

Odeszli w 2022 • Psychotest • Bank kawałów

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

1 (2091)

8 stycznia 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Naj**  
**ciekawsze**  
**dziwniejsze**  
**smutniejsze**  
**śmieszniejsze**  
**wydarzenia**  
**roku 2022**

**Oklaski**  
**dla Ciechanowca**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

9 770208 684005 01

# Walka o maszt. Nie zawsze przeciw

Wprowadzamy w Polsce telefonię komórkową piątej generacji, nazywaną w skrócie 5G. To dobra okazja dla samorządowców, by przypomnieć sobie lekcje fizyki i dzięki solidnej wiedzy prowadzić otwarty dialog z mieszkańcami. Nowe technologie telekomunikacyjne łączą ludzi z niebywałą łatwością i doskonałą jakością, ale z drugiej strony wywołują pytania, a czasem obawy mieszkańców, którzy mogą nie rozumieć, jak to działa?

Najpierw trzeba stwierdzić, że 5G działa dobrze. Liderem wprowadzania tej technologii są Chiny i Stany Zjednoczone, a w Europie Niemcy. Najbogatsze państwa świata i najszybciej rosnące gospodarki stawiają na transformację cyfrową, której trzonem jest niezawodna telekomunikacja, a zwłaszcza transfer danych. Dzięki temu mogą rozwijać sklepy i usługi internetowe, bankowość elektroniczną czy dostęp do światowych zasobów kultury i edukacji.

## NIE WŚSZEDZIE JEST ŚWIATŁOWÓD

Mieszkasz w gminie pozbawionej możliwości założenia światłowodu, gdzie internet działa, „jak wiatr zawieje”? Takich miejsc jest w Polsce ciągle bardzo dużo i prawie 20% mieszkańców narzeka na słaby internet w swojej miejscowości. W tych przypadkach mówi się o wykluczeniu cyfrowym. Oznacza to zarówno brak możliwości pracy zdalnej czy płatności kartą, jak i niższy poziom bezpieczeństwa mieszkańców, bo chociażby wezwanie pomocy w nagłych wypadkach czy teleporada medyczna nie zawsze będą możliwe, itp. Średnia prędkość internetu mobilnego w Polsce jest niższa niż w sąsiednich krajach z powodu braku częstotliwości dedykowanych dla 5G. Wyprzedza nas nie tylko Europa Zachodnia, ale też Rumunia czy Czechy.

Mieszkańcy upominają się – i słusznie – o lepszy, szybszy, bardziej stabilny internet. Władze lokalne mogą w tym pomóc umożliwiając operatorom budowę stacji bazowych telefonii komórkowej (SBTK). Tu jednak zaczynają się pierwsze kłopoty ze znajomością fizyki, bo zawsze znajdzie się kilka osób głoszących fake newsy o szkodliwym wpływie promieniowania elektromagnetycznego (PEM) na ludzkie zdrowie. Cóż, jeśli burmistrz nie odrobił kiedyś lekcji z elektrodynamiki, to teraz nie będzie umiał podjąć dialogu z oponentami.

## NAUKA I 5G

Sieć 5G to nic innego jak transmisja radiowa na określonej częstotliwości, podobnie jak ma to miejsce obecnie w sieciach 2G, 3G, czy 4G. W sieci 5G będą wykorzystywane częstotliwości z pasm: 700 MHz, 3,4-3,8 GHz oraz 26 GHz, a więc takie, które dotychczas były już wykorzystywane aczkolwiek w innych zastosowaniach niż sieci komórkowe. Protesty przeciwko budowie lub za zmianą lokalizacji stacji bazowych telefonii komórkowej przypominają w swojej logice rzucanie się z motyką na słońce i to w dosłownym znaczeniu. To jak protest, żeby w ogródku sąsiada było więcej słońca, a u nas – więcej cienia.

Warto wiedzieć, że w każdym kraju zakłada się pewne dopuszczalne poziomy promieniowania elektromagnetycznego, które gwarantują bezpieczeństwo wszystkich obywateli bez względu na czas i miejsce przebywania i z zasady nie mogą być przekraczane. Poziomy dopusz-

czalne dotyczą także PEM emitowanego przez stacje bazowe telefonii komórkowej. Za dotrzymanie wartości PEM poniżej poziomów dopuszczalnych, na podstawie pomiarów wykonanych przez akredytowane laboratoria badawcze w otoczeniu stacji bazowych, odpowiadają prowadzący instalacje. Poza klasycznymi pomiarami PEM w otoczeniu stacji bazowych prowadzony jest również monitoring środowiska w obszarze PEM – te zadania realizuje Inspekcja Ochrony Środowiska. Niezależnie kampanie pomiarowe PEM, jak również monitoring PEM, prowadzą niezależne jednostki badawcze, takie jak np. Instytut Łączności – PIB.

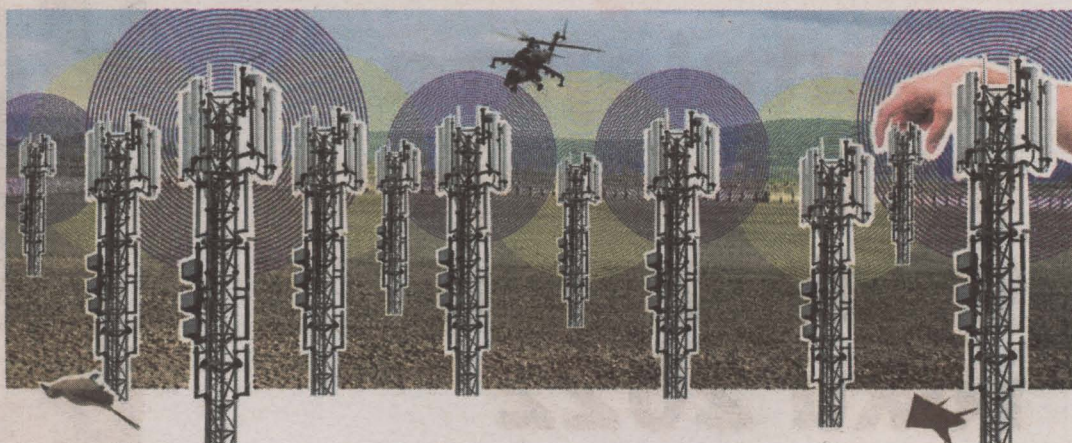
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która reprezentuje środowisko nauk medycznych, zapewnia, że technologia 5G nie wywołuje żadnych negatywnych skutków dla zdrowia publicznego, o ile ustalone poziomy dopuszczalne są dotrzymane, a jak wiadomo ich dotrzymanie jest obowiązkowe (za przekroczenie grożą kary). Używanie urządzeń bezprzewodowych nie wywiera negatywnego wpływu na organizm człowieka, a jedyny udowodniony naukowo efekt oddziaływania to efekt termiczny. Przed nim jednak chronią właśnie obowiązujące poziomy dopuszczalne, gwarantujące aż 50-krotny margines

z dostępnością szerokopasmowego internetu w danej lokalizacji. Nieruchomości w miastach ze słabym internetem są wyraźnie tańsze, a ich wynajem, nawet czasowy, nie jest tak opłacalny, jak w lokalizacjach z szybkimi łączami.

## WYBORCY NIE ZAWSZE MAJĄ RACJĘ

Technologia 5G w wielu polskich miejscowościach stała się tematem politycznym. Powielanie fałszywych informacji o szkodliwości stacji bazowych telefonii komórkowej jest wykorzystywane np. przez lokalnych działaczy opozycji do walki z władzą lub przez obce grupy wpływów, którym zależy na paraliżowaniu rozwoju naszego państwa. To nic nowego, bo podobne protesty dotyczyły już wcześniej wiatraków. Zdarza się, że burmistrzowie wstrzymują inwestycje pod naporem takich głosów, choć mają świadomość negatywnych konsekwencji braku dostępu do szerokopasmowego internetu dla swojego terenu.

Naprzeciw pytaniom mieszkańców i opisanym problemom władarzy i samorządowców wyszedł KPRM oraz Instytut Łączności – PIB w projekcie „Sprawna telekomunikacja mobilna jako klucz do rozwoju i bezpieczeń-



bezpieczeństwa. Lekarze dostrzegają w nowej technologii możliwości znaczącej poprawy opieki medycznej, bo dzięki 5G możliwe są m.in. zdalnie przeprowadzane operacje i zaawansowana telemedycyna.

## BIZNES I 5G

Zdarza się, że miasta z wydzieloną strefą zabytkową i uzdrowiska odmawiają lokalizacji stacji bazowych telefonii komórkowej, tłumacząc się przepisami o ochronie krajobrazu. Przeciętny turysta nie dostrzega w tych decyzjach żadnej logiki, bo zastawione szkaradnymi straganami promenady nadmorskich miejscowości trudniej „odwiedzić” niż stację bazową. A brak możliwości nadawania na żywo relacji z wakacji w mediach społecznościowych może odstraszać młodych turystów od odwiedzenia wielu miejscowości.

Także zamożniejsi inwestorzy, którzy rozważają zakup nieruchomości wakacyjnej omijają tzw. dziury komórkowe. Badania InsightOut Lab z 2022 r. pokazują, że skłonność do inwestowania na rynku nieruchomości łączy się

z „stawa”. W jego ramach są organizowane szkolenia dotyczące procesu inwestycyjnego, technologii telekomunikacyjnych, a także tego, jak rozmawiać z mieszkańcami, by rozwiązać istniejące problemy, a nie pogłębić je. Wszystkie osoby z samorządów i władz lokalnych, które chciałyby wziąć udział w takich szkoleniach, mogą zgłosić się przez e-mail: proces\_inwestycyjny@il-pib.pl.

Ekspertki wytłumaczają, na czym polega idea sprawnej sieci telekomunikacyjnej i dlaczego maszty muszą mieć konkretną lokalizację, którą można porównać do wyplatania koronki – liczy się idealny, powtarzalny wzór, a nie łączenie nitki w dowolną kombinację. Optymalne rozmieszczenie masztów według ściśle określonych zasad planowania radiowego gwarantuje wszystkim użytkownikom urządzeń mobilnych płynną łączność dobrej jakości, pomimo przemieszczania się urządzenia, np. smartfonu pomiędzy kolejnymi stacjami bazowymi. Właśnie dlatego nie da się masztu przesuwać o kilometr w lewo lub w prawo, bo pewne obszary nie będą miały zapewnionego właściwego pokrycia sygnałem radiowym i taka sieć po prostu nie będzie działała sprawnie.

Przydatne wskazówki znajdziesz także tutaj:

<https://www.gov.pl/5g/powiedzsprawdzam-i-dowiedz-sie-gdzie-szukac-informacji-o-inwestycjach-teleko-by-sie-nie-zakopac>

Jeśli jesteś burmistrzem lub starostą powiatowym i wpłynął do Ciebie wniosek o ustanowienie inwestycji celu publicznego, to nie czekaj aż konflikt zacznie eskalować. Pamiętaj, że w procesie inwestycyjnym bierze udział wiele podmiotów. Działaj:

1. oceń, czy inwestycja dotyczy lokalizacji o wysokim ryzyku protestów;
2. poproś inwestora o spotkanie i rozmowę;
3. dokładnie informuj mieszkańców, co się dzieje.

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**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 Lörczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

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

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

Garmond Press, sieć własna wydawcy

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

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Moja mama uczyła mnie, że z sąsiadami należy dobrze żyć, bo w przyjaźni można więcej stworzyć, a w nienawiści więcej zburzyć. Trzeba mieć honor, żeby komuś przyznać rację, a czasem przyznać, że racji się nie miało. W kuchni mojego dziecięcego domu wisiała makatka z haftem „Zgoda buduje – niezgoda rujnuje”.

Mój tato uczył mnie, że uczciwą pracą dorobię się szacunku, a kombinowaniem wstydu.

Moja mama uczyła mnie, że jeśli będę ludzi szanował, będą szanować i mnie. Dobro do człowieka wraca dobrem.

Mój tato o kreślonych godzinach wołał „cicho”, by słyszeć Radio Wolna Europa, po nim Głos Ameryki. Potem zasiadał przed telewizyjnymi „Wiadomościami”. Uważał, że jeśli chce się wiedzieć coś naprawdę, należy poznać wiele źródeł. W ten sposób uczył mnie samodzielnego myślenia, analizy, wyciągania wniosków, by nie dać się złapać na propagandę tej czy tamtej strony.

Dzisiaj są tacy, którzy uczą, że z sąsiadami, którzy mnie nie oklaskują nie ma się co liczyć, bo honor trzeba mieć.

Dzisiaj są tacy, którzy uczą, że kłamstwem prosto w twarz, myśleniem tylko o sobie, bezwzględnym czynem we własnym interesie dorobię się strachu przede mną, a wstydzić mogą się bojący się mnie tchórze.

Dzisiaj są tacy, którzy uczą, że prawdę mówią tylko oni, a moje zdanie świadczy o zatruciu propagandą drugiej strony.

Stary koń jestem. Ale jak chłoptaś ufam jednak naukom mojej mamy i mojego taty!

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

## 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)

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

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

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

■ Zakaz odwiedzin pacjentów wprowadził Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku (wszystkie oddziały przy ul. Skłodowskiej, Żurawiej i Wołodyjowskiego). Powodem zakazu jest gwałtowny wzrost zachorowań na infekcje wirusowe. Jak informuje rzeczniczka Szpitala Katarzyna Malinowska-Olczyk, zazwyczaj na dyżur zgłasza się 250 – 300 pacjentów, ostatnio było ich 500, z których 80 trzeba było położyć w Szpitalu, a połowa miała powikłania. Odwiedziny wstrzymane będą od 9 stycznia do odwołania także w Szpitalu Psychiatrycznym w Choroszczu.

■ Więcej o 55 proc. zwolnień lekarskich było w Podlaskiem w grudniu, niż w listopadzie 2022 r., informuje rzeczniczka podlaskiego ZUS Katarzyna Krupicka. W liczbach wygląda to tak: w listopadzie 54,6 tys. zwolnień, w grudniu prawie 84,8 tys.

■ Zdrożają egzaminy na prawo jazdy. Teraz egzamin praktyczny na kategorię B kosztuje 140 zł, a teoretyczny 30 zł. Opłaty te nie były podnoszone od stycznia 2013 roku. Od tego roku decydować będą o ich wysokości samorządy wojewódzkie. Na razie wszystkie ustaliły, że w całym kraju ceny za egzaminy będą takie same. Jakże? Decyzje mają zapasć w czasie najbliższych 6 miesięcy.

■ Emigranci z Białorusi zorganizowali w centrum Białegostoku pikietę solidarności z więźniami politycznymi, którzy zbliżające się święta Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego spędzą za kratami. Reżim Łukaszenki przetrzymuje w więzieniach ponad 1700 więźniów politycznych, głównie za protesty po sfałszowanych wyborach prezydenckich na Białorusi. Kolejne tysiące przebywają w więzieniach z powodu sfabrykowanych spraw karnych.

■ Od 1 stycznia nie obowiązuje zakaz zbliżania się do granicy polsko-białoruskiej w Podlaskiem na odległość mniejszą, niż 200 metrów, wprowadzony 1 lipca 2022. Zgodnie z nowym rozporządzeniem, na całym odcinku pasa drogi granicznej z Białorusią (granica zewnętrzna UE) nie będzie się można zbliżyć do granicy na 15 m.

■ Aresztowany został po dwóch latach ukrywania się mieszkaniec (27 lat) powiatu łomżyńskiego, skazany za upicie w Łomży i wykorzystanie seksualne trzynastoletki. Trafił do więzienia w Czerwonym Borze.

## MYŚL TYGODNIA

Ludzie ograniczeni, a przy tym fanatycy, stanowią plagę ludzkości. Biada państwu, w którym tacy ludzie mają władzę. Są nietolerancyjni i pozbawieni wszelkich skrupułów.

Mikołaj Gogol

## „Leniuchowe” 2023

W nowym roku czeka nas sporo wydłużonych weekendów. Najbliższy od piątku, 6 stycznia w związku ze Świętem Trzech Króli. Luty i marzec miną bez dodatkowych dni wolnych od pracy. W kwietniu wolny dodatkowo będzie poniedziałek 10, czyli drugi dzień Świąt Wielkanocnych.

W weekend majowy, jeśli dołożymy do niego dwa ostatnie dni kwietnia, a są to sobota i niedziela i weźmiemy 2 dni urlopu (czwartek i piątek, 4 i 5 maja), wolnych możemy mieć aż 9 dni: od 29 kwietnia do 7 maja.

Długi weekend można też zorganizować sobie w czerwcu w związku z przypadającym w czwartek, 8 czerwca, Bożym Ciałem (urlop w piątek, 9 czerwca).

Kolejny dodatkowy wolny dzień będzie 15 sierpnia z okazji Święta Wojska Polskiego. W tym roku jest to wtorek, więc łącząc urlopem w poniedziałek, 14 sierpnia, możemy mieć 4 wolne dni.



Fot. pixabay

Następna możliwość pojawi się dopiero w listopadzie. Święto Zmarłych 1 listopada przypada w środę, więc można wziąć urlop w poniedziałek i wtorek, by mieć 5 dni wolnego. Narodowe Święto Niepodległości 11 listopada wypada w sobotę i pracodawca musi wyznaczyć inny dzień wolny od pracy.

Wigilia Świąt Bożego Narodzenia w 2023 roku będzie w niedzielę, co oznacza, że świętować będziemy w poniedziałek i wtorek. Sylwester będzie w niedzielę, a Nowy Rok 2024 rok rozpocznie się w poniedziałek.

## Znaki czasu:

■ Przybyło 10 miast w 2022. Jest ich teraz w Polsce od 1 stycznia 979.

■ Pobiły seniorkę (81 lat) dwie równie dojrzałe sąsiadki z ogródka działkowego w Tarnobrzegu, ponieważ podejrzewały ją, że sympatyzuje z mężczyzną, z którym w związku nieformalnym była jedna z atakujących.

■ 25,1 mld euro wpłaciły Niemcy netto do budżetu UE w 2021 roku więcej, niż z niego otrzymały. Polska dostała z budżetu UE ok. 11,8 mld euro netto więcej, niż do niego wpłaciła.

■ 1418,48 zł płacić będzie na ubezpieczenie społeczne (do ZUS) w 2023 roku każdy prowadzący działalność gospodarczą. Składają się na to: składka emerytalna – 812,23 zł, rentowa – 332,88 zł, wypadkowa – 69,49 zł, chorobowa (dobrowolna) – 101,94 zł i na Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy – 101,94 zł.

## Bałagan w „Kontaktach”!

Zapewne wszyscy Czytelnicy noworocznego wydania „Kontaktów” przecierali oczy ze zdumienia (my w redakcji również), widząc niespotykany układ stron. Tak, niestety, potrafi czasem nabałaganić elektronika, używana do końcowej fazy przygotowania druku offsetowego. „Kontaktom” zdarzyło się to pierwszy raz od ponad 30 lat.

Serdecznie wszystkich w imieniu drukarni i własnym, przepraszamy.

## Masz dowód do wymiany?

2 mln 120 tys. 500 dowodów osobistych straci w 2023 r. ważność. Dowód jest ważny 10 lat, więc w tym roku przed koniecznością jego wymiany staną wszyscy, którzy go uzyskali w 2013 r. W większości ludzie urodzeni w 1995 r., odbierający wówczas pierwszy w życiu ten dokument tożsamości.

Z wymianą nie należy zwlekać. Pomijając, że bez dowodu osobistego prawie nic urzędowo i finansowo (banki) nie można załatwić, to za brak ważnego dowodu można się narazić na karę. Przepisy ustawy o dowodach osobistych mówią bowiem, że „kto uchylił się od obowiązku posiadania lub wymiany dowodu osobistego podlega karze ograniczenia wolności albo karze grzywny”.

**GREEN FLOW**  
Studio graficzne  
profesjonalne projekty i skład

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

biuro@greenflow.media.pl |  
531 533 332

## Praca na granicy z Białorusią



Fot. SG

150 osób przyjmie w tym roku do służby Podlaski Oddział Straży Granicznej (w minionym przyjęło ponad 130).

„Zwiększony limit przyjęć wynika z tego, że sytuacja na granicy ciągle się zmienia. Mamy też nowe jednostki, chociażby Centrum Nadzoru w Białymstoku i dlatego potrzebujemy większej liczby funkcjonariuszy do obsługi”, wykaśnia chorąży sztabowy Michał Bura z Podlaskiego Oddziału SG.

Wcześniej kandydaci do służby w Straży Granicznej nie mogli mieć więcej, niż 35 lat. Teraz ten limit nie obowiązuje i dlatego każ-

dy, kto zda egzaminy i przejdzie procedurę kwalifikacyjną, a także badanie wariografem, zostanie zatrudniony.

Podania można składać codziennie w siedzibie Podlaskiego Oddziału SG w Białymstoku (ul. Bema 100). Szczegóły: tel. 85 714 50 00 i na stronie podlaski.strazgraniczna.pl.

Nowy pogranicznik do 26 lat po ukończeniu szkolenia podstawowego może liczyć na około 4,7 tys. netto miesięcznie (po ukończeniu 26 lat około 4,4 tys. netto).

W Podlaskim Oddziale Straży Granicznej służy ponad 2 000 funkcjonariuszy.

## Wnioski o zakup węgla w 2023



Fot. pixabay


Nowy wniosek o preferencyjny zakup węgla można składać od 1 stycznia do 31 marca 2023. Dotyczy nabycia maksymalnie 1,5 tony węgla na gospodarstwo domowe od 1 stycznia do 30 kwietnia. Jeżeli składający wniosek nie kupił do 31 grudnia 2022 r. węgla w ilości 1,5 tony lub kupił go mniej, niż 1,5 tony, jest uprawniony do zakupu zwiększonego powyżej 1,5 tony limitu, jednak nie więcej niż 3 tony łącznie na cały sezon grzewczy 2022/2023.

Formularze wniosku są dostępne w urzędach gmin i miasta (lub

ich jednostkach) i na ich stronach internetowych.

Wniosek można złożyć w wersji papierowej, bezpośrednio w swoim urzędzie lub w wersji elektronicznej za pośrednictwem platformy ePUAP.

Wnioski o preferencyjny zakup węgla zostaną zweryfikowane na podstawie danych dotyczących przyznanego dodatku węglowego oraz dokonanych zgłoszeń do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku, wnioskodawca zostanie o tym powiadomiony.



**Stacja narciarska**  
**RYBNO**

k. Łomży  
[www.rybno.pl](http://www.rybno.pl)

**TRASY:**

- ① - 350 m - czerwona
- ② - 400 m - niebieska
- ③ - 500 m - niebieska
- ④ - 500 m - niebieska
- ⑤ - 400 m - niebieska

wyciąg	długość wyciągu	naśnieżanie /oświetlenie	różnica wysokości
A	300 m	+ / +	50 m
B	315 m	+ / +	50 m
C	450 m	+ / +	55 m
D	200 m	+ / +	20 m
E	70 m	+ / +	7 m

Łączna długość tras - 2300 m. Powierzchnia tras 8 ha. Trasy ratrakowane.

## Mieszkańcy Łomży w liczbach roku 2022

Zuzanna, Zofia i Laura oraz Aleksander, Jakub i Szymon, to najpopularniejsze imiona nadawane dzieciom urodzonym w 2022 roku w Łomży.

Z innych danych Urząd Stanu Cywilnego wynika, że w 2022 roku w łomżyńskim szpitalu przyszło na świat 889 dzieci mieszkańców miasta i okolicznych miejscowości. Rodzicom, zameldowanym w Łomży urodziło się 382 dzieci, czyli 31 mniej, niż w roku 2021.

W porównaniu do ubiegłych lat, w 2022 roku nieznacznie wzrosła liczba ślubów kościelnych, a zmalała liczba ślubów cywilnych. Mażeństwu sakramentalnych było 212 (w 2021 – 210, a w 2020 – 182), a cywilnych 105 (108 w 2021 i 109 w 2020 r.).

W minionym roku mniej, niż w 2021 było zgonów: w 2022 roku w Łomży zmarło 899 mieszkańców, rok wcześniej 1181.

Według danych meldunkowych Urzędu Miejskiego na koniec 2022 roku w Łomży mieszkało 58 478 zameldowanych osób, w tym 56 767 na pobyt stały i 1 711 na czasowy.



### Dyrektor skazany

Na pół roku ograniczenia wolności, które polega na potrącaniu przez ten czas 20 proc. wynagrodzenia dla Hospicjum św. Ducha w Łomży skazał Sąd Rejonowy dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Andrzeja Modzelewskiego (zgodził się na podawanie jego pełnego imienia i nazwiska). Musi także pokryć koszty sądowe i wypłacić nawiazkę w wysokości 6 000 zł pobitemu Marcinowi M. Wyrok nie jest prawomocny i dyrektor zapowiedział, że będzie się od niego odwoływał.

Sprawa dotyczy bójki podczas balu charytatywnego 19 lutego 2021 roku, zorganizowanego dla chorego dziecka w Łomży. Marcin M. twierdził, że Andrzej Modzelewski wówczas go pobił, w wyniku czego trafił do szpitala. Złożył doniesienie do prokuratury. Podobnie złożył też Andrzej Modzelewski, który twierdził, że został uderzony przez Marcina M. Prokuratura Rejonowa oba postępowania umorzyła, ale obie strony złożyły wnioski do Sądu z oskarżenia prywatnego. Marcin M. Sąd uniewinnił.

### 100 lat Zofii Kownackiej z Łomży



Stne urodziny obchodziła Zofia Kownacka z Łomży 22 grudnia 2022 roku. Z tej okazji odwiedził ją prezydent Mariusz Chrzanowski w towarzystwie radnego Rady Miejskiej Łomży Marcina Dębka oraz społecznego doradcy Dariusza Wojtkowskiego w piątek, 30 grudnia. Przekazał listy gratulacyjne, bukiet kwiatów i urodzinowe upominki, życząc zdrowia, pogody ducha i pomyślności na kolejne lata.

Zofia Kownacka urodziła się 20 grudnia 1922 roku. Pracowała w gospodarstwie rolnym. W 1970 roku przeniosła się do Łomży i zajmowała się domem. Ma 5 dzieci i 17 wnucząt.

– Mama była zawsze bardzo energiczna i pracowita – mówi syn Roman Tadeusz Kownacki, który z żoną troskliwie się nią opiekuje.

Ulubionym zajęciem Jubilatki jest czytanie książek i rozwiązywanie krzyżówek.

### Budżet Łomży z kredytem



29 mln zł kredytu chcą zaciągnąć władze Łomży w 2023 roku, czyli 11 mln zł więcej, niż zakładał projekt budżetu. Z wyjaśnień skarbnik miasta Elżbiety Parzych wynika, że na 2023 rok przesunięta została zapłata za autobusy elektryczne, które są w trakcie odbiorów. W związku z tym miasto spłaciło w 2022 roku jedną z najdroższych pożyczek i zmniejszyło deficyt o 9,5 mln zł. Kredyt większy o 11 mln zł uzupełnia także mniejsze wpływy z uchwalonego mniejszego podatku od nieruchomości (6 proc., zamiast zakładanych 12 proc.). Radni odrzucili także podwyżkę cen śmieci.

W tej sytuacji dochody budżetu Łomży w 2023 roku mają wynieść 428 milionów 559 075 zł, a wydatki 448 milionów 819 637 zł. Na inwestycje, głównie kontynuację realizowanych, pójdzie około 75 mln zł. Jak widać, dochody budżetu w 2023 roku są o 30 mln zł niższe, a wydatki wynikające ze wzrostu cen i płac, wyższe.

### Tania jazda seniorów

Dzięki porozumieniu gmin Zbójna, Nowogród, Rutki i Łomża, które złożyły wnioski o rządowe dofinansowania do lokalnych połączeń, PKS Nova mogło obniżyć znacząco ich koszty.

„Mamy dziewięć linii, a umowa jest otwarta i w razie potrzeb będziemy mogli ją rozszerzać. Szczyty kursów przypadają na godziny od 6.00 do 10.00 i od 14.00 do 17.00”, mówi prezes Novej Marcin Doljasz.

W gminie Łomża od kilku lat funkcjonuje karta seniora. Honoruje ją PKS Nova i wszyscy mieszkańcy gminy, którzy będą jeździć autobusami tej firmy, mają 50 proc. zniżki. Zniżkami są objęte także lokalne kursy PKS w gminach Nowogród, Zbójna i Rutki. Współpraca gmin, korzystających z rządowych dotacji z przewoźnikiem, należącym do samorządu województwa podlaskiego, to również oszczędność dla nich, ale przede wszystkim możliwość dojazdów mieszkańców do pracy, szkół, lekarza, sklepów.

† Franciszek Adamiak, lekarz weterynarii, kierował lecznicą zwierząt w Śniadowie. Działacz „Solidarności”, internowany w stanie wojennym. Pierwszy wojewoda łomżyński po zmianach ustrojowych (od 1990 do 1991 r.). Witiał Jana Pawła II w 1991 w Łomży. Miał 86 lat.

† Aleksandra Baliszewska, najstarsza mieszkanka Łomży, zmarła w wieku 106 lat. Była krawcową Spółdzielni Wyrobów Zabawkarskich „Miś” w Łomży, produkującej zabawki z pluszu.

† Jolanta Banachowska, wieloletnia księgowa w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu. Miała 41 lat.

† Stanisława Bęczkowska, nauczycielka szkół podstawowych w Lubotyniu Starym (2 lata) i Jezioroku (30 lat). Miała 86 lat.

† Ks. kanonik Witold Bruliński, budowniczy kościoła parafialnego w Radziłowie. W kapłaństwie 63 lata. Miał 87 lat.

† Ks. kanonik Wacław Czajkowski, wieloletni proboszcz parafii w Nowogrodzie. Miał 87 lat.

† Teresa Dąbrowska, nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Kuleszach, LO w Wysokiem Mazowieckiem, Zespole Szkół Medycznych w Łomży, trenerka koszykówki KS „Medyk”. Miała 82 lata.

† Teresa Gołębowska, nauczycielka Technikum Weterynaryjnego w Łomży, prezes Oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Miała 83 lata.

† Mł. insp. Mieczysław Grajewski, policjant KMP w Łomży. Od 2017 naczelnik Wydziału Konwojowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Miał 51 lat.

† Ks. prof. Witold Jemielity, wykładowca w Wyższym Seminarium Duchownym w Łomży, kierował Archiwum Diecezji. Profesor zwyczajny od 1994 r. Autor setek artykułów o dziejach Łomży, kościołach i duchownych diecezji. Miał 86 lat.

† Zofia Kajko, nauczycielka języka polskiego w szkołach w Kolnie, której wielu uczniów kończyło studia filologiczne. Autorka biografii „Wspomnienia”. Miała 96 lat.

† Stanisław Kojro, przedsiębiorca, pilot motolotni. Zginął w locie z pasażerem. Miał 53 lata.

† Ks. Janusz Kubrak, proboszcz Osowca i Grabowa. W kapłaństwie 49 lat. W czasie służby wojskowej



## Odeszli w 2022 w Łomżyńskim

(1966 – 1968) przyjaźnił się w jednostce wojskowej dla kleryków w Bartoszycach z ks. Jerzym Popieluszko. Opiekun duchowy NSZZ „Solidarność”. Od 2007 r. duszpasterz samorządowców i parlamentarzystów Diecezji Łomżyńskiej. Miał 74 lata.

† Magdalena Łuba, lekarka Szpitala Wojskowego Instytutu Medycznego-Państwowego Instytutu Badawczego w Legionowie. Pochodząca z Łomży absolwentka I Liceum Ogólnokształcącego. Zginęła w wypadku drogowym. Miała 30 lat.

† Zygmunt Makarewicz, znany i szanowany lekarz w Kolnie. Praktykował do końca życia. Miał 87 lat.

† Jan Masalski, radny gminy Kobylin Borzymy. Miał 70 lat.

† Janusz Mydlowski, nauczyciel gry na altówce i skrzypcach w Państwowych Szkołach Muzycznych w Łomży, altowiolista Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej i pierwszy organista w Kościele Miłosierdzia Bożego. Miał 77 lat.

† Henryk Osicki (+ 93), artysta malarz. Zaprojektował ponad 500 pluszaków dla Spółdzielni Pracy Wyrobów Zabawkarskich „Miś” w Łomży. Twórca wielu polichromii i witraży w kościołach w regionie. Nauczyciel malarstwa w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży. Tworzył obrazy olejne i akwarele. Miał 93 lata.

† Prof. Kazimierz Pieńkowski, inicjator utworzenia i pierwszy rektor Państwowej Wyższej Szko-

ły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży (2004 r.). Autor 11 książek, 14 patentów. Rektor Politechniki Białostockiej w kadencji 1988 – 1993. Miał 84 lata.

† Franciszek Poreda, wieloletni prezes Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, w której wprowadzał innowacyjne rozwiązania, jak pompy ciepła w kilku blokach. Wcześniej kierował działem socjalnym Zakładów Przemysłu Bawełnianego „Narew”. Miał 84 lata.

† Leon Radziszewski, nauczyciel języka rosyjskiego, od 1967 do 1975 r. dyrektor Zasadniczej Szkoły Włókienniczej w Zambrowie oraz wieloletni dyrektor Liceum Ekonomicznego i Zespołu Szkół Ekonomicznych w Łomży. Miał 88 lat.

† Edward Roszkowski, pierwszy burmistrz Wysokiego Mazowieckiego po zmianach ustrojowych (1990 – 1992), dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Wysokiem Mazowieckiem. Miał 73 lata.

† Anna Sienicka, nauczycielka, wieloletnia dyrektor Szkoły Podstawowej w Czyżewie. Miała 63 lata.

† Zofia Skorupska, lekarz pediatra w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, wykładowca Policealnej Szkoły Medycznej Towarzystwa Wiedzy Powszechnej, konsultantka w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Łomży. Miała 71 lat.

† Anna Starachowska, muzykoterapeutka i nauczycielka w Warsztacie Terapii Zajęciowej Zakładów

Spożywczych „Bona”, w którym z Justyną Zakrzewską prowadziła Grupę Teatralną „Gesty”, zdobywającą laury w wielu konkursach. Miała 61 lat.

† Leokadia Suska, najstarsza mieszkanka gminy Szumowo ze Srebrnego Borku. Miała 101 lat i 9 miesięcy.

† Józef Stanisław Szymanowski, pierwszy po przemianach ustrojowych burmistrz Kolna (1990 – 1998). Był nauczycielem matematyki w Liceum Ogólnokształcącym i dyrektorem Szpitala Ogólnego w Kolnie. Miał 74 lata.

† Aniela Średnicka, ostatni świadek wymordowania przez Niemców wsi Skłody Borowe (gm. Nowe Piekuty). Miała lat 86.

† Zofia Tyszka, nauczycielka, instruktorka harcerska, była prezes Oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego w Łomży, wieloletnia członkini Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i Medalem za Zasługi dla Województwa Łomżyńskiego. Miała 90 lat.

† Antoni Włodkowski, nauczyciel zawodu w Zasadniczej Szkole Zawodowej („Mechanik”) w Łomży. Miał 78 lat.

† Ks. kanonik Józef Żyłowski, w kapłaństwie 58 lat. Proboszcz parafii w Szczepankowie, budowniczy kościoła w Szepietowie, duszpasterz rolników w dekanacie Zambrów (2006 – 2010). Miał 84 lata.

POWIAT GRAJEWSKI

## Orszak w Szczuczynie i Rajgradzie



Orszak Trzech Króli w Szczuczynie wyruszy w piątek, 6 stycznia, o godz. 13.00 spod kościoła NMP po Mszy św. o godz. 12.00 i przejdzie ulicami Kościelną, pl. Tysiąclecia, Kilińskiego, Grunwaldzką do Hali Sportowej. Tu wspólne koledowanie i ciepły posiłek.

Orszak w Rajgradzie przejdzie ulicami do Parku Miejskiego po Mszy św. w Kościele Narodzenia NMP w Rajgradzie o godz. 12.00. W finale w Parku koncert koled, rozstrzygnięcie konkursu na najładniejsze przebranie dzieci, ciepły posiłek, kawa, herbata i ciasto, żywa szopka.

Pierwszy polski Orszak Trzech Króli był kontynuacją jasełek w Szkole Żagle Stowarzyszenia Sternik w Warszawie.

POWIAT KOLEŃSKI

## Przejrzyj szafy, kufry, zakamarki. Możesz mieć perłę na wystawę!

### Tkackie skarby naszej ziemi



Tkaniny ludowe, które w grajewskich i podlaskich domach można jeszcze spotkać, a które dawniej stanowiły podstawowy element posagu i wyposażania mieszkania, chcą zaprezentować na wystawie Grajewska Izba Historyczna z Podlaskim Instytutem Kultury w Białymstoku. To ostatni moment, by dokumentować tkackie rzemiosło, powszechne dawniej na całym obszarze północno-wschodniej Polski. Na tych terenach popularne były tkaniny przetykane – radiuszki, wybierane – perebory, sejpaki, krajki, dwuosnowowe tkanine na krosnach ręcznych.

„Być może ze starym dywanem, krajką lub kapą wiąże się ciekawa historia, może jest dziełem kogoś z rodziny, posagiem, a może to spuścizna po dziadkach? Czekamy na wasze tkaniny i opowieści z nimi związane”, zaprasza dyrektor Izby Tomasz Dudziński.

Jeśli ktoś ma w zakamarkach szafy lub na dnie kufra tkaninę ludową, chce dowiedzieć się o niej więcej oraz wypożyczyć ją na wystawę czasową, proszony jest o kontakt: Grajewska Izba Historyczna, ul. Legionistów 9, tel. 86 272 20 04, email: poczta@gih.grajewo.pl

## Szkoła w Rydzewie z pomysłem!

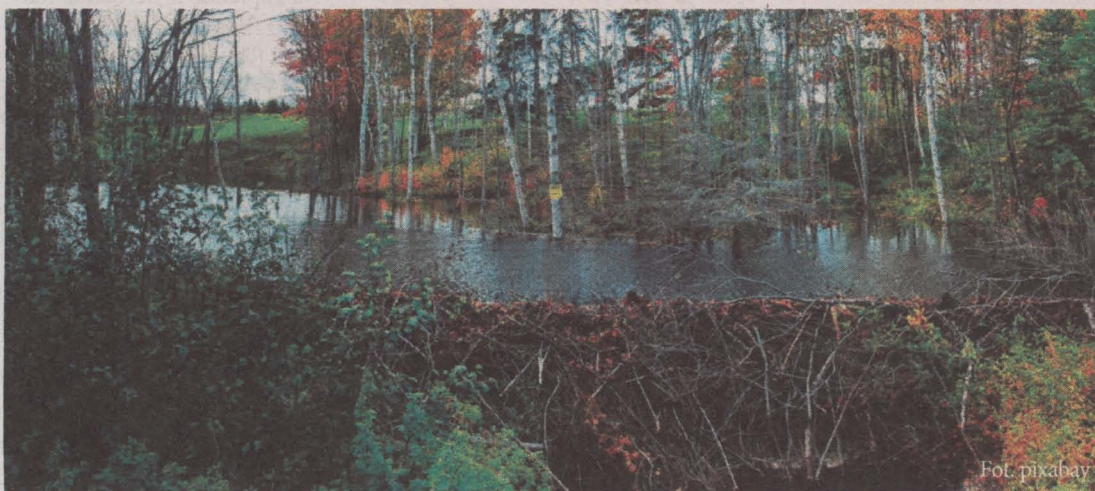


15 000 zł otrzymała Szkoła Podstawowa w Rydzewie w konkursie Fundacji Orlen „Moje miejsce na Ziemi”, w którym na prawie 2 500 zarejestrowanych wniosków, przebiła się pomysłem „Eko – akademia w Szkole Podstawowej w Rydzewie”. Oprócz różnotematycznych warsztatów i konkursów, zakłada zbudowanie „zielonej klasy”: altanki z wikliny, utworzenie grządki do uprawy ziół i warzyw oraz rabat z roślinami, stymulującymi zmysły. Koordynatorem projektu jest nauczycielka wychowania przedszkolnego Małgorzata Matysiewicz.

## Bezpłatna mammo- grafia w Szczuczynie

Bezpłatne badania mammograficzne mogą wykonać mieszkanki Szczuczyna od 50 do 69 roku życia (roczniki 1954 – 1973) we wtorek, 10 stycznia, w godz. 9.00 – 17.00 w mammobusie przy Muzeum Pożarnictwa w Szczuczynie (ul. Senatorska). Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

## Radny celował w bobra, a strzelił sobie w kolano!



Pytaniem, czy burmistrz wystąpił o zgodę na odstrzał bobrów, radny Kolna Andrzej Szymański wywołał ciekawe głosy na kolniku24.pl.

Choć argumentował, że bobry niszczą nad Łabnianką drzewostan i łąki okolicznych rolników budując budowlę wpływając negatywnie na uprawy łąkowe, wynika, że strzelił sobie w przysłowiowe kolano. Najładniej można powiedzieć, że poparcia nie zyskał.

A oto merytoryczny głos Rolnika: „Akurat mam łąkę, przy której działają bobry i powiem tak. Komplikują trochę kwestię uprawy i zbioru, ale nie stanowią też jakiegoś arcy utrudnienia. Co do strat, to jak jest normalny rok, są zauważalne, ale nadal na tyle małe, żeby się nimi przejmować. Za to jak jest susza, to bobry są wręcz błogosławieństwem. A że ostatnio mamy więcej lat z suszą niż tzw. normalnych, to działanie bobrów jest zdecydowanie na +. Jak zale-

ży komuś na drzewach, to zabezpiecza pnie siatką i po sprawie. Co do strzelania, to radnemu gł...pota strzeliła do głowy, stąd jego wybryki. Z tego co wiem, RDOŚ najpierw bobry odławia, strzelanie to ostateczność. Być może takie odławianie będzie w przyszłości potrzebne ze względu na zagęszczenie bobrów, ale jeszcze nie teraz i to RDOŚ sam się kapnie, jak odszkodowania będą zbyt wysokie. Radny niech się zajmie lepiej ulicami w Kolnie”.

## Z czym Kolno w 2023?



„To trudny budżet, bo, niestety, musieliśmy podnieść podatki lokalne ze względu na to, że wydatki bieżące rosną nam bardzo, bardzo mocno, a dochodów, niestety, nie przybywa w takim tempie. Do tego dochodzi inflacja. Podnieśliśmy podatki od działalności gospodarczej i od gruntów o 10 proc. Nie podnosiliśmy podatków tylko od środków transportowych”, mówi burmistrz Kolna Andrzej Duda.

To jednak czwarty budżet z rzędu bez sięgania po kredyty. W skali rocznego budżetu około 60 mln zł, miasto ma dług zaledwie 7 mln zł.

Zakładany deficyt w budżecie Kolna na 2023 rok (dochody 58 273 232 zł – wydatki 62 073 232 zł) wynosi 3 800 000 zł i zostanie pokryty nadwyżką finansów z lat ubiegłych. Pozytywnie zaopiniowała projekt takiego budżetu Regionalna Izba Obrachunkowa. Za przyjęciem budżetu opowiedziało się 13 radnych. Od głosu wstrzymał się radny Zbigniew Twarowski.





### Nieparzysty? Z nami do pary!

Z Nowym Rokiem nie ma żartów, Stary Rok do worka wpełznął, Niespełnione z nim marzenia, związał sznurkiem: „stary, żegnaj”. Skoro z ciebie taki chojrak, chcesz panować nam rok cały, list piszemy z życzeniami, jak nie spełnisz, to zwalniamy! Więc życzymy sobie skromnie: daj nam radość, daj nam miłość,

a do tego szczęścia dorzuc, Nowy Roczeku ty nasz piękny, tego wszystkim zawsze mało! Życzę całej redakcji wspaniałych Czytelników, a my życzymy sobie, aby zespół redagujący czasopismo nadal cieszył nas swoją intuicyjną wrażliwością. Wszystkiego najlepszego w Nowym Roku 2023.

Ewa Stefanowicz  
(z Łomży) Kraków

## Święto Objawienia Pańskiego Trzech Króli zamyka cykl uroczystości związanych z Bożym Narodzeniem

### Rozkrzewianie

W Święto Trzech Króli w 1926 r. w Łomży, która od 28 października 1925 r. była stolicą diecezji, obchodzono Dzień Misyjny. Obchody miały zainteresować mieszkańców misjami i wspomóc finansowo misjonarzy. Po Mszy świętej w katedrze była na ten cel kwesta. Tego dnia w kinie Miraż wygłoszony został odczyt i wyświetlano przezroczka z misji w różnych krajach. Po południu w Gimnazjum Żeńskim odbyła się akademicka, na której kapłani prezentowali referaty, poświęcone misjom. Był wśród nich ówczesny dyrektor Gimnazjum Unitas ks. Michał Piaszczyński (beatyfikowany w Warszawie 13 czerwca 1999 r. przez papieża Jana Pawła II).

Papież Pius XI w encyklice „*Reverentiae*” z 1926 r. pisał m. in. o znaczeniu prasy w popularyzacji tematyki misyjnej. W ślad za papieską sugestią diecezje i zakony w Polsce zaczęły wydawać czasopisma misyjne. W Łomży w 1930 r. wyszedł pierwszy numer rocznika „*Dzieło Misyjne w Diecezji Łomżyńskiej*” pod redakcją ks. Józefa Rogińskiego.

Rocznik informował, iż w 1929 r. Polska przekazała na misje 769 200 zł, w tym diecezja łomżyńska 19 746 zł. Publikował nawet wysokość wpłat poszczególnych parafii. W 1930 r. wierni z Łomży ofiarowali na misje 778 zł, z Bronowa 199 zł, z Drozdowa 160 zł, z Nowogrodu 139 zł. W 1934 r. z całej diecezji zebrano na misje 20 416 zł. Wierni nie byli zbyt hojni. Ksiądz Rogiński obliczył, że na jednego mieszkańca diecezji (łącznie z niemowlętami) wypadła wpłata w wysokości 3 groszy. Według zaleceń władz Kościoła w Rzymie, każdy katolik winien wpłacić rocznie na mi-



## Misje i zabawy

sje jednego lira, czyli według ówczesnego kursu 60 groszy.

W celu popularyzacji idei misji, w diecezji powołano Związek Misyjny Duchowieństwa. W 1930 r. do Związku, którego dyrektorem został ks. Piotr Pianko, należało 28 księży (na 230 w diecezji) i 54 kleryków. Zobowiązani byli do opłacania rocznej składki: książy 5 zł, klerycy 50 gr.

### Świętowanie

Święto Trzech Króli przed wojną było dniem wolnym od pracy. Nie organizowano wówczas orszaków, jak to teraz jest w zwyczaju. Organizowano spotkania opłatkowe, choinkowe, wieczornice, biesiady i taneczne zabawy. Śpiewano kolędy, wystawiano „komedyjki”.

W Trzech Króli w 1927 r., w wieczorne choinkowym Chrześcijańskiego Stowarzyszenia Sług w Łomży, uczestniczyli biskup Stanisław Łukomski i ks. Antoni Roszkowski. Śpiewano razem kolędy i rozmawiano o aktualnych sprawach. Członkinie Stowarzyszenia zainteresowały biskupa planami otwarcia w mieście pralni i jadalni. Biskup wspierał te zamierzenia i dopingował, opowiadając

o stowarzyszeniu z Poznania, które prowadziło uzdrowisko.

Jasełka i szopkę zaprezentowali harcerze 6 stycznia 1928 r. w Stowarzyszeniu Robotników Chrześcijańskich przy ulicy Dwornej 22 w Łomży.

Uczniowie Gimnazjum T. Kościuszki wystawili 6 stycznia 1929 r. dwie jednoaktowe komedyjki Jana Aleksandra Fredry „*Jestem zabójcą*” oraz „*Consilium facultatis*”. Reżyserem był nauczyciel Ignacy Jaźwiński.

W okresie świątecznym od Bożego Narodzenia do Trzech Króli szczególne ożywienie, według ówczesnej łomżyńskiej prasy, panowało na wsiach. Młodzi skupieni w Kołach Młodzieży Wiejskiej organizowali przedstawienia i zabawy.

Sztukę „*Najszczęśliwsza z sióstr*” wystawił 6 stycznia 1929 r. żeński zespół Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej w Kupiskach Nowych. Reżyserką spektaklu była przewodnicząca Stowarzyszenia S. Matlanka.

W Kramkowie (gm. Wizna) w 1930 r. młodzież przygotowała przedstawienia „*Żyd w beczce*” i „*Dziesiąty pawilon*”.

W Drogoszewie (gm. Miastkowo) Koło Młodzieży Wiejskiej, któremu przewodniczył kierow-

nik szkoły Baranowski, wystawiło sztuki: „*Swaty*” i „*Stryj przyjechał*”. Spektakle bardzo podobaly się publiczności. W Nowy Rok były wystawiane trzy razy, a w Trzech Króli dwa razy. I nie tylko dla miejscowej widowni. 6 stycznia do Drogoszewa przybyło trzydziestu członków Koła Młodzieży Wiejskiej z Miastkowa z przewodniczącym Stanisławem Sadowskim. To „*teatrze*” wspólnie biesiadowano, były toasty i zabawa.

Różne komedyjki w 1932 r. grała także młodzież w Drogoszewie, Łubach i Grądach.

Wieczór kurpiowski z tańcami i kolędami zorganizował w Nowogrodzie Adam Chętnik.

Na „opłatkach” z herbatką, toastami i zabawą, która przedłużyła się do późnych godzin, 6 stycznia 1932 r. spotkali się dziewczęta i chłopcy ze Związku Strzeleckiego. Podobnie bawili się młodzi w Łomży, Piątnicy, Kupiskach, Szumowie.

Było świątecznie i wesoło. A czasami, jak w Targoniach Wielkich (gm. Chlebotki) 6 stycznia 1929 r., tragicznie. Na zabawie nagle wyginęła kłótnia i bójka. Kołkiem w głowę został uderzony Franciszek Grabowski. Padł na posadzkę. Zmarł. Miał 27 lat. Policja aresztowała sprawcę zabójstwa i podżegaczy bójki, informował tygodnik „*Życie i Praca*”. To „*świętowanie*” na długo pozostało w pamięci.

(M.T.)

Święto Trzech Króli jako dzień wolny od pracy zlikwidował 10 listopada 1960 r. I sekretarz Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej Władysław Gomułka. Do kalendarza świąt państwowych i kościelnych (ustawowo wolnych od pracy) Trzech Króli powróciło w 2011 r. za rządów premiera Donalda Tuska.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Orszaki w Czyżewie i Ciechanowcu

W Czyżewie uroczystości Trzech Króli rozpoczną się Mszą świętą o godzinie 12.00. Przy wyjściu z kościoła rozdawane będą proporczyki i korony wykonane na zajęciach artystycznych w Gminnym Ośrodku Kultury. Kolorowy Orszak przejdzie ulicami: Mazowiecką, Szkolną i Polną na plac przy Ośrodku Zdrowia, gdzie scenkę tradycyjnego kołędowania przedstawią uczniowie Szkoły Podstawowej w Czyżewie. Organizatorami Orszaku są Gminny Ośrodek Kultury i parafia Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Czyżewie.

W Ciechanowcu barwny Orszak wyruszy o godz. 11.45 sprzed siedziby Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu (ul. Mostowa 6) i przejdzie do kościoła Trójcy Przenajświętszej. Po Mszy świętej na parkingu przy kościele odbędzie się konkurs „orszakowych” przebrań, świąteczny poczęstunek i wspólne kołędowanie. Zapraszają burmistrz Eugeniusz Świącki, parafia Trójcy Przenajświętszej oraz COKiS.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Kolędnicy w szczytnej misji

Kolędnicy ze Szkolnego Klubu Wolontariatu w Szumowie: Amelia Głębocka, Błażej Michalski, Amelia Muszyńska, Nikodem Łuniewski, Juliusz Rudzki i Maria Werpachowska, w poświęczone dni odwiedzały z kolędą i „dobrą nowiną” mieszkańców Szumowa. Zebrane w ten sposób pieniądze (900 zł) przeznaczą na cele charytatywne. Kołędowanie młodych ludzi z Szumowa ma też inną wartość: podtrzymywanie upadającej staropolskiej tradycji.

## Tańszy węgiel

Wnioski na zakup węgla po 1 900 zł za tonę można składać w Urzędzie Gminy Zambrów (ul. Fabryczna 3) do 15 kwietnia. Uprawnieni do dodatku węglowego mogą kupić w tym roku nie więcej niż 1,5 tony węgla. Jeśli ktoś do 31 grudnia 2022 r. nie kupił wcale albo kupił mniej, niż 1,5 tony, można do końca marca dokonać zakupu do maksymalnego limitu 3 ton.

## W święta ogień zabrał im dom!



Po ugaszeniu pożaru strażacy musieli go rozebrać

O pomoc dla dwóch rodzin, którym w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia spalił się dom, prosi burmistrz Czyżewa Anna Bogucka. Dach nad głową z całym wyposażeniem straciło siedmioro mieszkańców Czyżewa, wśród nich roczne dziecko. Obie rodziny umieszczone zostały w mieszkaniach zastępczych, a wkrótce przeniosą się do wybudowanego bloku komunalnego. Ale potrzebują mebli, sprzętu gospodarstwa domowego, wiele niezbędnych do normalnego życia rzeczy.

W niedzielę, 15 stycznia, po każdej Mszy świętej w kościele w Czyżewie będzie zbiórka pieniędzy dla pogorzalców.

W sprawie pomocy można kontaktować się bezpośrednio z rodziną (tel. 511 740 408) oraz z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Czyżewie (tel. 86 275 50 50).

Można pomóc także wpłacając pieniądze na rachunek bankowy: PKO 04 1020 1332 0000 1502 0377 0559 – Beata Piękos.

100 lat

## Jadwigi Krajewskiej



Jadwiga Krajewska z Jabłonki-Świerczewa (gm. Wysokie Mazowieckie) 1 stycznia 2023 roku skończyła 100 lat. Życzenia w imieniu wójta gminy Krzysztofa Krajewskiego złożyły Jubilatce sekretarz Henryka Szklaruk i kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Iwona Koc. Przekazały także listy gratulacyjne od wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego i premiera Mateusza Morawieckiego.

## Nowa Poradnia Urologiczna

Niezwykle potrzebną w powiecie Poradnię Urologiczną otworzył Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem. Już przyjmuje pacjentów.

## Zajęcia szachowe

Na bezpłatne zajęcia Koła Szachowego zaprasza w czwartek, 12 stycznia (godz. 17.00), Miejski Ośrodek Kultury w Wysokim Mazowieckiem. Zapisy telefoniczne: 86 275 23 43.

## Orszaki Trzech Króli odbędą się w około 800 miastach w Polsce i na świecie! Orszaki w Zambrowie i Rutkach



Pod hasłem „Niechaj prowadzi nas Gwiazda”, nawiązującym do Gwiazdy Betlejemskiej, która była przewodniczką Mędrców wędrujących do Betlejem, Orszaki Trzech Króli przejdą przez Zambrów i Rutki.

W Zambrowie pierwszy Orszak zorganizowała w 2021 r. parafia Trójcy Przenajświętszej. W ubiegłym roku przeszedł przez miasto wspólny Orszak trzech parafii. Także w tym roku będzie jeden Orszak. Uroczystości 6 stycznia rozpoczną się Mszą świętą w kościołach Trój-

cy Przenajświętszej i Ducha Świętego o godzinie 12.00, a w kościele Józefa Rzemieślnika o godzinie 11. 30. Po nabożeństwach procesje wyruszą do szopki przy Miejskim Ośrodku Kultury.

Pierwszy raz Orszak Trzech Króli przemierzy Rutki. Po Mszy świętej, która rozpocznie się w samo południe, Orszak przejdzie ulicami Rynek, Szkolna i 11 Listopada.

„Nic monarchów nie odstrasza, Do Betlejem śpieszą, Gwiazda Zbawcę im ogłasza, Nadzieją się cieszą”.

## Zmarła Leokadia Suska



Zmarła najstarsza mieszkanka gminy Szumowo Leokadia Suska ze Srebrnego Borku. Przeżyła 101 lat i 9 miesięcy.

## Zmiany w Centrum

Karol Kossakowski jest nowym kierownikiem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Zambrowie. Dotychczasowa kierowniczka Jadwiga Krajewska przeszła na emeryturę.

## „Laboratorium” w Długoborzu

30 tys. zł otrzymał z programu „Laboratoria przyszłości” Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu na sprzęt rozwijający umiejętności manualne uczniów.

## „Smerfy” w Szumowie

Na spektakl „Smerfy” w wykonaniu Grupy Teatralnej Aktorów-Rodziców zaprasza GOK w Szumowie, w niedzielę, 8 stycznia (godz. 16.00). Wejściówką będzie „cegiełka” na leczenie Szymona Kacprzyka z Rząśnika.



# Kurp z Siedmiogrodu

## Prolog

„Mnie, mającego siedmiogrodzkie, czyli węgierskie korzenie, z ludem puszczańskim połączyło zamiłowanie do pierwotności natury, surowych warunków bytowych, opór wobec nowinek cywilizacyjnych, a nade wszystko umiłowanie swobody i wolności”, napisał we wstępie do albumu fotografii „Myszyniec duchową stolicą Kurpi” Gabor Lorinczy (od 1980 r. fotoreporter „Kontaktów”).

Za zafascynowanie kulturą i historią Kurpiów Gabor został wyróżniony Nagrodą i Medalem Zygmunta Glogera w 2016 roku. Do prestiżowej Nagrody zgłosił go Związek Kurpiów na Warmii i Mazurach.

## 1.

Historia jego rodziców jest jak scenariusz filmowy. We wrześniu 1939 r. szesnastoletnia jedynaczka polskiego oficera Korpusu Ochrony Pogranicza Irena Wiśniewska była w grupie rodzin polskich oficerów ewakuowanych do Rumunii. Jej ojciec był w niemieckim obozie, mama została w strefie przygranicznej. Pociąg zatrzymał się na węgierskim dworcu w Satoraljaiújhel. Irena wysiadła, żeby napić się wody. Tam zobaczył ją Gyarfás. „Może uśmiechnęła się, pewnie rozmawiali na migi, bo mama nie znała węgierskiego”, mówi Gabor.

Gyarfás miał 35 lat. Był kawalerem. Artystą malarzem po Akademii Sztuk Pięknych w Budapeszcie, Monachium i Glasgow. Jego rodzina na dworcu prowadziła restaurację. Młoda Polka tak zauroczyła Węgra, że kilka dni później odszukał obozowisko Polaków z transportu, a w nim Irenę.

„Mama była bez rodziców. A zachochany Węgier proponował ślub. Węgrzy najpierw odszukali jej ojca w niemieckim oflagu i ściągnęli na Węgry. Potem mamę. Ślub odbył się w Siedmiogrodzie w 1940 r., a w lipcu 1941 ja się urodziłem”, opowiada Gabor.

Skończyła się wojna. Rodzice Ireny i ona pragnęli powrócić do Polski. Przyjechali razem w 1947. Marian Wiśniewski (ojciec Ireny) dostał posadę kierownika szko-



Gabor Lorinczy z makietą pomnika Stacha Konwy przed pomnikiem Konwy autorstwa jego ojca w Łomży

ły w Lubotyniu koło Ostrowi Mazowieckiej.

Wkrótce został przeniesiony do Łomży i tu zatrudniony w kuratorium. W budynku dawnej Szkoły Podstawowej nr 3 obie rodziny otrzymały mieszkanie. Gyarfás Lorinczy został konserwatorem w klasztorze Kapucynów.

„Ojciec pracował za jedzenie. Malował też święte obrazy do kościołów, portrety biskupów Łukomskiego, Sasinowskiego. Twarz Jezuska na obrazie w Katedrze miała moją twarz. Ojciec namalował mnie, jak miałem rok i potem moją twarz skopiował na święty obraz”, zdradza Gabor.

## 2.

Ojciec często jeździł na Kurpie. Zabierał z sobą małego Gabora.

W Dębnikach, Morgownikach, Nowogrodzie Gyarfás szkicował lub robił zdjęcia przywiezioną z Węgier Leicą. A Gabor fotografował swoim pierwszym otrzymanym od ojca aparatem Altix.

„Pamiętam spotkania ojca z Adamem Chętnikiem. Opowiadał nam o Stachu Konwie. Ojciec zachwycał się przywódcą Kurpiów”, wspomina Gabor.

Efektorem chętnikowych opowieści jest w Łomży pomnik Stacha Konwy z 1957 r. autorstwa Gyarfása Lorinczego. Jedyny w Polsce pomnik kurpiowskiego bohatera.

Potem Gabor jeździł na Kurpie ze szkolnym kolegą, do dziś przyjaciele, artystą światowej sławy Jankiem Dobkowskim.

Jeździli ciuchcią. Gabor fotografował, Jan rysował. Dojrzały już Gabor na kilka lat wyemigrował nawet z Łomży na Kurpie i zamieszkał w Dobrym Lesie (gm. Zbójna). Jeszcze bardziej dojrzały, wrócił do Łomży.

## 3.

„Nie zrobisz dobrego zdjęcia, jeśli nie poznasz ludzi, ich wrażliwości i klimatu miejsca. Bez tej wiedzy tworzy się pocztówki. Fotografia nie powstaje przez naciśnięcie przycisku. Ona rodzi się w głowie”, przekonuje Gabor.

Mieszkając wśród Kurpiów poznawał ich duchowość, miejsca, przyrodę. Fotografował. Z nieukrywaną fascynacją opowiada o „przyjaźni” z czarnymi bocianami. Podglądał je tak i fotografował, aż zaczęły za nim chodzić jak udomowione. Czasami były za blisko, żeby im zrobić zdjęcie. Z poznawania i podglądania ludzi i przyrody powstawały piękne albumy. Pierwszy to „Bociany”, potem „Kurpie Puszcza Zielona”, „Łomża i okolice”, „Łomża w dolinie Narwi”, „Podlasie” (współautor), „Myszyniec”. Oj, nazbierało się ich jeszcze trochę...

Z sentymentem powtarza, że Kurpie przypominają mu zapamiętane z dzieciństwa węgierskie krajobrazy.

„Miłość do miejsca urodzenia, do Siedmiogrodu przelałem na Kurpie”, mówi.

## 4.

„Wszystko musi się zająć”, często powtarza Gabor. I dodaje, że w jego życiu „wszystko się zająć”. Przy odważnych decyzjach (budował trzy domy), zdrowotnych kłopotach (trafiał na niezwykle okoliczności), sytuacjach na fotograficznym planie. Do Siedmiogrodu pojechał kilka razy. Zawiózł też ojca.

„Ojciec pokazał mi wszystkie ważne dla nas miejsca: gdzie poznał mamę, winnicę swojej rodziny...”, wylicza Gabor.

I przemierza swój czas z nieodłącznym aparatem fotograficznym pod ręką.

MARIA TOCKA



Fot. pixabay

# Naj ciekawsze dziwniejsze smutniejsze śmieszniejsze wydarzenia w roku 2022

## Najaktualniejsze życzenia

święteczne przekazał nam „Dziennik Białostocki” w... 1929 roku: „Niech zginie to, co jątrzy Polaków przeciw Polakom”.

## Najsmutniejsza wiadomość

informowała o wypadku motolotni nieopodal łądowiska w Budach Czarnockich pod Łomżą, w którym zginął Staszek Kojro w locie zapoznawczym z pasażerem, młodym pracownikiem Zakładu Karnego w Czerwonym Borze. Staszek był świetnym pilotem, nie tylko startował w Mikrolotowych Mistrzostwach Podlaskiego, organizowanych przez „Kontakty”, ale nie szczędził czasu i energii, by pomóc w ich organizacji. A nade wszystko był serdecznym, wrażliwym, pogodnym, dobrym kolegą.

## Najsłynniejszym drzewem

został dąb „Dunin”, utytułowany przez internautów z całego świata mianem Europejskiego Drzewa 2022 roku! Dąb ma około 400 lat, prawie 7 m obwodu i 13 m wysokości. Rośnie przy polnej drodze z Przybudek do Podborowiska (gm. Narew) w naszym województwie.

## Najwymowniejszy wyrok

wydał Sąd Okręgowy w Białymstoku, który prawomocnie uniewinnił

burmistrza Michałowa Marka Nazarkę od prokuratorskich zarzutów popełnienia dwóch przestępstw urzędniczych, stawianych od 2018 roku. Sąd odrzucił apelację prokuratora od wyroku uniewinniającego, orzeczonego w pierwszej instancji, uznając jego wszystkie argumenty za nic nie warte. Co więcej! Gdy Marek Nazarko w swoim wystąpieniu przed Sądem Okręgowym stwierdził, iż działania prokuratury odbiera jako nękanie, upokarzanie nie tylko jego, ale i całej rodziny, próbę zniszczenia go jako człowieka z powodów politycznych, Sąd Okręgowy w uzasadnieniu stwierdził, że odczucia burmistrza są w pełni uzasadnione i pozostaje mu przeprosić za działania prokuratora i organów ścigania.

## Najwartościowszym sukcesem

poszczycić się mogła w minionym roku OSM Piątница. W XV Rankingu Spółdzielni Mleczarskich podczas XIX Międzynarodowego Forum Spółdzielczości Mleczarskiej w Białymstoku została potrójną laureatką. Zajął pierwsze miejsce za działalność badawczo-rozwojową, uhonorowana została tytułem Lidera Ekspansji, a jej wiceprezes Łukasz Kalinowski tytułem Menadżer Roku. W Forum, największym wydarzeniu branży mleczarskiej w Europie Środkowo-Wschodniej, wzięło udział po-

nad 50 prezesów i dyrektorów mleczarni oraz 7 ministrów rolnictwa: z Polski, Łotwy, Litwy, Estonii, Rumunii, Słowacji i Węgier.

## Najdroższy fiat 126p

pochodzący z Suwałk, został sprzedany w USA za 83 500 dolarów, czyli po kursie z dnia sprzedaży, za około 370 000 zł! Gruntownie odremontowany Maluch został przetransportowany samolotem do USA w 2017 roku i uroczyste wręczony przez grupę Polaków znakomitemu aktorowi Tomowi Hanksowi w prezencie. Dlatego, że Hanks, znany z filmów „Forrest Gump” i „Szeregowiec Ryan”, podczas pobytu w Budapeszcie rok wcześniej, zrobił sobie przy stojącym na ulicy Maluchu zdjęcie. Cały zysk ze sprzedanego przez Hanksa w 2022 roku suwalskiego fiata 126 trafił do Fundacji Hidden Heroes, która pomaga amerykańskim kombatantom wojennym i ich rodzinom. Tom Hanks jest ambasadorem tej Fundacji.

## Najpoczytniejszym tekstem

był wiersz Wojciecha Młynarskiego „Mamy winnego”:

Pociąg spóźnił się do Buska – wina Tuska.

Groch się jakoś marnie luska – wina Tuska.

W Totku Ci nie wyszła szóstka – wina Tuska.

W szczerym polu uszła brzózka – wina Tuska.

W gardle Ci uwięzła kluska – wina Tuska.

Dyszel zламаł się u wózka – wina Tuska.

Zimny deszczyk w oczy pluska – wina Tuska.

Połała nóżki kózka – wina Tuska.

Księdzu z głowy spadła piuska – wina Tuska.

Polska to kolonia ruska – wina Tuska.

Na stadionach rąbanina – Tuska wina.

Spytasz mnie, publiko moja, a cóż to za paranoja?

To katechizm jest prześliczny spojej partii politycznej.

A dlaczego, Panie święty, ten mój wierszyk nie ma puenty?

W miejsce puenty mgła i pustka – wina Tuska.

Młynarski zmarł w 2017 roku i puenty nawet bez mgły i pustki z winy Tuska już nie mógłby napisać. Pojawiła się jednak spółka autorska Jarosław Kaczyński, Mateusz Morawiecki i Andrzej Duda, wspomagana przez liczne grono kopiarzy, która ją dopisuje: Że w portfelu moim pustka – wina Tuska.

Ostatnio spółka pisze, że 10 lat temu Tusk podniósł wiek emerytalny, ale

jej z winą Tuska się nie rymuje. Że dziś emeryt w nędzy pluska? To nie wina Tuska, bo pluska dziś. A dziś u władzy nie ma Tuska.

### Najzacniejszy pomnik

upamiętniający Władysława Bartoszewskiego, postać naturalnej wielkości wsparta o łaskę z tablicą ze słowami profesora „Warto być przyzwoitym”, został odsłonięty pod koniec 2022 roku na moście łączącym Plac Braniczych z Placem Andrzeja Piotra Lussy w Białymstoku.

### Najkoszowniejsza śmierć

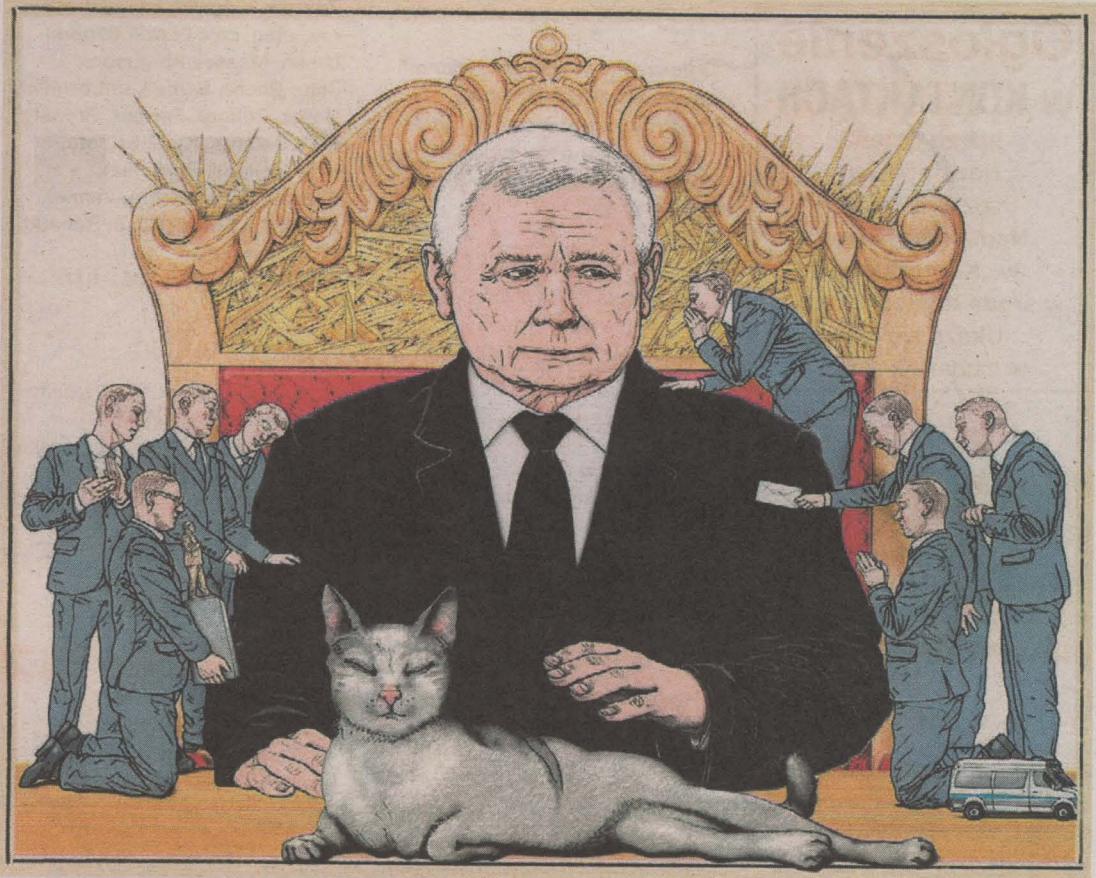
spotkała trzech pracowników Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Łapach. Wpadli do szamba o głębokości 7 metrów, znajdującego się przy przepompowni we wsi Gąsówka Stara (okolice Łap). Dwóch utonąło na miejscu. Jednego ratownikom udało się wyciągnąć i przywrócić funkcje życiowe. Niestety, zmarł w szpitalu.

### Najobrzędliwsze oblicze

ujawnili dwaj księża, wysoko stojący w społecznej hierarchii województwa podlaskiego. Pierwszy, to rzecznik prasowy białostockiej kurii metropolitalnej ks. Andrzej Dębski, znany też z programu TVP „Ziarno”, który pisał do kobiety m.in. „będziesz suką do spełniania moich poleceń, zachcianek”. „będziesz pierwszą kobietą w historii wyruchaną w gabinecie metropolity białostockiego” i wysyłał jej filmiki, jak się masturbuje. Okazało się, że wcześniej uwodził i wiązał się kobietami, także mężatkami. Drugi, ks. Łukasz R., opiekun drużyny harcerzy, komendant hufca ZHP w Zambrowie, został aresztowany za molestowanie seksualne chłopca poniżej 15 roku życia.

### Najokrutniejsza zbrodnia

ukarana została najsurowszym wyrokiem Sądu Apelacyjnego w Gdańsku, skazującym prawomocnie mordercę Pauliny z Balik (gm. Nowogród) na dożywocie. Paulina mieszkała z koleżanką na warszawskiej Białolece. 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 pościartowane na drobne



Najtrafniejszy obrazek satyryczny 2022

kawałki ciała koło wsi Piotrowo, niedaleko Nowego Dworu Gdańskiego.

### Najstarszy ścigany

listem gończym w Polsce był w minionym roku oszust matrymonialny Eugeniusz Gadomski z Warszawy, który miał 93 lata.

### Najśmieszniej zakpił

z gigantomanii obecnej władzy kierownik sportowy Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego „Kontakty” 2022 Zbigniew Kędziora, który na początku pasa startowego na łące przy Narwi w Łomży wyłożył litery „CPK II”, co oznaczało Centralny Port Komunikacyjny dwa.

### Najpaskudniejszy zarzut

korupcji politycznej, spotkał łomżyńskiego posła PiS, dziś także wiceministra rolnictwa Lecha Kołakowskiego. Oto próbka z wpisu szefa Agrounii Michała Kołodziejczyka przed przyjazdem 30 maja pod biuro poselskie Kołakowskiego w Łomży: „Panie pośle Kołakowski, niech pan odda 174 tysiące zł, zabrane z kieszeni obywateli. Oddaj je małej Jagódce, która cierpi na SMA: <https://www.siepomaga.pl/jagoda-sma>. Cierpi bo PiS-owskie państwo nie chce refundować drogiego leku. Każdy sposób

pomocy jest dobry! My pokazujemy: politycy dostają pieniądze za nic, a dzieci nie mają na leczenie i umierają. Nie ma na to naszej zgody. Agrounia domaga się także refundacji leku na SMA. Domagamy się, aby poseł Kołakowski zwrócił pieniądze z pensji BGK. 174 tysiące złotych dostał za rzekome bycie ekspertem w państwowym banku. A tak naprawdę za powrót do PiS. To obłeśne. Dostał także stanowisko. Przez pół roku, gdy jest wiceministrem rolnictwa nie zrobił nic. Agrounia będzie rozliczać Kołakowskiego. Nie zgadzamy się na korupcję polityczną, łajdactwo w polityce, nie zgadzamy się na to, by poważne tematy były zamiatane pod dywan. Kołakowski wziął 174 tysiące zł za nic. Za to, że wrócił do PiS. Będziemy go z tego rozliczać. Jedziemy do niego”.

### Najkosztowniejsza miłość

mieszkancki powiatu łomżyńskiego po dwóch latach znajomości przez internet z rzekomym Holendrem wyniosła ją 300 tysięcy złotych, ponieważ ukochany ciągle wpadał w tarapaty, a ona z miłości go ratowała. Gdy skończyły jej się własne pieniądze, zapożyczyła się i zaciągała kredyty. Dopiero rozmowa z córką otworzyła jej oczy. Zgłosiła oszustwo policjantom.

Szans na odzyskanie pieniędzy praktycznie nie ma.

### Najbrzydszy prezent

pod choinkę (dosłownie) miejską dały mieszkańcom władze Łomży: zabetonowany na szaro Stary Rynek.

### Najgłupszą wpadkę

zaliczył jadący po pijaku kierowca volkswagena: gdy z przepicia zebrało mu się na rzyganie, zatrzymał auto na środku drogi w Dębniakach (gm. Zbójna) i „puścił pawia” przez otwarte okno. Powiadomiona policja odkryła też, że od 2017 roku miał cofnięte uprawnienia do kierowania.

### Najajczarskie muzeum

w Polsce jest Muzeum Pisanki w Ciechanowcu z ekspozycją ponad 2 500 pisanek z całego świata (Polski, Japonii, Palestyny, Grecji, Chin, Kuby, Brazylii, Rosji, Czech). Jaj kurzych, strusich i kolibrzych. Pełnych i wydmszek. Drewnianych, wapiennych, agatowych i kamiennych. Malowanych, pisanych woskiem, rytowanych, oklejanych ziarenkami, cekinami, siłowiem, makiem, włóczką.

### Najpiękniejsze kobiety

mieszkają w naszym województwie!  
WŁADYSŁAW TOCKI

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

#### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.0202/2022-o-1)

### MOTORYZACJA

Sprzedam Hondę Accord Sedan,  
2008 r., 2,0 benzyna. Przebieg:  
134 500 km, pierwszy właściciel,  
serwisowana w ASO Honda  
(pełna dokumentacja), bogate  
wyposażenie. Tel. 605 – 567 – 394

(p-001574-o)

### NIERUCHOMOŚCI

Wynajmę 4 – pokojowe mieszkanie  
74 m.kw., I piętro, ul. Ks. Anny  
Łomża. Opłaty: 2.100 zł + 520 zł  
czynsz do Sp-ni + opłaty za wodę  
i prąd. Najem okazjonalny. Więcej  
informacji telefonicznie  
602 – 736 – 904

(p-001572-o)

### ODDAM

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

### PRACA

Zatrudnię kierowcę C+E.  
Transport krajowy.  
Tel. 797 – 930 – 040

(fak/sms)

(fak.0201/2022-o)

### PRZYJMĘ

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

(fak/sms)

### ROLNICTWO

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

(fak.0178/2022-o)

Sprzedaż ciągników od 35 do  
125 KM oraz maszyn rolniczych.  
Zapraszamy – ul. Poznańska  
121 (plac przy Browarze).  
Telefon +48 785 150 838

(fak.0203/2022-o)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

### RÓŻNE

Szukam miejsc pod paczkomaty  
w miastach powyżej 5 tys.  
mieszkańców. Płacimy raz w roku  
lub co miesiąc. Proszę przesłać  
adres lokalizacji na numer  
tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

### SPRZEDAM

Sprzedam garaż w Łomży przy  
ul. Raganowicza. Cena 15 000 USD.  
Garaż jest przystosowany do  
działalności warsztatowej  
(kanał, wyciągarka manualna).  
Tel. 519 – 170 – 037

(p-001568-o)

### TOWARZYSKIE

Poznam Panią. Tel. 576 – 704 – 666

(p-001570-o)

### 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)

## Wójt Gminy Radziłów

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości komunalnych przeznaczonych do **wydzierżawienia** – części działek oznaczonych nr.1148/14; 1148/16; 1148/15; 1147 (obręb ewidencyjny Radziłów).

Wójt Gminy Krzysztof Milewski

## Tygodnik KONTAKTY

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



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



## OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie dla przeznaczenia gruntów do zalesienia i ustalenia obszarów z zakazem zabudowy

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2022 poz. 503 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Wysokie Mazowieckie uchwały nr 256/XXXVIII/22 z dnia 29 listopada 2022 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie dla przeznaczenia gruntów do zalesienia i ustalenia obszarów z zakazem zabudowy.

Obszar objęty niniejszą zmianą planu został przedstawiony na załączniku graficznym do uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w sekretariacie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie ul. Mickiewicza 1A, pokój nr 11, 18-200 Wysokie Mazowieckie, w terminie do dnia 31.01.2022 r. w formie:

- pisemnej,
- ustnie do protokołu lub
- drogą elektroniczną na adres [gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl](mailto:gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl) bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, fax: 86 275 7450.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jedn. Dz.U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do ww. projektu zmiany planu miejscowego oraz informuję, że wnioski mogą być składane w formach przewidzianych w art. 40 wyżej cytowanej ustawy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie.

Wnioski złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Administratorem Danych Osobowych jest Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, pełna wersja obowiązku informacyjnego znajdują się na stronie internetowej BIP: [https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip\\_pliki/2020\\_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf](https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip_pliki/2020_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf)



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volkswagen Touran, (2004), diesel, przegląd i OC do 12.2023 r., nowy rozrusznik, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 695 - 940 - 137

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2014), auto sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w kraju od 2022 r., benzyna, przebieg 96 000 km, aktualne badania i OC, cena 47 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 644 - 131

(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, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Traverse, (2010), 3.6 benzyna, przebieg 220 000 km, przegląd ważny do 16.03.2023 r., ubezpieczenie do 05.12.2023 r., cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 605 - 735 - 315

(o/b)

Sprzedam Renault Modus, (2004), 1.2 benzyna, w ciągłym użytkowaniu, świeżo po przeglądzie, 2 komplety kół lato-zima, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 502 - 155 - 563

(o/b)

Sprzedam Opel Antara, (2008), 2.0CDT, 175 KM, diesel, auto zadbane, naprawy robione na bieżąco, cena 20 000 zł, tel. 537 - 000 - 131

(o/b)

Sprzedam Chrysler Voyager, (2002), 2.5 crd, 143 KM, w ciągłym użytkowaniu, elektryczne szyby, ABS, hak, cena 6 000 zł, tel. 507 - 338 - 218

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2002), diesel, przebieg 292 300 km, do wymiany licznik (nie pokazuje paliwa i temperatury), cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 533 - 899 - 724

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2009), 2.0 diesel, klimatyzacja, nowe opony zimowe, przebieg 305 000 km, 140 KM, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 533 - 899 - 724

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2008), 1.6 benzyna + gaz, w posiadaniu od 6 lat, przegląd ważny do 11.04.2023 r., ubezpieczenie do 26.04.2023 r., cena 16 900 zł, tel. 533 - 158 - 549

(o/b)

Sprzedam Audi A4 S-Line, (2017), benzyna, auto w bardzo stanie technicznym i wizualnym, bardzo bogate wyposażenie, cena 89 000 zł, tel. 507 - 338 - 218

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2010), 1.9 diesel, 105 KM, auto czyste i zadbane, naprawy i wymiany robione na bieżąco, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2005), benzyna, elektryczne szyby i lusterka, szyberdach, nowe opony zimowe, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 512 - 785 - 134

(o/b)

Sprzedam Mazda 2, (2008), 1.4 diesel, auto w bardzo dobrym stanie, długie opłaty, klimatyzacja, radio, centralny zamek, cena 12 900 zł, tel. 663 - 696 - 779

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, w stanie technicznym bardzo dobrym, diesel, przebieg 255 000 km, cena 8 900 zł, tel. 736 - 401 - 067

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2003), 1.9 TDI, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra B, (2000), benzyna, do poprawek blacharskich, w dobrym stanie technicznym, przebieg 275 000 km, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 780 - 047 - 983

(o/b)

Sprzedam Mazda 5, (2007), 2.0 diesel, auto 7-osobowe, opłacone, gotowe do rejestracji, w bardzo dobrym stanie, cena 9 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara, (2002), 2.0 HDI, auto w bardzo dobrym stanie, opłaty aktualne, wszystko sprawne, diesel, cena 15 500 zł, tel. 783 - 647 - 831

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Alero, (1999), LPG, auto sprawne, zawieszenie ma luzy, opłaty do lutego 2023 r., cena 2 200 zł, tel. 511 - 199 - 666

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2005), benzyna, 60 KM, przebieg 151 000 km, sprawna klimatyzacja, cena 6 900 zł, tel. 511 - 199 - 666

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2008), 1.6 TDCI, auto sprowadzone z Niemiec w 2018 r., w pełni sprawne, cena 14 300 zł, tel. 721 - 487 - 163

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna + gaz, trzeci właściciel, książka serwisowa, przebieg 278 000 km, hak, cena 3 199 zł do negocjacji, tel. 793 - 326 - 018

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Lancer, (2008), 2.0 TDI, stan dobry, diesel, przebieg 223 000 km, nie wymaga wkładu, cena 11 200 zł, tel. 507 - 121 - 177

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2002), diesel, hak, auto w dobrym stanie, ważny przegląd i OC, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 794 - 384 - 822

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2006), 1.9 CDTI, 120 KM, bez korozji, środek czysty, w bardzo dobrym stanie, nowy przegląd i OC, cena 8 900 zł, tel. 697 - 531 - 009

(o/b)

Sprzedam Mazda Premacy, (2003), 2.0 diesel, stan dobry, opłaty do marca, przebieg 380 000 km, cena 3 600 zł, tel. 534 - 432 - 231

(o/b)

Sprzedam Peugeot 407, (2006), 2.0 benzyna, 140 KM, przegląd i ubezpieczenie do końca lipca, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 660 - 469 - 970

(o/b)

Sprzedam Peugeot 207, (2007), 1.4 benzyna, stan bardzo dobry, przebieg 160 000 km, cena 14 900 zł, tel. 608 - 889 - 478

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

**KUPON** BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna 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 zbiornik do mleka, 2 000 litrów, stan bardzo dobry, samomyjący, cena 11 500 zł, tel. 514 - 996 - 731

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel, masztowy, stan dobry, cena 2 500 zł, tel. 507 - 938 - 978

(o/b)

Sprzedam rozrutnik, dwuosiowy, na kolce, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł, tel. 507 - 938 - 978

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Metal Fach, załadunek boczny, stawiacz, licznik, przestawne koło, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 661 - 612 - 174

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), pracował w małym gospodarstwie, cena 22 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam wycinak kiszonki, szerokość 1,60 m, sprowadzony, cena 7 600 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna Z-644, zadbane, w stanie idealnym, gotowy do pracy, cena 18 600 zł do negocjacji, tel. 695 - 391 - 285

(o/b)

Sprzedam pług Lemken Opal 90, obrót na 2 węże, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 361 - 161

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone ZAF 1204, wysiew od 12 do 18 m, tabele wysiewu, wałek WOM, hydrauliczne otwieranie, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 696 - 477 - 533

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 800 litrów, wydajna pompa, szczelny, stan bardzo dobry, wałek w komplecie, cena 8 000 zł, tel. 512 - 245 - 574

(o/b)

Sprzedam wycinak Aligator, 1,60 m, świeżo sprowadzony, sprawny, niespawany, piła jak nowa, cena 7 200 zł, tel. 791 - 217 - 115

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, pierwszy właściciel, garażowany, stan bardzo dobry, mało używany, oryginalny, niemalowany, cena 3 100 zł, tel. 570 - 731 - 162

(o/b)

Sprzedam agregat talerzowy Agromasz, (2012), 3 m, wał rurowy, cena 16 300 zł do negocjacji, tel. 512 - 011 - 868

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 5 500 litrów, otwierany hydraulicznie, na resorze, koła balonowe, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 12 800 zł, tel. 887 - 546 - 705

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Lely, 1 000 litrów, w bardzo dobrym stanie, cały w oryginale, wałek WOM, cena 7 200 zł, tel. 514 - 624 - 246

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 7301, (2006), w bardzo ładnym stanie, cena 25 500 zł, tel. 514 - 624 - 246

(o/b)

Sprzedam dojarękę przewodową, kompletna, sprawna, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 698 - 914 - 690

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Cynkomet, (2007), sprawny, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę do siana, mało używana, w pełni sprawna, gotowa do pracy, stan bardzo dobry, cena 11 000 zł, tel. 608 - 713 - 032

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma Z 569/1, (2001), łańcuchowo-walcowa, owijanie sznurkiem, cena 20 500 zł, tel. 517 - 988 - 424

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Leboulch, stan dobry, nowa blacha na podłodze, ładowność 7-8 ton, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 600 - 701 - 203

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Joba, 5 000 litrów, sprawny, wylewka, przewód w komplecie, cena 8 700 zł do negocjacji, tel. 797 - 651 - 100

(o/b)

Sprzedam paszowóz Pronar, 10 m<sup>3</sup>, stan bardzo dobry, przekładnia, użytkowany tylko 2 lata, cena 59 500 zł, tel. 504 - 475 - 854

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA 7000 DL, szerokość 7 m, oś skrzętna, wałek szerokokątny, stan bardzo dobry, cena 29 900 zł, tel. 514 - 340 - 699

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1990), w oryginale, niemalowany, garażowany, w stanie bardzo dobrym, pierwszy właściciel, cena 38 000 zł, tel. 608 - 713 - 032

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny Hassia DKA 300, 3 m, 3 rzędy zębów, wał wyrównujący, w pełni sprawny, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 638 - 469

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 1 700 litrów + 150 litrów rezerwy, odzysk ciepła, dobrze i szybko chłodzi, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 660 - 963 - 914

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Metal Fach, sprawna, cena 3 500 zł, tel. 532 - 113 - 250

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland 3 Vario, zmienna szerokość orki, odkładnie 16 cali, cena 14 900 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Krone Easy Cut 360, w bardzo dobrym stanie, cała w oryginale, wałek przekładnika, centralne smarowanie, cena 25 000 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Pronar, w bardzo dobrym stanie, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel, 120-150 cm, w idealnym stanie, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 514 - 944 - 317

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Miro, 12 ton, posiada kłapę, pionowe wałki, sprawny, gotowy do pracy, cena 52 000 zł, tel. 696 - 547 - 845

(o/b)

Sprzedam pługi 2, duża odkładnia, cena 600 zł, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam przyczepę ciągnikową, stan bardzo dobry, cena 1 800 zł, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Unia Tytan 10 Plus, użytkowany w jednym gospodarstwie, stan bardzo dobry, cena 38 500 zł, tel. 661 - 803 - 319

(o/b)

Sprzedam owijkę stacjonarną Rolmako, (2006), pierwszy właściciel, garażowana, cena 3 650 zł do negocjacji, tel. 500 - 424 - 115

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Samasz, 2,10 m, plandeka w komplecie, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, mało używana, cena 5 000 zł, tel. 530 - 676 - 055

(o/b)

Sprzedam agregat Unia Famarol, garażowany, w pełni sprawny, pierwszy właściciel od nowości, cena 10 000 zł, tel. 508 - 228 - 061

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

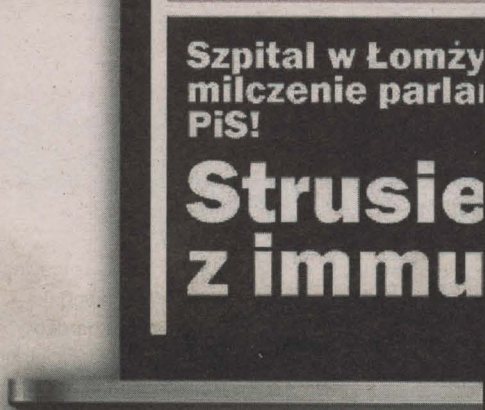
Tel.:

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.





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

## Wspaniała koncepcja Ciechanowca!



29 sierpnia 2022 r. Ciechanowiec ogłosił konkurs na opracowanie koncepcji urbanistyczno-architektonicznej Aquaparku. I oto Komisja Konkursowa wyłoniła zwycięski Zespół Projektowy, który otrzyma nagrodę 10 tys. złotych. Tworzą go mgr inż. arch. Elżbieta Deszczyńska i mgr inż. arch. Damian Tomczuk.

Zaproponowali projekt nowoczesnego obiektu otoczonego zielenią, z otwartą przestrzenią, w którym płynnie przeplatają się funkcje rozrywkowe, sportowe, usługowe i administracyjne, a także gastronomiczne i noclegowe. Część basenowa będzie zadana i jednocześnie częściowo otwarta, co w sprzyjających warunkach atmosferycznych stanowi dodatkową atrakcję. Wszystkie elementy architektury kształtami nawiązują do natury. Można w nich również odnaleźć inspiracje tradycyjnym budownictwem, a także nawiązania do charakterystycznej kratowej konstrukcji wieży widokowej, która niedawno stała w mieście.

Zagospodarowanie terenu autorzy zaprojektowali w sposób spójny z otoczeniem i istniejącą infrastrukturą.

Latem na zielonym dachu aquaparku można będzie korzystać z infrastruktury sportowej, a zimą do saneczkarstwa, a nawet nauki jazdy na nartach i deskach snowboardowych. W otoczeniu będzie park linowy z wykorzystaniem rosnących tam drzew.

Na zdjęciach zwycięska koncepcja urbanistyczno-architektoniczna Aquaparku w Ciechanowcu. Wspaniała!



**Sylwester:  
huk, krew i łzy!**

Kilkanaście osób rannych podczas odpalania petard trafiło w Sylwestra do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Jeden z mężczyzn w stanie ciężkim. Petarda uderzyła go w klatkę piersiową, był operowany, miał poparzone około 30 procent powierzchni ciała. Od lat nie było takiego ostrego dyżuru. W ciągu doby chirurdzy i ortopedzi pomogli 70 osobom.

– Siedem osób miało drobniejsze urazy. Były to urazy, oka, oparzenia termiczne. Jeden mężczyzna miał ranę szarpaną kciuka i palca wskazującego z częściową amputacją paliczka. Był również młody mężczyzna, około 20-letni, który broniąc się przed petardą, zasłonił dłońmi twarz i klatkę piersiową, mimo to doznał poparzeń twarzy, szyi i dłoni – informuje rzecznik prasowy USK Katarzyna Malinowska-Olczyk.

W Sylwestra w naszym województwie były też 3 wypadki na drogach, rannych zostało 5 osób. W Dubinach (gm. Hajnówka) zginął, niestety, starszy (85 lat) rowerzysta. Najprawdopodobniej z bocznej drogi wjechał pod jadącego drogą z pierwszeństwem mercedesa.

W całym kraju na drogach doszło do 35 wypadków, w których zginęło 6 osób, a 42 zostały ranne.

Jedziesz samochodem, radio gra wesołą melodię, śpiewasz z solistą i nagle widzisz na poboczu radiowóz policyjny...

**Co mówi o Tobie reakcja na patrol?**



Fot. policja

**Hamujesz:** zawsze jesteś zabiegana/y i spieszysz się nawet, gdy nie musisz. Wydaje Ci się, że wygrasz wyścig z czasem. A w tym wyścigu nie zawsze przestrzegasz wszystkich reguł. Uważasz, że możesz je naginać, bo... nikt nie widzi. Jesteś we wszystkim bardzo zdecydowana/y.

**Noga z gazu, choć jedziesz przepisowo:** nie jesteś pewna/y swoich decyzji i często je analizujesz. Nie potrafisz cieszyć się spontanicznie z efektów swojej pracy. Zawsze coś

Ci nie pasuje. Wahasz się nawet przy drobiazgach, od których nic nie zależy. Nawet gdy przestrzegasz przepisów, też się czegoś obawiasz. Nie umiesz uwolnić się od lęku.

**Uśmiechasz się i jedziesz dalej:** jesteś pewna/y siebie. Życie dla Ciebie jest jak mecz. Raz można wygrać, raz przegrać. Ty grasz zawsze fair play i jesteś zadowolona/y z każdego wyniku. Nawet przegrana nie wyprowadza Cię z równowagi, bo przecież następna rozgrywka może zakończyć się Twoim

zwycięstwem. Jesteś optymistką/tą, często towarzyszy Ci uśmiech.

**Denerwujesz się:** mundur działa na Ciebie jak przysłowiowa czerwona płachta na byka. Ale nie tylko mundur, często irytują Cię sprawy i fakty, na które nie masz żadnego wpływu. To Twoja maska i gra, od której nie potrafisz się uwolnić. Szukasz powodów do zaczepki, wydaje Ci się, że Ty masz zawsze rację. Wcale tak nie jest, tylko Ty tego nie dostrzegasz.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**



**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

**foto  
gabs**  
digital

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

Poradnia psychologa

## Syndrom „pustego gniazda”

Syn wyjechał do pracy w Szwecji, w październiku córka zaczęła studia w Gdańsku. Zostaliśmy z mężem sami. Oboje pracujemy i późno wracamy do domu. A tu pustka. Życie wydaje mi się beznadziejne i nudne. Telewizor i siedzenie w domu. Czy jest na to jakaś rada?

Justyna

Najpierw słowo o podłożu syndromu pustego gniazda. Gdy dziecko opuszcza dom i nie ma już po kim sprzątać, nie trzeba nikogo doglądać i pilnować, rola rodzica się kończy. Wymaga to nowego dostosowania się, przeformułowania dotychczasowych ról itp. Wielu rodziców nie wie, jak sobie z tym poradzić. Stosuje mechanizm „fiksacji”, polegający na bezsensownym powtarzaniu tych samych zachowań, które są bezpieczne, mają funkcję zabijania czasu, ale są też nudne i monotonne i odsuwają konieczność podjęcia trudu przystosowania się do zmiany. Wiele kobiet doświadcza w okresie „pustego gniazda” pozytywnych zmian. Wyjazd dzieci oznaczać może więcej czasu dla przyjaciół i dla małżonka, mogą realizować część swoich marzeń, na przykład, podróżować.

Użyła Pani słów świadczących, że przeżywa Pani stany depresyjne: „pustka, beznadzieja, nuda”. Jakkolwiek nastroj depresyjny pojawia się



wtedy, gdy tracimy kontakt z bliskimi (a wyjazd dzieci jest w pewnym sensie ich utratą), to Pani depresja może wynikać jeszcze z innych przyczyn. Stosuje Pani spójnik „i” w przedstawieniu problemu. Jakby tworzyła myśli, w których dwa odrębne elementy łączą się w całość. Sugeruje to, że ma Pani duże potrzeby kontaktu z innymi.

Zastanawiam się, dlaczego nie korzysta Pani z uzyskanej wolności i nie wykorzystuje wolnego czasu tak, aby zaspokoić swoje potrzeby. Pragnienie kontaktu można realizować przez spotkania z przyjaciółmi, uczestniczenie w wydarzeniach kulturalnych, podjęcie nowych ról społecznych itd. Nie korzysta Pani z tych możliwości. Dlaczego? Jeśli przyczyna leży w ogólnej apatii, może warto zaryzykować kilka wizyt u psychologa, z którym mogłaby Pani głębiej przegadać problem.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

dzeniu przeciskamy przez praskę, rozgniatamy za pomocą tłuczka albo mielimy przez maszynkę. Do ziemniaków dodajemy przesianą mąkę, kwaśne mleko oraz dwa jajka. Doprawiamy solą i pieprzem, po czym dokładnie mieszamy. Masę przekładamy na oprószoną mąką stolnicę i krótko wyrabiamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Formujemy średniej wielkości kulki, po czym je rozplaszczamy (powinny mieć około centymetra grubości). Smażymy na patelni, na której wcześniej rozgrzaliśmy olej rzepakowy, z obu stron, na złocisty kolor. Odsączamy z nadmiaru tłuszczu. Moskole możemy też upiec w piekarniku. Serwujemy je na ciepło, z ulubionymi dodatkami.



### Przysmak podlaski

### Moskole, czyli góralskie placki

#### Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 0,5 kg mąki pszennej typu 500
- 0,5 l zsiadłego mleka (można je zastąpić maślaną albo kefirem)
- 2 jajka
- olej rzepakowy
- sól, pieprz

Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Po wystu-



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

W poprzednie Boże Narodzenie wzięliśmy ślub. Minął rok, a ja jeszcze nie jestem w ciąży. Mieszkamy u teściów, którzy nie mogą doczekać się wnuka. Mąż jest ich jedynym synem. To jemu przekazali całą gospodarkę. Teraz czekają za wnuka, bo jak mówi teściowa, jeszcze za życia chcieliby mieć pewność, że ziemia nie pójdzie w obce ręce. Od pewnego czasu teściowa zadreżca mnie pytaniami o miesiączkę i okres. Kiedy poskarżyłam się mężowi, powiedział, że powinnam ich zrozumieć, bo są już starzy i nie mogą długo czekać. A ja już nie mam ochoty na zbliżenia, bo mam wrażenie, że mężowi bardziej zależy na przyszłym dziecku, niż na mnie. Zaczął pytać się mnie o daty miesiączki, sam je zapisuje w kalendarzu, odkreśla połowę miesiąca, kiedy teoretycznie mam płodne dni. Nie cieszy mnie noc spędzona z nim zwłaszcza, że coraz częściej po spełnieniu swojego obowiązku, odwraca się do mnie plecami i natychmiast chrapie. Czy ja jestem jakaś niedorobiona? Dlaczego do tej pory nie zaszłam w ciążę? Może powinnam się leczyć? Boję się, że nie wytrzymam dalszych złośliwych uwag teściowej i jej podejrzliwego wzroku. Wiem, że pytała się mojego męża, czy przypadkiem nie biorę jakichś pigułek, by nie mieć dzieci. Ja jed-

nak nic nie używam. Jeszcze nigdy nie byłam u lekarza ginekologa i trochę się wstydzę tam pójść, bo zaraz nasza cała miejscowość będzie wiedziała o mojej wizycie i zaczną się pytania i domysły sąsiadów. Co powinnam zrobić?

Beata

Nie ma nic niepokojącego w fakcie, że rok po ślubie kobieta nie zaszła w ciążę. Lekarze przyjmują, że pierwszy potomek pojawia się w czasie dwóch lat prowadzenia normalnego współżycia płciowego. Dopiero po tym okresie można zacząć podejrzewać, że jedno z małżonków jest niepełne. Wówczas lekarz ginekolog proponuje badania, które wskażą powód, dla którego kobieta nie zachodzi w ciążę. Warto pamiętać, że niepełność dotyka kobiety i w większym stopniu mężczyźni.

Często jednym z powodów kłopotów z zająciem w ciążę jest stres i wiążące się z nim blokady psychiczne. A Pani od pewnego momentu żyje w stresie, pod dużą presją teściów i męża. To nie jest atmosfera, która sprzyja dobremu samopoczuciu. Z tego względu powinna Pani poprosić męża, by wytłumaczył rodzicom, że muszą cierpliwie poczekać na wnuka. Może uda się Państwu wyjechać na kilka dni z domu, by mieć dla siebie czas i w ten sposób odnaleźć radość ze wspólnych zbliżeń. I może wówczas pocznie się upragnione dziecko.

### Lekarz domowy

Jak domowymi sposobami obniżyć wysoki cholesterol?

Halina

Sposobów jest kilka. Trzeba z jedzenia wyeliminować tłuszcze i węglowodany. Czyli zamiast wieprzowych kotletów i karkówki jeść warzywa, owoce, ryby (szczególnie makrele) oraz chudą wołowinę i drób. Wyeliminować cukier w słodzeniu kawy, herbaty, słodkie napoje, ciasta i słodycze. Skutecznie obniża cholesterol i zapobiega jego wzrostowi cebula. Raz w tygodniu można sobie przygotować z niej syrop: trzy duże cebule z 12 łyżkami wody i łyżką oleju uduśić (20 minut) pod przykryciem.

Pić po 2 łyżki syropu dziennie. Niezastąpiona w leczeniu wielu chorób, także obniżająca cholesterol, jest kapusta włoska. Kapustę można jeść bez ograniczeń w każdej postaci: surowe liście, w sałatkach, gotowaną lub pić wyciśnięty z liści sok (szklankę dziennie). Właściwości przeciwnadciężycowe (obniżają cholesterol) mają liście szpinaku oraz czosnek. Czosnek najlepiej jeść świeży (ale gotowanie czy smażenie nie zmienia znacząco jego właściwości), dziennie 1 – 2 łyżki. Przykry zapach czosnku można zniwelować przez żucie natki pietruszki. Jeżeli wysokiemu cholesterolowi towarzyszy wysokie ciśnienie, należy udać się do lekarza.

## Oto wszystko o Tobie!

Odpowiedz na pytania po kolei. Nie czytaj ich wcześniej! Zaznacz odpowiedzi.

1. Uporządkuj listę zwierząt w kolejności, jak ci się podobają:

- a. krowa
- b. tygrys
- c. owca
- d. koń
- e. świnia

2. Dla każdego z poniższych słów dopisz jedno określenie, które pierwsze przychodzi ci na myśl (na przykład: pies – wierny albo – kosmaty):

- a. pies
- b. kot
- c. szczur
- d. kawa
- e. morze

3. Przypomnij sobie ludzi, których znasz, a potem przypisz im kolory (na przykład: różowy – Jola, niebieski – Marek; nie można przypisać dwóch kolorów tej samej osobie):

- a. żółty
- b. pomarańczowy

- c. czerwony
- d. biały
- e. zielony

**Odpowiedź na pierwsze pytanie** odzwierciedla, co jest dla Ciebie ważne w życiu w jakiej kolejności: krowa oznacza karierę, tygrys – honor i dumę, owca – miłość, koń – rodzinę, świnia – pieniądze.

**Odpowiedź na drugie pytanie** odzwierciedla: opis psa – twoją osobowość, opis kota – charakter twojego partnera/ twojej partnerki, opis szczura – odpowiada wizerunkowi twojego wroga, opis kawy – twojego seksu, opis morza – wizja twojego własnego życia.

**Odpowiedź na trzecie pytanie** oznacza: żółty – ten człowiek nigdy cię nie zapomni, pomarańczowy – ktoś, kogo uważasz za prawdziwego przyjaciela, czerwony – ktoś, kogo kochasz, biały – pokrewna dusza, zielony – ktoś, kogo będziesz wspominać całe życie.



– Coś ty taki markotny? – pyta sąsiad.

– Aaa, miałem przygodę noworoczną. Wracam w Sylwestra po północy z dyżuru w robocie, a tu przed domem samochód mojego najlepszego kolegi Ryśka. „O, żesz ty w mordę kopany!”, myśle i wybiłem mu szybę od strony pasażera.

– Fajnie! – zaśmiał się sąsiad.

– Eee, tam fajnie. Wchodzę do domu, a tam wisi kurtka Ryśka i stoją nowiusienkie buty. To ja mu kurtkę pociąłem, a od butów oderwałem obcasy.

– Super!

– Aj tam, super... Wchodzę do sypialni, patrzę, a tam Rysiek mści się na łóżku na mojej żonie za tę szybę, kurtkę i buty!

Siedzi facet na ulicy z koszem pestek z jabłek.

Podchodzi strażnik miejski i pyta:

- Co tu robisz?
- Sprzedaję pestki z jabłek.
- A do czego służą?
- Już po zjedzeniu jednej człowiek staje się mądrzejszy.
- A po ile je sprzedajesz?
- 15 złotych za sztukę.
- Daj mi jedną.

Strażnik zjadł pestkę, pomyślał i mówi:

– Poczekaj chwilę! Za 15 złotych mogłem kupić cztery kilo jabłek i mieć z nich mnóstwo pestek, zamiast jednej!

– Widzi pan? Już poskutkowało.

– Rzeczywiście. Daj jeszcze dwie.

Niedzielnny poranek. Na klatce schodowej spotykają się sąsiadki.

– Na Boga, dlaczego pani mąż tak strasznie dziś rano przeklinał?

– Wybierał się do kościoła i nie mógł znaleźć książeczki do nabożeństwa.

Pan Bóg stworzył trzy wartości: uczciwość, mądrość i partyjność, lecz nikogo nie obdarzył więcej niż dwoma.

Jeśli ktoś jest uczciwy i mądry, to nie jest partyjny.

Jeśli jest uczciwy i partyjny, to nie jest mądry.

Jeżeli jest mądry i partyjny, to w żadnym razie nie może być uczciwy.

Wchodzi totalnie załamany facet do baru. Znajomy barman pyta go, dlaczego jest taki smutny.

– Żona ograniczyła mi seks do jednego razu na miesiąc! – mówi.

– Ach, nie martw się aż tak. Znam tu kilku gości, którym twoja żona w ogóle przestała dawać – pocieszył go barman.

Mały Jasio na przystanku czeka na autobus. Obok stoi elegancka paniusia. Nagle zawiął wiatr i poderwał jej spódnicę do góry. Złapała, szybko opuściła na dół i mówi do Jasia:

– Niezły mam refleks, chłopczyku, prawda?

– Niezły, ale my z kolegami mówimy na to cipa.



Tu warto być



## Teatr na Piątnicy zaprasza

na spektakl Sławomira Mrożka „Dom na granicy” w wykonaniu Teatru na Piątnicy Gminnego Ośrodka Kultury w reżyserii Tomasza B. Rynkowskiego. Występują: Magdalena Białecka (Żona), Barbara Redyk (Dyplomatką), Zuzanna Tomczyk (Przemysłownik, Kapitan), Małgorzata Tomczyk (Mamusia), Zofia Rybicka (Cioteczka), Halina Sakowska (Ciotunia), Piotr Zduńczyk (Ja) i Stanisław Chaberek (Teść). Przedstawienie w Hali Kultury (Stary Rynek 6) w Łomży, niedziela, 15 stycznia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

### Goniadz

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Stary Rynek 23, tel. 85 738 00 21):

■ Spektakl „Księżę pokoju” w wykonaniu Grupy Teatralnej „Nadbiebrzańskie Nutki” i ZPiT „Biebrza”. Scenariusz: Adam Szafraniec. Reżyseria: Emilia Gilewska. Przygotowanie wokalne: Agnieszka Panas. Światło i dźwięk: Izabela Gudel, Dariusz Grzegorzewski. Występują: Tadeusz Połonowicz (Herod), Kazimierz Połonowicz (Diabeł, Józef), Maria Burzyńska (Mariamme, Pasterz), Elżbieta Połonowicz (Maryja, Uczony), Stanisława Szczepkowska (Sługa, Owca), Maria Znońska (Arcykapłan), Teresa Grzegorzewska (Pasterz, Osioł), Danuta Wasilewska i Iwona Dziekońska (Pasterz), Maria Niemotko i Barbara Babińska (Owce), Adam Chwaliński i Stanisław Konecko (Trzej Królowie, Pasterze, Straż), Barbara Kromuszczyńska (Owczarek), Marianna Magnuszewska (Siostra Heroda, Król); piątek, 6 stycznia, godz. 15.00.

### Grajewo

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

■ „Z kołędą dla Trzech Króli”, czyli wspólne śpiewanie kołęd; piątek, 6 stycznia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

### Klukowo

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Mazowiecka 14, tel. 573 472 252):

■ „Wieczór kołęd” przy słodkim stole KGW Klukowianki, z występami Zespołu „Herody” z Wyszonek Błoni, Jakuba i Stanisława Skowerów z grą na ligawkach, Duetu Bogumiła Szepietowska i Jakub Szczęśniak oraz Zespołu Wokalnego GOK; piątek, 6 stycznia, godz. 16.00. Wstęp wolny.

### Łomża

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

■ Spektakl muzyczny „Bo to się zwykle tak zaczyna” solistów polskich teatrów muzycznych z orkiestrą Filharmonii pod gościnną batutą Szymona Makowskiego; czwartek, 12 stycznia, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl

### Zambrów

Państwowa Szkoła Muzyczna (al. Wojska Polskiego 5, tel. 86 271 30 91):

■ Koncert Noworoczny w wykonaniu nauczycieli i uczniów Szkoły; czwartek, 5 stycznia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert „Mędrcy świata, monarchowie” Chóru Katedralnego Vox Humana z Łomży; piątek, 6 stycznia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

### Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 7 – 8 stycznia – „Dziwny świat”, godz. 16.30 i „Śubuk”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 7 stycznia – „Dziwny świat”, godz. 14.00 i „Menu”, godz. 17.00; 8 stycznia „Dziwny świat”, godz. 14.00 i „Menu”, godz. 20.00; 11 stycznia – „Menu”, godz. 17.00; 12 stycznia – „Menu”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 7 – 11 stycznia – „Avatar: istota wody”, godz. 14.15 i 20.00.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): erupcja emocji, związana przede wszystkim z ludźmi z otoczenia. Musisz zapanować nad sobą, bo możesz zepsuć to, na czym najbardziej Ci zależy, a co najmniej wyhodować nieufność. Los będzie wymagał od Ciebie jasnych i przemyślanych ruchów.

**BYK** (21 IV – 21 V): już od teraz spójrz na życie szerzej. Poprawi to Twoje relacje z ludźmi, przywróci więź z przyjaciółmi. Szansa na odzyskanie przywódczej siły, ale w finansach i uczuciach huśtawka.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): nie możesz poddać się nieuzasadnionym smutom, lękowi o przyszłość. Zawierz intuicji i sercu bardziej, niż logice. Materialnie bez zagrożeń, a w drugiej połowie roku wręcz zadowolenie. Gdy zabraknie wzajemnej troski, w miłości wszystko może się powywracać do góry nogami...

**RAK** (21 VI – 22 VII): jak najszybciej uporządkuj niedokończone sprawy minionego roku. Tylko to pozwoli Ci ruszyć z kopyta z nowymi pomysłami. Uważaj przy tym na plotki i rozgrywki w otoczeniu. W uczuciach nieodwzajemniona konsekwencja i zdecydowanie.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): więcej uwagi musisz poświęcić temu, co mówisz, bo słowa nie giną w próżni. Oddziel sprawy błahe od najważniejszych i na nich się skup. Odróżniaj przyjaciół od pseudo życzliwych. Pod względem materialnym wiele będzie zależeć od Ciebie.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): jeśli dasz się wchłonąć analizie tego, co minione i poddasz w wątpliwość zbyt dużo spraw, na długo zaburzysz swój wewnętrzny spokój. Słowem: mniej przeszłości, więcej myślenia o przyszłości. Materialna stabilizacja z perspektywą na stopniową, ale systematyczną poprawę. W uczuciach zro-

zumienie i serdeczne wsparcie w każdej sytuacji.

**WAGA** (23 IX – 23 X): gdy nie będzie czasami zbyt różowo, postaraj się skryć niezadowolone, częściej się uśmiechaj. Przełożyć się to może nawet na poprawę sytuacji materialnej! W miłości niezbędne będzie większe wzajemne okazywanie sobie uczuć.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): pierwsza połowa jakby w odezwaniu od rzeczywistości z ogromnego zadowolenia z siebie lub upojenia czymś ekscytującym. Ale różowe, to okulary uczuć, które nie zawsze pozwolą zobaczyć prawdę. Otrzeźwienie w drugiej połowie roku przyniesie wiele pozytywnych zmian.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): siłę do życia przynieść może tylko wewnętrzny dystans do denerwującej rzeczywistości. Czyli, nic na siłę w żadnej dziedzinie. Pomiń dobre rady pseudo przyjaciół. Dobra finansowo druga połowa roku. W uczuciach bez eksplozji, ale stabilnie.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): poczucie przyływu siły i energii nich skłonią Cię do dużej aktywności w każdej dziedzinie życia. Strzeż się jednak wywyższania i niezyciowych. W miłości zawalcz o siebie i swoje potrzeby.

**WODNIK** (20 I – 18 II): nie chowaj się przed ludźmi w poszukiwaniu oddechu, bo izolacja może odnieść przeciwny skutek. Kieruj się pierwszą myślą, która zawsze jest najlepsza. W finansach koniunktura w połowie roku. W uczuciach otrzymasz tyle, ile zaoferujesz.

**RYBY** (19 II – 20 III): musisz nabrać większej pewności siebie zwłaszcza, że ludzie i czas będą Ci sprzyjać. Stać Cię będzie na wiele, gdy uwierzysz w siebie. W uczuciach ciepłe gesty, ale też potrzeba Twojej inicjatywy, by zapanować nad nieoczekiwanymi wydarzeniami.



Subiektywny ranking „Kontaktów”. Za tydzień część druga (i ostatnia)

# Sportowy sukces roku 2022

## Dominika Steczkowska Mistrzynią Europy MMA!



Dominika Steczkowska została Mistrzynią Europy Juniorek 2022 Federacji IMMAF (International Mixed Martial Arts Federation) w Lignano Sabbiadoro (Włochy) w kategorii 61 kg. Sukces jest tym większy, że pokonała ubiegłoroczną mistrzynię w tej kategorii.

„Złoto na tak wielkiej imprezie otwiera nam drogi do wielkiej kariery zawodowej”, ocenia trener

Dominiki Damian Zorczykowski z Fight Club Łomża MMA.

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

## Mistrz Polski w Łucznictwie Konnym!



Sławek Włostowski, uczeń VI klasy Szkoły Podstawowej w Wysokiem Mazowieckiem, zdobył na klaczy Józefina tytuł Mistrza Polski w Łucznictwie Konnym w kategorii Junior Młodszy w rozgrywanych na błoniach zamku w Gniewie Mistrzostwach Polski.

Rok temu, w sierpniu 2021, Sławek na Polach Grunwaldu został wicemistrzem Polski. Trenerem Sławka od początku jest jego ojciec, również zawodnik. Łucznictwo Konne, to dyscyplina sportu, wywodząca się z tatarskich tradycji bojowych XVII w.



## Uczeń z Łomży Mistrzem Świata w strzelectwie!

Mistrzostwo Świata Juniorów w strzelectwie dynamicznym wywalczył w Pattaji w Tajlandii Dawid Chojnowski, uczeń Zespołu Szkół Akademickich (o profilu mundurowym) w Łomży. W strzelectwie dynamicznym miejsca, z których oddaje się

strzały, często wymuszają na zawodniku przyjęcie różnych pozycji: należy się schylić, uklęknąć, wychylić. Na specjalnie przygotowanych 30 torach używa się pistoletów, strzelb i karabinów. Dawid trenuje w Klubie Strzeleckim Sagittarius w Piątnicy.

Piloci, którzy startowali w Mikrolotowych Mistrzostwach Podlaskiego, organizowanych przez „Kontakty”

## Pobili rekord świata z przelotem nad Łomżą!



Piloci rekordziści (od lewej): Krzysztof Romicki, Mariusz Stępień, Dariusz Brzostowicz, Wojciech Strzyżakowski. Fot. Krzysztof Romicki

W czwartek, 27 października, polska ekipa ustanowiła nowy rekord świata: w długości lotu paralotnią z napędem po prostej odległością 624,11 km od startu z lotniska Aeroklubu w Jeleniej Górze do lądowania przy stacji paliw w Szyplisz-

kach (5,3 km od granicy z Litwą), z przelotem nad Łomżą. Tym wynikiem pobili należący do Portugalczyków rekord świata o ponad 160 km. W dodatku w locie symultanicznym, czyli we dwie załogi. W powietrzu znajdowali się 9 godzin i 5 minut.

