

U Pana Boga już skończyli • Piękni i Młodzi x 2? Nie szkodź sobie

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

5 (2095)

5 lutego 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Interwencja „Kontaktów” Ogrójec na sprzedaż!

Chciało się zabić  
2031 dzieci  
i młodzieży

**Pokolenie  
samotności**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 05

## Nikt cię nie będzie pamiętał za twoje myśli sekretne

Tyłu rzeczy nauczyłem się od was... Nauczyłem się, że wszyscy chcą żyć na wierzchołku góry zominając, że prawdziwe szczęście kryje się w samym sposobie wspinięcia się na górę.

Nauczyłem się, że kiedy narodzone dziecko chwyta swoją małą dłoń po raz pierwszy palec swego ojca, trzyma się go już zawsze.

Nauczyłem się, że człowiek ma prawo patrzeć na drugiego z góry tylko wówczas, kiedy chce mu pomóc, aby się podniósł.

Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty, kiedy cię widzę, powiedziałbym „kocham cię”, a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz. Albo, że mogę powiedzieć ci to jutro. Jutro nie jest zagwarantowane nikomu. Ani młodemu, ani staremu. Być może dzisiaj patrzysz po raz ostatni na tych, których kochasz. Dlatego nie zwlekaj, uczyni to dzisiaj, bo jeśli się okaże, że nie doczekasz jutra, będziesz żałował

dnia, w którym zabrakło ci czasu na jeden uśmiech, na jeden pocałunek, że byłeś zbyt zajęty, by przekazać im ostatnie życzenie.

Bądź zawsze blisko tych, których kochasz, mów im głośno, jak bardzo ich potrzebujesz, jak ich kochasz i bądź dla nich dobry, miej czas, aby im powiedzieć „jak mi przykro”, „przepraszam”, „proszę”, „dziękuję” i wszystkie inne słowa miłości, jakie tylko znasz.

Nikt cię nie będzie pamiętał za twoje myśli sekretne. Proś więc Pana o siłę i mądrość, abyś mógł je wyrazić. Okaż swym przyjaciołom i bliskim, jak bardzo są ci potrzebni.

Prześlij te słowa komu zechcesz. Jeśli nie zrobisz tego dzisiaj, jutro będzie takie samo jak wczoraj...

**GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ**  
(List, który przed śmiercią Gabriel García Márquez, kolumbijski pisarz, laureat literackiej Nagrody Nobla, napisał do przyjaciół).



Fot. pixabay

Pragniemy złożyć wyrazy głębokiego współczucia  
oraz najszczerze słowa otuchy

**Rodzinie i Bliskim**  
tragicznie zmarłego  
**DARIUSZA KAPICY**

Cenionego i lubianego lekarza Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.  
Stefan Krajewski  
Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSL w Białymstoku  
oraz wszyscy członkowie zarządu

Wyrazy żalu i głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

**MAMY**  
**Pani Katarzynie Kupiec**  
składają

Zarząd, Rada i Pracownicy  
Oddziału Regionalnego Towarzystwa  
Wiedzy Powszechnej w Łomży

*Kiedy odchodzi ktoś bliski, najtrudniejsza jest cisza.  
Cisza jako pustka, której nigdy nie uda się zapełnić.  
Najlepsi ludzie zawsze odchodzą za wcześnie  
i w żaden sposób nie można się na to przygotować.*

Składam najszczerze kondolencje  
rodzinie i przyjaciołom

**KOLEGI TOMASZA...**

Na zawsze pozostanie On w naszej pamięci

Urszula Paślawska Poseł na Sejm RP

Pragniemy złożyć wyrazy głębokiego współczucia  
oraz najszczerze słowa otuchy

**Rodzinie i Bliskim**  
tragicznie zmarłego  
**ŁUKASZA PRUSIŃSKIEGO**

Stefan Krajewski  
Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSL w Białymstoku  
oraz wszyscy członkowie zarządu

Z głębokim smutkiem i niewysłowionym żalem przyjęliśmy  
wiadomość o śmierci naszego Kolegi

**Ś.P. TOMASZA JAKACKIEGO**

Zaangażowanego działacza Polskiego Stronnictwa Ludowego  
Prezesa Zarządu Powiatowego PSL w Łomży  
Samorządowca, zasłużonego społecznika,  
dobrego i szlachetnego Człowieka  
**Jego Rodzinie i Bliskim**  
składamy wyrazy głębokiego współczucia

Stefan Krajewski  
Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSL w Białymstoku  
oraz wszyscy członkowie zarządu

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukś

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**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.

## Naszym wrogiem jest nasza obojętność!

Naszym wrogiem jest nasza obojętność. Obojętność wobec zła. Jeśli bowiem widzisz zło lub nieprawość i nie reagujesz, stajesz się tego zła i tej nieprawości współuczestnikiem. A na końcu ofiarą.

Niemiecki pastor i teolog luterański Martin Niemöller zanotował słowa, które nie pozwalają na spokojny sen. Zresztą, przeczytajcie sami:

„Kiedy przyszli po Żydów, nie protestowałem. Nie byłem przecież Żydem.

Kiedy przyszli po komunistów, nie protestowałem. Nie byłem przecież komunistą.

Kiedy przyszli po socjaldemokratów, nie protestowałem. Nie byłem przecież socjaldemokratą.

Kiedy przyszli po związkowców, nie protestowałem. Nie byłem przecież związkowcem.

Kiedy przyszli po mnie, nikt nie protestował. Nikogo już nie było”.

Naszym wrogiem, wrogiem śmiertelnym, nie jest drugi człowiek. Nie jest nawet ten, który ma inne przekonania, innych wartości się ima, by sobie jakoś ten skomplikowany świat poskładać w spójną całość.

Naszym wrogiem jest nasza obojętność. Wobec zła. Jeśli bowiem widzisz zło lub nieprawość i nie reagujesz, stajesz się tego zła i tej nieprawości współuczestnikiem. A na końcu ofiarą.

„Kiedy przyszli po mnie, nikt nie protestował. Nikogo już nie było”.

JAROSŁAW MAKOWSKI

## Twoje

### „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)

3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)

6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)

12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

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

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

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

**129 417 zł znalazło się w puszkach wolontariuszy łomżyńskiego sztabu w dniu XXXI Finału WOŚP. Rekord! W Zambrowie także rekord!**

## Serc niezwykle poruszenie

W tym roku Orkiestra zagrała na walkę z sepsą, która coraz częściej zabija. Łomżyński sztab WOŚP przygotował dwa wydarzenia w dwóch miejscach: w Hali Kultury w Łomży oraz Gminnej Hali Sportowej w Piątnicy.

„Szacowana kwota 89 000 zł”, podawał na gorąco sztab WOŚP Zambrów. Czyli został pobity rekord z 2019 roku, w którym Zambrów zbierał ponad 79 tys. zł.

Zambrów już taki jest! W pierwszym Finale 2 stycznia 1994 r. harcerze zebrali 36 milionów zł (były to stare złote), 16 dolarów, 10 marek niemieckich oraz biżuterię. Zbiórka w szkołach przyniosła dodatkowo 16 mln zł. W sumie wystar-

czało na operację serca jednego dziecka.

Sepsa to zespół objawów wywołanych przez niekontrolowaną, nagłą reakcją organizmu na zakażenie. W przebiegu sepsy w ciągu kilku godzin może dojść do niewydolności wielonarządowej, wstrząsu, a nawet śmierci. Dla przeżycia chorego kluczowe jest jak najszybsze rozpoznanie i włączenie właściwego leczenia, najlepiej w ciągu pierwszej godziny. Dlatego Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy chce wyposażyć szpitale w urzędzenia pozwalające na przyspieszenie diagnostyki zakażeń, co umożliwi lepszą terapię sepsy poprzez szybsze wdrożenie skutecznego leczenia antybiotykami.



## Komisja zarabiania pieniędzy

Na kilka miesięcy przed końcem kadencji PiS powołał sejmową Komisję Nadzwyczajną ds. zmian w konstytucji. Składa się z 10 posłów, którzy wybrali przewodniczącego z PiS i 5 zastępców przewodniczącego (4 z PiS, 1 z Lewicy). To połowa całego składu komisji. W tej kadencji Sejmu nie ma możliwości, by zmienić Konstytucję, ponieważ potrzebna jest większość 2/3 głosów posłów. Koalicja rządząca ta-

kiej większości nie ma i do końca kadencji mieć nie będzie. Ale za udział w Komisji posłowie dostaną dodatkowe wynagrodzenie. Przewodniczący dodatek 20 proc. do uposażenia, wynoszącego 12 tys. 826,64 zł brutto, wiceprzewodniczący 15 proc. uposażenia. Do zakończenia tej kadencji Sejmu zostało 9 miesięcy. Każdy z wiceprzewodniczących dostanie więc ok. 86 tysięcy złotych ekstra do diety poselskiej!

# SILNIEJSZA POLSKA W SILNIEJSZEJ EUROPIE

W ciągu ostatnich 20 lat Polska zmienia się na lepsze w zawrotnym tempie. To kraj będący jednym z najlepszych przykładów, że polityka spójności wyrównuje szanse, przyspiesza rozwój gospodarczy i buduje dobrobyt całego społeczeństwa. Wystarczy przejść się po dowolnym polskim mieście, żeby zobaczyć projekty zmieniające życie mieszkańców – od nowoczesnych pociągów na Śląsku po Centrum Solidarności w Gdańsku. Czy w nadchodzącym dziesięcioleciu Polska będzie w stanie utrzymać to wysokie tempo?

30 czerwca Komisja Europejska zatwierdziła umowę partnerstwa, która określa krajową strategię inwestycyjną Polski w ramach polityki spójności do 2027 r. Pomoże ona kontynuować proces niwelowania różnic w rozwoju między poszczególnymi regionami, przy jednoczesnym zachowaniu przejrzystości w zarządzaniu europejskimi pieniędzmi oraz zgodności z zapisami *Karty praw podstawowych*.

Polska pozostaje największym odbiorcą funduszy UE – to ponad 76 mld euro w ramach polityki spójności na lata 2021–2027, co statystycznie oznacza około 2000 euro na każdego obywatela Polski. Krajowy plan odbudowy i zwiększania odporności oraz umowa partnerstwa powinny iść w parze z dążeniem Polski do stopniowego odchodzenia od węgla i przyspieszenia cyfryzacji.

Fundusze dla Polski w ramach polityki spójności będą wspierać transformację ekologiczną kraju i ochronę różnorodności biologicznej. 21,9 mld euro zostanie zainwestowanych w odnawialne źródła energii i gospodarkę o obiegu zamkniętym w celu ograniczenia emisji gazów cieplarnianych. Środki te zostaną również przeznaczone na dekarbonizację transportu, inwestycje w kolej, czysty transport publiczny, bezemisyjne paliwa oraz ochronę środowiska. Odejście od paliw kopalnych, zwłaszcza tych pochodzących z Rosji, jest konieczne nie tylko ze względu na klimat – to także kwestia bezpieczeństwa Polski i pozostałych krajów wspólnoty.

Szczególnym wsparciem objęto pięć regionów (województwa: śląskie, wielkopolskie, dolnośląskie, łódzkie i małopolskie), które dotkliwie odczuwają przejście w kierunku gospodarki neutralnej dla klimatu. 3,85 mld euro pomoże im w sprawiedliwej transformacji społecznej i gospodarczej m.in. poprzez wspieranie innowacyjnych przedsiębiorstw, przekwalifikowanie i szkolenie pracowników.

Inne kluczowe filary modernizacji, które otrzymają wsparcie, to potencjał badawczo-innowacyjny oraz rozwój rozwiązań cyfrowych w przedsiębiorstwach i sektorze publicznym. 12,9 mld



Elisa Ferreira, komisarz ds. spójności i reform

euro zostanie przeznaczone na zatrudnienie i środki socjalne, ze szczególnym uwzględnieniem udziału kobiet w rynku pracy, a także osób niepełnosprawnych i osób ze środowisk migracyjnych, oraz świadczenie usług w zakresie opieki nad dziećmi.

Kolejne 3 mld euro skierujemy na wsparcie włączenia społecznego poprzez poprawę jakości i dostępu do usług pomocy społecznej i opieki zdrowotnej, w tym wsparcie opieki długoterminowej dla osób starszych i osób z niepełnosprawnością, podstawowej opieki zdrowotnej i usług w zakresie zdrowia psychicznego. Fundusze w ramach polityki spójności pomogą również w integracji społeczności marginalizowanych, takich jak mniejszość romska, oraz obywateli państw trzecich, w tym Ukraińców uciekających przed wojną.

Polska okazała ogromną solidarność z Ukraińcami poszukującymi bezpieczeństwa i schronienia. Rzesze Polaków udzielających wsparcia sąsiadom stały się inspiracją dla reszty UE. Polityka spójności miała również swój udział w ułatwieniu udzielania uchodźcom natychmiastowej pomocy. Bardzo szybko zapewniliśmy możliwie jak najbardziej elastyczne wsparcie dzięki

pakiem działań w ramach polityki spójności na rzecz uchodźców w Europie (CARE). W latach 2021–2027 fundusze spójnościowe pozostaną nadal źródłem niezbędnego wsparcia dla osób uciekających przed rosyjskimi bombami.

Wszystkie dziedziny polityki Unii Europejskiej, w tym polityka spójności, opierają się na wartościach, na których opiera się nasza wspólnota. Te podstawowe zasady to tolerancja, sprawiedliwość, praworządność, równość szans, różnorodność i niedyskryminacja. Warunkiem wstępnym wypłaty środków w ramach polityki spójności jest zgodność z *Kartą praw podstawowych*. Umowa partnerstwa z Polską zawiera postanowienia, zgodnie z którymi fundusze mogą być przekazywane jedynie tym samorządom lokalnym, które przestrzegają zasad niedyskryminacji. Ponadto Komisja oczekuje, że w latach 2021–2027 władze polskie zapewnią konkretne środki bezpośrednio związane ze zwalczaniem wszelkich form dyskryminacji. To część naszej wspólnej tożsamości i podstawa odporności naszych demokracji.

W chwili gdy Europa stoi w obliczu kilku nakładających się na siebie wyzwań: odbudowy po pandemii COVID-19, zmiany klimatu, napaści Rosji na Ukrainę, wzrostu inflacji i cen energii, najlepszą tarczą jest nasza unia, solidarność i spójność wewnętrzna. Polska jest na pierwszej linii walki z wieloma spośród tych wyzwań, ale może liczyć na najpotężniejsze narzędzie Europy: na politykę spójności. Wykorzystajmy jej wielką siłę z korzyścią dla wszystkich obywateli Polski, niezależnie od tego gdzie mieszkają: w dużych miastach, małych miejscowościach czy wsi. Naszą wspólną ambicją jest silniejsza Polska w silniejszej Europie.



## Pomóżmy im wrócić do własnego domu



„Rok 2023 zaczął się dla mojego kolegi nieszczęśliwie, najpierw strata najbliższej osoby, a jakby było mało, spłonął jego rodzinny dom w powiecie grajewskim 27-01-2023 o 2.00 w nocy Wierzę w ludzi dobrej woli, pomóżmy w odbudowaniu dachu nad głową. Za zgodą i wiedzą kolegi, proszę o udostępnianie. Z ratowniczym pozdrowieniem organizator zbiórki Sylwester Kąkol”.

Dach nad głową straciła w pożarze rodzina z Brzeźna koło Szczuczyna. Całkowicie spalone jest poddasze i dach budynku, który już nie nadaje się do zamieszkania. Mieszkało w nim 12 osób. Wstępnie straty szacowane są na 200 tys. zł. Nie wiadomo, czy budynek był ubezpieczony. Pomóc można na stronie pomagam.pl

### Jest praca w więzieniu



Etaty dla ponad 50 osób czekają w Zakładzie Karnym w Przytułach Starych (przy trasie Łomża – Ostrołęka). Nabór związany jest z rozbudową więzienia. Do obsadzenia są takie etaty jak: młodszy wychowawca działu penitencjarnego, młodszy psycholog działu penitencjarnego, strażnik działu ochrony, młodszy referent działu ewidencji, młodszy referent/młodszy instruktor (informatyk), młodszy referent działu kwatermistrzowskiego. Dlatego największą szansę mają kandydaci z wykształceniem pedagogicznym i psychologicznym, strażnicy i informatycy. Co zapewnienia etat mundurowy? Między innymi, nagrodę roczną (tzw. trzynastkę), nagrody uznaniowe, zapomogi, nagrodę jubileuszową, zwrot kosztów dojazdu do pracy oraz prawo do kwatery służbowej lub prawo do lokalu mieszkalnego w służbie stałej.

### U Pana Boga już skończyli!



Film „U Pana Boga w Królowym Moście”, to czwarta część znanego i lubianego cyklu („U Pana Boga w ogródku”, „U Pana Boga za piecem”, „U Pana Boga za miedzą”), której ostatnie sceny nakręcone zostały w Sokółce. Wcześniej twórcy kręcili zdjęcia do filmu w Supraślu, Tykocinie i Michałowie.

– To są te same postacie, te same miejsca i chyba widzowie oczekują, żeby to było w tym duchu. Jest trochę bardziej nowoczesnie, trochę inne problemy mamy społeczne, już ten

patriarchat tak obecny w poprzednich filmach trzeba poprawić – mówi reżyser filmu Jacek Bromski.

Film wejdzie do kin pod koniec roku, a kilka miesięcy później pojawi się serial telewizyjny, który rozwinie wątki filmu. W filmie grają znani z wcześniejszych części białostoccy aktorzy: Andrzej Beka-Zaborski, Krzysztof Dzierma, Ryszard Doliński. Nie zobaczymy, niestety, niezapomnianego ojca komendanta. Grający go Aleksander Skowroński zmarł 24 listopada 2020 roku.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 6 lutego 1983:

### Ferie dla dzieci ze wsi

Dwa ośrodki dla dzieci wiejskich, w Łomży i w Zambrowie, zorganizował Zarząd Wojewódzki Towarzystwa Przyjaciół Dzieci przy dużej pomocy ZW ZMW, WDK, Automobilklubu, Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego i PKS. Atrakcja goni atrakcję: wycieczki do Warszawy i Ciechanowca, dyskoteka, występ Zespołu Pieśni i Tańca „Łomża”, nauka tańca nie pozwalają na żadną nudę. Ponadto wszystkie miejsko-gminne zarządy TPD prowadzą półkolonie lub tzw. małe formy wczasów w miastach i wiejskich wsiach.

### Za czym kolejka ta stoi?

Personel Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży co miesiąc musi odstać kilka godzin w czasie dyżurów w kolejce po pobory. Dzięki tak zmyślnej organizacji pracy administracji szpitala sukcesywnie udaje się skracać kolejkę do prosektorium.

### Logika bzika

Zakład Komunikacji Miejskiej w Łomży zastosował bardzo skuteczny system oszczędności paliwa: wymuszający – plombowanie liczników i baków oraz motywacyjny – premie. Efekt – 72 tony dolarowego napędu zamiast w opylanych kanistrach, pozostało w państwowych zbiornikach. W związku z tym ZKM z poczuciem gospodarności wypłacił kierowcom 308 tysięcy premii. W nagrodę otrzymał: dodatkowe nakazy płatnicze na ZUS i podatek z tytułu wzrostu funduszu wynagrodzeń na kwotę 169 tysięcy oraz nawiązkę na Fundusz Aktywizacji Zawodowej w wysokości 1 310 000! Za litr „przepału” zapłaciłby 25 złotych, za litr zaoszczędzony zapłaci złotych 150!

### Takie buty w Nowych Piekutach!

Przez cztery dni ustawiała się kolejka po obuwie w Nowych Piekutach. WZSR w Łomży nie mógł przez ten czas dostarczyć butów, ponieważ oprócz dobrych chęci zabrakło samochodu i kompletnych faktur.

## Tu na miejscu zginęło trzech ludzi!



Wszyscy podróżujący S8 tym porsche ponieśli śmierć na miejscu po wbiciu się w tył jadącej przed nimi ciężarówce. Do niewyobrażalnej tragedii doszło na wysokości miejscowości Sikory-Pawłowięta (gm. Kobylin Borzymy). Jedną z ofiar jest właściciel porsche (nie kierował nim), rolnik ze wsi Jakać Borki, radny gminy Śniadowo i prezes Zarządu Powiatowego PSL w Łomży Tomasz Jakacki. Miał 35 lat. Zostawił zo-

nę i dwójkę dzieci. Rok młodszy był ceniony i lubiany lekarz Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Dariusz Kapica, siostrzeniec prezydenta Białegostoku Tadeusza Truskolaskiego. Również osierocił dwoje dzieci. Najmłodszą ofiarą jest Łukasz Prusiński (lat 27).

Jak wynika z ustaleń policjantów, wszyscy trzej nie mieli zapiętych pasów bezpieczeństwa. Kierowca ciężarówce był trzeźwy. Nic mu się nie stało. Fot. policja



Siedem OSP z gminy Nowogród: Mątwnica, Kupiny, Sławiec, Chmielewo, Grądy, Jankowo i Nowogród, otrzymało sprzęt ratowniczo-gaśniczy i umundurowanie wartości 43 800 zł, z czego 40 000 zł to unijna dotacja. W ubiegłym roku OSP w gminie Nowogród interweniowały w różnych sytuacjach ponad 100 razy. Na zdjęciu: ze strażakami wicemarszałek Marek Olbrys (czwarty od prawej)

## Trojaczki w Łomży



Trzej chłopcy przyszli na świat w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Urodzili się w 35. tygodniu ciąży, czyli kilka tygodni przedwcześnie, ale szczęśliwie. Ich stan ogólny był stabilny, więc w 15 dobie życia dzieci mogły z mamą i tatą pojechać do domu, informuje koordynator oddziału noworodków i wcześniaków dr Marta Jałbrzykowska.

## Rada Turystyczna

Właściciele łomżyńskich firm działających w branży turystycznej, hotelarskiej i gastronomicznej powołali Łomżyńską Radę Turystyczną. Do Prezydium Rady wybrani zostali Urszula Doda, reprezentująca łomżyński oddział Polskiego Towarzystwa Krajoznawczo-Turystycznego, Wojciech Winko z Lokalnej Organizacji Turystycznej Ziemia Łomżyńskiej i Marcin Mieczkowski, przedsiębiorca z branży turystycznej. Pierwsza decyzja: wystąpić do prezydenta Łomży o powołanie Społecznej Rady do spraw Turystyki.

## Nie żyje

### Maria Szarowska

Zmarła nauczycielka Maria Szarowska, która ponad 40 lat uczyła przedmiotów z medycyny weterynaryjnej w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży. Trzy lata temu przeszła na emeryturę. Miała 69 lat.

## Czyste powietrze w gminie Łomża

455 wniosków na 5 mln złotych złożyli mieszkańcy gminy Łomża w ramach programu „Czyste powietrze” do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku. Gmina pod tym względem zajmuje trzecie miejsce w województwie podlaskim, przed nią jest Białystok i Suwałki.

## Zostań strażakiem

Czujesz chęć pomagania innym? Masz od 17 do 65 lat i zdrowie w dobrej kondycji? Mieszkasz ok. 3 km od Ochotniczej Straży Pożarnej w Piątnicy. Wstąp do Straży! Kontakt, tel. 516 738 898.

## Piękni i Młodzi x 2?



Piękni i Młodzi w starym składzie, w którym zdobyli popularność; od lewej: Dawid Narożny, Magda Narożna i Daniel Wilczewski. Fot. Rafał Guz/PAP

„Mam dla Was dobre wieści... po długich poszukiwaniach znalazłem nową Wokalistkę Pięknych i Młodych... Niebawem dowiecie się więcej”, napisał na Instagramie Dawid Narożny i wywołał spekulacje: będą dwa zespoły Piękni i Młodzi?

Po rozstaniu Magdy i Dawida Narożnych i awanturach, Dawid został wyrzucony z grupy i od tego czasu wylansowanej wspólnie w Polsce nazwy Piękni i Młodzi używa Magda Narożna. Czy wpis Dawida na Instagramie za-

powiada, że z nową solistką znacznie występować pod najbardziej znanym w kraju łomżyńskim szyldem i w Łomży będą dwa zespoły o nazwie Piękni i Młodzi? Niewykluczone, ponieważ markowa nazwa to pieniądze.

## Oczka się gubią w Bronowie

Na otwarcie wystawy malarstwa Teresy Starzec „Oczka się gubią, ale do oczek zawsze można wrócić” zaprasza Galeria Sztuki Współczesnej Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży (ul. Długa 13) w sobotę, 4 lutego, o godz. 12.00. Teresa Starzec jest absolwentką Wydziału Grafiki i Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie (1978). Mieszka i pracuje w Warszawie i w Bronowie. Zajmuje się malarstwem, drzeworytem, wideo, fotografią oraz edukacją artystyczną.

„Artystka znalazła miejsce na wysokim brzegu rzeki, na krawędzi doliny i stamtąd prowadzi całoroczny, malarski zapis zmieniających się barw i światła grających na rzece, jeziorze, starorzeczu i rozległych łąkach”, napisała o wystawie jej córka Alicja Bielawska.

## XXI Konkurs Poetycki im. J. Kulki



XXI Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Jana Kulki ogłasza Miejski Dom Kultury w Łomży. Konkurs ma charakter otwarty. Każdy twórca może złożyć zestaw 2 wierszy niepublikowanych drukiem i nie nagradzanych w innych konkursach (w tym internetowych). Tematyka utworów dowolna. Jury odrębnie nagrodzi utwór o Łomży lub okolicach (może być dodatkowym, trzecim utworem).

Nagroda Główna wynosi 2 000 zł brutto, II Nagroda – 1 200 zł, III – 1000 zł. Autor najlepszego wiersza otrzyma Nagrodę Prezydenta Łomży (1 000 zł brutto).

Zgłoszenie należy przesłać do 31 marca wyłącznie e-mail:

konkurs.poetycki@mdk.lomza.pl (zgłoszenia pocztą tradycyjną nie będą brane pod uwagę). Musi zawierać plik z zestawem wierszy, podpisany tylko i wyłącznie godłem (w formacie docx/doc lub pdf); plik zawierający godło, imię i nazwisko autora, wiek, numer telefonu, adres zamieszkania, adres e-mail, krótką notę biograficzną; podpisane oświadczenia (skan lub wyraźne i ostre zdjęcie). W temacie wiadomości należy napisać: „Konkurs Poetycki im. Jana Kulki”.

Rozstrzygnięcie Konkursu i uroczyste wręczenie nagród odbędzie się podczas gali 22 kwietnia.

Szczegółowe informacje, tel.86 216 32 26.

## Konkurs z Łomżą w sercu



X edycję konkursu „W mieście, co było mi rajem...” ogłasza Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, we współpracy i z wsparciem finansowym prezydenta Łomży. Nazwa konkursu jest fragmentem wiersza pt. „Łomża”, autorstwa łomżynianki Iwony Krzepkowskiej-Bułat.

Konkurs ma charakter otwarty. Prace konkursowe mogą mieć formę wspomnienia, relacji, reportażu, refleksji dotyczących Łomży i Ziemi Łomżyńskiej w różnych latach.

– Mamy nadzieję, że konkurs wzbudzi szczególne zainteresowanie tych, którzy urodzili się w Łomży lub na Ziemi Łomżyńskiej, tu założyli rodziny, budują swoją tożsamość lub też w różnym okresie życia wyjechali poza Łomżę i Ziemię Łomżyńską i patrzą na rodzinne strony z perspektywy oddalenia – zapra-

sza do pisania wiceprezes Towarzystwa redaktor Wawrzyniec Kłosiński.

Dotychczasowe edycje konkursu wykazały, że szczególnie cenne są opisy zdarzeń i sytuacji, których Autorzy byli świadkami. Ciekawe są wrażenia tych, którzy przypadkiem zetknęli się z Łomżą lub Ziemią Łomżyńską (na przykład, na szlaku wakacyjnych wędrówek). Dodatkowego waloru pracom dadzą fotografie lub inne ilustracje. Nie należy natomiast przysyłać na konkurs wierszy i piosenek (nie będą rozpatrywane przez jury).

Objętość prac jest dowolna. Należy je wysłać (TPZŁ, 18 – 400 Łomża, ul. Sienkiewicza 8), do 31 grudnia 2023 roku. Nagrodami za trzy pierwsze miejsca będą prace malarskie łomżyńskich artystów plastyków oraz ich publikacje w wydawnictwach TPZŁ.

POWIAT GRAJEWSKI

## 200 lat Kanału Augustowskiego

Budowa Kanału Augustowskiego rozpoczęła się w 1823 r. Zaprojektował go wybitny inżynier gen. Ignacy Prądzyński, uczestnik powstania listopadowego.

Mająca ponad 101 kilometrów długości droga wodna jest właściwie siecią sztucznych kanałów, łączących uregulowane koryta rzeczne Netty, Czarnej Hańczy z jeziorami augustowskimi. Według założenia, miał łączyć Wisłę przez Narew z Niemnem i dalej biegiem rzek Dubyssy i Windawy (Venty) z portem bałtyckim w Windawie (w jęz. łotewskim Ventspils). W ten sposób umożliwić transport towarów z zależnego od Rosji Królestwa Polskiego. Zaplanowana część Wisła – Niemen – Bałtyk, tak zwany Kanał Windawski, nigdy nie została jednak ukończona.

Kanał Augustowski dzieli granicę pomiędzy Polską i Białorusią. W granicach Polski mamy 80 km z 14 śluzami. Jedna śluza przebiega w pasie granicznym, a 3 znajdują się po stronie białoruskiej.



Śluza Paniewo. Fot. wikipedia

Ze względu na to, że Kanał nigdy nie stał się drogą wodną, służącą transportowi towarów z Królestwa Polskiego do bałtyckich portów, a tym samym dzięki ograniczonej eksploatacji, nie przeszedł modernizacji. Dlatego jego pierwotna forma w zasadniczej części została

zachowana. Do dzisiaj konstrukcję zbliżoną do pierwotnej zachowało 9 śluz po polskiej stronie.

W 1968 r. Kanał Augustowski został wpisany do rejestru zabytków, a decyzją prezydenta RP w 2007 r. stał się Pomnikiem Historii.

## Grajewo 2022 w liczbach



W 2022 roku, według danych Urzędu Stanu Cywilnego, urodziło się 414 dzieci (chłopcy – 213, dziewczynki – 201), 123 pary zawarły małżeństwo (śluby cywilne – 29, konkordatowe – 70, za granicą – 24), a rozwiódło się 61. Zmarło 394 mieszkańców. Najczęściej nadawane imiona dziewczynkom: Wiktoria, Maria, Iga; chłopcom: Antoni, Aleksander, Nikodem.

## Zapusty w Radziłowie

Opowieść o miłości Jana i Ziabeli, to stara radziłowska legenda. Weselny orszak z wirującą w tańcu Ziabelą z Janem, słomianymi chochołami, niedźwiedziem, kozami, bocianami... Do tanecznego korowodu dołączą zespoły i goście. Zapustowi aktorzy z tańcem i śpiewem odwiedzą sklepy, urzędy i instytucje. Ze sceny tradycyjnie popłyną tanecznie, biesiadnie, wesolo... W tym roku Radziłów na barwne widowisko zaprasza we wtorek, 21 lutego. Warto wpaść na chwilę i zabawić... dłużej!

POWIAT KOLEŃSKI

## Drugie życie zamkniętej szkoły w Glinkach



Tak teraz wygląda opuszczony budynek po dawnym gimnazjum w Glinkach (gm. Kolno). Wkrótce zyska nowe życie: będzie w nim Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne za prawie 4 mln 750 tys. zł. To dotacja, o którą wystarały się władze gminy.

Budynek będzie generalnie przebudowany, wyposażo-

ny w windę, utworzone zostaną sale dziennego pobytu i rehabilitacyjna, jadalnia, kuchnia, pokoje do zamieszkania z łazienkami. Wokół powstanie teren rekreacyjny.

Z Centrum będzie mogło korzystać 20 mieszkańców gminy, w tym 7 w nim zamieszka, a 13 będzie dowożonych na pobyty dzienne

z warsztatami, rehabilitacją, opieką medyczną.

Inicjator nowego wykorzystania zlikwidowanej szkoły wójt Józef Wiśniewski zapowiada otwarcie Centrum we wrześniu 2024 roku.

Glinki, leżące ok. 20 km od Kolna, to nieduża wieś, przed wojną przygraniczna (Niemcy), w której była placówka Straży Granicznej „Glinki”.

## Stypendystki marszałka



Uczennica Liceum Ogólnokształcącego w Kolnie Malwina Leszczyńska ze Stawisk oraz Julia Rydelek i Amelia Szymańska z Kolna, są tegorocznymi stypendystkami marszałka województwa podlaskiego za osiągnięcia artystyczne. Będą przez rok otrzymywać co miesiąc 250 zł. Uzdolnione muzycznie i tanecznie dziewczęta wystąpią w Walentynkowym Koncercie Musicalowym 12 lutego w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu.

## Pogotowie „u siebie”

Rozpoczęła się budowa siedziby Pogotowia Ratunkowego w Kolnie przy ul. Sienkiewicza, na działce подарowanej przez miasto. Dotąd wynajmowało (i wynajmuje) pomieszczenia w Szpitalu. Dyrektor Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży Ewelina Potaś ocenia, że we własnej siedzibie będzie taniej i sprawniej. W filii w Kolnie zatrudnionych jest obecnie 25 osób oraz stacjonują 2 ambulanse medyczne.





### Karnawał 2023

Moja noga, jego ręka,  
wszystko zaraz się popłata  
Tango grają, będzie blisko  
nie dla Pana, Pani dla mnie.  
Pana jakoś skręca w prawo,  
zamiast prosto idzie na mnie.  
Pani także idzie boczkim,  
ni na lewo ni na prawo.  
Tak nam w tangu nie wygodnie.

Może walca dziś zagrają?  
Raz się zbliżyć, raz oddalić,  
oby parkiet nie był mały.  
Byle razem, oby razem,  
takie prawo karnawału!  
Róża zwiędła, bo nie tańczy.  
Kolce schowa i do przodu,  
Tańczyć, tańczyć w karnawale!

**Ewa Stefanowicz**  
(z Łomży) Kraków

### Przykra niespodzianka „teatralna”

W ferie wszedłem na stronę internetową naszego teatru, by zobaczyć, na co i kiedy wybrać się ewentualnie z dzieckiem. I natknąłem się na przykrą niespodziankę. Kryje się w tej zachęce, cytuję w całości: „Głosowanie na Osobowość Roku 2022. Drodzy Widzowie! Gazeta Współczesna i Kurier Poranny ogłosiły tegoroczne nominacje do tytułu Osobowość Roku! W plebiscycie można zgłaszać na osoby, które w minionym roku odniosły sukcesy, zasłużyły się dla lokalnej społeczności lub angażowały się w działania charytatywne. Głosowanie jest prowadzone w pięciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes, Polityka, Samorządność i społeczność lokalna, Nauka. Z przyjemnością i dumą informujemy, że w kategorii Kultura nominowanych zostało aż trzech przedstawicieli Naszego Teatru: Jarosław Antoniuk (Dyrektor na-

czelny i artystyczny), Beata Antoniuk (aktorka), Julia Sacharczuk (aktorka). W imieniu nominowanych, bardzo dziękujemy za nominację i zachęcamy do głosowania!”

Cenię teatr za to, że moje dziecko go lubi, a o to u małego nie tak łatwo. Ale pisanie się jego dyrektora i aktorek na nabijanie kasy państwowemu wydawcy gazet płatnymi SMS-ami mnie zdziwiło. Zwłaszcza, że są to teraz pisma jednostronnie prorządowe, czyli zaprzeczeniem dziennikarstwa, które ma patrzeć władzy na ręce. Zachęta, by głosować dziwi mnie tym bardziej, że wielu wybitnych ludzi, także kultury, odcięło się od plebiscytu „kupowanej” Osobowości Roku. Prosiło, by na nich nie głosować, a pieniądze przeznaczyć na jakiś cel charytatywny.

Oczywiście, każdy może postąpić, jak chce, ale mnie zawsze postawy koniunkturalne obrzydzały.

**Janusz Jankowski**  
Łomża

## Ferie z muzyką, plastyką, filmem w Grajewie



Pingwiny na talerzu? Tak, tak! Nie mylicie się. Przed chwilą tworzyliśmy Zimową Krainę!

Minął pierwszy dzień ferii zimowych z Grajewskim Centrum Kultury, które zaczęły się „Gry bez komputera”. Młodzi ludzie świetnie się bawili bez... komputera i internetu! W kolejnych dni miłośnicy śpiewu spróbowali swoich sił w karaoke, pasjonaci sztuk plastycznych wzięli

udział w warsztatach kreatywnych, ceramicznych, plastycznych i plastyczno-technicznych. Najmłodszy obejrzał bajki dla dzieci ze swoimi rodzinami. Na zakończenie pierwszego tygodnia ferii odbyło się spotkanie, z którego można było dowiedzieć się, jak niedużym kosztem

zbudować drukarkę 3D w swoim domu. Zapraszamy na przygotowane przez Grajewskie Centrum Kultury, Grajewską Izbę Historyczną i Muzeum Mleka atrakcje w drugim tygodniu ferii.

**MARLENA TARASEWICZ**  
Muzum Mleka w Grajewie

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## By nikt nie był skazany na samotne patrzenie w sufit



Tak wygląda nowoczesne Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Kocach-Schabach (gm. Cichanowiec), które rozpocznie działalność 1 kwietnia. Będzie służyć ludziom z niepełnosprawnościami, z których 2 będzie mogło w Centrum zamieszkać, a 15 będzie codzien-

nie dowożonych na 8 godzin na zajęcia z opiekunem i rehabilitacją. Otrzymają ciepły posiłek. Jak informuje Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowcu, zainteresowani pobytem w Centrum w Kocach-Schabach mogą składać wnioski z orzeczeniem o niepełnosprawności. W przypadku,

kiedy wniosek składa w imieniu osoby niepełnosprawnej jej opiekun prawny, należy przedłożyć stosowne postanowienie sądu. Druki wniosków można otrzymać w Ośrodku Pomocy Społecznej (ul. Mickiewicza1) od 7.30 do 15.30. Kontakt, tel. 86 277 11 45, wew. 12 lub 23.

POWIAT ZAMBROWSKI

## „Zbroją się” na setne urodziny!

Reprezentacyjne, lśniące i pachnące nowością, dwa ciężkie wozy bojowe stanęły w piątek (27 stycznia) na placu przy Centrum Biblioteczno-Kulturalnym w Szumowie. Tam odbyło się przekazanie OSP w Szumowie Renaulta Kerax i OSP w Łętownicy Tatry. Zostały kupione dzięki staraniom wójta Jarosława Cukiermana przy wsparciu finansowym właścicieli Zakładu Produkcji Kruszyw Ireny i Kazimierza Rupińskich w Szumowie.

Ochotnicza Straż Pożarna w Szumowie zbliża się do setnych urodzin. Została powołana w 1924 r. Głównym inicjatorem był ówczesny kierownik szkoły Adam Ferenc, którego wspierali Stanisław Nowak, Zygmunt Olszewski, Władysław Radziejewski i inni. Ferenc został pierwszym prezesem straży.

W organizacji straży pomagali mieszkańcy Szumowa. Po roku stanęła drewniana strażnica, w której magazynowano sprzęt. W latach trzydziestych, gdy wójtem gminy i jednocześnie prezesem OSP był Paweł Rutkowski, powołana została strażacka orkiestra dęta. Grała



Takie cacka dostali strażacy w Szumowie i Łętownicy

na uroczystościach wiejskich, kościelnych, zabawach.

OSP w Łętownicy jest tylko cztery lata młodsza. Została powołana w 1928 r. z inicjatywy mieszkańców wsi. Pierwszym prezesem był Franciszek Cimoch, a po nim funkcję tę pełnili: Jan Szymczuk,

Jan Czesław Cimoch, Jan Ambroziak, Kazimierz Gwardiak. Do inicjatorów powołania OSP należą także: Władysław Kulesza, Wiktor Modzelewski, Stanisław Dobkowski. Pierwszy samochód (Żuk) strażacy kupili z własnych składek w 1992 r.



### Czujna babcia

Do mieszkancki powiatu wysokomazowieckiego zadzwonił we wtorek, 31 stycznia, po południu mężczyzna, który przedstawił się jako policjant komendy wojewódzkiej w Białymstoku. Informował, że jej pieniądze są zagrożone. Czujna seniorka natychmiast się rozłączyła i poinformowała o telefonie policję w Wysokiem Mazowieckiem.

### Nowy zakład w Krzyżewie

56 ludzi (w tym 40 ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności) już pracuje w utworzonym Powiatowym Zakładzie Aktywności Zawodowej w Krzyżewie. ZAZ prowadzi kuchnię i pralnię.

### Wygrali 130 000

Prawie 99 000 zł wygrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w Wysokiem Mazowieckiem, której „dyrygował” radny Bogdan Matuszewski i 31 tys. WOŚP w Szepietowie pod batutą Grzegorza Powskiego.



### Rekord Zambrowa

Aż 89 000 zł „wygrała” WOŚP w Zambrowie. To rekordowa kwota. Brawo Zambrów!

### Galeria z dobrym dojazdem

Budowana galeria handlowa Vendo Park (13 tys. m kw.) przy ulicy Białostockiej w Zambrowie zostanie otwarta na przełomie marca i kwietnia. Burmistrz Zambrowa buduje za 9,4 mln zł (dotacja rządowa 4 mln 319 tys.) drogi dojazdowe do galerii.

### Dla Michała

7 Samorządowy Bal Charytatywny pod patronatem wójta gminy Zambrów odbędzie się 18 lutego w Zambrowie. Dochód z balu przeznaczony zostanie na leczenie i rehabilitację chorego na nowotwór Michała Wiakсы (lat 11).

### Zastępca komendanta na emeryturze

Zastępca Komendanta Powiatowego PSP w Zambrowie bryg. Adam Wyszulek (30 lat pracy) odszedł na emeryturę.

**Cmentarzisko zmarłych w Bronowie na cholere oraz inne zarazy, z kościmi żołnierzy poległych w I wojnie światowej i z kapliczką z 1904 roku, chce spieniężyć gmina Wizna**

**Kości sprzedam lub wydzierżawię**

Komunikat o sprzedaży lub wydzierżawieniu działki nr 321 w Bronowie zamieściła gmina Wizna na swojej stronie internetowej i Facebooku. Chętni mogą zgłaszać się do 3 marca. Na działce, która jest własnością gminy, spoczywają szczątki pradziców Bronowa.

– To nasz Ogrójec. Opiekujemy się nim. Gmina nie interesowała się tym miejscem. Podpowiadałem wójtowi Mariuszowi Soliwodzie w ubiegłym roku, aby przekazał tę działkę parafii, a my się nią zajmujemy. Nie przekazał, a teraz wystawił ją na sprzedaż – alarmuje „Kontakty” znany społecznik Andrzej Olszewski z Bronowa.

To on w ubiegłym roku zainspirował mieszkańców Bronowa i pracował z nimi przy uporządkowaniu i odnowieniu ogrodzenia cmentarza parafialnego.

Wystawiona na sprzedaż działka nr 321 z zabytkową kapliczką z 1904 r. jest cmentarzyskiem zmarłych mieszkańców w wyniku epidemii w XIX w. i na początku XX w. oraz poległych żołnierzy z I wojny światowej.

**Epidemie i wojna**

Do 1919 roku w Bronowie nie było ani kościoła, ani cmentarza. Wieś należała do parafii Wizna i na cmentarzu w Wiźnie odbywały się pochówki jej zmarłych mieszkańców. Do chwili, gdy nastąpiło „morowe powietrze”. Tak w XIX w. nazywano szerzące się epidemie cholery, ospy, dżumy, tyfusu, na które umierało dużo ludzi. Transport zmarłych na oddalone cmentarze parafialne sprzyjałby rozprzestrzenianiu się epidemii. Dlatego zgodnie z postanowieniem Rady Administracyjnej Królestwa Polskiego z 12 czerwca 1846 r. i późniejszym ukazem cara Aleksandra II z 1864 r., dla zmarłych z powodu epidemii na obrzeżach wsi, często na pagórkach w celu przewietrzenia terenu, wydzielano miejsca pochówków, tzw. cmentarze choleryczne. Były zamykane po ustaniu epidemii. Miały pozostać zamknięte przez przynajmniej sto lat.

Epidemia cholery na tereny Polski (kraj był pod zaborami) przysłała w XIX w. z Rosji. Nie wiadomo dokładnie, kiedy dotarła do Bronowa, prawdopodobnie ok. 1860 r. Zmar-



Kapliczka w Ogrójcu

łych grzebano na wzniesieniu, na skraju Bronowa. Tak powstało cmentarzisko nazwane Ogrójcem, w nawiązaniu do Jezusa, który w Ogrójcu modlił się przed męką i śmiercią.

Fala cholery z dużą śmiertelnością wśród dorosłych i dzieci wróciła do Bronowa przed pierwszą wojną światową. Ciało grzebano w zbiorowych mogiłach, często bez ostatniej posługi księdza. Nie wiadomo, ile ludzkich szczątków kryje Ogrójec.

W 1904 r. ówczesny proboszcz parafii w Wiźnie ufundował ku czci zmarłych na Ogrójcu kapliczkę z figurą Matki Boskiej, która stoi do dzisiaj.

W czasie pierwszej wojny światowej w Ogrójcu pochowano poległych żołnierzy rosyjskich i niemieckich. Według ustnych przekazów, w jednej zbiorowej mogile pogrzebano 49 Rosjan, a w drugiej 7 Niemców. Mogiły były widoczne jeszcze w latach sześćdziesiątych.

**Opiekunicy „Strzelec”**

W okresie międzywojennym w Bronowie aktywnie działał Związek Strzelecki „Strzelec”, któremu przewodniczył Jan Kowalewski. Organizacja, związana z obozem Piłsudskiego, skupiała pozaszkolną młodzież. W Bronowie spotykali się w otwartej w 1931 r. świetlicy. Czytali książki, organizowali teatrzyk, zajęcia sportowe i z przysposobienia wojskowego.

Zaopiekowali się też Ogrójcem: ogrodzili cmentarzisko drewnianym płotem, kosili trawę na mogiłnych wzgórkach, pilnowali porządku. Po wojnie rozpadł się stary płot, mogiły pozapadały się i zarosły. Ale na straży tego miejsca stała zabytkowa kapliczka.

Bronowo powiększało się, przybierały nowe ulice. Dziś Ogrójec o powierzchni zbliżonej do trójkąta, „wcina się” między ulicę Wschodnią i Młyńską. W latach sześćdziesiątych poszerzano ulicę Wschodnią. Gdy koparka w rogu Ogrójca odsłoniła ludzkie kości, prace przerwano.

**Ołtarz**

Od lat przy kapliczce na Ogrójcu ustawiany jest ołtarz na procesję Bożego Ciała. Z tej okazji mieszkańcy porządkują to wyjątkowe miejsce. Trawę na cmentarzu kilka razy

w roku kosili Tomasz Napiórkowski i Andrzej Olszewski. Kobiety stroiły kapliczkę.

W ubiegłym roku w miejscach, gdzie szczątki spoczywały płytko pod powierzchnią, strażacy nasypali ziemi, a kobiety z Koła Gospodyń Wiejskich zagrabiły i obsiały trawą.

Ogrójec w Bronowie z XIX w. i kapliczka z 1904 r. nie są wpisane do rejestru zabytków. Formalnie nie podlegają urzędowej ochronie.

Formalnie. Bo chociaż na Ogrójcu od lat nie ma wyraźnych śladów grobów ani krzyży, wszyscy wiedzą, że to cmentarz. Miejsce poświęcone. Nienaruszalne. Nie na sprzedaż!

**Pytanie**

Słyszysz pan, panie wójcie? Nie na sprzedaż!

MARIA TOCKA



Widok z Ogrójca na ul. Młyńską; na końcu wzniesienia cmentarzisko okolone drzewami

Ponad 5 mln młodych ludzi zmaga się z samotnością! Coraz więcej próbuje „uciec” z życia: w 2022 roku samobójstwo popełniło 150 dzieci i młodzieży do 18 roku życia

# Pokolenie samotności

## Bez oparcia

Pierwsze w Polsce badanie na temat samotności brutalnie odśladnia, że 60 proc. mieszkańców naszego kraju w wieku od 12 do 24 lat odczuwa samotność, a prawie 40 proc. rzadko ma poczucie więzi z innymi ludźmi.

Co więcej, aż 56 proc. często czuje się samotna w domu, a prawie połowa przyznaje, że rzadko może liczyć na wsparcie nawet ze strony rodziców. Problem może dotyczyć 5 mln młodych Polaków.

Pokolenie „Z”, czyli urodzeni po 1995 r., to pierwsza generacja, która dorastała w całkowicie cyfrowym świecie. I chociaż jedną z często wymienianych zalet Internetu jest możliwość nawiązywania za jego pośrednictwem licznych kontaktów, a według danych Ministerstwa Cyfryzacji ok. trzy czwarte polskich



Fot. pixabay

internautów korzysta z komunikatorów, to ponad 5 mln młodych czuje się bardzo samotnych. Zwłaszcza w dużych miastach.

## „Ucieczka”

Gwałtownie rośnie liczba prób samobójczych dzieci i młodzieży. W ubiegłym roku było ich 2031, czyli ponad dwa razy więcej, niż

w 2020 roku. Takie dane zebrała Fundacja GrowSpace w komendach wojewódzkich policji.

Najwięcej prób samobójczych, bo aż 417 (16 zgonów) podjęły dzieci i młodzież z województwa pomorskiego, na Śląsku 301 prób (13 zgonów), w Małopolsce 193 prób (10 zgonów). W naszym województwie 85 prób (4 zgony).

Dramat pogłębia się z roku na rok. W 2020 roku próbę samobójczą podjęło 843 dzieci i nastolatków. W 2021 roku 1439. Rok 2022 to już 2031 takich prób. Najmłodszy miał zaledwie 7 lat.

## Pomoc

Jeśli przeżywasz trudności i czasem myślisz o odebraniu sobie życia albo chcesz pomóc komuś z takim problemem, możesz skorzystać z bezpłatnych poradni pomocowych: Centrum Wsparcia dla dorosłych w krzysie psychicznym, tel. 800 702 222 (całą dobę); Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 121 212 (całą dobę); Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111 (całą dobę); Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych, tel. 116 123 (całą dobę). Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia: 112.

# Nie szkodź sobie za własne pieniądze!

## Szkodliwość z braku badań

Raport „Polacy a suplementy diety” z 2022 r. wskazuje, że kupuje i stosuje je 81 proc. Polaków. Niemal połowa nie konsultuje tego ze specjalistą. Zdecydowana większość przyjmuje je bez badań, jakich witamin, minerałów i substancji im brakuje. A trzeba wiedzieć, że nadmiar jest tak samo szkodliwy, a czasem bardziej, niż niedobór.

## Szkodliwość z braku wiedzy

Nawet, gdy zrobimy badania i wiemy, czego naszemu organizmowi brakuje, czyha na nas wiele pułapek, wynikających z braku wiedzy. Na przykład, że niektóre z witamin lub minerałów mogą ze sobą konkurować, co znaczy, że ich przyjmowanie może nie przynosić żadnych korzyści. I tak, mało kto wie, że nie należy przyjmować jednocześnie seleniu i cynku, bo znoszą nawzajem swoje działanie. Podobnie dzieje się z magnezem i cynkiem, wapniem i żelazem. Z wapniem „nie lubi się” także magnez, bo wapń blokuje wchłanianie



Fot. pixabay

magnezu, ostrzegają dietetyk mgr Klaudia Ruszkowska i kardiolog z Centrum Medycznego Damiana dr n. med. Ewa Uścińska.

Czy wiemy, że należy unikać po pijaniu leku lub suplementu z żelazem mlekiem, nie powinno się go przyjmować podczas śniadania, w którym pojawia się nabiał? Albo, że wchłanianie żelaza utrudnia także błonnik?

Takich szczegółowych uzależnień jest naprawdę dużo. Dlatego wybitni naukowcy od dawna twierdzą, że kupowanie i stosowanie suplementów bez wyraźnego wskazania lekarza, to w najlepszym przypadku wyrzucanie pieniędzy w błoto, w gorszym, uszkodzenie swojego zdrowia!

## Szkodliwość z łączenia z lekami

Niewątpliwie będziemy sobie szkodzić suplementami, gdy przyjmujemy leki, na przykład na cholesterol, nasercowe.

„Zawsze mówię pacjentom, że jeżeli cierpią na chorobę przewlekłą, to wielką nieroztropnością jest dokładanie sobie suplementów diety, na przykład, na podstawie reklam. Suplementy mogą albo zwiększać toksyczność branych leków, albo powodować, że leki nie działają tak, jak powinny”, ostrzega w rozmowie z wp abcZdrowie farmakolog kliniczny dr n. farm. Leszek Borkowski.

Ilu z nas, stosujących suplementy, ma wiedzę, że przyjmując leki przeciwwzakrzepowe albo na za-

burzenia można sobie zaszkodzić suplementem z omega-3 i preparatami z wyciągiem z miłorzębu japońskiego, bo mogą rozrzedzać krew i zwiększać ryzyko zaburzeń krzepliwości? A takich zależności są dziesiątki, jeśli nie setki.

## Szkodliwość z ogłupiania reklamą

Dr Borkowski ostrzega też przed popularnymi preparatami multiwitaminowymi, bo nikt nie potrzebuje dodatkowej jednoczesnej suplementacji kilkunastoma witaminami lub minerałami. Tu reklamie udało się przekonać ludzi, że brakuje im absolutnie wszystkiego i to wszystko dostaną, sięgając po jeden preparat. O tym, że to bezsensowne, wynika z tego, co przekazaliśmy wyżej.

## Wniosek

Jaki z tego wniosek? Uzupełnijmy tylko te witaminy, minerały, substancje, których brak wykaże badanie. Kupujmy wówczas tylko przepisane i wskazane przez lekarza. Tylko wówczas nie będziemy sobie szkodzić za własne pieniądze!

# Ściśle tajne

## Tajemnica!

„Ja, P... Stanisław, syn Józefa, urodzony w 1911 roku, zamieszkały w C., oświadczam, że o mojej rozmowie z organami NKWD nikt się nie dowie. W przeciwnym razie odpowiem, jak za złamanie tajemnicy wojskowej”.

Stanisław P. słucha w milczeniu, lecz kiedy słyszy datę 28 czerwca 1940, zrywa się z krzesła.

– Skąd pan to ma? Komu pan o tym już mówił?

– Nikomu nie mówiłem i nie powiem. Chciałbym tylko wiedzieć, co w 1940 roku tak bardzo interesowało NKWD? Dlaczego utrzymanie rozmowy w tajemnicy było dla nich tak ważne, że za ujawnienie groziła śmierć. Jakie metody stosowało, by skłonić ludzi do mówienia.

– Nic nie powiem.

– Przecież od tamtej chwili minęło pół wieku. Po takim czasie nawet tajemnica wojskowa przestaje być tajemnicą. Nie musi pan się już niczego bać.

– Nic nie powiem.

## Archiwum

– Tamte rozmowy nie musiały zawierać niczego istotnego – uważa Józef Mierczyński z Antonina, właściciel unikalnego archiwum dokumentów wewnętrznych NKWD z Ciechanowca. – Ważne było samo zastraszenie ludzi, zmuszanych do podpisania papierka, zawierającego groźne słowa o tajemnicy wojskowej.

W Ciechanowcu Józef Mierczyński, tropiony przez NKWD żołnierz AK, znalazł się 25 czerwca 1941 r., kilka dni po ataku Niemiec na ZSRR. W mieście nie było już Rosjan i jeszcze Niemców. Na ul. Mickiewicza, przed siedzibą NKWD, leżał stos papierzysek. Zatrzymał się na chwilę, w sekundę zrozumiał, co pcha mu się w ręce. Przerzucił jedną teczkę, drugą, dziesiątą, gdy dostrzegł odręczny zapis: „Józef Mierczyński”. Wsunął teczkę pod pachę, chwycił jeszcze, ile się dało i odszedł.

We własnej kartotece doczytał się, że jego rodzina miała być wywieziona 21 czerwca. Matce i żonie udało się jednak ukryć. Ostrzegł

ich w porę Polak, któremu wcześniej dał o tym znać... Rosjanin!

W domu oddzielił dokumenty, dotyczące jego własnej rodziny od pozostałych i ukrył je w stodole. Tkwiły tam do 1988 r.

## Dyrektywa

Maszynopis rozesłany według rozdzielnika do rejonowych oddziałów NKWD (brak daty sporządzenia, w lewym górnym rogu odręczny zapisek – 20/V 41 i 21/V 41 r.): „Ściśle tajne

Stwierdzam, że po zapoznaniu się z raportami miejskich i rejonowych służb oraz po przeprowadzonej wybiórczej kontroli pracy agenturalno-operacyjnej, nie dostrzegam żadnych zmian na lepsze. Rozkaz NKWD Nr 00325 z 13. IV.1940 roku nie został w pełni wprowadzony w życie, a istniejąca agentura w większości przypadków nie odpowiada wymogom tego rozkazu. Szczególnie źle jest w Zabłudowskim, Dąbrowskim i innych rejonowych oddziałach NKWD.

Agentura miejskich i rejonowych oddziałów jest mizerna: od 15 do 30 ludzi. Większość z nich w ogóle nie pracuje (...).

I. W celu podwyższenia odpowiedzialności pracowników operacyjnych wprowadzić dekadowe raporty.

II. Przeprowadzić werbunek agentów.

III. Wysłać informację o siatce agentów”.

W odpowiedzi na rozkaz naczelnika NKWD „białostockiej oblasti” z Ciechanowca, już dwa dni później wyszedł ściśle tajny raport: „Zgodnie z dyrektywą z 17/5-41 nr 57 przedstawiam plan werbunku agentów i informatorów na okres od 25 maja do 25 czerwca do zatwierdzenia. Jednocześnie stwierdzam, że Oddział Rejonowy NKWD w Ciechanowcu na dzień 25 maja posiada 47 agentów i informatorów, będących w kontakcie z pracownikami operacyjnymi, których w Oddziale jest 5. Ludzi tych Oddział zwerbował właśnie w związku z rozkazem Nr 00325. Jakość ich pracy daleko nie odpowiada wymogom rozkazu, ale Oddział prowadzi stałą se-

leksję i uzupełnia ich liczbę nowym werbunkiem”.

Raport podpisali lejtnant Siemkowi i lejtnant Bałtrajewicz. Do raportu dołączyli szczegółowy „Plan werbunku siatki agentów i informatorów od 25 maja do 25 czerwca 1941 r.” Plan zawiera nazwę miejscowości „obiektu”, odpowiedzialnego za werbunek oraz datę pozyskania agenta.

## Siatka

„Rada Wiejska Wyszonki. Na obszarze Rady znajduje się 12 wsi z 450 gospodarstwami chłopskimi w tej liczbie 15 proc. stanowią gospodarstwa kułackie. Na obszarze obiektu znajduje się 25 dworów. W okolicy znajduje się wieś Błoni i Kostry Podsiętkowięta, w których to wsiach przebywają nielegalnie bracia Busma Józef i Adolf. Bagiński Aleksander, według danych, należący do grupy bandyckiej, ale zimą 1940 roku uciekli do Niemiec. Obiekt Wyszonki wiosną był sparaliżowany kradzieżami i obecnie powtarzają się tam kradzieże”.

Werbunek w „obiekcie” przeprowadził pracownik operacyjny Kraśko. Celem werbunku było pozyskanie „2 ludzi do rozpracowania i dokładnego ustalenia miejsca pobytu nielegalnych oraz wykrycie elementów antyradzieckich”.

Wkrótce naczelnik I Oddziału Specjalnego NKWD Obwodu Białostockiego, lejtnant Zajczyk otrzymał przejrzysty wykaz siatki agentów Oddziału Rejonowego w Ciechanowcu. Lista, metodycznie podzielona na rubryki: „nr porządkowy”, „nr osobowego przydziału”, „po jakiej linii wykorzystany” zawiera 26 pseudonimów: „Grisza”, „Bystry”, „Piękny”, „Robotnik”, „Lis”, „Słowik”, „Dobry”, „Agronom”, „Zielony”...

W innych dokumentach, przechowywanych przez Józefa Mierczyńskiego są i nazwiska... On sam znał kilku osobiście. Ani jeden z nich już nie żyje.

Mierczyński mówi: można ich było rozliczyć już w czerwcu 1941 roku. Tylko, że wówczas, oprócz zdrajców, zginęliby także niewinni ludzie. Nie znając rosyj-

skiego, nie musieli wiedzieć, co podpisują. Innych osaczano szantażem, strachem. Sam nie wie, jak zachowałby się, gdyby osobiście stanął przed dylematem: podpisze albo wywozą Bogu ducha winnych dziadków, rodziców, braci, siostry...

W samym Ciechanowcu trzon „siatki” stanowili, według rozznania Mierczyńskiego, złodzieje, pijackowie, nieroby, którzy mieli do wyboru: donosić albo za pasożytniczy tryb życia przejechać się na „białe niedźwiedzie”.

## Agent

Na D. wystarczył hak z przeszłości. Był lokalnym działaczem endecji, w ocenie NKWD „faszystowskiej partii”. I choć w tym czasie stosunki ZSRR z faszystami układały się dobrze, polski „faszysta” mógł liczyć w najlepszym przypadku na zsyłkę z całą rodziną. Chyba, że zrozumiał swój błąd i starał się go naprawić. Najlepiej demaskując wrogów:

„Doniesienie agenta D. z 11/I – 1941 r. We wsi Winna mieszka U., 40 lat. Przed 1920 rokiem był aktywnym członkiem POW, a w tymże roku poszedł w b. Polsce na wojnę z czerwonymi. Za aktywny udział w wojnie z Armią Czerwoną b. polskie władze obiecały nagrodzić U. ziemią. Prawo nadania ziemi U. od b. polskich władz otrzymał, ale ziemi nie objął z powodu wojny polsko-niemieckiej, a później ustanowienia władzy radzieckiej. Obecnie U. pracuje jako kierownik sklepu i się przyczaił. U. obecnie pozostaje w bliskich stosunkach z B., który także pracuje w sklepie jako zaopatrzeniowiec, a w przeszłości był członkiem komitetu rejonowego faszystowskiej partii „Stronnictwo Narodowe” i okazuje się spekulantem. Przed ustanowieniem władzy radzieckiej był w bliskich stosunkach z księżm”.

Teraz U. miał haka z przeszłości. Wkrótce pracownik operacyjny NKWD mógł sporządzić „Doniesienie agenta U.”, który informował, że D. był przed wojną aktywnym członkiem „faszystowskiej partii”, Stronnictwa Narodowego...

WŁADYSŁAW TOCKI  
(1991)

## Ogłoszenie W KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku  
za ekspres!

Nadaj ogłoszenie  
w „Kontaktach”  
w środę do godz. 12.00

Ukaże się już  
w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,

PANELE OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

www.siatki-stal.pl

(fak.0008/2023-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)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.  
com.pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

### PRACA

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

(fak.0201/2022-o)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.  
com.pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

### ROLNICTWO

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

(fak.0003/2023-o)

Sprzedaję 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

(fak/sms)

### 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/Menam 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 **użyczenia** - część działki oznaczonej nr **396/18** (obręb 0024 Radziłów).

Wójt Gminy  
Krzysztof Milewski

### Burmistrz Nowogrodu

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41 na tablicy ogłoszeń został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Gminy Nowogród, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym, stanowiącej część działki nr 628/15, położonej w obrębie ewidencyjnym Nowogród. Wykaz został również zamieszczony na stronach internetowych: bip.um.nowograd.wrotapodlasia.pl, www.nowograd.com.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pokój nr 8) oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

Stary Rynek 16, Łomża  
tel/fax 86 216 77 16  
www.fotogabs.pl

digital  
**foto gabs**

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!

Podaruj komuś bliskiemu fotoalbum  
z wspaniałymi wspomnieniami.

Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 26 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2018), diesel, auto bezwypadkowe, jak nowe, bogate wyposażenie, panoramiczny dach, cena 79 000 zł do negocjacji, tel. 789 – 277 – 668

(o/b)

Sprzedam Suzuki Insignia II, (2004), 1.3 benzyna, hak, przebieg 152 000 km, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 512 – 747 – 450

(o/b)

Sprzedam Opel Signum, (2005), auto sprowadzone z Niemiec w 2018 r., bogate wyposażenie, diesel, w ciągłej eksploatacji, cena 10 000 zł, tel. 664 – 998 – 462

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2003), diesel, bez oznak korozji, ważne OC i przegląd, elektryczne szyby, cena 6 800 zł, tel. 502 – 482 – 844

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2009), diesel, przebieg 200 000 km, w posiadaniu od 4 lat, sprowadzone z Anglii, do drobnych poprawek lakierniczych, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 797 – 718 – 530

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2001), wersja Comfort, benzyna, przebieg 160 000 km, ważne ubezpieczenie, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 572 – 580 – 961

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2008), 1.6 benzyna + gaz, w posiadaniu od 6 lat, przegląd do 11.04.2023 r., ubezpieczenie do 26.04.2023 r., cena 16 500 zł, tel. 533 – 158 – 549

(o/b)

Sprzedam opony zimowe 165/70 R-14, nowe, Kormoran, 2 sztuki, cena 110 zł za sztukę, tel. 535 – 332 – 049

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2003), diesel, środek czysty i schludny, ważne OC i przegląd, przebieg 305 000 km, cena 9 800 zł, tel. 505 – 799 – 980

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, (2012), 1.5 diesel, 90 KM, OC ważne do czerwca, przegląd do lipca, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 660 – 494 – 432

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (2000), bardzo dobry stan techniczny, rdza w kilku miejscach, LPG, podgrzewane fotele, szyberdach, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 575 – 275 – 245

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic 2, (2006), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, małe obtarcie na tylnym nadkolu, środek czysty i zadbane, cena 12 000 zł, tel. 664 – 770 – 231

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2006), benzyna, aktualne opłaty, przebieg 180 000 km, cena 6 900 zł, tel. 784 – 676 – 837

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2010), 1.8 diesel, małe spalanie, 125 KM, drugi komplet opon letnich, na aluminiowych felgach, cena 23 000 zł do negocjacji, tel. 603 – 203 – 556

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2008), benzyna, auto opłacone, gotowe do rejestracji, środek czysty i zadbane, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2003), 1.6 benzyna, przebieg 233 500 km, posiada przegląd i ubezpieczenie, po wymianie oleju, filtrów, rozrządu, cena 6 900 zł, tel. 515 – 088 – 885

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2008), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, 2 komplety opon, cena 16 500 zł, tel. 510 – 069 – 909

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2007), 1.9TDI, auto sprowadzone, stan bardzo dobry, mechanicznie wszystko w porządku, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 518 – 747 – 132

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005), 1.9 cdti, 150 KM, diesel, świeżo po wymianie rozrządu, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 606 – 187 – 101

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Lancer, (2008), 2.0 TDI, stan bardzo dobry, diesel, kolor czarny, nie wymaga wkładu finansowego, cena 10 500 zł, tel. 507 – 121 – 177

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2008), 1.4 benzyna, niski przebieg, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 11 600 zł do negocjacji, tel. 519 – 392 – 937

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 1, (1999), 1.4 benzyna, brak rdzy, nowe opony zimowe, długie opłaty, cena 4 700 zł, tel. 504 – 930 – 328

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2011), 1.4 diesel, 90 KM, kolor biały, przebieg 144 000 km, stan bardzo dobry, cena 23 500 zł, tel. 570 – 580 – 663

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia 2, (2010), diesel, w posiadaniu 4 lata, opłaty aktualne, zadbane, cena 19 999 zł do negocjacji, tel. 601 – 454 – 202

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2002), 1.7 diesel, OC ważne do 05.2023 r., przegląd ważny do 06.2023 r., przebieg 326 000 km, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 604 – 402 – 454

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2003), 1.1 benzyna, przebieg 175 000 km, niskie spalanie, brak korozji, po wymianie oleju i filtrów, cena 4 800 zł, tel. 511 – 697 – 887

(o/b)

Sprzedam Peugeot 207, (2011), bogate wyposażenie, auto w ciągłej eksploatacji, wszystko sprawne, diesel, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 502 – 724 – 754

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), stan bardzo dobry, wszystko sprawne, pierwszy właściciel w kraju, opony zimowe, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 886 – 505 – 356

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), auto użytkowane przez kobietę, stan techniczny bardzo dobry, przegląd i ubezpieczenie do 03.2023 r., cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 511 – 051 – 722

(o/b)

**KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

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

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

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

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191J**  
NONZA MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w miesiącu

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam rozrzutnik Metal Fach, (2013), ładowność 6 ton, pierwszy właściciel, stan idealny, wałek w komplecie, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 578 – 019 – 968 (o/b)
- Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, heder 4,20 m, rura wysypu zboża, stan techniczny dobry, cena 28 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 182 – 185 (o/b)
- Sprzedam belarkę Metal Fach, (2003), owijanie sznurkiem, cena 30 000 zł, tel. 600 – 954 – 774 (o/b)
- Sprzedam sianokiszonkę, 20 sztuk, gmina Jedwabne, cena 100 zł za sztukę, tel. 510 – 667 – 934 (o/b)
- Sprzedam prasę Morra, (1995), owijanie sznurkiem, szeroki podbieracz, stan bardzo dobry, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 507 – 899 – 356 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Fella SM-270, zawieszenie boczne, 5 dysków, 10 noży, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 663 – 566 – 043 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 514 – 996 – 731 (o/b)
- Sprzedam wycinak Trioliet TU-145, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 663 – 532 – 738 (o/b)
- Sprzedam agregat Bomet, uprawowy, składany, 3,20 m, w dobrym stanie, cena 3 100 zł, tel. 537 – 641 – 840 (o/b)
- Sprzedam pług 4-skibowy Kverneland, sprowadzony ze Szwecji, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 510 – 864 – 707 (o/b)
- Sprzedam fadowarkę Kramer 280, (2009), w jednych rękach od nowości, przepracowane 1 300 h, stan idealny, cena 146 500 zł do negocjacji, tel. 571 – 870 – 720 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Pilmet, (2006), pojemność 2 200 litrów, belka 18 m, cena 19 500 zł, tel. 608 – 057 – 930 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów Kuhn MDS 1121, stan bardzo dobry, cena 13 500 zł, tel. 608 – 057 – 930 (o/b)
- Sprzedam prasę Warfama Z-543, nieużytkowana od 2 sezonów, wszystkie części w oryginale, szerokie ogumienie, podbieracz, cena 26 000 zł do negocjacji, tel. 792 – 497 – 402 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy, podorywkowy, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 792 – 691 – 197 (o/b)
- Sprzedam dojarę przewodową, kompletna, sprawna, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 698 – 914 – 690 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowo-siewny, szerokość robocza 2,70 m, z hydropakiem, mało używany, pierwszy właściciel, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 516 – 023 – 797 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland, 4-skibowy, kwadratowa rama, szerokość orki 16, wszystkie elementy nowe, cena 16 200 zł, tel. 573 – 983 – 156 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Vicon RF-135, stałokomorowa, walcowa, centralne smarowanie, 23 noże tnące, stan dobry, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 504 – 920 – 966 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Sulky DPX-1154, w dobrym stanie, lakier oryginalny, wałek w komplecie, cena 6 800 zł do negocjacji, tel. 500 – 775 – 875 (o/b)
- Sprzedam dmuchawę do zboża Westfalia, komplet rur, silnik 7.5 kW, cena 3 900 zł, tel. 572 – 027 – 752 (o/b)
- Sprzedam pług Unia Grudziądz, 4-skibowy, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, niespawany, niepogięty, cena 3 150 zł do negocjacji, tel. 511 – 391 – 908 (o/b)
- Sprzedam pług 3-skibowy Unia Grudziądz, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 1 400 zł do negocjacji, tel. 532 – 113 – 250 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland AB-100, (2013), w bardzo dobrym stanie, bez wkładu finansowego, cena 24 000 zł do negocjacji, tel. 505 – 736 – 873 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, polska, stan dobry, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 1 900 zł, tel. 532 – 113 – 250 (o/b)
- Sprzedam wycinak szczękowy Redrock Ri-Mach, szerokość 140 cm, stan bardzo dobry, gotowy do pracy, cena 7 000 zł, tel. 507 – 978 – 425 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę czołową Krone Easy Cut 32-P, szerokość robocza 3,20 m, bębny zrzucające pokos, sprowadzona, cena 22 500 zł, tel. 509 – 628 – 118 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Morra, łańcuchowa, szeroki podbieracz, sterowana z ciągnika, małe zapotrzebowanie mocy, stan bardzo dobry, cena 15 000 zł, tel. 607 – 976 – 397 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone, spulchniacz pokosu, stan bardzo dobry, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 791 – 773 – 075 (o/b)
- Sprzedam łyżkę do ładowarki Manitou, cena 4 100 zł do negocjacji, tel. 500 – 209 – 991 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Sipma, (1997), pierwszy właściciel, myty i garażowany po każdym użytkowaniu, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 504 – 503 – 963 (o/b)
- Sprzedam wóz ciągnikowy, metalowy, na niskich kołach, cena 1 000 zł, tel. 508 – 599 – 988 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę PZ Andex, 2-karuzelowa, szerokość robocza 6,50 – 7,40 m, skrzętna oś tylna, małe zapotrzebowanie mocy, sprawna, cena 17 500 zł, tel. 793 – 985 – 118 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, 2-karuzelowa, stan bardzo dobry, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 793 – 136 – 620 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland, 3-skibowy, 14 cali, w dobrym stanie, cena 5 300 zł, tel. 512 – 086 – 916 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Warfama, w stanie bardzo dobrym, cena 14 000 zł, tel. 798 – 062 – 674 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Pilmet 1015, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 14 500 zł, tel. 503 – 879 – 822 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Krone, dyskowa, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna, cena 9 500 zł, tel. 506 – 322 – 646 (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 wycinak do sianokiszonki, (2017), jak nowy, wysokość cięcia 170 cm, cena 21 000 zł, tel. 608 – 713 – 032 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy, 4-rzędowy, pneumatyczny, stan bardzo dobry, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 393 – 769 (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.





# ❖ SEREK WIEJSKI ❖ Z OWOCAMI

W SAM RAZ NA  
MAŁY POSIŁEK!



Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs  
**Moja Walentynka w wierszu dla Ciebie**



Poetycki Konkurs Walentynkowy „Moja Walentynka” dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych ogłasza Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Na konkurs należy przesłać 2 twory poetyckie (w 4 egzemplarzach w przypadku przesłania tradycyjną pocztą), które zostaną ocenione w trzech kategoriach wiekowych dla szkół podstawowych (klasy I – III, IV – VI i VII – VIII) oraz w kategorii młodzieży szkół ponadpodstawowych. Każdy egzemplarz należy opatrzyć godłem (pseudonimem). To samo godło powinno być umieszczone

na zaklejonej kopercie, zawierającej kartkę z imieniem, nazwiskiem, dokładnym adresem oraz numerem telefonu autora. Na utworze i na kopercie należy napisać kategorię wiekową. Termin nadesłania (decyduje data stempla pocztowego) lub dostarczenia wierszy mija 7 lutego: Miejski Ośrodek Kultury, 18 – 300 Zambrow, ul. Wyszyńskiego 2a. Rozstrzygnięcie konkursu oraz wręczenie nagród nastąpi 14 lutego, o godz. 13.00.

Szczegółowy regulamin i formularz zgody na przetwarzanie danych osobowych na stronie mok.pl.

**Gdy się człowiek spieszy...**



Wierny parafii Luszowice (Małopolska) tak bardzo śpieszył się na niedzielą mszę, że swoim porsche wjechał pod kościół przez muryne ogrodzenie. Wiózł żonę z dwójką dzieci. Nikomu nic się nie stało, ale dostał mandat 1100 zł i niemało będzie kosztowała naprawa samochodu... Fot. policja



**Jak wytrwać w noworocznym postanowieniu i rzucić palenie? Czy czas zimowych podróży okaże się nieoczekiwanym sprzymierzeńcem?**

Do najtrudniejszych wyzwań noworocznych należy z pewnością rzucenie palenia, a za nami już pierwszy miesiąc nowego roku. Wiele osób niestety nie daje rady porzucić zgubnego nałogu z dnia na dzień i po krótkim okresie tytoniowej abstinencji przekłada swoje „żelazne” postanowienie o kolejny rok.

Okazuje się, że dla palaczy, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej – według licznych badań naukowych, redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem. A ważną z psychologicznego punktu widzenia okolicznością może być po prostu oderwanie się od codziennych rytuałów.

Dr Katarzyna Korpolewska, psycholog społeczna, wykładowczyni akademicka i autorka dwóch programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży oraz programu rzucania palenia tłumaczy, dlaczego ta wiedza może być pomocna w rzucaniu palenia:

– Rzucanie palenia to walka z nałogiem na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z uzależnieniem od nikotyny. Na drugim trzeba poradzić sobie z typowymi nawykami i zachowaniami, na przykład, papierosy po jedzeniu, do kawy, przy długiej rozmowie telefonicznej. Tutaj należy też przyzwyczajenie trzymania papierosa w dłoni i sięgania nim do ust. Trzeci poziom, to zachowania społeczne, czyli spotkania w palarni, wzajemne częstowanie się papierosami, poczu-

cie wspólnoty z innymi palaczami. Zerwanie z nałogiem oznacza więc zmianę trybu życia.

I dlatego właśnie nieoczekiwanym sprzymierzeńcem może okazać się, na przykład, rodzinny zimowy wyjazd na ferie lub po postu oderwanie się od codziennych czynności, zmiana otoczenia i rytmu dnia.

Dr Korpolewska zaznacza, że ważne jest również, aby zrozumieć, jak silny jest mechanizm wypracowanego przez lata palenia nawyku: – Tu przydatne mogą być, na przykład, papierosy elektroniczne. Nadal po coś sięgam, trzymam między palcami, sięgam do ust, zaciągam się, ale zmniejszam dawkę nikotyny, nie wdycham substancji smolistych i nie truję otoczenia.

Warto wiedzieć, że według Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego), alternatywne dla tradycyjnego palenia urządzenia, czyli e-papierosy i podgrzewacze tytoniu, są potencjalnie mniej szkodliwe o ok. 95 proc. w porównaniu do tradycyjnych papierosów, a to ze względu na brak najbardziej



toksycznych substancji smolistych zawartych w papierosowym dymie. Warto wiedzieć, że e-papierosy mogą działać w systemach otwartych, kiedy użytkownik samodzielnie uzupełnia służący do wapowania liquid oraz w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak na przykład Vuse ePod. Oferta nikotynowych alternatyw dostępna na rynku wciąż się poszerza, wystarczy wspomnieć od niedawne dostępne w Polsce nie zawierające tytoniu saszetki nikotynowe, przez niektórych naukowców wskazywane jako jeszcze mniej szkodliwe, niż te wyżej wspomniane [1]. Każdy moment jest dobry, by rzucić palenie, więc nie zrażajmy się, jeśli noworoczne postanowienie uwolnienia się od nałogu nieco odwleka się w czasie. Grunt, żeby znaleźć narzędzia i okoliczności, które mogą nam skutecznie i definitywnie w tym pomóc i ograniczyć wpływ tytoniowego dymu na zdrowie.

[1] Woreczki nikotynowe – nowy rewelacyjny (jak się wydaje) produkt pomocny w redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu – Profesor Andrzej Sobczak (asobczak.com.pl)

## Losy zaginionych

### Radość

Odnalazła się zaginiona 19 stycznia mieszkanka Łomży Iza (49 lat). 25 stycznia w mediach (także w „Kontaktach”) ukazały się na prośbę policji komunikaty o jej poszukiwaniu. Dwa dni później, czyli 8 dni po zniknięciu, nawiązała kontakt z rodziną.

### Tragedia

Wstrząsającym odkryciem zakończyło się poszukiwanie zaginionej 15 stycznia Magdaleny (50 lat) z Łomży. Jej ciało strażacy wyłowili w Narwi w Piątnicy, około 100 m od starego mostu w kierunku Czarnocina dwa dni później, 17 stycznia.

### Oszukane z Piątnicy

Ten sam oszust zadzwonił do dwóch starszych (80 i 84 lata) mieszkanek Piątnicy i opowiedział im tę samą historię tego samego dnia: młodziej, że syn, a starszej, że wnuk spowodował wypadek i zginęła kobieta w ciąży. Mogą uniknąć aresztu za pieniądze. Chwilę później rzekomy policjant od młodziej wziął 16 tys. zł i 600 dolarów, a od starszej 50 tys. zł.

### Pijany start się z policją!

Czołowo uderzył w policyjną kłęk jadący renault clio kompletnie pijany kierowca we wsi Kuleszka (gm. Miastkowo). Policjanci trafili do szpitala na badania, a kierowca do policyjnego aresztu.

### Sypnęło śniegiem i kolizjami

■ Do szpitala trafiła kobieta, która po wyjechaniu z tunelu pod przejściem dla zwierząt na „starej” trasie ze Stawisk do Łomży, wpadła w poślizg, uderzyła w betonowy przepust i dachowała w okolicach miejscowości Górki Sypniewo (gm. Piątnica).

■ Na dachu zakończył jazdę bus między Wygodą a Podgórzem na drodze Zambrów – Łomża. Przyczyna: poślizg. Kierowcy (48 lat) nic się nie stało.

■ Do zderzenia z oplem doprowadził w Łomży kierowca kii, który wyjeżdżając z ul. Rycerskiej na al. Piłsudskiego nie ustąpił pierwszeństwa. Na dodatek było ślisko. Na szczęście, nikomu z ludzi nic się nie stało.

## Mandatów dużo mniej, kasy szokująco więcej!

4 161 887 mandatów wystawili policjanci w całej Polsce w 2022 roku. To 656 251 mandatów mniej, niż w roku 2021. Jak informuje komisarz Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji, w 2022 roku znacząco spadła też liczba mandatów, wystawionych przez policjantów drogowki. Było ich 2 698 713, czyli aż 352 131 mniej, niż rok wcześniej.

Za dość znacznymi spadkami ilości mandatów kryją się jednak niezwykle szokujące sumy, jaki za nie Polacy w 2022 roku zapłacili: aż o 667,7 mln zł więcej, niż w 2021! Dało to historycznie rekordową kwotę 1 mld 359 470 593 mln zł. Średnio jeden mandat w 2022 roku kosztował 326,65 zł. W 2021 „tylko” 143,58 zł.



Czyli w ubiegłym roku wzrósł ponad dwa razy.

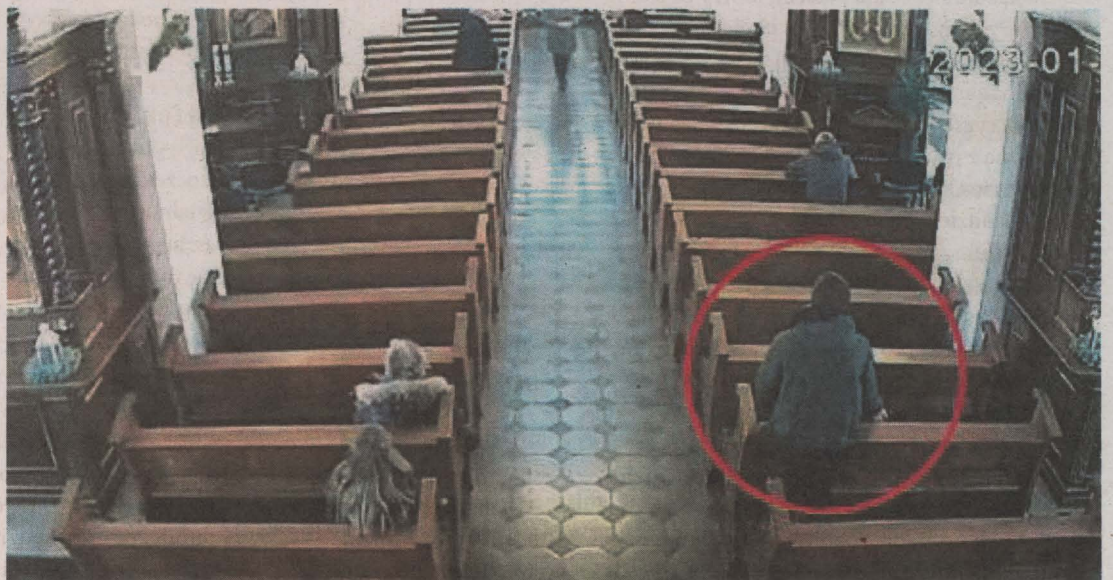
Wpływ na to miał obowiązujący od 1 stycznia 2022 taryfikator mandatów „drogowych” z drastycznym wzrostem kar za wykroczenia, zwiększających je od 17 września za tzw. recydywę.

Warto pamiętać, że od 17 września 2022 punkty karne kasują się automatycznie nie po roku od popełnienia wykroczenia, lecz po 2 latach. I nie od daty wykroczenia, lecz daty dokonania za to wykroczenie opłaty mandatu.

Zginął na miejscu taksówkarz (65 lat) z Ostrołęki, który wjechał wprost pod jadący pociąg towarowy relacji Łomża – Ostrołęka na przejeździe kolejowym w Susku Nowym (gm. Rzekuń). Podróżujący taksówką pasażer (52 lata) z powierzchownymi obrażeniami został zabrany do szpitala na badania. Fot. policja



## Ukradła w kościele podczas Mszy z głodu?



Kadr z monitoringu pokazuje, jak kobieta wykorzystując moment komunii świętej, kradnie pozostawioną na ławce torebkę podczas Mszy Świętej w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Suwałkach. Po kradzieży wyszła z kościoła, pozostawiając torebkę bez portfela

i dokumentów w przedśionku na stoliku. Po publikacji nagrania policja dość szybko ustaliła złodziejkę: ma 24 lata i kilka dni wcześniej w podobny sposób ukradła damską torebkę w innym kościele. Tłumaczyła, że kradła, ponieważ nie miała co jeść.

Poradnia psychologa

## Kiedy poczucie winy jest objawem dojrzałej osobowości?



Fot. pixabay

Chodzę do liceum ogólnokształcącego. Na początku roku szkolnego poznałam chłopaka z równoległej klasy. Nie zostaliśmy parą, ale zaprzyjaźniliśmy się. A on teraz bez żadnej zapowiedzi, bez słowa, przeniósł się do innej szkoły. Poczulałam się, jakbym zupełnie nic nie znaczyła. Poczulałam się podle.

Martyna

Przykra sytuacja. Zareagowałaś na nią w specyficzny sposób, bo poczułaś się, jakby jej przyczyna tkwiła w tym, że jesteś nic niewarta, więc inni zrywają znajomość bez zapowiedzi. Większość ludzi pomyślałaby na Twoim miejscu inaczej: „Co za dziwaczny chłopak, jak można

być tak mało wrażliwym? Coś z nim jest nie tak, skoro nagle, bez słowa zapowiedzi, zerwał znajomość. Tak się przecież nie robi...”

Zastanawiam się, dlaczego twoje myśli pobiegły w kierunku samoobwiniania? Odruch obwiniania siebie w sytuacji konfliktu z drugą osobą mówi, że warto pracować nad asertywnością. Poczucie winy jest objawem dojrzałej osobowości pod warunkiem jednak, że pojawia się jako reakcja na zrobienie czegoś złego. Ty nie zrobiłaś nic złego, a przypisałaś sobie jakby odpowiedzialność za to zdarzenie. Błąd, nie myśl tak.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Słyszałem, że kobiety lubią się kochać „na jeźdźca”. Raz nawet czytałem jakiś opis, ale właściwie to nie bardzo wiem, jak to się robi.

Marek

W pozycji „na jeźdźca” mężczyzna leży na wznak, kobieta siada na nim, wprowadzając członka w pochwę. Gdy kobieta wykonuje ruchy, mężczyzna może pieścić jej piersi i lechtaczkę, a nawet jednocześnie piersi i lechtaczkę.

W tej pozycji drażnienie członka nie jest szczególnie silne, dlatego

go mężczyźni łatwiej kontrolować i opóźnić wytrysk (czyli jest szczególnie dobra dla mających problem z wytryskiem przedwczesnym). Dla kobiety zaletą pozycji jest możliwość nadawania tempa, kąta i głębokości pchnięć członka w zależności od stopnia podniecenia. Pieszczący ją dłońmi mężczyzna może wspomagać jej ruchy, unosząc biodra zgodnie z jej rytmem. Pozycja jest podniecająca dla obojga, gdyż widzą siebie nawzajem, swoje przeżywanie, co dostarcza dodatkowych doznań.

### Lekarz domowy

Jestem zaziębiona i jeszcze pojawiło się krwawienie z nosa. Co może być przyczyną?

Alina

Przyczyn może być kilka, ale krwawienie z nosa jest prawdopodobnie skutkiem infekcji dróg oddechowych. Wtedy naczynia krwionośne stają się bardziej kruche, przy mocnym wydmuchiowaniu nosa ulegają uszkodzeniu i pojawia się krew. Zawsze niekorzystne jest przebywanie

w pomieszczeniu o suchym powietrzu, ale szczególnie niedobre w czasie jakiegokolwiek choroby. Należy je nawilżać, zwłaszcza w okresie grzewczym, gdy okna w mieszkaniu są rzadziej otwierane lub uchylane, wieszając na kaloryferach pojemniki z wodą (są w sprzedaży) lub przy pomocy mokrych ręczników, które schnąc, wydzielają wilgoć. Powodem krwawień z nosa może być też nadciśnienie tętnicze krwi. Tu już potrzebny jest lekarz.

### Pod paragrafem

Mąż od lat prowadzi własną firmę, a teraz nieoczekiwanie zaproponował rozdzielenie majątkową. Przekonuje, że z firmą wszystko dobrze, ale będzie to bezpieczne dla rodziny. Boję się, że nie będę miała na nic wpływu, a po jakimś czasie nie będę nawet wiedziała, ile zarabia. Czy istnieje jakaś bezpieczna forma uchronienia dotychczasowego majątku?

Irena

Rozdzielenie majątkowe jest bezpieczne dla wspólnego majątku. Jeśli nie ma rozdzielenia, przy kłopotach firmy komornik może zająć nie tylko firmowy majątek, ale cały majątek rodzinny.

Rozdzielenie majątkowe to nie rozwód. Nie trzeba dzielić się tym,

czego do tej pory małżonkowie się dorobili. Dotychczasowy majątek nadal będzie wspólny. Umowa o rozdzielenia majątkowej nie zwalnia małżonków z lożenia na utrzymanie rodziny. Małżonkowie mogą mieć wspólne konto, na które będą wpływać zarobione pieniądze.

W polskim prawie istnieje rozdzielenie majątkowe z wyrównaniem dorobków. Jest to gwarancja, że w razie rozstania każdy z małżonków, bez względu na zarobki, dostanie połowę tego, czego dorobili się oddzielnie. Umowę o rozdzielenia majątkowej z wyrównaniem dorobków bez dzielenia dotychczasowego majątku małżonkowie podpisują u notariusza. Spisana umowa nie jest wieczna, Można ją w każdej chwili zmienić, spisując inną, także u notariusza.



### Przysmak podlaski

#### Ryż z mięsem

Składniki (4 porcje):

- 30 dag mielonego mięsa
- 15 dag ryżu
- 1 kapusta pekińska
- 125 ml sosu chili do kurczaka
- 3 - 4 marchewki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki orzeszków arachidowych (niesolonych)
- sól, pieprz

W garnku zagotuj osoloną wodę (w proporcji 2:1 do ryżu), ryż przepłukaj pod bieżącą wodą i wysyp do garnka. Kapustę oplukaj i pokrój. Marchewki obierz, umyj i pokrój w zapałkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Mielone mięso dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Stopniowo wrzucaj mięso i obsmażaj z obu stron. Dodaj czosnek i cebulę i zeszklij. Usmażone z cebulą i czosnkiem mięso przełóż do miseczki. Ryż odcedź i wysyp na tłuszcz, który pozostał ze smażenia mięsa, dolej olej. Smaż kilka minut, dodaj kapustę, marchew i pokruszone orzeszki (które można wcześniej podprażyć na gorącej patelni). Wymieszaj i smaż około 5 minut. Przełóż na talerze, dodaj mięso i polej sosem chili.

## Jakim jesteś rodzicem?



1. Rodzic „kosiarka” – nazwa, choć brzmi żartobliwie, nie jest przypadkowa, bo to rodzic, który kosi każdą przeszkodę na drodze swojego dziecka. Zawsze gotowy, by przywieźć mu zapomnianą pracę domową, wyręczyć w obowiązkach, rozwiązać pojawiające się na jego drodze problemy. Niestety, ten typ rodzicielstwa uniemożliwia dziecku naukę radzenia sobie z przeciwnościami losu i może prowadzić do rozczarowań i frustracji, gdy dzieci dorosnie i wyfrunie z domu.

2. Rodzic „helikopter” – oznacza nadopiekuńczych rodziców, wiecznie „krążących” jak śmigłowiec ratunkowy wokół własnych dzieci. Zawsze jest obecny, ale na dłuższą metę ta obecność przynosi więcej szkód, niż pożytku, bo ciągle kontroluje dziecko, nie pozwalając mu na podejmowanie decyzji i popełnianie własnych błędów. Często rodzic helikopter chce zachować wrażenie, że dziecko ma swobodę, ale to tylko złudzenie.

3. Rodzic „plug śnieżny” – rodzice koncentrują się na obecnych i przyszłych sukcesach swoich dzieci, niejako torując im do nich drogę. Zła ocena w szkole? To właśnie ci rodzice dzwonią do nauczyciela z prośbą o wyjaśnienie, a następnie bardzo często ob-

winiają szkołę za zbyt trudne testy. Podczas szkolnego występu dziecko nie dostało pierwszoplanowej roli? Taki rodzic porozmawia z nauczycielem, by w przyszłości tak nie było. Wynika to z trudności ze zgodą na to, by pozwolić swoim dzieciom na porażkę. Zapominając, że porażki są kształcące.

4. Rodzic „z wolnego wybiegu” – ten termin nie przez przypadek ma przywołać na myśl kury z wolnego wybiegu. Tacy rodzice są bardziej przyjaciółmi dziecka, niż jego rodzicami. Pozwalają dzieciom na samodzielny powrót do domu po szkole, nie martwią się, gdy zostają tam same kilka godzin, ich pociechy mogą spotykać się z kolegami bez nadzoru rodziców. Mają trudności z ustalaniem zasad, czyli dziecko w dorosłości może mieć problemy z ich przestrzeganiem.

5. Rodzic „paragraf” – tego typu rodzic uczy dzieci, że każde działanie niesie ze sobą konsekwencje. Nie odrobiłeś pracy domowej? Pomyśl, jak możesz rozwiązać ten problem, ale poniesiesz też konsekwencje swojego postępowania. Dziecko uczy się odpowiedzialności za swoje działania. Często jednak ogranicza to jego samodzielność i inicjatywę.



Anglik, Amerykanin i Rosjanin założyli się, kto powie największą bzdurę. Zaczyna Anglik:

– Dżentelmen z Londynu przepłynął Atlantyk w samej wannie.

– Dżentelmen z Nowego Jorku skoczył z dachu wieżowca i lecąc z parasolem bezpiecznie wylądował na ziemi – opowiada Amerykanin.

– Dżentelmen z Moskwy... – zaczyna Rosjanin.

– Wygrałeś! – przerywa mu Anglik.

– Wygrał! – zgadza się Amerykanin.

– Inflacja i ceny tak poszły w górę, że moja kobieta wróciła do kochania się ze mną, bo jej nie stać na baterie.

Po informacji, że jeden z pacjentów szpitala psychiatrycznego uratował innego przed próbą samobójczą, wyciągając go z wanny, dyrektor szpitala przejrzał jego akta i wezwał go do swojego gabinetu.

– Twoje akta i twoje bohaterskie zachowanie wskazują, że jesteś gotowy do powrotu do domu. Przykro mi tylko, że człowiek, którego uratowałeś później skończył ze sobą na gałęzi.

– On się nie zabił, powiesiłem go do wyschnięcia.

Policjant przyprowadza na posterunek skutą kajdankami nagą parę. Przełożony robi mu awanturę, że robi cyrk z posterunku.

– Ależ panie komendancie. Szedłem przez park i widzę jakiś ruch w krzakach. Podchodzę bliżej, patrzę, a oni się tam normalnie bzykają – tłumaczy się policjant.

– Nie bzykają, a kochają się – mówi nagus w kajdankach.

– O, jeszcze kłamie! Też tak myślałem z początku, ale podchodzę bliżej, patrzę, bzykają się!

– Jasiu, myślę, że najwyższy czas, abym powiedział ci, skąd się biorą dzieci.

– Nie chcę! Bo znowu wszystko zepsujesz! – protestuje Jasiu.

– Jak to?

– Ano tak: jak miałem 4 lata, to mi powiedziałeś, że nie ma Świętego Mikołaja. Jak miałem 6 lat, to pozbawiłeś mnie złudzeń, co do zająca wielkanocnego. Potem okazało się, że Batman nie istnieje, a całkiem niedawno powiedziałeś, że nie ma na świecie żadnego czarodzieja. A teraz co? Pewnie powiesz mi, że tak naprawdę ludzie się wcale nie pieprzą, a dzieci biorą się z kapusty, które przynosi tam bocian?!

Policjant przesłuchuje prostytutkę:

– Nazwisko?

– Nowak.

– Imię?

– Andżela.

– Wiek?

– 26 lat.

– Zawód?

– Oj, Andrzej, starczy może tych wygłupów.

Wędkarz w sklepie pyta:

– Ma pani silikonowe przynęty?

– No co pan! Moje piersi są naturalne!

Młody człowiek zapytał starego bogatego mężczyznę, jak się w Polsce uczciwie dorobił.

– Cóż, synu, to był rok 1992, apogeum kryzysu. Została mi ostatnia złotówka. Przechodziłem akurat koło targu i kupiłem za nią kilo jabłek. Zjadłem jedno, siedziałem i patrzyłem, jak kupcy handlują, aż wszyscy się zwinęli. Wtedy podszedł ktoś i powiedział: poproszę te jabłka. Sprzedałem mu je za 2 złote. Następnego ranka za-inwestowałem w jabłka 2 złote. Pod wieczór miałem za nie już 4 złote. W ten sposób przepracowałem okrągły tydzień, pod koniec którego zebrałem fortunę w wysokości 74 złote. Na początku następnego tygodnia zmarł mój teść, który przez 40 lat dorobił się w Ameryce kilku domów i zostawił nam w spadku 2 miliony dolarów.

Tu warto być



## Alicja Majewska z nowymi piosenkami Korcza i Andrusa w Łomży

Koncert w Filharmonii Kameralnej (ul. Zawadzka 1) w sobotę, 11 lutego, godz. 19.00. Bilety: bilety.yea.com.pl i sklep.ebilet.pl.

### Kolno

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

■ Koncert zespołu rockowego Magma z Ostrołki w składzie Monika Anna Batogowska – wokalistka, Mariusz Mierzejewski – gitara, Arek Żuku Chojnowski – gitara, Damian Kośnik – bas i Michał Kosiorek – perkusja; niedziela, 5 lutego, godz. 19.00. Wstęp wolny.

### Łomża

**Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):**

■ Koncert „Pocztówka z Korei” w wykonaniu muzyków z Korei Południowej: Stephanie Kwak – flet, Soo-Yeon Lee – fagot, Sung-Hee Shin – skrzypce, Gi-Yeon Koh – altówka, Eun-Kyoung Noh – wiolonczela, Ji-Sun Lee – fortepian. Dyrygent: Young-Daf Yoo; czwartek, 2 lutego, godz. 18.30. Bilety: interticket.pl.

### Szczuczyn

**Biblioteka-Centrum Kultury (ul. Łomżyńska 11, tel. 86 262 10 36):**

■ Wystawa pt. „Paleta lokalnych artystów”, prezentująca prace Lidii Pieścik, Olgi Sokołowskiej i Andrzeja Borusiewicza. W malarstwie Lidii Pieścik dominują pejzaże, zwierzęta i martwa natura, w rękodziele makramy oraz różne formy wykonane haftem i plecionki z koronki. Pochodząca z Białorusi absolwentka prawa Olga Sokołowska fascynuje mitologią i fantastyką. Wśród jej prac uwagę zwracają portrety ołówkiem. Od kilku miesięcy mieszka w Szczuczynie, w którym chce zostać na stałe. W malarstwie Andrzeja Borusiewicza przeważa pejzaż, w rzeźbach motywy religijne, a w płaskorzeźbach ptaki. Wystawę obejrzyć można do 28 lutego. Wstęp wolny.

### Wysokie Mazowieckie

**Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 9, tel. 86 275 23 43):**

■ Spotkanie w Klubie Miłośników Historii z dr. Grzegorzem Łęcickim, który wygłosi wykład „Mechanizmy manipulacji medialnej”; niedziela, 5 lutego, godz. 16.00. Wstęp wolny.

### Zambrów

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

■ Koncert Noworoczny w wykonaniu Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej pod batutą Krzysztofa Witkowskiego z towarzyszeniem Grupy Tanecznej „Enigma” pod opieką Natalii Olszewskiej; niedziela, 5 lutego, godz. 16.00. Wstęp wolny.

### Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 4 – 5 lutego – „Zadziwiający kot Maurycy”, godz. 16.30 i „Wystrzałowe wesele”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 3 lutego – „Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Tajemnica Skorpiona”, godz. 11.00 oraz „Wystrzałowe wesele”, godz. 17.00 i „W trójkącie” (napisy), godz. 20.00; 4 lutego – „W trójkącie”, godz. 17.00 i „Wystrzałowe wesele”, godz. 20.00; 5 lutego – „Wystrzałowe wesele”, godz. 17.00 i „W trójkącie” (napisy), godz. 20.00; 8 lutego – „W trójkącie”, godz. 17.00 i „Wystrzałowe wesele”, godz. 20.00; 9 lutego – „Wystrzałowe wesele”, godz. 17.00 i „W trójkącie” (napisy), godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 3 lutego – „Igrzyska zwierzaków”, godz. 12.30 oraz „Uwolnić Poly”, godz. 14.30; „Gra fortuny”, godz. 16.45 i „Pokusa”, godz. 19.00; 4 i 6 – 9 lutego – „Uwolnić Poly”, godz. 14.30 oraz „Gra fortuny”, godz. 16.45 i „Pokusa”, godz. 19.00.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): dobry moment na uwolnienie się od stereotypów, jak i schematów myślenia i działania, a nawet przełamania tabu. Nie są Ci one do niczego potrzebne, a tylko blokują wiele życiowych możliwości. Obudź w sobie dawną ciekawość!

**BYK** (21 IV – 21 V): nie możesz zebrać myśli i dlatego nic Ci nie idzie. Wyjedź gdzieś choćby na krótko, pójdz do kina lub znajdź kilka godzin na nadrobienie zaległości książkowych. Zmniejsz wydatki. W miłości dość trudny okres, bo zmiany przychodzą zniemacka i nie wiadomo, co będzie.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): zastanów się, o co walczysz, czy stawka nie jest za wysoka i dlatego Ci nie wychodzą pierwotne plany. Za dużo w Tobie niecierpliwości, najlepiej ustal dla siebie: czego tak naprawdę chcesz?

Wycisz się, zatrzymaj potok myśli, wypocznij i zacznij od początku, na spokojnie, powoli, żeby nie wytracać zapału na długo przed finiszem.

**RAK** (21 VI – 22 VII): masz przed sobą poważny życiowy wybór, a tylko jedną drogę. W kimś Ci najbliższym coś Cię będzie denerwować, możliwe niesnaski.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): więcej otwartości na wszystko, co się pojawia, w elastyczny sposób dostosowuj się do ludzi, których spotkasz i do nowych sytuacji. Bardziej współpracuj, a mniej walcz. Jakieś plany w pracy albo w biznesie będą wymagały przekształcenia.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): będziesz urządzać się w nowym miejscu pracy lub zamieszkania, coś przemeblować, zmieniać. Staniesz się „odświeżoną”, poznasz, co to radość. Ponieważ ubędzie kłopotów, skupisz się na życiu wewnętrznym, sprawach emocjonalnych i miłości.

**WAGA** (23 IX – 23 X): wkrótce zakończy się jakaś sprawa w Two-

im życiu, która Ci dużo krwi napsuła i wystarczająco Cię wyczerpała. Poczujesz, że to już dość, nie ma na co czekać, tylko trzeba działać. Jeśli chodzi o miłość, za bardzo boisz się gniewu albo odrzucenia i nie jesteś zupełnie sobą.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): z energią patrzysz w przyszłość, widzisz możliwość pozytywnego przełamania. Potrzeba Ci więcej cierpliwości, bo choć chcesz już teraz, od razu, trzeba poczekać. To, co robisz obecnie, przyniesie rezultaty w przyszłości.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): coś nie do końca pójdzie po Twojej myśli.

Nie wiń za to okoliczności ani innych, ale opóźnienie w dotarciu do celu, to jednak Twoja „zastuga”. Jeśli uda Ci się ponownie zmobilizować siły, w krótkim czasie doprowadzisz sprawę do końca. W miłości partner będzie jakby na dystans, najlepiej sprawdź, co się dzieje, czy to jakaś sprawa związana z nim, czy z Tobą.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): nie daj się zmienić przez złych ludzi, pielęgnuj wrażliwą, emocjonalną część swojej osobowości. Wiele zdziałasz przez dobro i skupianie się na głosie serca. Myśląc o przyszłości, patrz na to, co Cię ciekawi, intryguje, pociąga.

**WODNIK** (20 I – 18 II): okres siły, zdecydowania; czas, kiedy poczujesz, że nic nie jest niemożliwe. Jeżeli w coś wierzysz i poświęcisz wystarczająco dużo uwagi, uda Ci się w pełni to zrealizować, nie widać przeciwności. Możesz być nawet dla kogoś przykładem, wzorem do naśladowania.

**RYBY** (19 II – 20 III): nowe, ciekawe wiadomości, jednak zdecydujesz się je zinterpretować na swój prywatny sposób. Coś nie pójdzie po Twojej myśli, po czasie powiesz sobie, że to może i lepiej. Spędź więcej czasu choćby na rozmowach z kimś bliskim.



## Nagrody sportowe marszałka

Do 10 lutego można składać wnioski o przyznanie dorocznych nagród sportowych marszałka województwa podlaskiego za szczególne osiągnięcia.

Nagrody za osiągnięcia sportowe za 2022 r. przyznawane są w następujących kategoriach: Najlepszy Sportowiec, Najlepszy Młody Sportowiec, Najlepszy Sportowiec z Niepełnosprawnościami, Najlepszy Trener oraz Za całokształt działalności w zakresie sportu.

Podstawowymi kryteriami otrzymania nagrody za szczególne osiągnięcia sportowe jest uzyskanie jednego z następujących wyników sportowych w 2022 roku w sportach olimpijskich i paraolimpijskich: zajęcie miejsca 1 – 6 w Igrzyskach Olimpijskich lub Paraolimpijskich, zajęcie miejsca 1 – 3 w Mistrzostwach Świata, zaję-

cie miejsca 1 – 3 w Mistrzostwach Europy, zajęcie miejsca 1 – 3 w Mistrzostwach Polski.

Wnioski o przyznanie nagrody mogą składać działające w województwie kluby sportowe, okręgowe związki sportowe, Podlaska Federacja Sportu, organizacje pozarządowe w dziedzinie kultury fizycznej.

Szczegółowy regulamin przyznawania nagród i druki wniosków pobrać można ze strony podlaskie.eu. Wszystkie informacje można uzyskać w Referacie Sportu (Departament Edukacji, Sportu i Turystyki) tel. 85 66 54 486 lub 85 66 54 483.



## Grajewo wybiera Sportowca Roku 2022

Do godz. 24.00 w niedzielę, 5 lutego, oddać można głos w plebiscycie portalu e-grajewo Sportowiec Roku 2022, wysyłając

swój typ na adres ekonkurs@vp.pl spośród 3 nominowanych, którymi są:

Paweł Tutaj z Grajewa, młody zapaśnik, który w 2022 roku zdobył złoty medal Mistrzostw Województwa Młodzików, srebrny medal w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików, brązowy medal w Mistrzostwach Krajowego Zrzeszenia LZS. Jest członkiem Kadry Wojewódzkiej Młodzików.

Marek Krymski z Grajewa, tenisista stołowy drugoligowej drużyny Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Grajewie. W rankingu indywidualnym na ponad 70 tenisistów II ligi zajmuje miejsce w pierwszej trójce sklasyfikowanych z bilansem na 19 pojedynków 17 zwycięstw i 2 porażki i dorobkiem punktowym 51 w województwie. W debłu z Marcinem Zawistowskim 3 miejsce na 77 sklasyfikowanych par. Z Tyberiuszem Królewiczem debłowy mistrz województwa podlaskiego.

Jakub Żebrowski ze Szczuczyna, zapaśnik w stylu wolnym: brązowy medalista Mistrzostw Polski Juniorów, drugi zawodnik Pucharu Polski Juniorów, trzeci zawodnik Ogólnopolskich Igrzysk LZS.

## XXVIII Feryjny Festiwal Szachowym w Łomży



Najlepsi szachiści XXVIII Feryjnego Festiwalu Szachowego 2023

112 szachistów z łomżyńskich szkół i przedszkoli, a także z Konarzczy, Zambrowa, Grajewa, Czyżewa, Śniadowa, Szumowa, Szczuczyna, Wysokiego Mazowieckiego, Ełku, Białegostoku i Warszawy rozegrało 441 partii szachowych w czterech kategoriach: zaawansowanych, średnio zaawansowanych, przedszkolaków i startujących pierwszy raz oraz szachów błyskawicznych.

W kategorii zaawansowanych w poszczególnych grupach wiekowych zwyciężyli: Malwina Szewczyk z ZSEiO nr 6 w Łomży, Anna Dziewa z SP 10 w Łomży, Maja Szewczyk z SP 9 w Łomży, Bartosz Chełstowski z II LO w Łomży, Wiktor Wnorowski z Białegostoku, Kacper Tysza z Ełku.

W kategorii średnio zaawansowanych najlepsi w swych grupach wiekowych byli: Maja Obiedzińska

z SP 10 w Łomży, Julia Kadłubowska z Wysokiego Mazowieckiego, Lena Łazarowicz z SP 7 w Łomży, Piotr Sulkowski z Łomży, Hubert Sienicki z Czyżewa i Franciszek Sokołowski z Grajewa.

Wśród przedszkolaków i pierwszy raz startujących I miejsce zajął Piotr Zaremba z SP1 w Łomży, 2 miejsce Jan Burnos z SP1 w Łomży, 3 miejsce Lena Łazarowicz z SP 7 w Łomży.

W turnieju szachów błyskawicznych podium zajęli: 1 miejsce Malwina Szewczyk z ZSEiO nr 6 w Łomży, 2 miejsce Bartosz Chełstowski z II LO w Łomży, 3 miejsce Bartosz Laskowski z Grajewa.

Festiwal odbył się w Szkole Podstawowej nr 9 w Łomży. Nad przebiegiem zawodów czuwali sędziowie Akademii Szachowej Sobocińscy.

# PRACA



## Domel poszukuje pracowników produkcyjnych

### Szukamy:

Pracowników produkcji stolarki okienno-drzwiowej aluminium

### Oferujemy:

Atrakcyjne wynagrodzenie na czas oraz pracę w zgranym zespole

### Zainteresowany?

Zapraszamy do złożenia CV w firmie lub przesłanie na adres [praca@domel.pl](mailto:praca@domel.pl) z dopiskiem produkcja aluminium

**DOMEL**  
OKNA DO DOMU

Do CV prosimy dołączyć klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jedn.: Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.).