

Dożywocie dla zabójcy Pauliny • Rusz i dojedź!

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

FILIA Nr 2

18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2

tel. 86 213 43 65

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

45 (2083)

13 listopada 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Uzdrowisko dla dzieci
symbolem okrucieństwa**

Okrutne kartki

**Takiej Polski
chcieliśmy**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



917702086840051 45

Fot. pixabay

Na progu niepodległości cel był jeden: by w wolnej ojczyźnie „nie było obywateli lepszej i gorszej kategorii”, aby wszyscy bez względu na różnice wyznaniowe, narodowościowe i klasowe mieli zapewniony swobodny rozwój i równouprawnienie...

Takiej chcieliśmy Polski

Przestrogi

„My, Polacy, nauczeni smutnym doświadczeniem z przeszłości, winniśmy zwrócić szczególną uwagę na to, aby przy odbudowie Państwa Polskiego nie powtórzyły się stare błędy. (...) W przeciwnym razie może być wybudowany gmach, który w najbliższej przyszłości wypadnie burzyć”, przestrzegało w 1918 r., gdy zbliżał się koniec I wojny światowej; jedyne wówczas łomżyńskie pismo „Wspólna Praca”.

Jego wydawcą i redaktorem był Franciszek Hryniewicz. Znany w środowisku łomżyńskim z wcześniejszej działalności: zaangażowany w strajk szkolny w 1905 roku, w czasie okupacji niemieckiej ławnik w Radzie Miejskiej Łomży.

W innym numerze pismo z pierwszej strony pouczało „prowincję”, aby w niepodległym państwie nie pozwoliła sobie na narzucenie „polityki stolicy”: „Prowincja musi dojść do pełni swego głosu; do możności wszechstronnego wyrażania swych zapatrywań na wszystkie dziedziny pracy narodowej i odbudowy państwa i w przyszłym naszym rozwoju niepodobna sobie dla dobra jego wyobrazić stałej jakiegś supremacji stolicy nad prowincją – inaczej, jak tylko w formie technicznego zogniskowania myśli i czynów całego kraju”.

„Wspólna Praca” podpowiadała, że „prowincja” powinna być obecna w przyszłym Sejmie i tam zaznaczać „swoje prawo inicjatywy”.

Zwiastuny

„Polska idzie wielka, zjednoczona, niepodległa! (...) Polska idzie, niosąc nam w ofercie najdroższy dar człowieczeństwa – wolność! Wolność – to oddech pełny, myśl szeroka, czyn jawny”, witał wolną Polskę w listopadzie 1918 r. Adam Chętnik z Nowogrodu w wydawanym przez siebie piśmie „Drużyna”.

Zwiastunem niepodległości w Łomży był tygodnik „Ziemia Łomżyńska”, który ukazał się w listopadzie 1918 r. Jego wydawcą była powołana przez Franciszka Hryniewicza spółka (zawiesił wówczas wydawanie „Wspólnej Pracy”).



Fot. pixabay

W kraju wszystko było nowością. I wszystko działo się prawie natchmiast. Ogłoszony został dekret o wyborach do Sejmu Ustawodawczego, które miały odbyć się 26 stycznia 1919 r. Po ponad stuletniej niewoli społeczeństwo miało wybierać swoich reprezentantów do pierwszego parlamentu niepodległej Polski. Do wyborów były tylko trzy miesiące.

„Ziemia Łomżyńska” przejęła edukacyjną rolę przygotowania regionu do „urządzenia nowego życia”. Tygodnik wyjaśniał, czym będzie zajmował się Sejm, kto powinien w nim zasiadać, jak powinno być urządzone nowe państwo, jakie winny być podejmowane ustawy.

„Ustawy muszą tak urządzić Polskę, aby w niej każdemu było dobrze: każdy, kto zechce pracować, musi pracę znaleźć, a ta praca musi mu dać dostatek i przyzwoite utrzymanie; każdy musi mieć możliwość uczenia się i doskonalenia w swoim zawodzie; próżniacy i darmozjadzi nie mogą żyć z pracy drugich; starzy ludzie, którzy całe życie spędzili w ciężkiej pracy, muszą mieć przez państwo zapewnione utrzymanie. (...) Rząd polski musi być inny. Urzędnicy tego rządu muszą być sługami narodu, bo tabakiera jest dla nosa, a nie nos dla tabakiera, a podatki muszą być użyte na te cele, które wskaże naród: na oświatę, na podniesienie kultury rolnej, na poprawienie

dróg i mostów, przeprowadzenie linii kolejowych”, wyliczał Ludwik Wołodkiewicz.

W dniu pierwszego posiedzenia Sejmu Ustawodawczego (10 lutego 1919 r.) w Łomży odbyło się uroczyste posiedzenie Rady Miejskiej. Przewodniczący Rady dr Mieczysław Czarniecki mówił o oczekiwaniach Polaków, aby w wolnej ojczyźnie „nie było obywateli lepszej i gorszej kategorii”, aby wszyscy mieszkańcy kraju bez względu na różnice wyznaniowe, narodowościowe i klasowe mieli zapewniony swobodny rozwój i równouprawnienie. Łomżyńscy radni wysłali do Sejmu „telegram powitalny”.

MARIA TOCKA

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

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
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

Kolportaż: RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,

Garmond Press, sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński

(duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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



Fot. pixabay



Od redaktora

Krew leje się z ciał ciętych kolczastym drutem na granicy, uciekających przez nią przed głodem, więzieniem, śmiercią. Ziemia dudni od huków rakiet, spadających na domy. Z zaciętych ust cieką słowa, groźące zagładą... Dlaczego? Bo własne poglądy, postawy, dążenia, pragnienia egoistycznie przesłoniły poglądy, postawy, dążenia, pragnienia innych. W zderzeniu ostatecznie wzięły górę nad podstawowymi uniwersalnymi wartościami, jakimi są ludzkie życie, wolność, równość, braterstwo. Ich podeptanie zawsze przynosiło cierpienie, od kiedy tylko człowiek pojawił się na Ziemi. Wystarczy przypomnieć historię Kaina i Abla.

Na szczęście, nie doświadczamy tragedii, jaka dotyka w tej chwili setki ludzi na naszej granicy, setki tysięcy tuż za naszą granicą, miliony codziennie na całym świecie. Ale czy nasze poglądy, dążenia, pragnienia równie egoistycznie nie przesłaniają nam coraz częściej poglądów, dążeń, pragnień innych? W dodatku tej samej nacji, tego samego języka, tej samej wiary, tych samych doświadczeń? Czy w imię osobistej, zawodowej, partyjnej prywaty nie deprecjujemy wartości, które składają się na dobro wspólne Niepodległej?

WŁADYSŁAW TOCKI

GREEN FLOW 
Studio graficzne
profesjonalne projekty i skład

| KSIĄŻKI | OKŁADKI |
| GAZETY CODZIENNE |
| MAGAZYNY KOLOROWE |
| FOLDERY | ULOTKI | PLAKATY |
| OPAKOWANIA | LOGOTYPY |

biuro@greenflow.media.pl
| 531 533 332 |

■ Zmiana dowództwa w 1. Podlaskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej: obowiązki płk Sławomira Kocanowskiego przejął ppłk Maciej Kłaczkowski.

■ Medalem Stulecia Odzyskania Niepodległości został uhonorowany przewodniczący Sejmiku, prezes Szpitala Powiatowego w Zambrowie Bogusław Dębski.

■ 100 tys. zł otrzyma Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży na infrastrukturę techniczną, zdecydowali w poniedziałek, 7 listopada, radni Sejmiku.

■ 30 638 bezrobotnych zarejestrowanych było w urzędach pracy naszego województwa na koniec października 2022 r., poinformowała dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku Janina Mironowicz. W województwie najbardziej dotknięte bezrobociem są powiaty: kolneński (13,2 proc.), sejneński (10,5 proc.) i grajewski (10,2 proc.). Najlepsza sytuacja jest w powiatach: bielskim (3,3 proc.), suwalskim (3,8 proc.) i łomżyńskim (4 proc.).

■ Raki błotne, które wyginęły w Narwi kilkadziesiąt lat temu, wyparte przez tzw. inwazyjny gatunek obcy raka pręgowatego, wróciły do rzeki w obrębie Narwiańskiego Parku Narodowego pod koniec października. Wpuścił je do Narwi zespół z Instytutu Rybactwa Śródlądowego z Giżycka po badaniach, które wykazały, że rak pręgowaty nie jest już nosicielem „dżumy raczej”, śmiertelnej choroby raków błotnych.

MYŚL TYGODNIA

Nie należy zagryzać toastu na cześć wolności kielbasą wyborczą
Stanisław Jerzy Lec

Święto Niepodległości zostało ustanowione w 1937 r., zniesione w PRL w 1945 r. i przywrócone w 1989 r. Wybór 11 listopada uzasadnić można zbiegiem wydarzeń: zakończeniem I wojny światowej i w Polsce. 11 listopada 1918 r. w wagonie sztabowym w Compiègne, gdzie mieściła się kwatery marszałka Francji Ferdynanda Focha, podpisane zostało zawieszenie broni między aliantami a Niemcami, pieczętujące ostateczną klęskę Niemiec. Dzień wcześniej przybył do Warszawy Józef Piłsudski, a 11 listopada został naczelnym wodzem Armii Polskiej.



Lecz nade wszystko – słowom naszym,
Zmienionym chytrze przez krętaczy,
Jedyną przywróć i prawdziwość:
Niech prawo zawsze prawo znaczy,
A sprawiedliwość – sprawiedliwość.

Fot. pixabay

Znaki czasu:

■ 21 manifestacji podczas tegorocznego Święta Niepodległości przejdzie ulicami Warszawy. Między innymi Marsz Niepodległości, organizowany przez Roberta Bąkiewicza, którego stowarzyszenie opłaca rząd PiS. W antyfaszystowskim marszu „Za wolność Waszą i Naszą” wspólnie przejdą w stolicy Ukraińcy, Czeczeni, Kurdowie, Rosjanie i Polacy.

■ Z 756,8 mld zł na koniec 2021 do 776,7 mld zł na koniec października 2022 wzrósł dług wewnętrzny Skarbu Państwa, wynika z danych Ministerstwa Finansów.

■ 29 miejsce zajmuje Polska na 42 europejskie państwa pod względem siły nabywczej obywateli, podała agencja badawcza GfK. Na trzech pierwszych miejscach są w 2022 r. Liechtenstein, Szwajcaria i Luksemburg. Na trzech ostatnich Kosowo, Mołdawia i Ukraina.

■ 63,9 proc. Polaków uważa, że za blokadę 158 miliardów złotych unijnych pieniędzy na Krajowy Plan Odbudowy (KPO) odpowiadają Solidarna Polska i Zbigniew Ziobro, PiS i Jarosław Kaczyński oraz rząd Mateusza Morawieckiego, wynika z sondażu Instytutu IBRiS. 11,5 proc. za „winnych” wskazało opozycję, a 17 proc. Komisję Europejską. Pozostali nie mają zdania. Sondaż przeprowadzony został 4 i 5 listopada.

■ W czterech konkursach na 130 mln zł, ogłoszonych przez Ministerstwo Edukacji i Nauki Przemysław Czarnka, pieniądze w większości dostały podmioty związane z Kościołem katolickim albo fundacje bezpośrednio powiązane z politykami PiS. Przykładem ostatni konkurs na 40 mln zł: 5 mln zł otrzymała Fundacja „Polska Wielki Projekt”, w której w Radzie Programowej są europosłowie PiS Ryszard Legutko i Zdzisław Krasnodębski oraz minister kultury Piotr Gliński.

■ 26 mln zł domaga się od państwa Andrzej Pilecki, syn rotmistrza Witolda Pileckiego, jako zadośćuczynienie i odszkodowanie za krzywdę doznaną przez jego ojca. Rotmistrz Witold Pilecki został w 1948 roku skazany przez władze PRL na śmierć.

■ Dwukrotnie zgwałcił swoją młodszą (poniżej 15 lat) siostrę i raz usiłował ją zgwałcić. Sąd Apelacyjny w Rzeszowie uprawomocnił wyrok 6 lat więzienia dla kazirodczego gwałciciela (24 lata) z Podkarpackiego.



Wojsko w Kolnie: euforia i wątpliwości



Burmistrz Kolna Andrzej Duda z szefem MON Mariuszem Błaszczakiem

Batalion zmechanizowany będzie stacjonował w Kolnie. Porozumienie w tej sprawie podpisali w sobotę, 5 listopada, wicepremier, minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak i burmistrz Kolna Andrzej Duda. Miasto przekazało wojsku na ten cel 11 ha własnych gruntów.

– To bardzo dobra decyzja. Pan burmistrz jest świetnym gospodarzem Kolna i gratuluje mieszkańcom takiego burmistrza, który dba o bezpieczeństwo miasta, a przez naszą współpracę, także o bezpieczeństwo całej naszej ojczyzny. Nigdy w historii Kolna Wojsko Polskie tu nie stacjonowało, a teraz będzie. W ramach nowej dywizji zmechanizowanej, której zadaniem będzie

obrona wschodniej części naszego kraju, będzie tu batalion stanowiący część brygady zmechanizowanej. Obecność Wojska Polskiego w Kolnie oznacza impuls rozwoju gospodarczego dla miasta, inwestycje, nowe miejsca pracy, ale przede wszystkim bezpieczeństwo, które jest bezcenne i jest warunkiem rozwoju – zapewniał w Kolnie szef MON Mariusz Błaszczak.

Radny Paweł Sielawa zwraca jednak uwagę, że wielu mieszkańców Kolna obawia się, iż w efekcie powstania jednostki, pojawi się niebezpieczeństwo. Ludziom nie podoba się również, że przekazujemy niejako za darmo działki miejskie. „Twierdzą,

że nie jest to najlepszy interes”, mówi wprost.

Burmistrz Andrzej Duda uważa, że obecność żołnierzy przyniesie wymierne korzyści i wpłynie na rozwój miasta.

„Moim zdaniem taka jednostka spowoduje obronę miasta, a nie odwrotnie. Kiedy takiej jednostki nie ma, wkroczenie wojsk jest praktycznie bezproblemowe, a jeżeli jest starcie, to wtedy jest ono na granicy albo prawie w mieście. Gdy ona stacjonuje, to ono jest bezpiecznie”, uważa.

Burmistrz poinformował również, że w Kolnie nie będzie żadnego poligonu ani strzelnicy. Żołnierze będą korzystać z poligonu w Orzyszu.

40 lat temu

„Kontakty”, 14 listopada 1982:



Rolnik dla Domu Dziecka

Wychowankowie państwowego Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci w Łomży dziękują Michałowi Lipińskiemu z Obrzytek (gm. Jedwabne) za „dar serca” w postaci 700 kg ziemniaków i 20 kg marchwi czerwonej.

Wygrał Fiata 126p!

Fiat za 20 złotych! O niezwykle szczęściu mówić może Jan Stokowski z Krzeczkowa Miąnowskiego (gm. Czyżew), który udał się do Banku Spółdzielczego wpłacić, jako dłużnik, ratę zaciągniętego kredytu, a... wyszedł z niego bogatszy o Fiata 126p i 40 złotych, które wygrał, kupując dwa losy loterii „Niezabudka”. Gratulujemy!

Pierwsza cegła z Mątwy

Wypalono pierwszą cegłę w cegielni w Mątwy (gm. Nowogród). Wyceniona została na 10 złotych za sztukę (państwowa cena około 16 złotych). Rzemieślnicy otrzymali już liczne zamówienia. Cegielnia złagodzi przynajmniej częściowo deficyt materiałów budowlanych, których gmina otrzymała w pierwszym półroczu sześć razy mniej, niż w tym samym okresie ubiegłego roku.

Remont kościoła w Nowogrodzie

W listopadzie zakończony zostanie remont wieży kościelnej. Zmieniono pokrycie, zawieszono zostały trzy nowe dzwony.

Wodociąg w Turośli

Białostocki Wodrol rozpoczyna w najbliższych dniach układanie instalacji wodociągowej w Turośli. Sprawa jest pilna; po melioracji obiektu Turoślanka obniżył się poziom wody w studniach. Plan przewiduje wykonanie robót w ciągu pięciu miesięcy.



Po 100 latach wyłowiony w stawie!

Ten austriacki karabin Mannlicher wz. 1895 r. dopiero co został wyciągnięty z wody stawu w Sutnie (gm. Mielnik). Ma oryginalną drewnianą kolbę i zamontowaną w niej komorę zamkową z lufą, magazynkiem i mechanizmem spustowym.

„Broń jest w bardzo dobrym stanie. Oddaliśmy ją do wojewódzkiego konserwatora zabytków. Wójt gminy Mielnik wystąpił z wnioskiem o przekazanie karabinu, żeby znalazł się w Ośrodku Dziejów Ziemi Mielnickiej”, mówi dyrektor Mielnickiego Ośrodka Kultury Michał Baranowski. Tak się też stanie, ale zanim trafi na wystawę do muzeum w Miel-

niku, będzie poddany konserwacji.

„Karabin nie ma części strzelniczej. Prawdopodobnie zanim ktoś wrzucił go do stawu, usunął ją, żeby broń nie była kompletna”, opowiada Michał Baranowski.

Karabiny Mannlicher, model M 1895 stanowiły uzbrojenie austro-węgierskiego wojska podczas I wojny światowej. Karabin był w okresie międzywojennym używany również jako Mannlicher wz. 1895 przez Wojsko Polskie. Egzemplarz znaleziony w Sutnie mógł służyć polskiemu oddziałom podczas wojny polsko-bolszewickiej w bitwie pod Mielnikiem.

Dożywocie dla mordercy Pauliny z Balik

Dożywocie, zamiast 25 lat w więzieniu, tak Sąd Apelacyjny w Gdańsku zastrzył wyrok Patryka D. za zamordowanie ze szczególnym okrucieństwem Pauliny (23 lata) z Balik (gm. Nowogród). Po zbrodni poćwiartował jej ciało i ukrył w lesie w okolicach Nowego Dworu Gdańskiego. Tym samym Sąd Apelacyjny podwyższył karę z 25 lat więzienia, na którą skazał Patryka D. w kwietniu Sąd Okręgowy.

Pochodząca z Balik Paulina mieszkała z koleżanką na warszawskiej Białoleśce. Na początku marca 2020 roku pojechała do Nowego Dworu Gdańskiego, do swojego byłego chłopaka Patryka D. Wtedy rodzina straciła z nią kontakt i zgłosiła zaginięcie. Patryk D. przekazał wówczas policji, że spotkał się z Pauliną, ale później się rozstali. Dopiero w maju 2020 roku przyznał się do zabójstwa i wskazał śledczym, gdzie zakopał zwłoki. Policjanci znaleźli jej poćwiar-



Bezwzględny morderca na sali rozpraw. Sąd zezwolił na publikację jego wizerunku. Fot. Facebook

owane ciało koło wsi Piotrowo, niedaleko Nowego Dworu Gdańskiego. Ze zgromadzonych w śledztwie materiałów wynikało, że interesował się seryjnymi zabójcami i kanibalizmem. Według biegłych był poczytalny.

Wyrok dożywocia jest słuszny, a o zwolnienie zabójca będzie mógł się ubiegać po 25 latach. Zgodnie z wyrokiem, ma zapłacić 200 tys. zł rodzinie Pauliny, co w rzeczywistości jest niewykonalne, ponieważ młody bandyta nie ma żadnego majątku.

Złote Gody w gminie Jedwabne



50 lat małżeństwa świętowali Danuta i Kazimierz Bagińscy, Jadwiga i Marian Dąbrowscy, Krystyna i Antoni Kalinowscy oraz Wiesława i Ludwik Zapertowie.

Z tej okazji w Urzędzie Miejskim w Jedwabnem odbyła się uroczystość z udziałem proboszcza parafii św. Jakuba Apostoła ks. dziekana Jerzego Dembińskiego, wiceprzewodniczącego Rady

Miejskiej Zbigniewa Bagińskiego oraz pracowników Urzędu Stanu Cywilnego w Jedwabnem. Burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski wręczył Jubilatom Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, nadane przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Były kwiaty, życzenia a na koniec wspólne zdjęcie, upamiętniające niezwykle dzień w życiu małżonków. Fot. UG

Łomża dla Niepodległej



Tegoroczne obchody Święta Niepodległości w piątek, 11 listopada, mają niezwykle bogaty program:

- godz. 8.30 – złożenie kwiatów przed tablicą Marszałka Józefa Piłsudskiego i w Miejscach Pamięci Narodowej w Łomży.

- godz. 9.00 – Niepodległościowy Apel Pamięci przed tablicą pamiątkową Leona Kaliwody (ul. Sienkiewicza 10).
- godz. 10.00 – Msza święta w intencji Ojczyzny pod przewodnictwem biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego w Katedrze (ul. Dworna 25).

- godz. 11.00 – bicie dzwonów kościelnych.

- godz. 12.00 – złożenie kwiatów przed tablicą upamiętniającą Romana Dmowskiego w Muzeum Przyrody w Drozdowie, wspólne śpiewanie Mazurka Dąbrowskiego.

- godz. 13.00 – Gala Nagród i Stypendiów Starosty Łomżyńskiego za Promocję Powiatu Łomżyńskiego w Muzeum Przyrody w Drozdowie.

- godz. 18.00 – spektakl „Na wojskową nutę” w wykonaniu żołnierzy 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego i Przyjaciół w Hali Kultury (Stary Rynek 6).

Obchody wspólnie przygotowali prezydent Łomży, starosta łomżyński i dowódca Garnizonu Łomża oraz Komendant Nadnarnwianskiego Hufca ZHP w Łomży.

Dmowski i Lutosławscy znowu w Drozdowie

Na prezentację albumu „Dmowski i Lutosławscy” autorstwa Marcina Rydzewskiego i Tomasza Szymańskiego zaprasza Muzeum Przyrody w Drozdowie (ul. Główna 38) w niedzielę, 13 listopada (godz. 13.00).

Nowa rada szpitala w Łomży

Ukonstytuowała się nowa Społeczna Rada Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży. Jej przewodniczącym jest burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski.

W klasach jest zimno, nie ma chleba, zarzuca szkole w Rutkach skarga do Kuratorium Szkola bez chleba

„Gmina zbankrutowała, bo w szkole nie dają dzieciom chleba do zupy”, takie zarzuty znalazły się w skardze do Kuratorium Oświaty na dyrektor szkoły Annę Wądołowską. Oprócz braku chleba były i inne: w szkole jest zimno, lekcje prowadzone są w różnych miejscach, organizuje się za dużo wycieczek dla dzieci.

Na sesji Rady Gminy 28 października wójt Dariusz Modzelewski wyjaśniał radnym, że gmina nie zbankrutowała, a chleba nie ma, ponieważ do ogłoszonego przez szkołę przetargu na jego dostawę nie przystąpiła żadna piekarnia. Jeden zainteresowany przedsiębiorca proponował cenę 10 zł za chleb. Cenę musiał zaproponować na cały rok, a przy obecnej inflacji nie był w stanie określić, ile będzie kosztował chleb w styczniu lub maju.

Wielu rodziców dzieci uczą-



Fot. pixabay

cych się w szkole w Rutkach chce, aby chleb był podawany do zupy, bo dzieci tak są przyzwyczajone w domu. Inni uważają, że chleb jest „zapychaczem” i nie chcą za niego płacić. A że większość nie chciała,

w szkolnej stołówce chleba nie ma, twierdził wójt.

Co do ogrzewania informował, że przedłuża się remont i przebudowa ogrzewania na gazowe. Zgodnie z umową ze spółką gazową, prace mia-

ły zostać zakończone do 30 sierpnia. Opóźniły się, mówił na sesji wójt, nie z winy samorządu. Jako organ prowadzący szkołę mógł zarządzić na 2-3 miesiące zdalne nauczanie i zawiesić zajęcia w oddziałach przedszkolnych. Nie zdecydował się na to.

Dyrektor Wądołowska na sesji wyjaśniała: do szkoły kupiono kilka grzejników elektrycznych i w klasach temperatura nie jest niższa, niż 20 stopni C, a na przestrzennych korytarzach ok. 16 stopni. Odniosła się do zarzutu nadmiaru wycieczek: przez dwa lata pandemii dzieci nigdzie nie wyjeżdżały, więc teraz szkoła nadrabia te zaległości. Zajęcia dla dzieci poza szkołą odbywają się w domu kultury.

Podobne wyjaśnienia dyrektor Anna Wądołowska złożyła w Kuratorium Oświaty. Oświadczyła, że została przyjęte.

KAMPANIA INFORMACYJNA

DLACZEGO NOWOTWORY

LUBIĄ PALACZY?

Palenie to jedna z najczęstszych przyczyn zapadania na choroby nowotworowe, szczególnie na raka płuca. Nikotyna osłabia płuca, nerki i inne organy wewnętrzne. Dotyczy to także papierosów elektronicznych, które zawierają nikotynę. Rzucenie palenia nie tylko zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór, ale i poprawia jakość życia. Pomoże w tym poradnia dla palaczy jakrzucicpalenie.pl.

PALENIE TO WCIAŻ PROBLEM

Mimo powszechnej wiedzy o szkodliwości nikotyny w Polsce nadal pali 26 proc. dorosłych (ponad 30 proc. mężczyzn i prawie 22 proc. kobiet). To więcej niż na świecie, gdzie tytoniu używa ponad 22 proc. dorosłych, czyli ponad 1,3 mld ludzi. Najwięcej palących mieszka na południu Europy: w Bułgarii, Grecji i Serbii.

Przekonał się o tym Aleksander (37 l.) ze Zgorzelca, który jeździł TIR-em do Grecji.

– W oczekiwaniu na załadunek sporo czasu spędzałem z pracownikami ateńskiego centrum logistycznego. Zaprzyjaźniłem się z rówieśnikiem, Aleksandrosiem: lubiliśmy porozmawiać przy papierosach i kawie, na które Grecy zawsze znajdą czas. Moi przodkowie pochodzili z Grecji, więc pamiętałem parę greckich wyrażań. Aleksandros uczył mnie greckiego, a lekcjom towarzyszyły obłoki dymu. W Grecji wypalałem dwie paczki dziennie, które w Polsce wystarczały na miesiąc. Podczas pandemii nie jeździłem na południe, a po powrocie do Aten nie spotkałem mojego imiennika. Dowiedziałem się, że zmarł na raka płuca i że zostawił żonę i dwoje dzieci.

Wtedy odstawiłem papierosy na dobre. Poczułem się lepiej psychicznie i fizycznie: dało się oddychać, a po 2-3 dniach wróciło poczucie wchu i smaku. Za parę tygodni koleżdy namówili mnie na grę w koszykówkę i już nie dostawałem zadyszki. Od lekarza usłyszałem, że rok po rzuceniu papierosów zmniejsza się ryzyko choroby niedokrwiennej serca, za pięć lat – ryzyko udaru, a po 10 latach raczej nie pojawi się rak płuca.

PALENIE TYTONIU ZABIJA

Palenie tytoniu powoduje co czwartą śmierć na raka w skali globu. Szczególne zagrożenie stanowi rak płuca: palacze

chorują na raka płuca 22 razy częściej niż niepalący. Tytoń powoduje dwa z trzech przypadków śmiertelnych tej choroby. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) połowa palaczy traci zdrowie lub zapada na przewlekłe choroby. Rocznie od dymu tytoniowego umiera ponad 8 mln ludzi, z czego 7 mln to aktywni użytkownicy, a 1,2 mln ofiar jedynie styka się z dymem tytoniowym.

Tytoń wywołuje ponad 20 typów raka, w tym raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku. Palacze są bardziej zagrożeni rakiem zatok, nerek, wątroby, żołądka, macicy i dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza). Badania wskazują związek między paleniem a rakiem piersi, zwłaszcza wśród kobiet, które wpadły w nałóg przed pierwszą ciążą.

NIE TYLKO RAK

Statystycznie co piąty palacz powinien się spodziewać przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), czyli zwężenia dróg oddechowych, co utrudnia przepływ powietrza przez płuca. Ta przypadłość zagraża osobom, które zaczęły palić w młodości, bo dym tytoniowy hamuje rozwój płuc i układu oddechowego.

Tytoń wywołuje również gruźlicę i cukrzycę typu 2. Palenie powoduje demencję, w tym chorobę Alzheimera. Co siódmy przypadek tej choroby lekarze uznają za efekt palenia.

Palaczkę częściej doświadczają bolesnych miesiączek i gorzej znoszą menopauzę, która jest u nich o 1-4 lata wcześniejsza niż u kobiet niepalących.

Używanie tytoniu w każdej postaci jest równie szkodliwe, jak palenie papierosów. Dotyczy to fajek, fajek wodnych, żaywania tabaki, żucia tytoniu i papierosów elektronicznych. Nikotyna w popularnych e-papierosach łatwiej się przyswaja, czyli sprzyja uzależnieniu, a przy tym może



wywoływać raka ust, utratę zębów, ich żółknięcie i choroby dzieci.

JAK RZUCIĆ PALENIE?

Przy rzucaniu palenia trudno się tłumaczyć niewiedzę o szkodliwości tytoniu albo brakim odpowiedniej pomocy medycznej i psychologicznej. Warto skorzystać z praktycznych porad dla wychodzących z nałogu, dotyczących zachowania wśród palaczy, unikania miejsc, gdzie można ich spotkać, stosowania zdrowych alternatyw dla papierosów, które pomagają przetrwać głód nikotynowy (np. warzywne i owocowe przekąski). Więcej informacji na stronie jakrzucicpalenie.pl albo w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na 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

Śpiewny Szlak Niepodległości



Pamiętkowe zdjęcie z komisją oceniającą i prowadzącym Konkurs Andrzejem Szabelskim

Natalia Kreska ze Szczuczyna zdobyła Grand Prix VIII Konkursu Pieśni Patriotycznej „Szlakiem Niepodległości”, zorganizowanego przez Bibliotekę-Centrum Kultury w Szczuczynie. Pierwszą nagrodę w młodszej kategorii wiekowej (9 – 12 lat) „wyśpiewała” Magdalena Galanty, a drugą Lena Zielińska (obie ze Szczuczyna). Wśród

starszych (od 13 lat) pierwszą nagrodę otrzymała Beata Berć z Niedźwiadnej, drugą Oliwia Kalinowska i Joanna Skrodzka, a trzecią Izabela Żebrowska i Kinga Owsianko (wszystkie ze Szczuczyna). Wokalistki oceniała komisja w składzie: Ewa Borusiewicz, Marianna Ostrowska, Barbara Paszkowska i Janusz Siemion (przewodniczący).

POWIAT KOLNEŃSKI

15 lat Koła Gospodyń Wiejskich w Zabieliu



Utworzone 15 lat temu Koło skupia 32 pań i panów, przewodniczy mu Bogusława Sekścińska. Organizują pikniki z okazji Dnia Rodziny, Dnia Kobiet, współpracują z OSP. Na „jubileuszowym” ujęciu ze starostą kolneńskim Tadeuszem Klamą.

Ofiarni



11 800 zł, 5 dolarów i 5 euro, to efekt cztero-dniowej kwesty (30.10. – 2.11.) na cmentarzu w Szczuczynie, zorganizowanej przez Stowarzyszenie „Nasz Szczuczyn”. Pieniądże przeznaczone zostaną na odnowienie zabytkowych nagrobków.

Cmentarz w Szczuczynie ma 211 lat (założony w 1811 r.). Zachowały się nagrobki z pierwszej połowy XIX wieku, które wymagają renowacji. Dzięki zbiórkom zostało już odnowionych kilka nagrobków z przełomu XIX i XX wieku.

Tegoroczną kwestę prowadzili członkowie Stowarzyszenia „Nasz Szczuczyn”, Szkolnego Koła Wolontariatu Zespołu Szkół w Nieckowie i Szkoły Podstawowej w Szczuczynie, Warsztatu Terapii Zajęciowej, Związku Piłsudczyków RP Oddział w Szczuczynie, Stowarzyszenia Szachowego „Wieża Północy”, harcerze, wolontariusze.

Do kwesty można jeszcze się włączyć, wpłacając dowolną kwotę na wyodrębnione w Banku Spółdzielczym w Szczuczynie konto nr 21 8768 0003 0000 0130 2000 0020.

Saga „wierzbową” rodzinnej ziemi

Jeśli wsłuchasz się w szum wierzb, poznasz historie, które na zawsze pozostaną w twoim sercu



Ukazała się trzecia powieść Celinę Mioduszczyńskiej „Kaszirowa chustka”. Jak mówi autorka, jest sagą „wierzbową”, historią pokolenia jej rodziców i dziadków, a w retrospekcjach pradiadków, którzy żyli na wysokomazowieckiej ziemi. Dwie wcześniejsze powieści, to „Sawantka” i „Powierniczka tajemnic”.

Pisarka i poetka Celina Mioduszczyńska z Wysokiego Mazo-

wieckiego jest nauczycielką języka polskiego i wiedzy o kulturze, członkiem Stajni Literackiej przy Stowarzyszeniu Pisarzy Polskich Oddział Warszawa. Ma w swoim dorobku także tomiki wierszy „Ułamek ziemi mojej”, „Gościńiec”, „Za zakrętem”, „Paciorki codzienności”, „Jest czas zobaczyć” i miniatury prozatorskie „Jutro Boże Narodzenie” i „Asamblaż”.

„Naukowi” stypendyści marszałka



Fot. pixabay

50 uczniów z Podlaskiego, którzy są laureatami konkursów, olimpiad lub turniejów na szczeblach wojewódzkim, ogólnopolskim lub międzynarodowym, otrzymało stypendia marszałka województwa podlaskiego za szczególne osiągnięcia w nauce.

Z Łomżyńskiego stypendystami Marszałka są: Mateusz Chludziński z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Marianowie, Hubert Chrostowski ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży, Patrycja

Jędras, Weronika, Kulesza i Kamila Leoniak z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem, Michał Marcińczyk i Zuzanna Poteraż z I Liceum Ogólnokształcącego w Łomży oraz Adam Niemyjski ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Łomży.

W tym roku do Urzędu Marszałkowskiego złożonych zostało 110 wniosków uczniów, których wyniki kwalifikowały do stypendium. Stypendium Marszałka wynosi 4 tysiące złotych, jest wypłacane jednorazowo.



Rodzice jak bachory!

Przedszkolaki bywają różne. Są w grupie grzeczne i spokojne i te, które lobozują i wszędzie ich pełno. Te, które w mig łapią polecenia i zadania wykonują bez problemu i takie, z którymi trzeba pracować indywidualnie i spokojnie tłumaczyć krok

po kroku. Potrafią pracować z każdym z nich, bo wbrew pozorom jedynie czego im trzeba, to poświęcić trochę czasu, uwagi i być wrażliwym na indywidualne potrzeby. Z czasem można wypracować wiele rzeczy i osiągnąć prawdziwe porozumienie i współpracę. Niestety, o rodzicach przedszkolaków nie da się powiedzieć tego samego, są jak rozpieszczone bachory. Niektórzy uważają nas za niekompetentne, przypadkiem znalezione panie, pijące kawę przy biurku, które od czasu do czasu podetrą dzieciakom tyłek i zaproszą do zabawy w „Starego niedźwiedzia”. Inni patrzą ze zdziwieniem i zagubieniem w oczach, bo dla nich ogarnięcie jedyńca jest kosmosem, a co dopiero codzienna praca z kilkudziesięciosobową grupą kilkulatków. Jeszcze inni mają wszystko w nosie, bo zwyczajnie brak im czasu na tak prozaiczne sprawy, jak wychowanie dziecka i poświęcenie mu uwagi. Jednak bez względu na to, do której grupy zaliczymy przedszkolnych rodziców, ich cechą wspólną są wielkie wymagania i moc pretensji.

Bo dziecko znowu zgubiło spinę (co za niedobra pani, która pozwoliła dziecku na swobodną zabawę bez dopilnowania misternej fryzury ułożonej przez mamę w domu).

Bo synek zaczął mówić brzydkie słowa, gdzie on się tego nauczył, u nas w domu się tak nie mówi (wiadomo, nauczył się w przedszkolu od pani wychowawczynie).

Bo pani nie zapytała o imię przytulanki, nie przykucnęła przy synku w szatni i dlatego był niegrzeczny (serio!).



Bo pani nie powiedziała nam o festynie/ Dniu Matki/ Jasełkach (A plakat w korytarzu? Ogłoszenie na tablicy dla rodziców? Informacja na zebraniu? Strona internetowa? Facebook? Pozostaje chyba tylko zainstalować neony i wysłać polecenie).

Często zostawiają polecenia na piśmie lub ustne w stylu: „Zostawiam na półce ubrania na zmianę, jak będzie powyżej 15 stopni to proszę założyć różowe spodnie i do tego bluzkę, jak powyżej 20 to niebieskie legginsy, a jak będzie padać to córka ma tam takie granatowe i do tego zielony sweterek. I zostawiam kremik z filtrem i kapelusik, gdyby wyszło słońce (jasne, będę biegać z termometrem po dworze i zajmować się przebieraniem dziecka, co tam reszta grupy, zajęcia i obowiązki).

Część rodziców zrzuca na przedszkole wszystkie obowiązki. Najlepiej, gdyby dziecko wyszło z przedszkola najedzone, wybawione, wyspane, wywietrzone, nauczone mnóstwa nowych rzeczy, a rodzice tylko ewentualnie dali mu kolację i położyli spać. Na uwagi, dotyczące problemów z zachowaniem reagują obrażaniem się (i przez dwa tygodnie nie mówią nawet „dzień dobry”), tłumaczą wpływem innych dzieci, mówią „ja też taki byłem” lub zrzucają winę na złe podejście wychowawczynie. Wymagają od nauczycieli bardzo dużo w zamian nie dając nic, nie pamiętając o wydarzeniach przedszkolnych, nie zapamiętując nawet imienia wychowawczynie dziecka.

Czasami mam wrażenie, że ktoś tutaj zwariował, a pewne sprawy zabrnęły za daleko. Nie wiem, czy nadal chcę być nauczycielem. Nie dlatego, że dzieciaki są złe, ale dlatego, że nie mam już siły „walczyć” z ich rodzicami.

Justyna M.
(nazwisko do wiadomości redakcji)
przedszkolanka z Łomży

Ciechanowiec otwarty na świat!



Delegacja gminy Pobereże z burmistrzem Eugeniuszem Święckim

List intencyjny o nawiązaniu współpracy partnerskiej między gminą Ciechanowiec a gminą Podbereże (Obwód Lwowski, Ukraina) podpisali w Urzędzie Miejskim w Ciechanowcu mer Wasilij Michajłowicz Kowal oraz burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki.

W skład gminy Podbereże wchodzi 11 sołectw, liczy

8 203 mieszkańców. Obie strony są przekonane, że w obliczu działań wojennych, spowodowanych agresją Rosji na Ukrainę, ważne jest budowanie więzi przyjaźni między Polską a Ukrainą w tak trudnym dla niej czasie, przyczyni się do nawiązania trwałych relacji. Niewątpliwie ułatwią one podejmowanie wspólnych przedsięwzięć gospo-

darczych, edukacyjnych, kulturalnych i umożliwią, na przykład, pozyskiwanie pieniędzy z różnych funduszy europejskich dla wzajemnego rozwoju.

Gmina Ciechanowiec współpracuje już z Rosbach vor der Höhe (Niemcy), Saint-Germain-lès-Corbeil (Francja), Dotnuvą (Litwa) oraz gminą Pińczów.

Eternit w... stawie!



Nieznany na razie sprawca wrzucił do pięknych stawów w Szepietowie kilkadziesiąt arkuszy eternitu falistego. I to w sposób szczególnie bezczelny! Niemal na oczach ludzi przywiózł śmiercionośnym ciągnikiem z czołowymi chwytakami. Na szczęście, jak informuje prezes Zarządu Koła PZW w Szepietowie Tomasz Sięńczuk, był widziany przez wielu ludzi i niebawem powinien trafić w ręce policji. Nie czekając na to wędkarze, aby zapobiec katastrofie ekologicznej, w porozumieniu z burmistrzem i pomocą przedsiębiorcy, dysponującego odpowiednią koparką, wyciągnęli eternit na brzeg. Niezrozumiale bezmyślny sprawca może się liczyć nie tylko z konsekwencjami karnymi, ale także pokryciem kosztów wydobycia eternitu oraz jego utylizacji

26 l „strażackiej” krwi!

26,1 litrów krwi oddało 58 krwiodawców w zbiórce, zorganizowanej przez strażaków OSP w Rosochatam Kościelnym w niedzielę, 6 listopada.

Nauka pod „ósmym cudem” świata!



Siedemnastu uczniów technikum gastronomicznego w Zambrowie odbywało staż w restauracjach hotelu „Posejdon Palace” w Grecji. Natomiast trzynastu uczniów technikum logistycznego pracowało w hurtowni napojów, hurtowni artykułów budowlanych oraz magazynie owoców i warzyw. Po pracy oraz w weekendy wszyscy mogli wybrać się na fantastyczne wycieczki, by zobaczyć, na przykład tzw.

ósmo cud świata, czyli „wiszące klasztory” w Meteorch, odbyć rejs na wyspę Skiathos (są na niej miejsca znane z filmu „Mamma Mia”), poleniuchować na pięknych greckich plażach u stóp pasma górskiego Olimp z widokiem na najwyższy szczyt Mitikas (2918 n.p.m.). A takie pamiątkowe zdjęcie w rodzinnym albumie będzie na pewno oglądane z zazdrością przez wszystkich!

Powstanie duży zakład



Za 5 mln 700 tys. zł (4 mln 630 tys. cena nieruchomości i 23 proc. podatku VAT) właściciel przedsiębiorstwa Ubojnia Zwierząt Robert Rytel w Podgórzu kupił działkę (pow. 4,87 ha) na terenach przemysłowych w Zambrowie. W tym roku, to już trzeci przedsiębiorca, który chce inwestować na przygotowanych przez miasto terenach.

McDonald's w Zambrowie

O „makdonalda” niejednokrotnie dzieci podpytywały burmistrza Zambrowa Kazimierza Dąbrowskiego. I będzie! 10 listopada McDonald's otwiera się w Zambrowie przy ulicy Ostrowskiej 110.

Koncert Bacha

Na koncert „Jan Sebastian Bach – gwiazda, która rozbłysła po latach” zaprasza Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie 15 listopada (godz. 16.00).

Szkoły coraz częściej „otrzepują ręce” z problemów wychowawczych i najchętniej włożyliby je na kark policji, prokuraturze i sądom

Ballada o Tomaszku



Wyrok

W styczniu Tomasz skończył 18 lat. Urodziny obchodził z mamą, która wychowuje go sama od siódmego roku życia. Poszli do kościoła na mszę specjalnie zamówioną w intencji Tomasza. Akurat zmienił szkołę. Nie wyprawił modnej wśród młodzieży „osiemnastki”. Ze starymi kolegami urwał kontakty, nowych jeszcze dobrze nie znał. Przeniósł się, bo nie odpowiadała mu atmosfera w klasie.

1 lutego wyszedł. Długo nie wracał. Wieczorem mama zadzwoniła do niego na komórkę. Telefon odezwał się w sąsiednim pokoju. Nigdy tak nie było.

Rano Tomasz przyszedł w asyście dwóch policjantów. Wtedy dowiedziała się, że jej syn miał narkotyki i został zatrzymany. Podobno kupił od kogoś nieznajomego. Policja przeszukała mieszkanie. Nic nie znalazła.

Zakup torebki marihuany (0,60 grama) skończył się w wyroku w zawieszeniu i dozór kuratora sądowego.

– W sądzie dowiedziałam się, że wyrok trafi do szkoły. Zadzwoni-

łam do wychowawczynie, chciałam ją uprzedzić i prosić o wstawiennictwo za Tomaszem.

Szansa

– Wychowawczynie nie lubiła mnie od początku – uważa Tomasz.

Kiedyś spytała, kto pali papierosy. Dwóch chłopców podniosło rękę. Jednym z nich był on. Wychowawczynie była zdumiona, że tak oficjalnie się przyznał.

– W klasie było więcej palących, tylko się nie przyznali. Powiedziałem prawdę i od razu o mnie wiedział dyrektor – opowiada Tomasz.

Po rozprawie mama umówiła się z nią.

– Opowiedziałam jej o wszystkim jak matka matce. Prosiłam, że każdy może popełnić błąd, ale żeby dała mu szansę skończenia roku – mówi mama Tomasza.

Pierwsza dowiedziała się o wyroku Tomka. Co zrobiła z tą wiedzą, jaką dała mu szansę, wychowawczynie rozmawiać nie chce.

Kilka dni później do sklepu, w którym pracuje mama Tomasza, wychowawczynie przyniosła pismo, że Tomasz został zawieszony

w prawach ucznia, a co dalej, zdecyduje Rada Pedagogiczna.

– Powiedziała, że Tomek nie okazał skruchy. Przeczytałam pismo, nogi się pode mną ugięły, rozplakałam się i nie byłam w stanie pracować. Kierownik zwolnił mnie do domu.

Skreślony

Matka Tomasza poszła do dyrektora. Błagała o szansę, by mógł skończyć rok. Usłyszała, że o dalszym jego losie zdecyduje Rada Pedagogiczna. Rada zdecydowała: został skreślony z listy uczniów szkoły.

– Sprawiał kłopoty wychowawcze. Miał 13 uwag w dzienniku, które dotyczyły lekceważącego stosunku do nauczycieli i nauki oraz aroganckiego zachowania – mówi wychowawczynie.

Wynik głosowania nad Tomaszem nie był jednoznaczny, ale większość zdecydowała o skreśleniu.

Odwwołanie

Tomasz odwołał się do kuratorium. Napisał, że wychowawczynie uprzedziła do niego grupę chłop-

ców, którzy w różny sposób mu dokuczali. Wykorzystali jego naiwność i chęć podobania grupie i wysłali do jakiegoś ich znajomego, aby zakupił narkotyki. Ktoś zawiadomił policję. Odwołanie nic nie dało.

Na „dzień dobry” w twarz

Po wakacjach poszedł do szkoły prowadzonej przez stowarzyszenie.

– Pierwszego dnia zostałem uderzony w twarz. Po majowej przerwie chłopak z tej szkoły znów mnie uderzył i kazał przynieść 50 zł, bo inaczej rodzona matka mnie nie pozna – opowiada Tomasz.

Powiedział mamie, że boi się pójść do nowej szkoły. Poszli razem. Mama zgłosiła próbę wymuszenia i pobicia w szkole i policji. Co to znaczy „donieść psom”, wie każdy nastolatek. A tu są chłopcy z wyrokami.

– Teraz boję się podwójnie, bo Tomek ma wyrok w zawieszeniu. Jak zaczną go bić, będzie się bronił. Czym to może skończyć się dla niego?

JULIANNA NOWAKOWSKA

Bucza, niewielkie miasto pod Kijowem, było uzdrowiskiem dla dzieci. Dziś jest dla świata symbolem okrucieństwa i dowodem ludobójstwa żołnierzy armii rosyjskiej

Okrutne kartki z kalendarza rodziny z Buczy

Napaść

24 lutego Walentyna Budnik z mężem pojechali, jak zwykle, na 6.00 rano do pracy w kijowskiej fabryce Antonowa, produkującej samoloty. Z odległej o 15 km Buczy dotarli szybko na miejsce. Wyszli z pociągu i wtedy zawyły syreny. Alarm przeciwlotniczy!

Megafony nakazywały powrót do domów i ukrycie się w schronach i piwnicach. Wstrzymano ruch kolejowy. Podstawiono busy. W powietrzu niósł się odgłos eksplodujących bomb. Z okna samochodu widzieli helikoptery i desant na sąsiadujące miasto Hostomel. Do domu dotarli po godzinie 7.00. Ukryli się w piwnicy. Zabrali z mieszkania lekarstwa, ciepłe ubrania i jedzenie. Wybuchy bomb i rakiet mieszały się ze sobą. Gdy kanonada zmniejszała się, ludzie wychodzili na ulicę.

Odcięci

27 lutego córka Walentyny Jana Rupeta przebywała w piwnicy swojego domu z córką Kariną i mężem. Zeszli po ogłoszeniu alarmu, szczęśliwie przed wyruszeniem Kariny do szkoły. Rano rosyjskie bombowce nisko przeleciały nad dachami Buczy. Zaczęły bombardować leżący po drugiej stronie jeziora Irpień, by przez Irpień poprowadzić szturm na Kijów. Huk bomb powodował wstrząsy w Buczy.

Prąd został wyłączony 1 marca. Gaz 4 marca. Na dworze minutowa temperatura. Zamilkły telefony, brak internetu. Mieszkający na tej samej ulicy rodzice i Jana nie mieli kontaktu. Zbliżali się Rosjanie. O ewakuacji nie było mowy. Ci, którzy próbowali wyjechać z miasta, byli ostrzeliwani. Na drogach stały rozbite samochody z martwymi ludźmi. Strzelano do samochodów, na których był napis, że są w nich dzieci. Nie szczczędzono nikogo. Z zimnych mieszkań i piwnic ludzie wychodzili na ulice, palili ogniska, gotowali jedzenie.

Walentyna była na ulicy, gdy rozpoczął się ostrzał. W pierwszej chwili

li nie zorientowała się, że jest ranna. Zdziwiła się, dlaczego upadła. Potem pomyślała, że jest martwa. Nie czuła nic. Spod pola ostrzału wyciągnął ją mąż. Życie ocaliła jej gruba warstwa odzieży, odłamek przecięł ciało poniżej prawego obojczyka.

Okupacja

7 marca umilkły wybuchy. Walentyna usłyszała szum jadących czołgów. Rosjanie wkraczali do Buczy. Zajmowali domy, gdy mieszkańcy przebywali w piwnicach. Wzbudzali strach. Do sąsiadki żołnierz powiedział, że wrzuci granat do mieszkania. Synek zaniósł się ze strachu. Młodych mężczyzn za-



Dworzec kolejowy w Buczy, z którego 24 lutego 2022 o godz. 6.00 Walentyna Budnik z mężem ostatni raz wspólnie pojechali do pracy w Kijowie. Fot. wikipedia



Park z placem zabaw w Buczy przed wojną

bijali. Mąż Walentyny nie wychodził z piwnicy. Kobiety musiały o wszystko pytać żołnierzy i prosić: czy można wyjść na ulicę, czy można rozpalic ognisko, coś ugotować.

Sąsiadka powiedziała, że na podwórku Jany stoi czołg. Walentyna przeraziła się, że rodzina córki została zamordowana. Zdecydowała się pójść. Poprosiła o możliwość opuszczenia swojej posesji. Szła swoją ulicą z dłońmi podniesionymi ponad głowę. Zatrzymywano ją wielokrotnie, kierując na nią broń.

Czołg stał na podwórku. Rozwalona brama, zniszczone ogrodzenie. Wylegitymowano Walentynę raz na

bramie, drugi raz przed wejściem. Spotkała się z córką.

Od 27 lutego Jana z rodziną nie opuszczali piwnicy. 7 marca ktoś zastukał i kazał wyjść. Szukali męża Jany. Po dwugodzinnym przesłuchaniu wypuścili.

Sąsiadów rozstrzelali za to, że bez zezwolenia rozpalili ognisko.

Rosjanie kryli się za cywilami. „Dopóki my tu stoimy wasi nie będą strzelać do swoich”, powiedział rosyjski komendant.

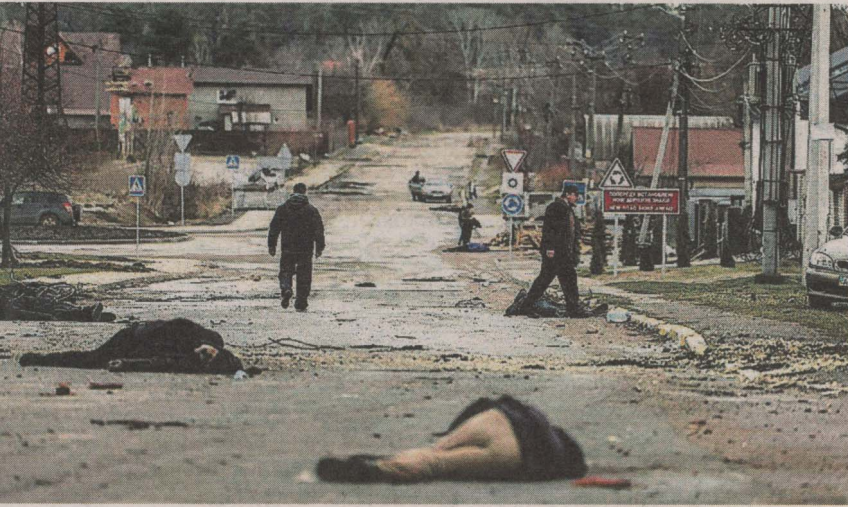
Ewakuacja

9 marca jakaś kobieta biegła ulicą i krzyczała, że Rosjanie zezwalają na

ewakuację. Walentyna poszła do komendanta zapytać o możliwość wyjazdu. Znowu z rękami w górze i kontrolami. Potwierdził. Tylko kobiety i dzieci. Wszyscy muszą mieć białe opaski i białą flagę. Znowu wybrała się do córki, by się wspólnie ewakuować. Dla Jany był to trudny wybór. Musiała zostawić męża, by ratować dziecko.

Wyruszyli w szóstkę. Walentyna z czternastoletnim synem Iwanem, córką Janą, wnuczką Kariną oraz teściową i szwagierką Jany. W plecakach mieli tylko dokumenty.

Nim doszli pod Urząd Miejski, miejsca zbiórki, dowiedzieli się, że ewakuacji nie będzie. Rosjanie nie



Trupy na ulicy w Buczy w dniu wycofania się Rosjan, 29 marca 2022



Ekshumowane z masowych grobów ciała mieszkańców Buczy, zamordowanych przez rosyjskich żołnierzy, zdjęcie z 8 kwietnia 2022

wypuścili z Kijowa busów, które miały zabrać ludzi i nie dali zgody na ewakuację samochodami osobowymi. Na placu stało ponad 500 samochodów i tysiące ludzi. Czekali na mrozie 4 godziny. W końcu okupanci pozwolili jechać autom osobowym z białymi flagami. Teściowa znalazła w 3 samochodach po 2 miejsca. Pasażerowie też musieli posiadać białe opaski. Wszyscy, którzy nie mieli miejsc w samochodach, musieli wrócić do domów.

Samochodem z Buczy do Kijowa można dojechać w 20 minut. Teraz ich podróż trwała... 10 godzin. Na każdym kilometrze kontrola dokumentów i bagażu. Strach przed rozstrzelaniem. Po drodze mijali auta z zamordowanymi ludźmi. To ci, którzy na własną rękę ewakuowali się przed otwarciem zielonego korytarza. Martwe dzieci obok matek leżały przy samochodach. Rosjanie nie pozwalali zabierać zabitych, by potęgować strach. Nad kolumną samochodów latały nisko bombowce. Wszyscy spodziewali się w każdej chwili śmierci. Milczeli i modlili się w myślach...

Do ukraińskiej Biełohorodki dotarli około 1.00 w nocy. Była herbata, pierogi, wolontariusze.

Przystań Łomża

Jana i Walentyna jechali z Julią i Walerym z Buczy (wcześniej się nie znali), którzy celowo wzięli 2 samochody, by zabrać jak najwięcej pasażerów. Przenocowali w hotelu w Kijowie. Hotel drżał od wybuchów. Rano dotarli do Chmielnicka.

Walery zadzwonił do kuzyna, który mieszkał w Łomży. Byli już u niego inni uchodźcy z Ukrainy. Znalazł im mieszkanie. To była ich pierwsza

przystań w Polsce. W Łomży mieszkali 10 dni. Kuzyn zadzwonił do znajomych do Szczuczyna, którzy zgodzili się przyjąć rodzinę Walentyny. Szczuczyn spodobał się, bo jest spokojnym miasteczkiem. Nie ma autostrady, dzieci mogą same chodzić.

Wyzwolenie

31 marca ukraińscy żołnierze wyzwolili Buczę. Dowiedzieli się o tym z telewizji.

W pierwszych dniach kwietnia Jana z ulgą dowiedziała się, że mąż i teść żyją i że Rosjanie opuścili ich dom dwa dni po ich wyjeździe do Polski. Że na ich ulicy są zrujnowane 4 domy, a snajper zastrzelił 11 sąsiadów... Że nie żyje nauczycielka Iwana i jej syn, zabił i spalił. To był odwet za rozbitą czołg na ulicy, który szczęśliwym trafem opuścił podwórko Jany. Rosjanie uznali, że ktoś na ich czołg naprowadził ostrzał.



Walentyna Budnik z synem Iwanem, wnuczką Kariną i córką Janą w Szczuczynie. Mąż Walentyny i Jany są w Ukrainie. Fot. Barbara Paszkowska

Wielu rosyjskich żołnierzy to Buriaci i Czeczeńcy. Dowodził nimi generał pułkownik rosyjskich sił zbrojnych Ramzan Kadyrow. To jego żołnierze popełniali najokrutniejsze zbrodnie na Ukrainie. Maruderzy okradali mieszkania.

Odległy o 5 km od Buczy Hostomel był ostrzeliwany rakietami z terenu odległej o 60 km Białorusi. Leczące rakiety widział mąż Jany. Wrócił do pracy z teściem w Zakładach Antonowa. Pracują około 4 godzin dziennie (pozostałe 4 są w schronach), bo pracę przerywają alarmy przeciwlotnicze.

W domu

Jana postanowiła odwiedzić Buczę. Wyjechała 8 października. Akurat tego dnia ukraińscy żołnierze zniszczyli Most Kereczeński, zwany Krymskim. Wiedziała, że będzie odwet. Znalazła się w bombardowanym Kijowie.

Gdy dotarła do Buczy, nad miastem przelatywały nisko (by nie wy-

kryło ich wojsko) drony kamikadze Shahed-136. Ich silniki wydawały odgłosy podobne do jadącego skutera, a strzały zabijały ludność. Spotkała się z mężem. Ich dom i dom rodziców ocalały. Noszą ślady wojny: wybite szyby, postrzelane odłamkami ściany, strychy. W kuchni Jany kula utkwiła w drzwiach lodówki.

Właz od rozbitego czołgu rosyjskiego wisi wysoko na drzewie, wkoło leżą łuski pocisków. Niedawne centrum handlowe jest ruiną, podobnie jak wiele budynków w Buczy...

Mąż i ojciec mają karty powołania do wojska, wielu mężczyzn z rodziny walczy w Doniecku, Bachmucie, Iziumie.

Ukraińcy wracają, lecz zniszczone domy, brak prądu, gazu, uniemożliwiają przezimowanie. Znowu emigrują, by wrócić wiosną.

Jana wróciła do Szczuczyna 16 października. Z nadzieją powrotu do domu wiosną...

Przystań Szczuczyn

W Szczuczynie od pierwszej chwili spotkali się z ogromną życzliwością. Burmistrz zaopatrzył rodzinę w pralkę, internet, już pierwszego dnia zrobił PESEL, zapewnił dzieciom szkołę, Janie pracę. Zorganizował wycieczkę do Warszawy dla mam z dziećmi, zaprasza na wystawy, kupuje potrzebne rzeczy.

– Jesteśmy bardzo wdzięczni burmistrzowi i mieszkańcom Szczuczyna. Pomogli nam i nadal nam pomagają. Jest wielu dobrych ludzi, którzy traktują nas bardzo ciepło. Otrzymaliśmy żywność, ubrania, meble oraz duchowe wsparcie. Dzieci w szkole były zachwycone prezentami. Mają kolegów, zawarły przyjaźnie. Jest nam tu bardzo dobrze, ale gdy będzie to możliwe, wrócimy do swojej ojczyzny. Dziękujemy za wszystko – mówi wzruszona Walentyna Budnik.

BARBARA PASZKOWSKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

**PRODUCENT SIATKI
OGRODZENIOWEJ.**
Bramy, słupki,
PANELE OGRODZENIOWE.
86/216 22 27, 604 231 333
www.siatki-stal.pl

(fak.0177/2022-o-1)

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)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam pilnie dom + budynek
gospodarczy. Łomża,
ul. Łukasińskiego.

Tel. 888 – 020 – 030

(fak/sms)

Do wynajęcia kawalerka w Grądach
Woniecko, gm. Rutki, 600 zł
oraz kawalerka w centrum Łomży,
1 000 zł, wyposażona,
po remoncie, kaucja i magazyn,
garaż 36 m² i 50 m² w Łomży.

Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M-3,
III piętro, ul. Śniadeckiego, Łomża.

Tel. 795 – 176 – 462

(p-001552)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

PRACA

Szukam osób, które jeżdżą na
pusto lawetą, busem skrzyniowym
lub przyczepką do Zurychu
(Szwajcaria). Stała współpraca lub
do Liechtensteinu. Jeśli nie
odbieram proszę dzwonić na

WhatsApp, tel. +48 535 – 480 – 220

(fak/sms)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
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.0178/2022-o)

Kupię las, ziemię rolną, łąkę
z dostępem do drogi asfaltowej
lub bezpośrednio do rzeki.

Proszę wysłać sms-a z nr. działki

i miejscowości na numer

tel. 880 – 033 – 370

(fak/sms)

Prezydent Miasta Łomża

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

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-1)

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

(fak.0098/2022-o-1)

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.

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

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Opel Astra H, (2005), benzyna, przebieg 217 000 km, w posiadaniu od 5 lat, do zrobienia klimatyzacja, cena 10 200 zł do negocjacji, tel. 663 - 532 - 738

(o/b)

Sprzedam BMW E87, (2009), 2.0 diesel, przebieg 283 000 km, stan bardzo dobry, kolor czarny, cena 15 600 zł do negocjacji, tel. 514 - 259 - 709

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Saab 93, (2007), 1.9 TiD, 120 KM, diesel, kolor czarny, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XI.2016) salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Opel Astra IV, (2011), 1.7 diesel, 110 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, nie wymaga wkładu, cena 24 300 zł do negocjacji, tel. 607 - 249 - 906

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2015), 1.4 benzyna, stan bardzo dobry, komplet opon lato-zima, cena 35 500 zł do negocjacji, tel. 797 - 641 - 867

(o/b)

Sprzedam skuter, wszystkie opłaty aktualne, w ładnym stanie, cena 3 700 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2009), 1.3 cdti, diesel, przebieg 136 700 km, klimatyzacja, tempomat, elektryczne szyby i lusterka, cena 10 500 zł, tel. 515 - 088 - 885

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera, (2004), stan bardzo dobry, klimatyzacja, elektryczne szyby, diesel, 90 KM, cena 4 600 zł, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Mercedes A Klasa, (2001), benzyna, auto świeżo po przeglądzie, przebieg 182 000 km, cena 3 200 zł, tel. 516 - 096 - 690

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Traverse, (2010), benzyna, przebieg 220 000 km, auto 8-osobowe, ubezpieczenie do 05.12.2022 r., przegląd do 16.03.2023 r., cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 605 - 735 - 315

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2009), LPG, pełna elektryka, klimatyzacja, pierwszy właściciel w kraju, ubezpieczenie i przegląd do czerwca 2023 r., cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 793 - 573 - 477

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo, (2000), 1.9 TDI, 90 KM, diesel, wnętrze czyste i zadbane, auto w dobrym stanie, cena 4 700 zł, tel. 533 - 870 - 075

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2005), 1.7 CDTI, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 9 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Toyota Aygo, (2014), benzyna, przebieg 165 000 km, klimatyzacja, wspomaganie, radio CD, cena 22 400 zł do negocjacji, tel. 884 - 845 - 119

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2008), 1.4 benzyna, przebieg 214 000 km, auto technicznie w bardzo dobrym stanie, klimatyzacja, dwa kluczyki, cena 18 200 zł do negocjacji, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2010), 1.8 benzyna, 147 KM, przebieg 180 000 km, hak, klimatyzacja, w stanie idealnym, cena 34 000 zł, tel. 509 - 564 - 707

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2010), auto sprowadzone ze Szwecji, diesel, 95 KM, przebieg 213 000 km, cena 19 900 zł, tel. 797 - 040 - 605

(o/b)

Sprzedam Citroen C4 Grand Picasso, (2008), LPG, długie opłaty, auto w dobrym stanie, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 736 - 301 - 208

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2005), benzyna, ABS, elektryczne szyby i lusterka, wspomaganie, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 500 - 186 - 650

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2011), 1.2 benzyna, 70 KM, stan auta bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, nie wymaga wkładu, cena 17 800 zł, tel. 501 - 865 - 808

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Lupo, (2000), 1.4 benzyna, elektryczne szyby, centralny zamek, OC do 12.2022 r., przegląd ważny do 09.2023 r., cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 572 - 580 - 961

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2004), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, środek czysty, benzyna, 100 KM, cena 9 300 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Opel Antara, (2008), diesel, 4x4, 175 KM, auto czyste, zadbane, wszystkie naprawy robione na bieżąco, w oryginale, cena 24 500 zł, tel. 537 - 000 - 131

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2017), 2.0 TDI, 150 KM, polski salon, auto świeżo po wymianie olejów i filtrów, diesel, cena 61 500 zł do negocjacji, tel. 792 - 091 - 285

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2011), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, bez wkładu, przebieg 300 000 km, kolor biały, cena 25 000 zł, tel. 535 - 526 - 559

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2010), 1.6 benzyna, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, alufelgi, klimatyzacja, cena 16 000 zł, tel. 509 - 849 - 319

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2010), diesel, polski salon, auto serwisowane regularnie, bez korozji, dwa komplety kół, cena 18 500 zł, tel. 507 - 630 - 278

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005), benzyna, przebieg 220 000 km, klimatyzacja, auto sprawne, nie wymaga napraw, nowe opony, ważne opłaty, bez korozji, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 516 - 096 - 690

(o/b)

Sprzedam Lada Niva, (1989), nowa instalacja gazowa, wymaga poprawek blacharskich, ogólnie w dobrym stanie, cena 7 000 zł, tel. 792 - 565 - 848

(o/b)

Sprzedam Volvo 850, (1996), benzyna, oryginalny lakier, bez korozji, nowe klocki, tarcze, przebieg 211 000 km, cena 15 000 zł, tel. 510 - 873 - 354

(o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2005), 1.9 tdi, 130 KM, diesel, w bardzo dobrym stanie wizualnym i technicznym, klimatyzacja, czujnik cofania, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 303 - 263

(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.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam owijkę Sipma Tekla, (2010), w pełni sprawna, w bardzo dobrym stanie technicznym, na dużą folię 750, cena 4 700 zł do negocjacji, tel. 504 - 210 - 666

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziąd 3+1, (2006), elementy robocze w dobrym stanie, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 530 - 365

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Sulky DPX Prima, ładowność 1 000 kg, otwieranie sekcji mechanicznie za pomocą linek, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 513 - 375 - 833

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę, 1-karuzelowa, ciągnana, do małego ciągnika, szerokość robocza 4,20 m, cena 21 000 zł, tel. 668 - 136 - 603

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Monosem, 4-rzędowy, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 531 - 909 - 921

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość 3,20 m, składany ręcznie, 4 rzędy zębów, podwójny wałek, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 721 - 016 - 629

(o/b)

Sprzedam belarkę rolującą Metal Fach, (2005), cena 18 000 zł, tel. 508 - 933 - 439

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozu Motyl, (2018), pojemność 600 kg, cena 4 000 zł, tel. 500 - 131 - 823

(o/b)

Sprzedam siewniczkę do kukurydzy Claas Jaguar 860, cena bez obciążników, cena 93 000 zł do negocjacji, tel. 509 - 867 - 803

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone, 1 800 litrów, w bardzo dobrym stanie, wałek WOM, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 781 - 489 - 860

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz John Deere, zawieszany, 1 200 litrów, jak nowy, wszystko w oryginale, komputer, cena 38 000 zł, tel. 604 - 167 - 045

(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 belarkę Metal Fach, stan dobry, owijanie sznurkiem i siatką, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 997 - 085

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Lely Splendino, w bardzo dobrym stanie technicznym, cała w oryginale, wałek WOM, założone dodatkowe płozy, cena 14 700 zł do negocjacji, tel. 502 - 071 - 797

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone ZAX Perfect 1400, stan dobry, zdrowy, hydrauliczne zasady, cena 4 990 zł, tel. 791 - 773 - 075

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 1 200 litrów, stan bardzo dobry, wszystko działa jak należy, likwidacja stada, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 862 - 752 - 959

(o/b)

Sprzedam pługi 3-skibowe, w dobrym stanie, w gospodarstwie od nowości, gotowe do pracy, cena 1 200 zł do negocjacji, tel. 662 - 262 - 510

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Lely Hibiscus, (2012), stan dobry, cena 22 000 zł, tel. 500 - 755 - 190

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 600, z siewniczką, opony nowe, sprowadzony, cena 21 000 zł, tel. 508 - 580 - 494

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, (2017), w pełni sprawna, w bardzo dobrym stanie, wałki WOM, klucz do wymiany noży, cena 33 400 zł, tel. 512 - 596 - 073

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Unia, stan bardzo dobry, brak uszkodzeń, gotowy do pracy, cena 1 650 zł, tel. 733 - 310 - 422

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz polowy, 400 litrów, stan bardzo dobry, cena 2 600 zł do negocjacji, tel. 516 - 211 - 950

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland, 3-skibowy, zmienna szerokość orki od 30 cm do 45 cm, duże odkładnie, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 531 - 711 - 508

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Kuhn GA 4121 GM, (2008), kupiona w 2009 r., stan bardzo dobry, cena 17 500 zł, tel. 500 - 076 - 997

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, 3 m, skrzynia olejowa, znaczniki, ręczne grabki, garażowany, stan bardzo dobry, cena 11 900 zł, tel. 881 - 307 - 342

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rauch Kuhn MDS 17.1, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 11 000 zł, tel. 782 - 980 - 512

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger Novadisc 265, szerokość 2,70 m, stan bardzo dobry, cała w oryginale, szybka wymiana noży, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 512 - 372 - 805

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 70, sprawny, do lekkich poprawek, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 513 - 462 - 642

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11 kW, cena 2 100 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 45 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, mało używana, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, cena 19 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam dojkę przewodową Westfalia, kompletna, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 17 500 zł, tel. 788 - 456 - 907

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Kuhn FC313, (2011), w bardzo dobrym stanie, sprowadzona, kompletna, cena 21 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam pług Akpil 4, pierwszy właściciel, stan dobry, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 694 - 973 - 545

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe Kverneland, na zabezpieczeniu resorowym, rozstaw między korpusami 95 cm, przedpłuzki, cena 17 400 zł do negocjacji, tel. 502 - 071 - 797

(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.

**OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY RADZIŁÓW**

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 11 pkt 7 i 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503 ze zm.), art. 39 i 40 w związku z art. 54 ust. 2 i 3 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 (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 ze zm.) oraz uchwały Nr XX/166/2020 Rady Gminy Radziłów z dnia 29 czerwca 2020 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów, **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 18 listopada 2022 r. do 8 grudnia 2022 r.** w siedzibie Urzędu Gminy w Radziłowie (pokój 3A), 19-213 Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14, w godzinach pracy Urzędu.

Projekt zmiany Studium wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko będzie również udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie <https://bip-ugradzilow.wrotapodlasia.pl/>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany Studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu **25 listopada 2022 r.** w Sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Radziłowie, ul. Plac 500-lecia 14A o **godz. 12⁰⁰**.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi do projektu zmiany Studium. Uwagi mogą być wnoszone ustnie do protokołu, w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, (na adres Urzędu Gminy w Radziłowie, 19-213 Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14, lub e-mail: sekretariat@gminaradzilow.pl, lub skrytka ePUAP:/ugradzilow/skrytka) z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **29 grudnia 2022 r.** Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Radziłów.

Wójt Gminy Radziłów
Krzysztof Milewski

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych:

- 1) Dane osobowe podawane są w celu składania uwag do projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów będą przetwarzane do momentu zakończenia sprawy, po czym zostaną przekazane do archiwum w Urzędzie Gminy w Radziłowie jako dokumenty kategorii „A”, zgodnie z przepisami dot. archiwizacji dokumentów.
- 2) Administratorem podanych danych osobowych jest Wójt Gminy Radziłów, 19-213 Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14.
- 3) Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy, niepodanie danych osobowych skutkuje pozostawieniem uwagi bez rozpoznania.
- 4) Składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
- 5) Składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
- 6) Podstawę prawną przetwarzania danych stanowi art. 11 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503.1846).
- 7) Składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw wobec przetwarzania podanych danych osobowych, z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę.
- 8) Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych w Urzędzie Gminy w Radziłowie: e-mail: arasimowicz@gmail.com

**KOMUNIKAT
Burmistrz Miasta Zambrów**

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń przy Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na okres 21 dni (od 10 listopada 2022 roku do 1 grudnia 2022 roku) wykaz:

1. Lokalu mieszkalnego nr 14 przy ulicy Magazynowej 2 w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.

**OGŁOSZENIE
BURMISTRZA MIASTA ZAMBRÓW**

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów dotyczącej obszaru położonego pomiędzy ulicami: Targową, Aleją Wojska Polskiego oraz południową granicą miasta Zambrów

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.), uchwały nr 204/XXXV/2022 Rady Miasta Zambrów z dnia 26 kwietnia 2022 r. oraz art. 39 i art. 54 ust. 3 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 wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów dotyczącej obszaru położonego pomiędzy ulicami: Targową, Aleją Wojska Polskiego oraz południową granicą miasta Zambrów w dniach **od 21 listopada 2022 r. do 13 grudnia 2022 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 209, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰.

Przedmiotowy projekt zmiany planu zamieszczono na stronie <https://bip.zambrów.pl/artukul/ogloszenia/>.

Prognoza oddziaływania na środowisko nie została sporządzona. Na podstawie przepisów art. 48 ust. 1, ust. 4 pkt 1 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) po uzyskaniu zgody Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku Wydział Spraw Terenowych II w Łomży oraz Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Zambrowie odstąpiono od sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **5 grudnia 2022 r.** w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 214 o **godzinie 10⁰⁰**.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: um@zambrów.pl. Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.

Uwagi można wnieść w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 30 grudnia 2022 r.**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L119/1, L127/2) informuję, że Administratorem Państwa danych osobowych jest Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Szczegółowe informacje w tym zakresie zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

Jak przed zimą zadbać o samochód, aby bezpiecznie dojechać do celu? Co zrobić, żeby uniknąć problemów z uruchamianiem silnika, zamrażaniem płynów, poślizgiem?

Andrzej Mroczkowski, mechanik z Łomży: – Zaczynamy od sprawdzenia akumulatora. Robi się to raz do roku, właśnie przed zimą. Jeśli akumulator wymaga doładowania, podłączamy go do prostownika w garażu na 24 godziny. Jeśli nie mamy garażu i parkujemy na otwartym parkingu, trzeba sprawdzić i ewentualnie doładowywać akumulator w warsztacie samochodowym.

W warsztacie sprawdzamy także alternator za pomocą multimetra. Prawidłowe napięcie alternatora, to 14,5 V. Jeśli jest mniejsze, należy wyeliminować przyczynę. Może to być luz na pasku klinowym lub uszkodzenie szczoteczek w alternatorze.

Sprawdzamy rozrusznik. Jeśli zgrzyta lub słabo „kręci”, wymaga naprawy.

Zimowe opony powinniśmy mieć na kołach, gdy temperatura spadnie do 5 – 7 st. C. Przy wyższej można jeździć na letnich, ale należy zachować czujność, żeby nie zaskoczyły nas opady śniegu. Zimowe opony są miękkie, mają lepszą przyczepność. Nasze letnie opony przy temperaturach mniejszych, niż 5 – 7 st. C. twardnieją i się ślizgają.

Płyn w spryskiwaczu koniecznie wymienić całkowicie na zimowy. Nie dolewać zimowego do letniego, bo będą kłopoty! Wszystko zamroźnie! Najlepiej wypryskać powoli letni i już teraz wlać zimowy, żeby nie zaskoczył nas mróz, bo za-



Andrzej Mroczkowski, znakomity mechanik, nauczyciel zawodu w Zespole Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących w Łomży; praktyk, prowadzący zakład mechaniki samochodowej

Rusz i dojedź do celu!

marznięty spryskiwacz to duży kłopot w czasie jazdy. Sprawdzamy koniecznie w warsztacie krzepnięcie płynu w chłodnicy, co zajmuje tylko minutę. Prawidłowa temperatura krzepnięcia to minus 39 st. C.

Olej silnikowy najlepiej zmienić przed zimą na rzadszy, ale jeśli był wymieniany niedawno, to trudno.

Ważne jest prawidłowe oświetlenie. Światła powinny być sprawdzo-

ne i ustawione w warsztacie samochodowym. Źle ustawione światła, to oślepienie innych uczestników ruchu. Nie chcemy być oślepiani przez innych, więc nie oślepiajmy też sami. Prawidłowo światła powinny być ustawiane po każdej wymianie żarówki. Jesienią w niektórych stacjach kontroli pojazdów można sprawdzić i ustawić światła za darmo.

Nie wspomnę o hamulcach i amortyzatorach, które powinny być sprawne bez przerwy, gdyż od nich zależy życie.

Podsumowując, najlepiej tak ustawić przeglądy i wymianę płynów w swoim aucie, aby wypadły przed zimą. Wtedy można od razu wyeliminować wszelkie usterki i mankamenty, utrudniające jazdę zimową. (ann)

O alternatywach dla papierosa z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu

W roku 2022 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu wypada na 17 listopada. Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już kilkudziesięcioletnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście, 24 godziny nie wystarczą, mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Warto też poznać potencjalnie mniej szkodliwe alternatywy, które mogą być pomocne w trudnej „fazie przejściowej”.

Wielka Brytania jest jednym z krajów, uznających oficjalnie e-papierosy za mniej szkodliwe od papierosów tradycyjnych. W ramach próby, którą przeprowadzono tam w zeszłym roku, palący pacjenci bez względu na to, z jakiego powodu trafili na SOR, otrzymywali urządzenie oraz mający wystarczyć na tydzień zapas płynu do e-papierosów. To kolejny brytyjski eksperyment, który miał badać wpływ wapowania na skuteczne zrywanie z nałogiem palenia. Podzieleni na grupy pacjenci zostali przebadani po jednym, trzech i sześciu miesiącach. Udział w eksperymencie wzięły szpitale w Norfolk, Londynie, Leicester i Edynburgu. Prof. Caitlin Notley, za-

angażowana w realizację badania na University of East Anglia, mówiła o wadze „elementu zaskoczenia”: – Palącym pacjentom oddziałów ratunkowych przedstawiono ideę rzucenia palenia za pomocą e-papierosów, podczas gdy zapewne większość z nich prawdopodobnie nie brała tego w ogóle pod uwagę.

W przeciwieństwie do tradycyjnego papierosa, w tym elektronicznym nie zachodzi proces spalania, przez co nie są emitowane najbardziej szkodliwe dla organizmu substancje. Warto pamiętać, że używając e-papierosa, działającego w systemie zamkniętym, czyli takiego z fabrycznie napełnionymi kartridżami (na polskim rynku np. Vuse ePod) albo w sys-



temie otwartym, kiedy świadomie wybieramy gotowy do użycia płyn, inhalujemy preparat poddany kompleksowym badaniom.

Są jednak i inne alternatywy. Na opracowanej przez naukowców tzw. skali obniżania ryzyka, przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny, jako mniej szkodliwe od wszystkich zamienników dla tradycyjnych papierosów, zostały wskazane tzw. produkty „modern oral”, czyli np. doustne saszetki nikotynowe oraz podgrzewacze tytoniu.

Czy 17 listopada odstawimy papierosy na 24 godziny, czy na zawsze? Z pewnością warto podjąć próbę uwolnienia się od nałogu.

Potrącenie w Łomży

Kierowca, wyjeżdżający z ul. Sikorskiego w ul. Polową w Łomży potrącił fordem przechodzącą przejściem dla pieszych kobietę (52 lata), która została przewieziona do szpitala. Dokładny przebieg zdarzenia wyjaśnia policja.

Oszukana spod Kolna

Gdy po wystawieniu produktu do sprzedaży w internecie otrzymujesz wiadomość z linkiem i prośbą o podanie danych w celu przelania ci zapłaty, uważaj! Tak działają oszuści! Przekonała się o tym mieszkanka (26 lat) powiatu kolneńskiego, która wystawiła na sprzedaż sukienkę. Osoba zainteresowana zakupem przesłała link, za pomocą którego właścicielka sukienki miała otrzymać pieniądze. Po kliknięciu w link została przekierowana na stronę rzekomej firmy kurierskiej. Tam podała numer karty kredytowej oraz kod CVC. Okazało się, że na należącego do niej rachunku oszust złożył wniosek o przyznanie limitu odnawialnego. Po automatycznym uzyskaniu akceptacji wniosku, wypłacił 9 tys. zł.

Dachowanie w Mystkach-Rzymie

Na dachu zakończył jazdę młody (19 lat) kierowca we wsi Mystki-Rzym (gm. Wysokie Mazowieckie), gdy stracił panowanie nad kierownicą. Pasażer volkswagena został przetransportowany do szpitala. Kierowca był trzeźwy.

Czy można pić alkohol w samochodzie?

Stawiając takie pytanie, oczywiście wykluczamy picie w czasie jazdy. Czy jednak można pić, siedząc we własnym aucie na parkingu? I czy można wówczas pić, siedząc za kierownicą?

Prawo dopuszcza taką sytuację, ale pod pewnymi warunkami.

Podstawowy warunek, kiedy chcemy napić się w samochodzie, to wyłączamy silnik. Trudno o bardziej jasny sygnał, że możemy chcieć nim gdzieś odjechać. Poza tym postój z włączonym silnikiem powyżej jednej minuty w terenie zabudowanym jest zabroniony.

Drugi warunek: nie należy wkladać kluczyków do stacyjki, bo może to zostać odebrane, jako zamiar uruchomienia auta.

Nieprzestrzeganie tych zasad może zakończyć się interwencją policji. Wtedy kierowca, jeżeli zdążył cokolwiek wypić, może zostać ukarany za jazdę po spożyciu alkoholu (od 0,2 do



Fot. pixabay

0,5 promila) lub w stanie nietrzeźwości (od 0,5 promila). Nawet jeśli nie przejechał metra!

I jeszcze jedno. Jeśli pije się w stojącym samochodzie i wyjdzie z niego, na przykład, z otwartą butelką piwa, może zostać potraktowane jako spożywanie alkoholu w miejscu publicznym. Jest to występki, za który grozi mandat.

Czy pasażerowie mogą pić alkohol podczas jazdy samochodem?

Pasażerowie mogą pić alkohol w jadącym samochodzie. Ale nie mogą wówczas siedzieć obok kierowcy, lecz w tyle. Sprawa jest prosta: pijany pasażer obok kierowcy może stworzyć zagrożenie na drodze, na przykład, chwytając za kierownicę lub wyjmując kluczyk. Kierowca, który dopuści, by na siedzeniu obok niego jechał pijany pasażer, naraża się na mandat.

Pościg w centrum Łomży

Uwagę policjantów zwróciła dacia, która wyprzedziła inny samochód na przejściu dla pieszych na ul. Wojska Polskiego. Kierowca zamiast zatrzymać się na sygnał patrolu, zaczął uciekać z wyłączonymi światłami. W pewnym momencie uciekiniera w centrum miasta ścigały trzy policyjne załogi. Choć

było ciemno, pirat wyłączył światła i kontynuował ucieczkę nie zważając na innych uczestników ruchu. Policjanci odcięli mu drogę na ulicy Cиборовskiego. Kierowca (28 lat) miał w sobie ponad 1,5 prom. alkoholu. Po wytrzeźwieniu w policyjnym areszcie, usłyszał zarzuty. Stanie przed sądem.

„Policjanci” okradli na milion!

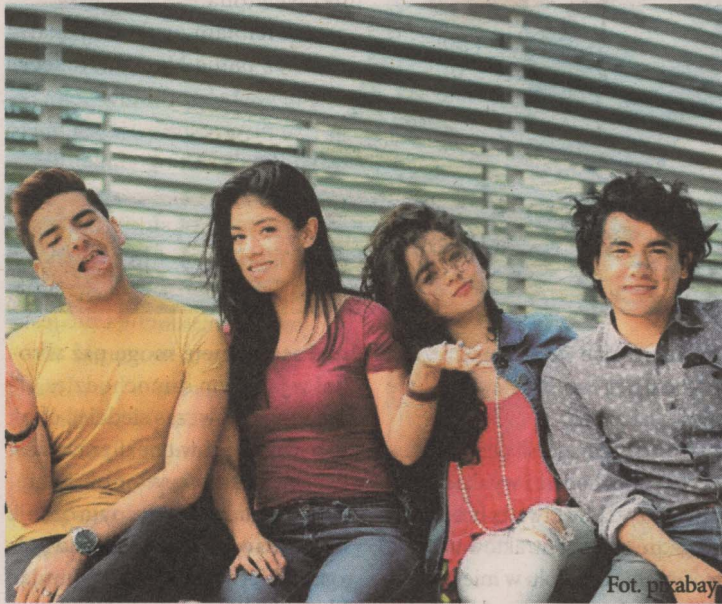
Na początku czerwca do drzwi mieszkanki (32 lata) Suwałk zapukali dwaj mężczyźni. Powiedzieli, że są z policji. Gdy im otworzyła, chwilę później zrozumiała, że to oszuści i zaczęła krzyczeć. Wówczas związali ją sznurem, a ręce, nogi i usta zakleili taśmą. Ukradli pieniądze i biżuterię wartości prawie miliona złotych i uciekli zamykając skrupowaną ofiarę w mieszkaniu. Nad rozwikłaniem sprawy pracowali policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku i Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach. Ustalili podejrzanych, mieszkańców województwa mazowieckiego, którzy właśnie zostali zatrzymani. Jeden ma 45 lat, drugi 48. U młodszego znaleźli koszulkę z napisem „Policja”, kamizelkę przypominającą wyglądem kamizelki policyjne oraz krótkofalówki. W mieszkaniu starszego kilka jednostek broni z amunicją. Obaj trafili do policyjnego aresztu, następnego dnia w Prokuraturze Rejonowej w Suwałkach usłyszeli zarzuty rozboju i bezprawnego pozbawienia wolności. Sąd przychylił się do wniosku Prokuratury i zastosował wobec obu areszt na 3 miesiące.



Gdy uczniowie ze Szkolnego Klubu Wolontariatu „Silni Razem” Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie pomagali starszej pani, żyjącej w tragicznych warunkach (siedzi po ciemku, w chłodzie, bez ogrzewania), jednemu z nich ktoś ukradł ten rower marki Kellys, czarno-zielony z szarymi i czarnymi napisami, nr ramy KL26207852. Każdy, kto ma jakiegokolwiek informacje w tej sprawie, proszony jest o kontakt z Centrum Wolontariatu w Zambrowie: <https://www.facebook.com/cwzambrow>.

Poradnia psychologa

Zła dziewczyna, źli koledzy



Fot. pixabay

Nie podobają mi się znajomi i dziewczyna mojego syna. Nie wiem, jak mu ich wyperswadować, jak traktować jego kolegów.

Iwona

Dla nastolatków grupa rówieśnicza jest bardzo ważna, zarówno jeśli chodzi o związki przyjacielskie jak miłosne, czy zwykłe koleżeństwo. Te kontakty to poligon, na którym młody człowiek dowiaduje się, co to jest lojalność, zdrada, uczciwość, przyjaźń, miłość, bliskość itp.

Generalnie rodzice nie powinni w tę sferę życia nastolatka ingerować, chyba że chodzi o sytuacje wyjątkowe. Na przykład, dziewczyna chce jechać na weekend do innego miasta, do chłopaka poznane tylko przez Internet; kolega handluje narkotykami itp. Poza takimi szczególnymi sytuacjami

wtrącanie się rodziców raczej szkodzi, niż pomaga, bo odbierają nastolatkom te relacje, które stworzył, nie dając innych w zamian. Zwiększą poczucie nieporozumienia na linii ja – ojciec, matka, mogą nasilić niepewność w kontaktach z rówieśnikami.

Znajomych nastolatka należy przynajmniej tolerować, a jeśli się czymś niepokoiimy, starać się ich lepiej poznać. Jeśli relacje z synem są na tyle dobre, że sam zaczyna rozmowę o swoich przyjaźniach, możemy się podzielić naszymi przemyśleniami, pamiętając jednak o zaopatrzeniu ich w klauzulę „tak mi się wydaje, to jest moja subiektywna opinia, ty zdecydujesz, co robić, ja tylko dzielę się z tobą moim punktem widzenia”.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Salatka lwowska

Składniki

- 1-2 buraki ćwikłowe
- 2 – 3 ziemniaki
- 1 duża marchewka
- 1 mała czerwona cebulka
- 10 dag zielonych oliwek
- 4-5 łyżek oleju lub oliwy

- 1 łyżka soku z cytryny lub octu winnego
- sól, pieprz

Marchewkę i ziemianki oraz oddzielnie buraki ugotuj do miękkości. Gdy ostygną, pokrój w równą kostkę (każde oddzielnie). Buraki polej dwoma łyżkami oleju, wymieszaj i odstaw. Obierz i posiekaj czerwoną cebulkę i przelej ją wrzątkiem, dzięki czemu straci mocny smak. Pokrój oliwki na pół lub w plasterki. Wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj oleju zmieszanego z sokiem z cytryny (lub octem), dopraw solą i pieprzem. Salatka najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Mąż, trochę starszy ode mnie, niedawno miał zawał. Po wyjściu ze szpitala przez pewien czas wcale się nie kochaliśmy. Teraz, kiedy jesteśmy razem, z lękiem obserwuję, co się z nim dzieje. Jego to drażni i powtarza, że bym go nie traktowała jak chorego, bo już jest wszystko dobrze. Czy możemy kochać się bez ograniczeń?

Ewa

Zwykle po zawałach serca lęk o życie jest tak silny, że zawałowcy całkowicie zmieniają dotychczasowy tryb. Unikają wysiłku i aktywności oraz rezygnują z seksu. Takie

zachowanie ujemnie wpływa na popęd, a może nawet u niektórych mężczyzn prowadzić do czasowej impotencji. Nie ma żadnej reguły, jak ma zawałowiec często współżyć i z jaką intensywnością. Z czasem praca układu naczyniowo-sercowego wyrównuje się i wraca się do pełni sił. Wykażą to kolejne wyniki badań kardiologicznych. Teraz trzeba dostosować się do rozsądnej częstotliwości współżycia i tempa proponowanego przez mężczyznę. Ale nie popadać w skrajności, nie traktować go jako chorego. On wie najlepiej, jak się czuje i na ile może sobie pozwolić.

Lekarz domowy

Często miewam zawroty głowy. Towarzyszy im tępy ból i uczucie szumu. Nie mogę wtedy na niczym się skupić ani pracować. Czy to coś poważnego i muszę się leczyć?

Małgorzata

Najczęściej przyczyną opisanych objawów są zaburzenia związane z uchem wewnętrznym (np. zapalenie błędnika, które może być powikłaniem po grypie), niskim ciśnieniu, problemach neurologicznych. U starszych najczęstszą

przyczyną zawrotów jest niedotlenienie mózgu. Głównym winowajcą są blaszki miażdżycowe, które odkładają się w ścianach tętnic, zwężają je i usztywniają, a także zmiany zwyrodnieniowe w obrębie kręgosłupa szyjnego.

Leczenie uzależnione będzie od przyczyny. Mogą pomóc środki poprawiające ukrwienie albo rehabilitacja, poprawiająca utrzymanie równowagi.

Niezależnie od zaleceń lekarza, należy unikać papierosów, alkoholu i soli, bo nasilają zawroty.

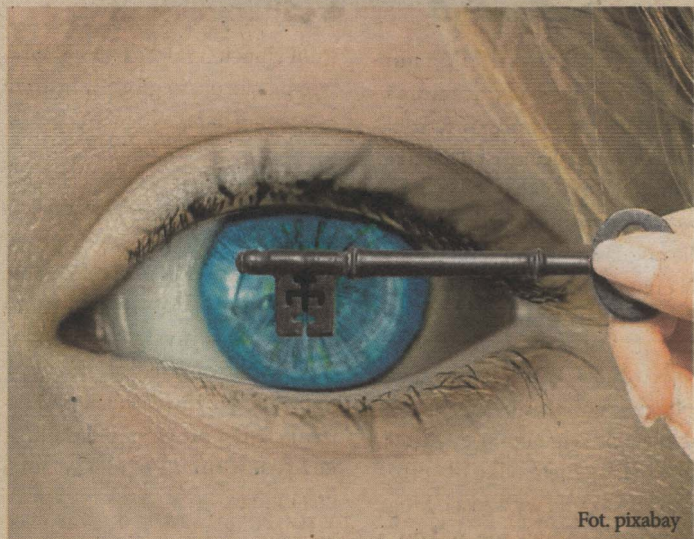
Pod paragrafem

Prowadzę firmę remontowo-budowlaną i zatrudniam młodych pracowników. Alkohol można wyczuć po zapachu. Nie wyczuje się w ten sposób żadnego narkotyku. A czasami wydaje mi się, że niektórzy są po jakichś środkach. Boję się o ich bezpieczeństwo. Kupiłem testy, ale nie wiem, czy mam prawo sprawdzać pracowników?

Michał

Obowiązkiem pracodawcy jest zagwarantowanie bezpieczeństwa w zakładzie pracy. Konsekwencje zażycia środków, które oddziałują na układ nerwowy i prowadzą do zmiany normalnego działania mózgu, mogą być niebezpieczne. Jeśli więc pracodawca ma uzasadnione podejrzenie, że pracownik znajduje się pod wpływem środków odurzających lub substancji psychotropowych, ma prawo go skontrolować.

Co mówi o Tobie kolor Twoich oczu?



Fot. pixabay

Niebieskie – wewnętrzna siła, to cecha, której wielu może u Ciebie nie dostrzegać. Cechuje Cię ponadto ostrożność wobec nowości, wysoka odporność na ból. Niebieskoocy rzadko zapadają na depresję.

Szare – stabilność emocjonalna albo ktoś o „dwóch twarzach”. Potrafisz zmieniać się jak kameleon w zależności od okoliczności i towarzystwa. To może być dobre lub złe, zależy jak wykorzystujesz tę umiejętność.

Zielone – masz w sobie siłę i ostrożność. Cechuje Cię tajemniczość i samowystarczalność. Zielonoocy są przyjaźni, lecz też dominujący.

Piwno – ponieważ nie da się znaleźć dwóch ludzi z takim sa-

mym rozmieszczeniem barw na tęczówce, trudno powiedzieć cokolwiek uniwersalnego o piwno-
okich. Jedyną wspólną cechą jest zrównoważona osobowość; piwnoocy nigdy nie są skrajni w poglądach i postawach.

Jasnobrązowe – charakterystyczne są dla lojalnych, godnych zaufania, uprzejmych, ale na pewno nie uległych. Poza tym brązowoocy śpią statystycznie dwie godziny krócej, niż ludzie z jasnymi oczami i trudno im się wstaje rano.

Ciemnobrązowe – jesteś urodzonym liderem. W każdym razie wielu Cię tak postrzega. Ogólnie rzecz biorąc ludzie odbierają Cię sympatycznie, z aurą tajemniczości.



Mobilizacja, komisja wojskowa w miasteczku pod Moskwą:
– Jedziesz na front, synek!
– Ale ja przecież nie mam nogi!
– To nawet dobrze, nie uciekniesz z pola walki.

Nic bardziej nie działa na rosyjskie wozy opancerzone, niż działa.

– Jest pan wiceministrem rolnictwa, gdzie pan zdobywał wiedzę i doświadczenie w rolnictwie?
– Przy korycie...

W związku z walką z inflacją, rząd postanowił wprowadzić podatek, który będą płaciły kobiety posiadające męża. Za młodszego – podatek od luksusu. Za męża w tym samym wieku – podatek obrotowy. A za starszego – podatek od nieruchomości.

Facet od 40 minut trzyma przy uchu telefon i milczy. Klóci się z żoną.

Prawdziwa historia sformułowania drugiej zasady dynamiki Newtona:

– Uwielbiam grube dupska!
– Ależ panie Newton, dzieci to będą czytać w szkole!
– To piszcie: im większa masa, tym większe przyciąganie.

– Dlaczego ta sukienka jest taka droga – pyta klientka ekspedientkę.

– Kochana, sukienka nie jest droga, to ty kiepsko za męża wysłałaś...

Przychodzi facet do seksuologa. Gdy skończył opowiadać o problemach, lekarz pyta:

– Kiedy miał pan ostatnio stosunek?

– Oj, panie doktorze tak dawno, że nie pamiętam. Zadzwoń do żony, może ona wie.

Wykręca numer i mówi:
– Kochanie, kiedy ostatni raz uprawialiśmy seks?

– A kto mówi?

– Kopę lat! Co u ciebie sły-chać? Jak dzieci? – pyta kolega kolegę.

– Jakoś leci. Najstarszy syn zrobił doktorat z historii sztuki, córka skończyła socjologię z wyróżnieniem, najmłodszy trochę się wyłamał, bo został pospolitym złodziejem.

– Powinieneś wykopać go z domu.

– Nie mogę. Tylko on przynosi jakieś przyzwoite pieniądze.

– Panie doktorze, cierpię na ostre bóle głowy.

– Pije pan zbyt dużo alkoholu.

– Ja w ogóle nie piję alkoholu.

– A więc z pewnością zbyt dużo pan pali.

– Nigdy w życiu nie zapaliłem papierosa.

– Za późno chodzi pan spać.

– Żyję jak święty, a o godzinie dziesiątej zawsze jestem już w łóżku.

– W takim razie pańska aureola jest zbyt ciasna i uwiera.

Wbiega kobieta do kantoru.

– Czy te dolary są prawdziwe?

– Niestety, fałszywe.

– A to bydlak, zgwałcił mnie!

Segregacja śmieci: zima 2022/2023



„Kulturalne” nagrody marszałka

Dr Małgorzata Frąckiewicz z Łomży jest tegoroczną laureatką Nagrody Marszałka Województwa Podlaskiego za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury.

Dr Frąckiewicz, to badaczka gwary łomżyńskiej, autorka kilku monografii i opracowań o nazwiskach dawnych mieszkańców Łomży. Jest inicjatorką i koordynatorką wydawanych ksiąg pamięci gmin żydowskich Ciecchanowca, Jedwabnego, Stawisk, Zambrowa. Wykłada na Uniwersytecie w Białymstoku, pełni funkcję wiceprezesa Łom-

żyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów i prezesa łomżyńskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Historycznego.

Ponadto Nagrody Marszałka otrzymali: Marta Gredel-Iwaniuk z Hajnówki; Anna Moniuszko i Jerzy Chmielewski, oboje z Białegostoku; Władysław Pietruk z Królowego Mostu i Magdalena Wołowska z Suwałk oraz Fundacja Ochrony Dziedzictwa Ziemi Bielskiej z Bielska Podlaskiego; Zespół Pieśni HDK „Echo Puszczy” i Zespół Tańca Ludowego „Przepiórka”, oba z Hajnówki.

Tu warto być

Grajewo

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

■ Spektakl „Ścieżka obok drogi” w wykonaniu Teatru Lalki i Aktora z Łomży na podstawie wspomnień wybitnej poetki Kazimierzy Iłakowiczówny, w latach 1926–1935 osobistej sekretarki Józefa Piłsudskiego; piątek, 11 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

■ Spotkanie z podróżnikiem Michałem Szczęśniakiem, autorem książki „Podróż intuicyjna – Droga w dwóch kierunkach” o wyprawie do Ameryki Południowej; Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 3 Maja 36); sobota, 12 listopada, godz. 11.00. Wstęp wolny.

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):

■ Koncert z okazji odzyskania niepodległości w wykonaniu Miejskiej Orkiestry Dętej, Kolneńskich Dziewczyn z Plusem, laureatów konkursu „Carmen Patrium” oraz zespołów KOKiS; piątek, 11 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych z muzyką Łomżyńskiej Orkiestry Dętej pod batutą Waldemara Borusiewicza i z udziałem tenora Pawła Krasulaka; Hala Kultury (Stary Rynek), czwartek, 10 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert „Z ziemi włoskiej do Polski” orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Roberto Gianoli (Włochy) z solistą Arturem Pachlewskim (klarnet); czwartek, 10 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Koncert Anity Lipnickiej „O miłości”, w którym zaprezentuje piosenki miłosne z różnych okresów twórczości; niedziela, 13 listopada, godz. 18.00. Bilety na stronie: sklep.ebilet.pl.

Piątnica

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Szkolna 25, tel. 86 216 44 34):

■ Koncert „Na skrzydłach wolności” z okazji Święta Niepodległości w wykonaniu zespołu „Winył Band”; sobota, 12 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

■ Koncert „Jazz sentymentalnie dla Niepodległej” w wykonaniu Antimos Apostolis Quartet w Cafe Muza; niedziela, 13 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 12–13 listopada – „Kopciuszek i kamień życia”, godz. 16.30 oraz „Johnny”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: – 12 listopada – „Maja i ja”, godz. 14.00 oraz „Apokawixa”, godz. 17.00 i „Listy do M. 5”, godz. 20.00; 13 listopada – „Maja i ja”, godz. 14.00 oraz „Listy do M. 5”, godz. 17.00 i „Apokawixa”, godz. 20.00; 16 listopada – „Apokawixa”, godz. 17.00 i „Listy do M. 5”, godz. 20.00; 17 listopada – „Listy do M. 5”, godz. 17.00 i „Apokawixa”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 12–17 listopada – „Nel i tajemnica Kurokota”, godz. 14.30 oraz „Listy do M. 5”, godz. 16.30 i 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): może zapukać pewne pocście winy. Każdy ponosi odpowiedzialność za swoje decyzje i działania. Jednak dominujące będą chwile twórczego rysowania przyszłości. Nie poddawaj się presji otoczenia, ale pamiętaj o swoich bliskich, by nie czuli się odsunięci.

BYK (20 IV – 21 V): poczujesz potrzebę rywalizacji. Pamiętaj, żeby miała na celu poprawę sytuacji, a nie była podjęta tylko dla próżnego wykazania wyższości. Mogą pojawić się sprawy nie do końca doprowadzone. Zakończ je i zacznij żyć tu i teraz.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): idealny czas na współpracę z innymi. Po dokładnym przemyśleniu spraw nie odkładaj niczego na później, bo wszystko ma swój czas i miejsce, a okazja może się nie powtórzyć. Pozwól unosić się na fali wydarzeń, ale nie wchodź w nic na siłę.

RAK (22 VI – 22 VII): efekty twoich niedawnych kroków przyjdą, nie poganiaj losu, nie przyspieszaj, bo wszystko ma swój czas i miejsce. A nadchodzi zmiana. Nie bój się jej, a uda Ci się spełnić pewne marzenie. Z marzeniami jest tak, że spełniają się, gdy spełnić się im pomaga.

LEW (23 VII – 22 VIII): dobry czas na poznanie nowych ludzi, co będzie dla Ciebie korzystne w przyszłości. Pewne sprawy w końcu uda Ci się zakończyć, coś się wyjaśni w korzystny dla Ciebie sposób. W ogóle wszystko, co będzie się dziać, będzie dla Ciebie dobre, także pod względem materialnym. Zadbaj o kondycję.

PANNA (23 VIII – 22 IX): na przyjaciół naprawdę możesz liczyć. Są obok Ciebie zawsze gotowi Cię wesprzeć. Nie lekceważ tego, nie zawsze można sobie samemu ze wszystkim poradzić. Nie

tłum emocji. W dość trudnej sprawie pokieruj się głosem intuicji i zacznij działać.

WAGA (23 IX – 23 X): potrzebujesz wyciszenia, co umożliwi Ci głębsze widzenie pewnych spraw. Możesz wówczas pozwolić sobie na zerwanie z dotychczasowymi schematami myślenia i działania. Będzie okazja do sprawdzania wielu możliwości, ich porównania. Nie porównuj tylko ludzi, każdy jest inny i wnosi ze sobą coś innego.

SKORPION (24 X – 21 XI): twórcze dni, przypływ świeżości i energii. Warto je konkretnie wykorzystywać. Postaraj się czynić w swojej codzienności zmiany na każdym kroku, w każdej chwili. Nie oglądaj się za siebie. To, co było, minęło. Jest tylko „teraz” i od tego zależy Twoje jutro.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): chwila, by spokojnie przyrzeć się swojemu życiu. Jeśli tak się stanie, napłynie do Ciebie spokój i harmonia. Pozwoli to podjąć konkretne, odpowiedzialne działania. Sprawy, które czekają, czas realizować, moment jest właściwy.

WODNIK (21 I – 20 II): dobry tydzień pod względem relacji z otoczeniem. To również czas, w którym możesz przerwać łańcuchy własnych ograniczeń, wyzwolić się spod własnych więzów. Obudź w sobie fantazję i spontaniczność zwłaszcza w sferach, w których dotąd czujesz skępowanie lub zahamowania.

RYBY (21 II – 20 III): mogą pojawić się stresujące sytuacje. Nie trać zimnej krwi i uzbroj się w cierpliwość. Pojawiają się przed Tobą nowe możliwości, jednak ciągle się wahasz. Nie bój się wziąć spraw w swoje ręce, podejmij świadome, przemyślane decyzje, łap pojawiające się okazje.



Martyna Krawczyńska w kadrze Polski



Znakomite wyniki Martyny Krawczyńskiej z Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol w mijającym sezonie znalazły uznanie w oczach trenerów Kadry Narodowej Juniorów.

Martyna Krawczyńska, to jedenastokrotna medalistka Mistrzostw Polski, nieoficjalna rekordzistka Polski na dystansie 10 000 metrów osiemnastolatek oraz rekordzistka województwa podlaskiego junierek w 9 konkurencjach. Jest w klasie maturalnej Liceum Mistrzostwa Sportowego przy ANS w Łomży.

Łukasz z medalem Pucharu Europy



Brązowy medal zdobył Łukasz Michalak z Łomżyńskiego Klubu Karate w turnieju Pucharu Europy Juniorów Karate Kyokushin w Myślenicach pod Krakowem, w którym startowało ponad 500 zawodników z 19 krajów. W drodze do medalu pokonał m.in. Rumuna Cosmina Surdu i Bułgara Samuila Zheleva. Trenerem Łukasza jest sensei Dariusz Syrnicki, zarazem prezes Łomżyńskiego Klubu Karate.

Wehikuł... lasu!

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2022

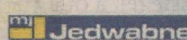
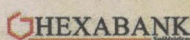
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża



Łomża, 30 września - 2 października 2022

NOWOŚĆ!



ROŚLINNA PO NASZEMU
SPRÓBUJ PO SWOJEMU

Z LODÓWKI, NO BO SKĄD!