukowcy stwierdzili „znaczne i trwałe zmniejszenie biomarkera, który może powodować uszkodzenia DNA związane z rakiem płuc oraz „znaczne i trwałe zmniejszenie liczby białych krwinek, markera stanu zapalnego związanego z wczesnym rozwojem chorób układu krążenia i innych chorób związanych z paleniem”.

Uzyskane badania wpisują się w tezy stawiane podczas niedawnego Światowego Forum Nikotynowego w Warszawie. Eksperti



mówili m. in. o tym, jak w niektórych krajach określone produkty zawierające nikotynę, ale nie wydzielające dymu powstającego w wyniku spalania tytoniu, mogą wspierać krajowe programy walki z paleniem, co prowadzi do zmniejszenia liczby osób palących. Do państw już stosujących taką strategię należą m.in. Nowa Zelandia, Stany Zjednoczone, Kanada i Wielka Brytania.

[1] Nathan Gale, Michael McEwan, George Hardie, Christopher J. Proctor & James Murphy, Changes in biomarkers of exposure and biomarkers of potential harm after 360 days in smokers who either continue to smoke, switch to a tobacco heating product or quit smoking, Internal and Emergency Medicine (2022)



**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

## 2000 zł za znalezienie kota



Właściciele kota Dextera, który zaginął w czasie wypadku ich samochodu na obwodnicy Konarzyc, proszą o pomoc w jego odnalezieniu. Znalazca otrzyma 2000 zł nagrody, a każdy za każdą potwierdzoną (na przykład, zdjęciem) informację o miejscu przebywania Dextera, 200 zł. Kota wyróżnia to, że ma trzy białe skarpetki, a lewa łapka jest cała czarna. Kot reaguje na swoje imię. Kontakt, tel. 500 261 228.



Przed zimą bez dachu nad głową zostali starsi mieszkańcy wsi Wyszonki-Wypychy (gm. Klukowo), który spłonął w pożarze ich drewnianego w części domu.

## Ogólnopolski protest strażaków

Ogólnopolską akcję protestacyjną w Państwowej Straży Pożarnej rozpoczął Związek Zawodowy Strażaków „Florian” i NSZZ „Solidarność”. W Wysokiem Mazowieckiem na ogrodzeniu przy budynku pojawił się baner informacyjny. Także na budynku i ogrodzeniu Komendy Powiatowej PSP w Zambrowie. Jak informuje portal remiza.com.pl, związkowcy domagają się między innymi waloryzacji uposażeń i wynagrodzeń o 20 proc. od 1 stycznia 2023 roku, zaliczenie



dotychczasowego 1 proc. powyżej 15 lat stażu służby do podstawy naliczania świadczenia emerytalnego, wprowadzenie wysokości dodatku funkcyjnego w wysokości minimum 25 proc. i kompleksowego rozwiązania pomocy mieszkaniowej w służbach.

Poradnia psychologa

## Jestem bardzo zazdrosny!

Spotkałem miłość mojego życia. Zależy mi na niej bardzo. Ale powiedziała mi, że jestem za bardzo zaborczy. I chyba ma rację, nigdy nie byłem o nikogo tak zazdrosny. Czuję, że to jest nienormalne, ale nie potrafię się tej zazdrości wyzbyć. Choć widzę, że psuje między nami.

Michał

Zazdrość jest naturalną konsekwencją silnych związków między ludźmi. „Naturalną” to znaczy, że bardzo wielu mężczyzn i bardzo wiele kobiet jest zazdrosna o tych, z którymi się związały.

W samej zazdrości nawet nie ma nic złego. Niestety, zazdrość jako uczucie, może być motorem różnych zachowań. Może pchać do dbania o partnera, troszczenia się o to, aby nas cenił, kochał, aby mu na nas zależało. Ale zazdrość może też pchać do ograniczania partnera, redukowanie jego związków ze światem, odcinania go od innych ludzi, kontaktów społecznych itp.

Na szczęście, mamy wybór.

Jeśli zazdrość pcha do ograniczania, robienia jej scen, zmusza-



Fot. pixabay

nia do redukowania kontaktów, istnieje duże ryzyko, że zazdrość zniszczy związek.

Jeśli jednak zazdrość przetwarza się bardziej w to, aby była z Panem jak najbardziej szczęśliwa, widziała w Panu kogoś wartościowego, czuła się w związku bezpiecznie, taka zazdrość wam się przysłuży.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

grzyby wywarem i gotuj do miękkości (ok. godzinę). Kapustę słodką poszatkuj, włóż do garnka, zalej wodą do całkowitego przykrycia, gotuj do miękkości, odcedź. Do drugiego garnka włóż kapustę kiszoną, zalej wodą do przykrycia i gotuj ok. pół godziny, odcedź, zachowując wywar zachować. Śliwki zalej wrzątkiem (pół szklanki) i odstaw na 5 minut do napęcznienia. Ugotowane grzyby odcedź (zachowując wywar), cebulę pokrój w drobną kostkę. W głębokim rondlu rozgrzej olej i zeszklij cebulę, dodaj grzyby, śliwki, masło i chwile razem podsmaż. Dodaj obie kapusty, liście laurowe, ziele angielskie i kminek. Podlej wodą z moczonych śliwek i wywarem z grzybów. Przykryj i duś na wolnym ogniu ok. 2-3 godz. od czasu do czasu mieszając. Jeżeli kapusta jest zbyt słodka, można dolać odrobiną wywaru z kiszonej kapusty. Posolić i popieprzyć do smaku.



### Duszona kapusta z grzybami

#### Składniki

- 1 kg kapusty kiszonej
- 1 kg kapusty słodkiej
- 30 dag suszonych grzybów
- 10 dag masła
- garść suszonych śliwek
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 4 liście laurowe
- 4 ziele angielskie
- 1 łyżka kminku
- sól, pieprz

Przygotuj dwa duże garnki i duży rondel. Grzyby namocz dzień wcześniej. Wyjmij z wody, przepłucz na sitku, a wywar przedcedź przez gązę. Zalej ponownie

### Pytanie intymne

Zauważyłem, że nie każdy stosunek, choć przeżywam orgazm, kończy się wytryskiem. Najpierw myślałem, że mi się wydaje. Potem specjalnie oglądałem prezerwatywę, była pusta. Nie potrafię określić, od czego to zależy. Wcześniej zawsze miałem wytrysk. Czy może to być spowodowane masturbacją, czy jest to objaw jakiejś choroby?

Paweł

Przyczyną braku wytrysku może być zmęczenie przy dużej aktywności seksualnej (gdy seks trwa długo i para odbywa kilka stosunków w krótkim odstępie czasu). Brak wytrysku przy przeżywaniu orgazmu pojawia się po alkoholu, zażyciu narkotyku lub leku uspokajającego. Ma na to także wpływ długotrwała aktywność masturbacyjna. W czasie samospokojenia mężczyzna dostarczał sobie silnych bodźców dotykowych. W czasie stosunku z kobietą może odczuwać luz w pochwie, uczucie tarcia nie będzie tak silne, jak wcześniejsze bodźce. Pragnie



Fot. pixabay

i pożąda kobietę, z którą się kocha. To spowoduje, że będzie przeżywał orgazm, ale bez wytrysku.

Przyczyna może także tkwić w psychice. Brak wytrysku może ujawniać niechęć mężczyzny do ojcostwa i lęk, aby nie doszło do zapłodnienia. W przypadku, gdy między kochankami dochodzi do konfliktów, brakiem wytrysku w czasie stosunku ujawnia się podświadoma niechęć i opór wobec tej kobiety. Brak wytrysku towarzyszy też chorobom (cukrzycy, prostaty), dlatego lepiej zgłosić się do lekarza.

### Lekarz domowy

Jakie są objawy grypy jelitowej i jak się leczy?

Krystyna

Grypa jelitowa objawia się wysoką gorączką i biegunką, połączoną z silnymi wymiotami oraz bólami brzucha. Jest bardzo zaraźliwa. Jeśli w rodzinie jeden zachoruje, zachorują wszyscy. W pierwszym etapie, gdy występuje biegunka i gorączka, przypomina bardziej salmonellozę, niż gripę. Te objawy po dwóch dniach ustępują, ale zniszczyły ko-

rzystną dla organizmu florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Należy wówczas pozostać w łóżku, przestrzegać diety, opartej na kisielu i kleikach i dużo pić. Przy bieguncie można stosować węgiel leczniczy (bez recepty) oraz paracetamol lub aspirynę, jeśli chorobie towarzyszy gorączka. U chorych z nadciśnieniem, chorobą układu krążenia, astmą, cukrzycą, grypa jelitowa może mieć ostry charakter i być groźna. Wówczas trzeba bez zwłoki skorzystać z pomocy lekarskiej.

### Pod paragrafem

W wakacje zabrałem syna do siebie i zafundowałem mu dwutygodniową zagraniczną wycieczkę. Kosztowało mnie to więcej, niż płacone na niego miesięczne alimenty. Jego matka w tym czasie nie ponosiła żadnych kosztów, związanych z utrzymaniem syna. Czy w związku z poniesionymi wydatkami mogę nie płacić alimentów za jeden miesiąc?

Ryszard

Zgodnie z wyrokiem sądu, ojciec ma obowiązek płacić alimenty na dziecko w wysokości ustalonej przez sąd, niezależnie od tego, czy zabrał je na ferie, czy nie. Ca-

łą zasądzoną kwotę, choć ponosił koszty utrzymania dziecka w czasie ferii (lub wakacji). Trzeba pamiętać, że obowiązkiem rodzica jest dbanie o dziecko, w tym także organizowanie mu ferii zimowych i wakacji. Można nie płacić zasądzonych alimentów (całych lub części), jeśli w sentencji wyroku zawarte jest wyłączenie, na przykład: z wyjątkiem czasu, w którym ojciec osobiście sprawuje opiekę nad dzieckiem. Takie wyłączenia są możliwe, ale raczej nie są stosowane, bo przecież są stałe opłaty za mieszkanie, internet, prąd, choć w czasie wakacji dziecko nie mieszka w swoim mieszkaniu.

## Co mówi o Tobie przysłowie?



**Każdy zna ich kilka, kilkanaście. Niektóre są naszymi drogowskazami. Które z poniższych jest dla Ciebie najważniejsze?**

**Co się odwleczę, to nie ucieczę:** nie jesteś zbyt systematyczna/y w pracy ani dobrze zorganizowana/y. Dla jakiegoś interesującego zajęcia jesteś w stanie odłożyć wykonywane zadanie, nawet gdyby była bardzo ważne. Dość łatwo ulegasz wpływowi innych. Nie umiesz obronić swoich racji i swojego zdania. Brak Ci konsekwencji i stanowczości w działaniu.

**Jak cię widzą, tak cię piszą:** przywiązujesz niezwykłą wagę nie tylko do tego, jak wyglądasz, ale też jak Cię ludzie odbierają, bardzo liczysz się z ich ocenami. Zależy Ci, by Cię postrzegali jak najlepiej. Brak Ci odwagi, aby być sobą, czasami zrobić coś śmiesznego, bo boisz się, że stracisz na wizerunku. Tłumisz w sobie spontaniczność, uwagę skupiasz głównie na sobie.

**Ludzi słuchaj, a swój rozum miej:** lubisz z innymi dzielić się swymi problemami, chętnie je roztrząsas, słuchasz podpowiedzi, ale i tak zrobisz, jak Ci Twój rozum podpowie. Uważasz, że najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Coś nie pozwala Ci na pełne zaufanie.

**Mowa jest srebrem, a milczenie złotem:** można Ci powierzyć każdą tajemnicę, bo jej nie zdradzisz. Nie lubisz też obnosić się ze swoimi prywatnymi sprawa-

mi. Umiesz słuchać innych, budzisz zaufanie. Chętnie pomagasz bezinteresownie i nie oczekujesz rewanzu. W kontaktach potrafisz zachować dystans.

**Pieniądz rodzi pieniądz:** to nie chytrność ani skąpstwo, że szanujesz zarobione pieniądze. Lubisz je mieć i dlatego ich nie trwonisz. W każdej sytuacji przewidujesz dwa scenariusze i lubisz być przygotowana/y na gorszy. Lubisz też pomóc innym, bo czerpiesz radość nie tylko z posiadania, ale też z dawania.

**Stara miłość nie rdzewieje:** zatrzymujesz się i żyjesz wspomnieniami. Odświeżasz je i próbujesz wskrzeszać. Przeszłość zawsze się idealizuje. I choć wiesz, że miniony czas nie wróci, potrafisz czerpać energię z pięknych wspomnień. Wraca wtedy optymizm i entuzjazm do życia. I znów wydaje Ci się, że jeszcze może wszystko się zdarzyć...

**W miłości i w gniewie co człek czyni, nie wie:** nie potrafisz zapanować nad swoimi emocjami. Wybuchowość zraza do Ciebie innych. Za dużo powiedzianych słów zapada w pamięć i nie da się ich niczym wymazać. I choć potem męczysz się wyrządzoną przykrością, już nic nie zmienisz. Ludzie mogą odsuwać się od Ciebie.



Dopiero przy tych cenach węgla zrozumiałem, dlaczego duch kopalni nazywa się Skarbnik.

Cmentarz na Kopernika w Łomży jest tak prestiżowy, że ludzie zabijają się, aby się tam znaleźć.

- Pani mąż umrze tragicznie - mówi wróżka.

- To wiem, ale chcę wiedzieć, czy mnie niewinnia?

Dawno, dawno temu zszedł Bóg na spacer po pustyni i trafił do jakiegoś miasta. Podszedł do mieszkańców i zaproponował:

- Mam dla was przykazanie.

- A jakie?

- Nie zabijaj.

- No coś ty! My, Hetyci, żyjemy z wojen. Potrafimy tylko wytapiać żelazo i walczyć. Bez zabijania nasz naród zginie.

Poszedł Bóg dalej i trafił do następnego miasta.

- Mam dla was przykazanie - rzekł do mieszkańców

- A jakie?

- Nie cudzołóż.

- To chyba jakieś żarty. W naszej świątyni są najlepsze ladacznice. Wszystkie nacje przyjeżdżają do nas się zabawić. Bez cudzołóstwa pomrzemy w nędzy.

W trzecim, kupieckim mieście Bóg spróbował jeszcze inaczej.

- Mam dla was przykazanie: nie kradnij.

- To jak mamy żyć? Nie da się handlować, nie kradnąć.

Nieco przybity Bóg wrócił na pustynię. Jacyś barbarzyńcy paśli tam swoje stada. Zrezygnowany Bóg spytał:

- Chcecie mieć jakieś przykazania?

- A za ile?

- Za darmo.

- A to byśmy z dziesięć wzięli!

- Tato, ile to jest „parę”?

- Jeśli masz przynieść parę butów, to znaczy 2, a jeśli parę piw, to najlepiej 9.

- Moje nastoletnie dzieci uważają mnie za Boga - mówi sąsiad do sąsiada.

- Tak cię kochają?

- Ignorują moje istnienie i rozmawiają ze mną tylko wtedy, gdy czegoś chcą.

Parafianin kłęka przy konfesjonale. Ksiądz pyta:

- Pijesz?

- Piję, ale proszę księdza, najpierw chcę się wypowiedzieć.

- Wnusi, ta sukienka kosztowała majątek! Dlaczego ją kupiłaś? - pyta z wyrzutem babcia, przerywając różaniec.

- Diabeł mnie skusił. Szepotał: „Kup ją, kup ją... Wyglądasz w niej świetnie!”

- Nie mogłaś mu rozkazać, żeby odszedł?

- Rozkazałam.

- I co?

- Powiedział, że z daleka wyglądam w niej jeszcze lepiej.

- Tato, czy to prawda, że znaleźli mnie w kapuście?

- Tak, a wczoraj za garażami, a przedwczoraj na przystanku. Musisz przestać chlać, synu!

- O pamiętasz ten film „Nagi instynkt”? Tę scenę, w której Sharon Stone rozkłada nogi? - pyta żona.

- Oczywiście, że pamiętam.

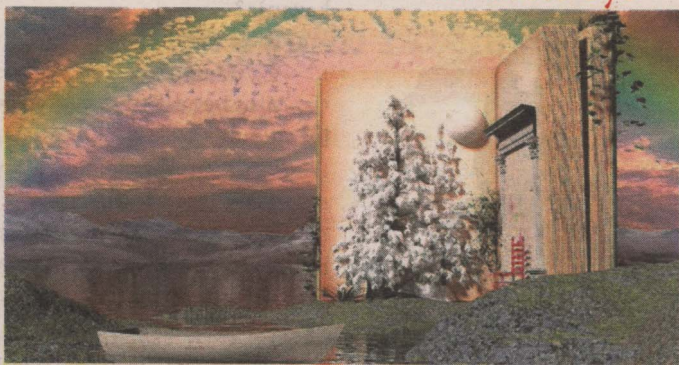
- A o rocznicy naszego ślubu to zapomniałeś!

- Prokuratura na mój wniosek podjęła decyzję o ekshumacji Zygmunta III Wazy - poinformował Antoni Macierewicz.

- Dlaczego? - pyta dziennikarz.

- Moja komisja ustala związek między zdobyciem przez niego Moskwy w 1612 r. a katastrofą smoleńską.

Tu warto być



Grajewo

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

■ Piotr Bałtroczyk, czyli niezwykle popularny satyryk, konferansjer i dziennikarz z autorskim programem „Starość nie jest dla mięczaków”; niedziela, 6 listopada, godz. 17.00. Bilety: kupbilecik.pl, biletyna.pl, eBilet.pl.

Łomża

**Regionalny Ośrodek Kultury (ul. Małachowskiego 4, tel. 86 219 01 11):**

■ Koncert „Marek Piekarczyk akustycznie” w Katolickim Centrum Kultury (ul. Sadowa 12) z zespołem w składzie: Tadeusz Apryjas (gitary i śpiew), Jacek Borowiecki (cajon, instrumenty perkusyjne), Karolina Drwięga (altówka, śpiew), Aldona Trybulec (altówka, śpiew), Ada Kwaśniewicz (skrzypce, śpiew), Jacek Bielecki (wiolonczela, kontrabas); piątek, 28 października, godz. 19.00. Bilety na kupbilecik.pl; rezerwacja, tel. 86 219 01 11, 86 219 02 00, e-mail: rok@4lomza.pl.

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

■ Koncert ze światowym prawykonaniem „Suity polskie” Mateusza Smoczyńskiego na flet, na którym zagra Jadwiga Kotnowska i na skrzypce z grą na nich Mateusza Smoczyńskiego z towarzyszeniem orkiestry Filharmonii pod batutą Jana Miłozza Zarzyckiego; czwartek, 27 października, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie.

■ Koncert „Nie ma już tych miasteczek przeminęły cieniem” w 80 rocznicę likwidacji żydowskiego getta w Łomży w wykonaniu orkiestry filharmonii pod gościnną batutą Maurizio Colasantiego (Włochy) i z towarzyszeniem Dariusza Wójcika (bas) oraz Pawła Lipskiego z Klezmer Quartet; sobota, 29 października, godz. 18.30. Wstęp wolny.

■ Stand-up Antoniego Syrka-Dąbrowskiego pt. „Życie” dla widzów dorosłych; niedziela, 30 października, godz. 18.00. Bilety na kupbilecik.pl.

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

■ Spektakl „Jaś i Małgosia 2.0” przenosi akcję klasycznej baśni braci Grimm w świat przyszłości: rok 2070. Większość ludzi żyje w megamiastach, zarządzanych przez Sztuczną Inteligencję, która kontroluje każdy aspekt ich życia. Zrządzeniem losu Jaś i Małgosia trafiają do Chatki Cudów... Scenariusz i reżyseria: Agnieszka Błaszczak. Scenografia: Katarzyna Leks. Muzyka: Paweł Rychert. Animacje: Agnieszka Błaszczak. Obsada: Beata Antoniuk, Miłozs Cieslik, Marzanna Gawrych, Michał Kucharski, Tomasz B. Rynkowski, Julia Sacharczuk; sobota, 29 października, godz. 17.00. Bilety w kasie oraz na bilety.pl. Rezerwacja, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 29 – 30 października – „Dragon Ball Super”, godz. 16.30 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 28 października – „Orlęta. Hrodno’39”, godz. 17.00 i „After 4. Bez siebie nie przetrwamy”, godz. 20.00; 29 października – „King. Mój przyjaciel lew”, godz. 14.00 oraz „After 4. Bez siebie nie przetrwamy”, godz. 17.00 i „Orlęta. Hrodno’39”, godz. 20.00; 3 listopada – „After 4. Bez siebie nie przetrwamy”, godz. 17.00 i „Orlęta. Hrodno’39”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 22 – 27 października – „Mia i ja”, godz. 15.00 oraz „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 16.45 i „Bilet do raju”, godz. 19.00.

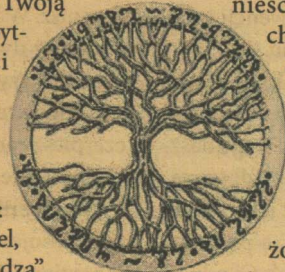
HOROSKOP  
tygodniowy

**BARAN** (21 marca – 20 kwietnia): ciemne chmury w finansach szybko rozwieje wiatr rodzinnej życzliwości. Ale niech będzie to dla Ciebie także „sygnałem alarmowym”, że pieniądze to nie wszystko. Motto dla Ciebie: „W życiu jest coś więcej do zrobienia, niż tylko zwiększyć jego tempo”, Mahatma Gandhi.

**BYK** (21 kwietnia – 21 maja): przed Tobą poważna decyzja, z którą zwlekasz od dłuższego czasu. Przygotuj się na wielkie zmiany w uczuciach i sprawach zawodowych. Możliwość wyjazdu za granicę. Motto dla Ciebie: „Marzenia to odpoczynek dla słów”, Wiktor Hugo.

**BLIŹNITA** (22 maja – 21 czerwca): nowe znajomości, stare kłopoty. Ktoś trochę namiesza, ale Twoja rozważa i opanowanie pozwolą uniknąć dodatkowych komplikacji. W uczuciach coś wymknie Ci się z rąk, ale ruszaj do walki! Motto dla Ciebie: „Śmiały los sprzyja”, Wergiliusz.

**RAK** (22 czerwca – 22 lipca): za dużo, za szybko, za wcześnie. Tak można określić Twoją sytuację. To skutek zbyt-  
niej łatwowierności i otwartości na ludzi, którym bezgranicznie ufasz. Na szczęście, dobre dni blisko. Motto dla Ciebie: „Milczenie – przyjaciel, który nigdy nie zdradza”, Konfucjusz.



**LEW** (23 lipca – 22 sierpnia): przyjemne sprawy mogą nieco „związać” Ci ręce, ale nie na długo. Konieczny większy dystans do problemu, który od pewnego czasu Cię absorbuje. Twoje życiowe zasady zostaną docenione. Motto dla Ciebie: „Moda przemija, styl pozostaje”, Coco Chanel.

**PANNA** (23 sierpnia – 22 września): miłość odchodzi i przychodzi, więc czekaj cierpliwie na światelko w tunelu, które właśnie się pojawia. Poczujesz grunt pod nogami! W kontaktach towarzyskich możesz doświadczyć upokorzenia. Motto dla Ciebie: „Długie szaty krępują ciało, a bogactwo duszę”, Sokrates.

**WAGA** (23 września – 22 października): dobry czas na inwestowanie, podróże i znajomości, które przyniosą Ci wymierne korzyści finansowe. Jednak uważaj, aby nie popaść w samouwielbienie. Motto dla Ciebie: „Ludzie powinni mierzyć się duszami, a nie kieszeniami”, Aleksander Świętochowski.

**SKORPION** (23 października – 21 listopada): nie opuści Cię pogodny nastrój i chęć zmian. Ktoś niespodziewanie zaoferuje Ci pomoc, ale nie daj się zwieść pozorom. Motto dla Ciebie: „Życie to honorarium, które otrzymują nie autorzy, lecz ich dzieła”, Antoni Czechow.

**STRZELEC** (22 listopada – 21 grudnia): przed Tobą wyjątkowy sprawdzian odpowiedzialności i lojalności. Może pojawić się trudne zadanie zawodowe. Rób to, co należy do Twoich obowiązków. I tylko to! Motto dla Ciebie: „Szczęśliwy ten, kto zna swoje miejsce w szeregu”, Platon.

**KOZIOROŻEC** (22 grudnia – 20 stycznia): dasz się ponieść fantazji i będziesz chwytać kilka srok za ogon. Rutyna zawodowa może okazać się zbyt poważnym ryzykiem. Motto dla Ciebie: „Na najważniejszych skrzyżowaniach życiowych nie stoją żadne drogowskazy”, Charlie Chaplin.

**WODNIK** (21 stycznia – 19 lutego): poczucie bezpieczeństwa w finansach, co nie każda z bliskich Ci osób, które za takie uważasz, przyjmie z radością. Na kimś bardzo się zawieszysz. Motto dla Ciebie: „Mieć wielu przyjaciół, to nie mieć żadnego”, Arystoteles.

**RYBY** (20 lutego – 20 marca): wciąż nie odwzajemnione uczucie wyzwoli w Tobie nerwowość, a nawet agresję. Przygotuj się na zmiany w pracy i panuj nad emocjami. Trudno Ci będzie pogodzić stan duszy ze sprawami zawodowymi, ale nic nie stoi w miejscu! Motto dla Ciebie: „Kto cierpi, ma pamięć”, Cyceeron.

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego  
„Kontakty” 2022

Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



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

## Martyna pobiła rekord Polski po 38 latach!



Martyna Krawczyńska w biegu po rekord

„Kosmiczny” wynik na 10 km uzyskała juniorka Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Sonarol w Memoriale Eugeniusza Łokajskiego i Józefa Nojiego w Piasecznie. Debiutując na tym dystansie, poprawiła o 23 sekundy wynik sprzed 38 lat!

Na zawodach w Piasecznie startowało troje innych zawodników Klubu. Juniorka młodsza

Wiktorija Grabowska w biegu na 10 000 metrów zajęła trzecie miejsce, a Konrad Zaleski o 1 minutę i 10 sekund poprawił rekord województwa młodzików na 5000 m, zajmując 7 miejsce w biegu z seniorami. Przeżywający drugą a może i trzecią młodość trener Andrzej Korytkowski (50 lat) był... 6!

To nie koniec sukcesów na koniec sezonu wychowanek Korytkowskiego i jego żony Justyny: uczennice Liceum Mistrzostwa Sportowego przy ANS w Łomży, które trenuje, kolejny rok z rzędu zostały Mistrzyniami województwa podlaskiego w sztafetowych biegach przełajowych w kategorii szkół średnich. Po mistrzostwo pobięły w składzie: Wiktorija Stefańska, Weronika Lipska, Oliwia Makowska, Oliwia Binaszek, Wiktorija Grabowska i Martyna Krawczyńska.

Ze szkół z Łomżyńskiego na podium stanęły też dziewczynki z SP w Turośli (kl. VII-VIII), zajmując drugą lokatę, których trenerem jest Łukasz Lidacki oraz chłopcy z Liceum Ogólnokształcącego w Wysokim Mazowieckim trenowani przez Tomasza Buczyńskiego, którzy także zostali wice mistrzami województwa.

Szachowe igrzyska  
w Szczepankowie

Szkoła Podstawowa w Drozdowie zajęła pierwsze miejsce w Igrzyskach Powiatowych Dzieci w Szachach, rozegranych w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Szczepankowie. Drugie miejsca wywalczyła SP w Rakowie Boginie, a trzecie SP w Szczepankowie. Czwarta była SP w Olszynie.

W Igrzyskach Powiatowych Młodzieży Szkolnej w Szachach pierwsze miejsce zdobyła także SP w Drozdowie, drugie SP w Olszynie, a trzecie SP w Szczepankowie. Czwarta była SP w Jarnutach.

W turnieju startowało 32 młodych szachistów.

Sędzią głównym był nauczyciel SP w Konarzycach Zbigniew Żebrowski, a sędzią rundowym nauczyciel SP w Jarnutach Andrzej Rogiński.

Dominika Steczkowska  
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. Sukces jest tym większy, że pokonała ubiegłoroczną mistrzynię w tej kategorii.

„Złoto na tak wielkiej imprezie otwiera nam drogi do wielkiej kariery zawodowej”, ocenia trener Dominiki 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, chwyt zapaśnicze, uderzenia łokciem, kopnięcia, duszenie. Zawody w formule MMA odbywają się na całym świecie.

11/10/10

**NOWOŚĆ!**



**ROŚLINNA PO NASZEMU  
SPRÓBUJ PO SWOJEMU**

**Z LODÓWKI, NO BO SKĄD!**