

Łomżyński Laur • Jak „zobaczyć” cholesterol?

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

7 (2097)

19 lutego 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Kto to Bolesław Ruszczyk?

Człowiek

**Skrwawione
serce**



Fot. Barbara Paszkowska

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 07

Koszmarny dzień



Fot. pixabay

W czasach mojego dzieciństwa Zawady, to wioska licząca niewiele ponad dwadzieścia gospodarstw. Podstawowym źródłem utrzymania była uprawa ziemi, toteż dookoła roztaczały się pola uprawne. Każde z tych pól miało swoją rozpoznawczą nazwę: „Za lasem”, „Parcela”, „Dwa morgi”, „Moczydło”...

Na skraju Zawad było pole uprawiane przez brata mojej babci. Stanowiło dla mnie, jako dziecka, pewną tajemnicę: w szczerym polu rosły w szeregu wiśnie, a mówiono o nim „Po Duchnowskiej”.

Lata mijały, aż przyszedł czas, kiedy dręcząca mnie tajemnica zaczęła odkrywać swoje karty.

Rodzinne Zawady odwiedziła nieznaną mi dotąd, choć zaprzętająca moje myśli „Duchnowska”, Helena Duchnowska. Z córką Janiną Kowalczyk, jej mężem Edwardem i ich dzieckiem Danusią. Wszyscy mieszkali wówczas w Kanadzie.

Okazało się, że Helen Duchnowska jest rodzoną siostrą ojca mojej babci Franciszki Kozłowskiej z domu Rudzewicz. Moja babcia i jej mąż Jan, który był ojcem chrzestnym Janiny, przyję-

li ich w progi swojego gościnnego domu.

Tak jak pamiętnego lutowego dnia 1940 roku babcia Franciszka wrzuciła bochenek chleba na sianie, wiozące kuzynów w nieznaną, tak teraz z chlebem podała na stół wszystkie dostępne smakołyki. Radość ze spotkania trudno opisać.

Tak się złożyło, że w tym czasie przystępowałam do bierzmowania w łomżyńskiej Katedrze i rodzice poprosili ciocię Helenę na mojego świadka. Wtedy tego tak nie odbierałam, ale teraz jestem przekonana, że miałam ogromne szczęście, wpisując się w ten sposób w historię dziejów rodziny Heleny Duchnowskiej, Rodziny Sybiraków.

Przez następne lata kontakt z rodziną w Kanadzie utrzymywała babcia Franciszka, a kiedy odeszła, kontakt się urwał. Jednak ciąg dalszy odkrywania tajemnicy nastąpił. Na adres mojej babci w Zawadach przyszedł z Kanady list. Janina Kowalczyk oferowała pomoc, ponieważ słyszała, że w Polsce jest straszna bieda...

Od wielu lat miałam własną rodzinę i mieszkałam w Łomży, ale list cioci Jasi trafił do moich rąk za pośrednictwem mojego taty Tadeusza Kozłowskiego. I tak kilka lat korespondowałam z ciocią Sybiraczką. Jednak Sybir nadal pozostawał tajemnicą. Ona nie mówiła, ja nie pytałam.

Pewnego dnia dostałam od cioci Jasi list pożegnalny... Napisała, że

wyprowadza się ze swego domu, bo czekają z mężem na mieszkanie w Domu Starców. Kontakt znów się urywał. I oto na pogrzebie siostry mojej babci Frani poznałam wnuczkę drugiej siostry mojej babci, Ewę. Ewa budowała drzewo genealogiczne i posiadała dużą wiedzę o rodzinie. Okazało się, że syn siostry cioci Jadzi z Kanady rok wcześniej był turystycznie w Polsce. Dostał niejako misję przekazania rodzinie w Polsce wspomnień z Sybiru, spisanych ku pamięci potomnych.

Nie sądziłam, że czytanie wspomnień mojej kuzynki będzie dla mnie tak ciężkim przeżyciem...

Czytałam po fragmencie, odkładałam po kilka dni i znów czytałam.

Pole „Po Duchnowskiej” nabrało już innego znaczenia. Było tam gospodarstwo, dom, podwórko, pies, drzewa wiśniowe, a przede wszystkim ludzie. Młodzi, z gromadką dzieci, z przyszłością. Przyszłość rodziny Duchnowskich z Zawad przeciął koszmarny dzień 10 lutego 1940 r. Zostały po nim tylko wiśnie w szczerym polu...

ELŻBIETA BAJKOWSKA
Łomża



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Garmond Press, sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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



Fot. pixabay

Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać.
Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć.
Jeśli dziecko musi znosić kpiny, uczy się nieśmiałości.
Jeśli dziecko jest zawstydzane, uczy się poczucia winy.
Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji, uczy się być cierpliwym.
Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty, uczy się ufności.
Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.
Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości, uczy się sprawiedliwości.
Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.
Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.
Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni, uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.

JOSEPH L. STETTbacher

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 oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

■ Ciało Etiopki (28 lat) znalezione zostało na obrzeżach Hajnówki przy polsko-białoruskiej granicy. Zmarła z wychłodzenia. To kolejna ofiara polityki polskich władz wobec migrantów. Rzecznik Praw Obywatelskich domaga się wyjaśnień w tej sprawie od policji i Straży Granicznej.

■ Ambasador Holandii w Polsce Daphne Bergsma spotkała się z przedstawicielami białoruskiej mniejszości w Polsce i białoruskiej emigracji. „Domagamy się wypuszczenia nie jednego, nie dwóch, ale wszystkich więźniów politycznych w Białorusi”, mówiła ambasador. Kilka dni temu na 8 lat więzienia skazany został w Grodnie polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczubot. W areszcie przebywał do rozprawy od 25 marca 2021 r.

■ Wojsko czeka: trwa nabór do 15 batalionu lekkiej piechoty w Dąbrowie-Moczydłach w gminie Szepietowo. W jednostce będzie 500 żołnierzy (50 zawodowych i 450 obrony terytorialnej). Punkt rekrutacyjny czynny jest w Urzędzie Miasta Wysokie Mazowieckie (ul. Ludowa 15, pokój 22, II piętro) w każdy poniedziałek i środę.

■ Absolwenci kierunku lekarsko-dentystycznego Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku najlepiej w Polsce zdali wiosenną sesję Lekarsko-Dentystycznego Egzaminu Końcowego.

■ Małżeństwa z gminy Nowogród, które zawarły związek w 1973 r., proszone są o zgłaszania się do Urzędu Stanu Cywilnego w Nowogrodzie do 28 lutego 2023 r. Urząd Gminy wystąpi z wnioskiem do prezydenta RP o nadanie im honorowych medali za długoletnie pożycie. Zgłoszenia można dokonać w USC Nowogród osobiście, telefonicznie 86 217 55 20 lub mailowo: gmina@nowogrod.com.

■ Konkurs plastyczny pod hasłem „Tradycje wielkanocne” organizuje dla dzieci i młodzieży Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży. Prace o tematyce wielkanocnej, wykonane dowolną techniką (rysunek, malarstwo, z wyjątkiem technik nietrwałych, komputerowych i przestrzennych) należy składać do 13 marca do ROK (ul. Małachowskiego 4, 18 - 403 Łomża). Regulamin konkursu i karta zgłoszenia na stronie internetowej ROK.

■ Zabił brutalnie, bijąc żonę (40 lat) mieszkaniec wsi Stare Motule (gm. Filipów). Został zatrzymany przez policję.

MYŚL TYGODNIA

Radę, którą dajesz innemu, stosuj również do siebie

Mikołaj Gogol

Biedronka i Lidl płacą lepiej kasjerom, niż państwo wynagradza nauczycieli Kasa przy kasie, nie tablicy!



Wypłata kasjera na początek pracy w Biedronce zależy od miejsca zlokalizowania sklepu, ale waha się od 3950 zł brutto do 4590 zł brutto, czyli od 3023 zł do 3459 zł na rękę.

W Lidlu początkujący kasjer otrzyma od 4200 zł brutto do 5150 zł brutto, czyli od 3193 zł do 3841 zł na rękę. Po roku ma gwarancję wzrostu pensji o 200 zł brutto. Po dwóch latach kasjer w Lidlu zarobi od 4600 zł do 5600 zł brutto, czyli od 3466 zł do 4147 zł na rękę.

Nauczyciel na początku pracy (stażysta) otrzymuje 3424 zł brutto, czyli 2664 zł na rękę. Dalej czeka-

ją go dwa awanse zawodowe, skutkujące wzrostem płacy: nauczyciel mianowany 3597 zł brutto, czyli 2782 zł na rękę, a nauczyciel dyplomowany 4224 zł brutto (3210 zł na rękę).

Różnica między wypłatą początkującego kasjera w Biedronce (3950 zł brutto) a płacą początkującego nauczyciela, zarabiającego wedle minimalnych stawek (3424 zł brutto), to ponad 500 zł.

W przypadku kasjerów w Biedronce i Lidlu oraz nauczycieli, mówimy o miesięcznej płacy na „gołym” etacie.

Znaki czasu:

■ Pięcioraczki przyszyły na świat w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. „Dzieci i mama czują się dobrze. W domu natomiast z niecierpliwością oczekuje już na nich pochodzący z Anglii tato oraz siedmioro rodzeństwa. Taka ciąża trafia się raz na 52 miliony przypadków! Trzy dziewczynki i dwaj chłopcy urodzili się w 28 tygodniu, przez cesarskie cięcie”, przekazał szpital.

■ Killkadziesiąt mieszkańców Dębicy i okolic protestowało przed siedzibą starostwa po śmierci Justyny (32 lata), która zmarła po 7 godzinach czekania w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (SOR) w Dębicy. Zmarła w drodze do szpitala w Rzeszowie na operację tętniaka. Transport nastąpił dopiero ponad 2 godziny po diagnozie.

■ Wnuczka (28 lat) ukradła dziadkowi w Bolesławcu ponad 60 000 zł, podbierając przez 2,5 roku pieniądze z jego konta. Włamała się też do jego kasetki sejfowej, w której dziadek zgromadził 800 euro w gotówce, które także ukradła.

■ Z kłódką na mosznie trafił do Szpitala Wojewódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim mężczyzna po miłosnych zabawach. Lekarze musieli wezwać na pomoc strażaków, którzy przecięli pałąk kłódky, nie uszkadzając delikatnego organu, na którym zawisła.

■ Podglądacz grasował w męskiej toalecie galerii handlowej w Lublinie. Po zatrzymaniu na gorącym uczynku okazało się, że jest nim ksiądz (37 lat) z powiatu łukowskiego.

Zmarła

Katarzyna Ogrodnik

Radna Rady Miasta Wysokie Mazowieckie Katarzyna Ogrodnik zmarła po ciężkiej chorobie we wtorek, 14 lutego. Miała 49 lat. 27 lat pracowała jako pielęgniarka. Była znana i lubiana i gdy zachorowała, wielu ludzi spontanicznie organizowało zbiorki, aukcje, koncerty, aby mogła korzystać z nierfundowanego leku. Mówiła wówczas z wdzięcznością, że ludzie nie ofiarują jej pieniędzy, tylko minuty życia. Zabrał je ostatecznie rak, który uaktywnił się przerzutami. O swojej chorobie i walce z nią Katarzyna Ogrodnik napisała książkę „Moje życie z rakiem”, która została wydana w styczniu.



Z wielkim smutkiem i żalem żegnamy

PRZEMYSŁAWA KARWOWSKIEGO

Przyjaciela i wieloletniego, aktywnego członka Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, niezwykle utalentowanego, cenionego artystę, Człowieka wielkiej życzliwości i skromności, kochającego Łomżę i Ziemię Łomżyńską.

Żonie Ewie i Najbliższym

składamy wyrazy głębokiego współczucia

Członkowie Łomżyńskiego Oddziału
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej



Będzie wczesna wiosna?

Lasy Państwowe zamieściły zdjęcie A. Wołkowyckiego z Nadleśnictwa Białowieża, prezentujące tajemniczy obiekt. Okazuje się, że to grzyb o nazwie czarka, która jest często uznawana za odpowiednik przebiśniegu. Według nich pojawia się jej zapowiada rychłą wiosnę. Leśnicy piszą, że grzyb jest jadalny i można go zjeść nawet surową. Tyle, że jego smak można porównać do lekko... zatechłej rzodkiewki.

Czarki zaczynają wzrost jeszcze pod śniegiem, nie wyrastają na ziemi, tylko na rozkładających się gałęziach drzew liściastych, na wilgotnych siedliskach



Złoty Krzyż dla najstarszego strażaka

Złotym Krzyżem Zasługi przyznany przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej na wniosek burmistrz Czyżewa Anny Boguckiej został uhonorowany najstarszy mieszkaniec gminy, który w styczniu ukończył 100 lat, Eugeniusz Biały. Medal wręczyli Jubilatowi w poniedziałek, 13 lutego, w czasie sesji Rady Miejskiej w Czyżewie, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski i Senator RP Jacek Bogucki.

Eugeniusz Biały był założycielem i pierwszym prezesem OSP w Kaczyńcu-Herbasach, zainicjował i uczestniczył w budowie remizy OSP, brał udział w wielu akcjach ratowniczo-gaśniczych, do dziś jest członkiem OSP.



Eugeniusz Biały z burmistrz Anną Bogucką, córką Lucyną, wojewodą Bohdanem Paszkowskim, starostą Bogdanem Zielińskim i przewodniczącym Rady Witoldem Sienickim

40 lat temu

„Kontakty”, 20 lutego 1983:

Autobusy po bezdrożach mkną

14 tysięcy pasażerów przevożą codziennie autobusy łomżyńskiego Oddziału PKS, pokonując 70 tysięcy kilometrów. W województwie łomżyńskim PKS ma jeszcze oddziały w Kolnie, Grajewie, Zambrowie i Wysokiem Mazowieckiem.

Niszczycze szkoła w Grabowie!

Szkoła w Grabowie, zbudowana w 1947 roku przez wieś, od 3 lat stoi pusta i niszczy. Mieszkańcy chcieliby przejąć budynek i wykorzystywać na wesela, pogrzeby, zebrania. Dyrektor szkoły odmówił tłumacząc, że przepisy zabraniają wykorzystywania budynków szkolnych na pogrzeby i wesela.

Sposób na ogrzewanie w Czyżewie

W nowoczesnym pawilonie handlowym WDT w Czyżewie ekspedientki dla rozgrzewki grają sobie w ping-ponga. Jest zimno, gdyż władze geesu zaskoczyła zima. W ogóle życie co i rusz obala twierdzenie klasyka, że tylko śmierć, miłość i spraczką zaskakują człowieka znienacka.

Pikieta w Kuleszach Kościelnych

Około 70 rolników zebrało się przed Urzędem Gminy Kulesze Kościelne, aby zmusić naczelnika do decyzji w sprawie budowy drogi Kulesze Kościelne – Jabłonka. Po mediacji komisarza wojskowego zdecydowano, że droga pobiegnie przez Gołszę Mościckie, a Rejon Eksploatacji Dróg Publicznych zbuduje dodatkowo 3 km drogi, która połączy Gołszę Dąb z drogą główną.

Celem zapudłowania

WZSR w Łomży wyrzucił w styczniu 1600 kilogramów cytrusów na śmietnik. Wywozła je śmieciarka celem zadołowania. Co podajemy celem zapudłowania.

Wyczynowa statystyka

W 15 klubach sportowych województwa sport uprawia wyczynowo 2 500 zawodników. Aktualnie 7 zespołów występuje w II i III lidze.

Czy znalezienie drugiej połówki może zależeć od miejsca zamieszkania, a nawet województwa, w którym żyjemy?

W Podlaskiem podrywamy tradycyjnie

Analitycy picodi.com sprawdzili częstotliwość wyszukiwań fraz, związanych z poszukiwaniem „tej jedynej”, „tego jedyne” przez internet w ostatnich 4 latach, zestawili dane z liczbą mieszkańców w poszczególnych województwach i stworzyli ranking sposobów zalotów i podrywania. Wynika z niego, że partnera w internecie najczęściej poszukują mieszkańcy mazowieckiego, wielkopolskiego i łódzkiego. Najrzadziej województw podkarpackiego, opolskiego i podlaskiego.

A oto pełny ranking województw: 1. mazowieckie, 2. wielkopolskie, 3. łódzkie, 4. dolnośląskie, 5. kujawsko-pomorskie, 6.



śląskie, 7. lubuskie, 8. pomorskie, 9. zachodniopomorskie, 10. małopolskie, 11. świętokrzyskie, 12. warmińsko-mazurskie, 13. lubelskie, 14. podlaskie, 15. opolskie, 16. podkarpackie.

Analitycy snują z niego wniosek, że w Podkarpackiem, Opolskiem i Podlaskiem wciąż popularne jest poznawanie drugiej połówki „twarzą w twarz” na ulicy, w pracy, na spotkaniach towarzyskich.

Ukraina dziękuje Łomży

– Bez chwili zastanowienia, od razu po wybuchu wojny, ruszyliśmy z pomocą, w którą bardzo mocno zaangażowali się nasi mieszkańcy – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski na spotkaniu z przedstawicielami Oddziału Uniwersytetu Kijowskiego w Chmielnickim, którzy dziękowali władzom miasta i mieszkańcom za pomoc i wsparcie.

Po wybuchu wojny wielu uchodźców z Ukrainy zamieszkało w Łomży, ukraińskie dzieci uczą się w szkołach i chodzą do przedszkoli w Łomży.

Zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski wspomniął swój pierwszy wyjazd do Ukrainy z darami. Z powodu alarmu wszyscy musieli wówczas pobiec do schronu.

Dyrektor Oddziału Svitlana Hrebinska w imieniu mera Chmielnickiego złożyła propozycję nawiązania partnerstwa między obu miastami.

24 lutego minie rok od brutalnej agresji Rosji na Ukrainę.

„Mały Książę” po kurpiowsku



Arcydzieło literatury światowej „Mały Książę” Antoine de Saint-Exupéryego, przetłumaczone na ponad 300 języków i dialektów, za sprawą Związku Kurpiów, przełożone zostało na kurpiowski.

– W kurpiowskim, w porównaniu do polskiego języka literackiego, jest pięć dodatkowych samogłosek. To nadaje charakterystyczne brzmienie dialektowi kurpiowskiemu. Ma też swoje słownictwo, idiomy i znacząco różną gramatykę – mówi prezes Związku Kurpiów Mirosław Grzyb.

W pracach nad przekładem brali udział Irena Bachmura, Danuta Staszewska, Zofia Bogdańska, Leszek Czyż, Henryk Gadomski, Krystyna Łaszczych, Milena Nalewajk, Krystyna Opalach-Oleńder, Anna Raskolnikoff i Mirosław Grzyb.

Tytuł „Mały Książę” po kurpiowsku, to „Mały Kśeć”. Książkę, w twardej okładce, z kolorowymi ilustracjami, wydał Związek Kurpiów w Ostrołęce. Fot. facebook

Finalistki Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Chcą być profesjonalistkami w koronach



Patrycja Bałdyga z Łomży i Julia Lubak z Miastkowa. Fot. Paweł Wądołowski

Patrycja Bałdyga z Łomży ma 18 lat. Jest uczennicą III klasy o profilu medycznym w II Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej w Łomży. Spontaniczna, energiczna, nie bojąca się wyzwań. W tym momencie skupia się na tańczeniu hip-hopu, ale miała styczność z tańcem towarzyskim, a nawet z ludowym. Swoją przyszłość chciałaby związać ze spor-

tem, który odegrał dużą rolę w jej dorastaniu i kształtowaniu i zostać fizjoterapeutką. Przez życie stara się iść z uśmiechem i зараżać ludzi pozytywną energią. Jest niesamowicie wdzięczna za ludzi spotkanych na swojej drodze, którzy są z nią zawsze bez względu na okoliczności.

Julia Lubak z Miastkowa ma 18 lat. Jest uczennicą I Liceum

Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Łomży o profilu społeczno-prawnym. W wolnych chwilach uwielbia czytać książki psychologiczne, interesuje się rozwojem osobistym. W drugim człowieku ceni szczerość i lojalność. Wytrwale dąży do swoich celów i każdą przeszkodę na drodze traktuje jako nowe wyzwanie. Wiąże swoją przyszłość z prawem.

Pamięć

Sybirakom



845 mieszkańców wywieźli sowietci na Sybir z gminy Łomża. Wielu z nich nie wróciło. Z tych, którym się to udało, żyją już nieliczni. W 83 rocznicę pierwszej wywózki, 10 lutego, w Podgórzu odprawiona została Msza święta, a po niej Sybiracy, ich rodziny oraz posłowie Lech Kołakowski i Stefan Krajewski, senator Marek Komorowski, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski, wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś, starosta łomżyński Lech Marek Szablowski i władze gminy złożyli kwiaty przy Pomniku Pamięci Ofiar Sybiru. Rocznicowe obchody wzbogaciła konferencja pt. „Pamięci Zesłańców Sybiru”.

Rocznicowe obchody sybirackie odbyły się także w Łomży i wielu miejscowościach regionu. Następne wywózki na Sybir nastąpiły 13 kwietnia i 29 czerwca 1940 r. oraz 20 czerwca 1941 r.

Miliony na drogi w powiecie

Prawie 16 mln zł otrzymał powiat łomżyński na przebudowę ponad 9,5 km dróg w powiecie. Za te pieniądze zostaną dofinansowane budowy dróg z Piątnicy do Czarnocina, z Wizny do Srebrowa, z Miastkowa do Rybaków, z Wszerzcza do Uśnika i w Romanach.

Spotkanie pasjonatów w Jedwabnem

Ludzi z pasją, tych którzy rzeźbią, szydełkują, dziergają na drutach, pieką i gotują, zaprasza Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnem w czwartek, 16 lutego (godz. 16.00).

Pożegnanie karnawału

■ Na potańcówkę karnawałową z zespołem muzycznym zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Piątnicy (ul. Szkolna 25) w sobotę, 18 lutego (godz. 18.00 – 23.00). Wejściówka 40 zł od osoby (słodki poczęstunek, zimne i gorące napoje).

■ „Już karnawału kres. Więc kozyk ze sobą weź. I jeszcze trochę zgrzesz”, zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej na bal karnawałowy w sobotę, 18 lutego. Wstęp 15 zł.

Zginęło ponad 33 000 ludzi w trzęsieniu ziemi w Turcji i Syrii **Ratownik z Zambrowa**



Blok po trzęsieniu ziemi w Turcji. Fot. Komenda Główna PSP

W polskiej ekipie ratowników ratujących w Turcji po trzęsieniu ziemi, jest pochodzący z Zambrowa młodszy brygadier Jarosław Wojtkowski, dowódca Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 15 Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie. W piątek, 10 lutego, Polakom z Bułgarami udało się wydobyć spod dziesięciometrowego gruzowiska w mieście Besni kobietę po 115 godzinach od trzęsienia ziemi i 21 godzinach walki o dotarcie do niej. Była 12 uratowanym przez polskich ratowników człowiekiem.

– Dotarliśmy tunelem o długości około dziewięciu metrów. Wykuliśmy w wyższym stropie otwór, którym nasz ratownik dostał się

do zasypanej – mówił w TVN 24 Wojtkowski.

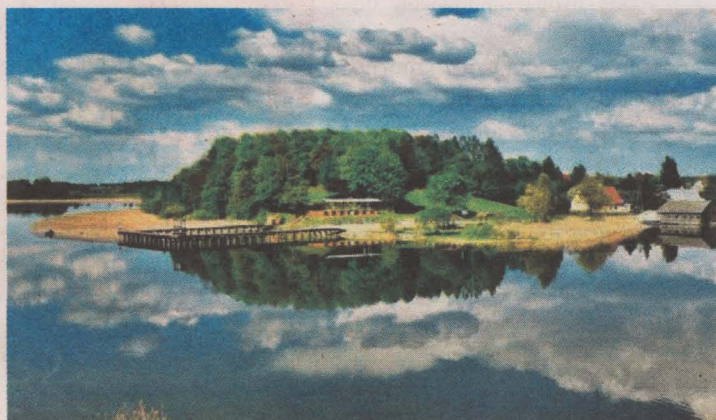
W poniedziałek, 13 lutego, z polskimi strażakami spotkał się mer miasta Besni.

– Uratowaliście ludzi, naszych braci i siostry, naszych bliskich, którzy byli uwięzieni pod gruzami. Kiedy straciliśmy nadzieję, odzyskaliście ją dla nas. Możecie traktować Besni jako swoją drugą ojczyznę – mówił mer i dziękował polskiej grupie HUSAR.

Polacy w Turcji będą do czwartku, 16 lutego.

Dziesięć lat temu Jarosław Wojtkowski ratował z polskimi strażakami ludzi po trzęsieniu ziemi na Haiti.

Wesprzyjmy Rajgród w konkursie „Nasz zabytek”



Malownicza Góra Zamkowa w Rajgradzie

Wystarczy zrobić zdjęcie zabytku lub krótki film go prezentujący, wypełnić i przesłać elektroniczny formularz zgłoszeniowy na stronie Fundacji Most the Most: www.mostthemost.pl, by wziąć udział w ogólnopolskim konkursie „Nasz zabytek”. Jeśli ktoś nie lubi wypełniać internetowych formularzy, może zgłosić zabytek przez telefon: 22 47 55 111 lub 48 517 884 088.

Zgodnie z regulaminem konkursu, oceniane zabytki będą, które są własnością publiczną (gmin, miast, Skarbu Państwa). „Dlatego zgłaszajcie Górę Zamkową w Rajgradzie. Im więcej zgłoszeń na zabytek, tym większe szanse na jego zwycięstwo”, prosi gmina Raj-

gród. Zgłaszać można do 5 marca.

W przeszłości na Górze Zamkowej było grodzisko Jaćwingów, potem gród książęcy, a od 1571 do końca XVIII w. dwór starosty rajgrodzkiego. Obecnie z wierzchołka Góry podziwiać można panoramę jeziora i okolice. Na jej zboczu są estrada, a u jej podnóża plaża miejska.

Zwycięski zabytek wybrany z całego województwa podlaskiego otrzyma do 1 000 000 zł na rewaloryzację i dostosowanie do nowej funkcji społecznej zabytku.

W razie pytań, wyjaśnieniami i pomocą służą pracownicy Urzędu Miejskiego (pok. nr 1) lub tel. 86 272 19 49.

Jak koza pomogła odkryć Biblię!

Wiosną 1947 roku pasterz beduiński znad Morza Martwego, szukając w Qumran zgubionej kozy, przypadkowo strącił kamień do pieczary. Gdy usłyszał odgłos jakby tłukących się waz, uciekł przestraszony. Jednak następnego dnia wrócił ze starszym kuzynem. Gdy weszli do jaskini, znaleźli skorupy glinianych naczyń i kilka pergaminowych zwojów, pokrytych piśmem. Z początku nie chciał ich kupić nawet szewc betlejemski, bo nie nadawały się na bambosze. Dopiero po dłuższych staraniach udało się Beduinom sprzedać cztery zwoje metropolicie syryjskiemu Atanazemu Jozue Samuelowi za kilkadziesiąt dolarów. Po roku fotografie rekonstrukcji trafiły do jednego z największych archeologów W.F. Albrigha, który po zbadaniu,



Wzgórza Qumran z jedną z grot, w której znalezione zostały rękopisy. Fot. wikipedia

ocenił: „Co za niewiarygodne odkrycie!”. Bo zwoje, które znaleźli Beduini, okazały się rękopisami Biblii, starszymi o 1000 lat od znanych dotychczas!

Kamień, strącony przez pastucha w Qumran skłonił instytucje archeologiczne i biblijne do ekspedycji badawczych. W pierwszej z nich brał udział ks. Tadeusz Milik. Od 1949 do

1960 roku ekspedycje naukowe odkryły 11 grot, w których znalazły około 600 różnych manuskryptów. Z dotąd odczytanych, większość to prawie wszystkie Księgi biblijne, resztę stanowią żydowskie dzieła religijne i pisma gminy qumrańskiej.

Największe zainteresowanie wzbudziły zwoje Księgi Izajasza, między którymi jeden zachował się w idealnym stanie. Badania wykazały, że pochodzi z końca II wieku przed Chrystusem, czyli jest 100 lat starszy od dotychczas znanych tekstów tego proroka.

Pierwsze rękopisy, znalezione za sprawą kozy przez pastuchów w 1947 r., przechowywane są w specjalnym pawilonie Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie, nazwanym „Domem Ksiąg”.

KS. JAN ŻELAZNY

POWIAT GRAJEWSKI

Finalistka Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Optymistka z lekarstwem na wszelkie smutki



Klaudia Lebedzińska z Graje-
wa ma 23 lata. Jest absolwentką
Technikum Żywności i Usług Ga-
stronomicznych w Zespole Szkół
w Wojewódzinie. Od zawsze in-
trowertyczka, szukająca schronie-
nia w swoich zainteresowaniach:
rysowaniu, modzie, tańcu shuffle

dance i latynoskim. Kocha wszyst-
kie zwierzęta i zawsze im pomaga.
To dla niej lekarstwo na wszelkie
smutki i niepowodzenia. Wytrwa-
le i cierpliwie dąży do celu, jest
szczerą, tolerancyjną i punktualną.
Życzliwa dla znajomych i pragnąca
szczęścia innych. Stara się patrzeć

na świat optymistycznie. Nie lubi
chamstwa i dwulicowości. Auto-
rytetem jest dla niej Jan Paweł II,
gdyż był to człowiek o otwartym
sercu dla każdego, który nauczał
słuchać i wybaczać bliźniemu oraz
skłaniał ludzi do pojednania. Fot.
Paweł Wądołowski

POWIAT KOLNEŃSKI

Finalistka Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Nie czeka na los: marzenia spełnia



Weronika Falkowska z Kolna ma 20 lat. Jest ucze-
nicą Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształ-
cących nr 7 w Łomży. Interesuje się wizażem i mode-
lingiem. W przyszłości chciałaby założyć swój własny
salon kosmetyczny, dlatego stawia na rozwój umie-
jętności. Najważniejszą wartością jest dla niej rodzi-

na, szczerść i pomoc innym. Lubi podróże. Ma na
koncie występ w konkursie Miss Ziemi Łomżyńskiej,
Dziewczyna Lata, półfinał Miss Polski. Autorytetem
jest dla niej narzeczony, który nauczył ją, że marze-
nia się nie spełniają, ale trzeba je spełniać i to wła-
śnie motywuje ją do pracy. Fot. Paweł Wądołowski

Człowiek
Roku 2022



Bolesław Ruszczyk,
radny powiatu grajewskiego, spo-
łecznik, pomysłodawca licznych
inicjatyw obywatelskich, filantrop
został Człowiekiem Roku 2022
Grajewa i okolic w plebiscyie in-
ternetowym portalu e-grajewo.
Nominowani do tytułu byli: dy-
rektor Biblioteki-Centrum Kultury
w Szczuczynie Janusz Siemion
oraz Koło Gospodyń Wiejskich
w Radziłowie, znane w regionie
i Polsce z laurów w konkursach
kulinarnych.

Zbadaj piersi
w Szczuczynie

Mieszanki Szczuczyna i gmi-
ny od 50 do 69 lat mogą wykonać
bezpłatne badanie mammograficzne
w czwartek, 23 lutego, w mammo-
grafie przy Muzeum Pożarnictwa
w Szczuczynie (ul. Senatorska 1A)
od godziny 9.00. Zapisy, tel. 42 254
64 17 lub przez Internet na stronie
medica.org.pl. Wczesne wykrycie
zmian onkologicznych w piersiach
daje szansę na pełne wyleczenie.

Splonął
dom



Doszczętnie splonął
dom w Cwalinach Dużych (gm.
Mały Płock). Pożar wybuchł po
południu, jego przyczyny na razie
nie są znane. Dwójce gospodarzy
nic się nie stało, ale zostali bez
dachu nad głową.

Dyrektorskie
zmiany
w bibliotece

Wieloletnia dyrektor Miejskiej
Biblioteki Publicznej w Kolnie Jo-
lanta Siwik i bibliotekarka Oddzia-
łu dla Dzieci Małgorzata Sielawa
pod koniec ubiegłego roku odeszły
na emeryturę. Nową dyrektorką
Biblioteki została jej pracownica
Jolanta Dudzińska.

Orzeł
bez trenera

Po rezygnacji Ireneusza Piwko,
seniorska drużyna piłkarska Orła
Kolno nadal nie ma trenera. Jesien-
ną rundę rozgrywek podlaskiej IV
ligi klub zakończył na ostatnim, 18
miejscu w tabeli.



Stypendium dla ósmoklasisty

„Wiele dróg, jedno stypendium”, pod takim hasłem Edukacyjna Fundacja im. Romana Czerneckiego (w skrócie EFC) i Fundacja Rodziny Staraków rozpoczęła rekrutację do Programu Stypendialnego Horyzonty dla ósmoklasistów z miejscowości do 30 000 mieszkańców, którzy chcieliby uczyć się w jednej ze szkół średnich współpracujących z Fundacją EFC, a średni miesięczny dochód w ich rodzinie nie przekracza 1 550 zł netto na osobę.

Stypendium otrzymuje się na cały okres nauki w szkole średniej. Zgłoszenia przyjmowane są do 31 marca 2023 roku. Wystarczy wypełnić formularz na stronie www.efc.edu.pl.

O jakiej szkole marzysz? Wybierasz profil humanistyczny, a może chcesz iść do technikum? Czy dam sobie radę w obcym mieście, z dala od rodziny? Jak wyobrażam sobie swoją przyszłość? Jak mogę mieć wpływ na życie swoje i mojej lokalnej społeczności?

Fundacja wspólnie ze stypendystami szuka odpowiedzi na te wątpliwości. Pomaga im w przejściu do kolejnego etapu edukacji. Towarzyszy w budowaniu poczucia własnej wartości, w odkrywaniu mocnych stron, zainteresowań i ich rozwijaniu.

Stypendyści Horyzontów mogą liczyć na pokrycie kosztów nauki w liceum lub technikum w jednym z 12 dużych miast w całej Polsce, w Gdańsku, Warszawie, Krako-

wie, Wrocławiu lub Krośnie (lista szkół do wyboru na naszej stronie www.efc.edu.pl). Fundacja pokrywa koszty związane z mieszkaniem w bursie, wyżywieniem, nauką języków obcych. Finansowe wsparcie dotyczy także pasji i zainteresowań, które stypendyści rozwijają z zespołem Fundacji. Wspólnie spędzają letnie wakacje i zimowe ferie, biorą udział w warsztatach. To fundament oferty stypendialnej.

Nad stypendystami czuwa kompetentny zespół z wiedzą pedagogiczną i psychologiczną, którzy towarzyszy im na co dzień. W trudnych sytuacjach nigdy nie są sami. Uczą się współpracować ze sobą, ale też wzmacniają swoje poczucie samodzielności.



O szczegółach można przeczytać na www.efc.edu.pl. Kontakt: Izabela Buczek, ibuczek@efc.edu.pl, tel. 606 770 906.

Izabela Buczek
koordynatorka regionalna
województwo podlaskie

Chcą utopić łąki w Wiźnie!

Podlaska Izba Rolnicza uprzejmie informuje, że 27.02.2023 r. o godz. 10.30 w sali Domu weselnego „Eliot” (ul. Zawadzka 29) w Rutkach-Kossakach odbędzie się spotkanie na temat „Ekspertyzy dotyczącej opracowania modelu gospodarowania wodą w obszarze Natura 2000 Bagno Wizna PLB200005”, wykonanej przez Biuro Urządzenia Lasu i Geodezji Leśnej Oddział w Białymstoku.

Po zapoznaniu się z ekspertyzą pojawiło się wiele wątpliwości i jesteśmy mocno zaniepokojeni planami związanymi z zabagnieniem terenu obszaru Natura 2000 Bagno Wizna PLB200005 (w związku z koniecznością ochrony tamtejszych torfów) oraz jego skutków dla upraw i dramatycznych konsekwencji dla wielu gospodarstw rolnych. Dlatego też uważamy, że konieczne jest przeprowadzenie konsultacji społecznych w gminie.

W szczególności sprzeciwiamy się:

Utrzymywaniu wody na głębokości 25 cm pod p.p.t., które utrudni gospodarkę rolną i użytkownię łąk.

Opóźnionym terminom koszenia – dostosowanie pierwszego pokosu do okresu lęgowego ptaków spowoduje, że pasza stanie się bezużyteczna i nie będzie nadawała się do skarmiania bydła.

Pozostawianiu nieskoszonych fragmentów kwater w pobliżu pasów zadrzewień jako stref bytowania ptaków, co spowoduje rozprzestrzenianie się chwastów na okoliczne pola.

Pozostawianiu porośniętych roślinnością (w tym zakrzaczaniami i zadrzewieniami) brzegów i koryt rowów szczegółowych w przypadku sieci melioracyjnej.

Nie zgadzamy się z opinią, że w III strefie prowadzone jest rolnictwo ekstensywne. Są to tereny typowo rolnicze. Pasza z tego obszaru, to pożywienie wartości ok. 200 mln zł dla ok. 10 tys. sztuk krów. Pozyskiwane mleko dostarczane jest do trzech wiodących mleczarni w Piątnicy, Grajewie i Wysokiem Mazowieckiem. Problem dotyczy kilkuset gospodarstw rolnych.

Zainteresowanych prosimy o potwierdzenie uczestnictwa do 21 lutego. Kontakt, tel. 85 676 08 62, e-mail: pietraszewicz@pirol.pl. Link do konsultacji społecznych: <https://www.gov.pl/web/rdos-bialystok/konsultacje-spoeczne-ekspertyzy-hydrologicznej-w-obszarze-natura-2000-bagno-wizna>. Z poważaniem

Anna Pietraszewicz
Podlaska Izba Rolnicza
Porosły

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Krew w Nowych Piekutach

Krew będzie można oddać w krwiobusie na parkingu przed Urzędem Gminy w Nowych Piekutach w niedzielę, 19 lutego, w godzinach od 8.00 do 13.30. Rejestracja dawców odbywać się będzie w budynku Urzędu Gminy.

Festiwal Staroci w Ciechanowcu

Hobbystów, kolekcjonerów, pasjonatów staroci i przedmiotów z duszą zaprasza Ciechanowiec na Targowisko Miejskie w niedzielę, 19 lutego. Wstęp dla wystawców jak i kupujących jest wolny.

Bal w Piszczatach

III Bal Karnawałowy gminy Kobylin Borzymy odbędzie się w sobotę, 18 lutego w Piszczatach.

Nowy wiceprezes OSP

Robert Krakówko jest nowym wiceprezesem OSP w Rosochatem Kościelnym.

Dziarskim krokiem w Ciechanowcu



Krok po kroku i to dziarskim, Ciechanowiec staje się coraz bardziej atrakcyjny dla mieszkańców i zaczyna być perełką regionu dla turystów, dla których Muzeum Rolnictwa nie będzie już jedynym ciekawym miejscem w mieście.

W ubiegłym roku stanęła oryginalna wieża widokowa z pomysłowym zagospodarowaniem otoczenia.

W styczniu pisaliśmy „Okłaski dla Ciechanowca”, prezentując wizualizację pływalni (która zimą może służyć do saneczkowania oraz nauki jazdy na nartach i deskach snowboardowych) z parkiem linowym obok.

I oto kolejny krok: za unijne pieniądze Ciechanowiec zagospodaruje sąsiedztwo plaży miejskiej na tzw. „wyspie” (na zdjęciu). Sama plaża zostanie powiększona o ponad 200 metrów. Staną przy niej przebieralnia z elementów drewnianych, wpisujących się w charakter terenu, będzie plac zabaw w kształcie statku, będą hamaki z trzcinowymi parasolami i żaglowymi osłonami przeciwsłonecznymi, drabinki do Street Workoutu.

Najważniejsze, że widać w tym spójną koncepcję rozwojową władz miasta z otwartością na świeżość pomysłów projektantów.

Europejskie wyróżnienie



Za realizację Europejskich Dni Dziedzictwa drugi raz wyróżnienie otrzymał Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Dni organizuje od 2011 r. Ubiegłoroczne odbywały się w Muzeum Ziemi Czyżewskiej, które było licznie odwiedzane. Nad zajęciami artystycznymi czuwała Anny Kazimierczuk.

15 lat

Uniwersytetu

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem, któremu od początku przewodniczy Marianna Kaczanowicz, rozpoczął 15 rok działalności.

Palmowy konkurs

XXV Regionalny Konkurs na Wykonanie Palmy Wielkanocnej ogłosiło Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu. Jak zawsze, chodzi o palmy z naturalnych zdobieni (bibuła, suszone rośliny, tkaniny, papier, nici). Jest na to czas do 16 marca. W konkursie mogą wziąć udział wszyscy.

POWIAT ZAMBROWSKI

Finalistka Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Życiowe filary: samorozwój i niezależność!



Sandra Brulińska z Zambrowa ma 23 lata. Studiuje w Wyższej Szkole Bankowej w Warszawie. Niejednokrotnie miała się wielu zadań samorozwojowych, zaczynając od tańca towarzyskiego, który nauczył ją zdrowej rywalizacji, ale także dawał radość, kończąc na fotomodelingu, który pokazał, że warto podejmować ryzyko. Aktualnie wolny czas

spędza na siłowni i planowaniu kolejnych podróży. W życiu na pierwszym miejscu stawia rodzinę i przyjaciół, którzy są dla niej największym oparciem i szczęściem. Jako że samorozwój i niezależność są dla niej bardzo ważne, każda kobieta podejmująca wyzwania w swoim życiu jest dla niej autorytetem. Fot. Paweł Wądołowski

Zmarł Jan Gosiewski



Nie żyje ojciec Przemysława Gosiewskiego, wicepremiera i posła ziemi świętokrzyskiej, który zginął w katastrofie smoleńskiej. Jan Stanisław Gosiewski miał 85 lat. Pochodził ze wsi Łętwo-Dąb (gm. Kołaki Kościelne). Po studiach w Gdańsku osiedlił się w Darłowie. Został pochowany na cmentarzu parafialnym w Kołakach Kościelnych.

Awans dyrektora

Dyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze ppłk Zbigniew Jankowski awansował do stopnia pułkownika. Uroczyste wręczenie nominacji nastąpiło w trakcie centralnych obchodów Dnia Tradycji Służby Więziennej w Warszawie. Ustanowiony 22 lipca 2022 r. Dzień Tradycji nawiązuje do organizacji więziennictwa w odrodzonej Polsce, ustalonej w dekrete w sprawie tymczasowych przepisów więziennych, podpisanym przez Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego 8 lutego 1919 r.

Człowiekiem Roku 2022 Powiatu Grajewskiego został szczuczynianin Bolesław Ruszczyk

Człowiek



Bolesław Ruszczyk (przy prawych drzwiach w garniturze) z młodzieżą z Warsztatów Terapii Zajęciowej w Grajewie; wtorek, 14 lutego 2023 r.

Bez diety

Plebiscyt pod patronatem burmistrza Grajewa Dariusza Latarowskiego, ogłoszony przez portal e-grajewo wyłonił zwycięzcę: „osobę pracującą na rzecz wspólnoty obywatelskiej, aktywistę, pomysłodawcę inicjatyw społecznych”. Charakterystyka skromna, by nie powiedzieć, zdawkowa.

Bolesław Ruszczyk jest pracownikiem firmy Pfleiderer oraz przewodniczącym Komisji Budżetu, Polityki Społecznej i Gospodarczej Rady Powiatu w Grajewie. Ma opinię człowieka, który pomoże bliźniemu w każdej sytuacji życiowej. Jest radnym od 2018 roku i od tego czasu przeznaczają swoją dietę w wysokości 1400 zł miesięcznie na działalność charytatywną.

Szczególnie wrażliwy jest na los dzieci. Systematycznie dofinansowuje Warsztaty Terapii Zajęciowej w Grajewie i Szczuczynie, Dom Pomocy Społecznej w Grajewie, Zespół „Grajewianie”, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Grajewie, młodych adeptów piłki nożnej. Odwiedza uchodźców z Ukrainy mieszkających w dawnej szkole w Kosiałach i pomaga uchodźcom wynajmującym mieszkania

w Grajewie i Rajgrodzie. Zmobilizował Spółdzielnię Mieszkanio- wą do zbiórki pościeli dla 30 osób. Z własnego domu przyniósł całą zastawę stołową.

Zorganizował bieg charytatywny w Szczuczynie ze zbiórką na leczenie chorego dziecka z Grajewa. Kupił rower i wystawił go na licytację zbiórki przeznaczonej na leczenie Eryka Kopczewskiego z Radziłowa. Podarował segment i dywan mężczyźnie, który rozpoczyna nowe życie „po przejściach”. Nowymi szafkami wsparł oddział rehabilitacyjny Szpitala w Grajewie, a oddział kardiologii lodówką. Izba Pamięci Marszałka Józefa Piłsudskiego otrzymała od niego fortepian.

W czasie covidu kupił dla personelu szpitala maseczki (w tym czasie za 1 szt. trzeba było płacić 10 zł). Oddał krew potrzebną dla chorego na covid-19 lekarza Józefa Zawrotnego.

Ostatnio przebywał z Morsami w Gołdapi. Była tam zbiórka do puszek na leczenie chorego chłopca, wspomógł ją.

Jest fundatorem czternastej stacji Drogi Krzyżowej Piłsudczyków na cmentarzu w Szczuczynie.

Honor rodziny

Dewizą życiową Bolesława Ruszczyka jest pomaganie w miarę możliwości i poszanowanie każdego człowieka bez względu na status i sytuację. Przejął ją od dziadka i ojca. Po dziadku Bolesławie Ruszczyku, ułanie w okresie I i II wojny światowej, człowieku wielkiego serca i honoru otrzymał zresztą imię. Ojciec Eugeniusz Ruszczyk był zasłużonym strażakiem Ochotniczej Straży Pożarnej w Szczuczynie. Mówi, że dziadek wywalczył wolność, a ojciec bronił mienia ludzi. On im pomaga.

Bolesław z żoną Joanną, pielęgniarką na kardiologii w Szpitalu w Grajewie, mają dwoje dzieci: Marcina i Emilię. Dziadek pięknie śpiewał legionowe pieśni i recytował ludowe przypowieści. Ojciec w młodości występował w Królu Herodzie, a w 1992 przyczynił się do odtworzenia tekstu przedstawienia i powstania zespołu kolędniczego w Miejskim Domu Kultury w Szczuczynie. Bolesław z Adamem Jaguszem napisali i nagrali kolędę, którą można oglądać na youtube. Śpiewał solo „Nie płacz Ewka” podczas koncertu we Władysławowie. Śpiewa dzieciom

i młodzieży w Zespole Szkół Specjalnych nr 3 w Grajewie.

Syn Marcin otrzymał w 2014 nagrodę burmistrza Grajewa „Wilk Roku” jako odkrycie muzyczne. Emilka gra i śpiewa w zespole „Tacy sami”.

Dzień z życia

We wtorek, 14 lutego, rano Bolesław Ruszczyk zawiózł owoce młodzieży z Warsztatów Terapii Zajęciowej w Grajewie. Tego dnia Miejskiej Bibliotece w Grajewie ofiarował pieniądze na zakup nowych książek.

Przyjechał do Szczuczyna i tu Bibliotece Centrum-Kultury podarował maskotkę misia na 41 Konkurs Recytatorski o nagrodę Misia Wierszownisia oraz finansowo wspomógł Stowarzyszenie Szachowe „Wieża Północy”.

Tylko tego jednego dnia Bolesław wydał, więcej niż wynosi jego miesięczna dieta.

W czwartek (16 lutego) będzie fundował pączki dla dzieci z DPS. Planuje też kupić defibrylator dla przychodni w Szczuczynie.

– Pomagam jak mogę, bo trzeba pomagać. Ludzie tego potrzebują – mówi.

BARBARA PASZKOWSKA

1

„Boże, ocal Bogusię, a do końca życia będę się opiekować potrzebującymi pomocy”, modliła się Katarzyna spod Łomży w klasztornej kaplicy w Warszawie 11 lat temu, gdy w szpitalu na Marszałkowskiej trwała operacja serca jej siedmioletniej córeczki. Bogusia miała dziurę w zastawce, trzeba było wstawić w nią sprężynkę. Lekarze dawali 10 proc. szans na powodzenie zabiegu. Katarzyna siedziała w kaplicy wiele godzin, błagając Boga bez słów o cud. I stał się cud! Bogusia wyzdrowiała.

2

Katarzyna (lat 48) miała 17 lat, gdy matka naciskała na nią, by wyszła za mąż za Bogdana. Na wsi wszyscy byli przekonani, że zaszła z Bogdanem w ciążę. Ale Kasia przed ślubem nawet się z Bogdanem nie pocałowała. Matka miała kuzynkę w sądzie, która załatwiła pozwolenie na ślub nieletniej.

Kasia nie kochała Bogdana, a on jej. Poniżał ją i gwałcił. Za to lubił jej matkę, a ona jego. Często przesiadywał u teściów.

Katarzyna urodziła pięcioro dzieci. Gdy u najmłodszej Bogusi ujawniła się wada serca, nie chciał słyszeć o jeżdżeniu z dzieckiem do specjalistów.

W dziewiętnastym roku ich małżeństwa wcześniej rano przyszedł sąsiad i poprosił, żeby Bogdan odwiózł za niego kolejką mleko do zlewni. Kasia obszukała dom i obejście, ale nie znalazła Bogdana. „Pewnie jest u matki”, pomyślała. Poszła do domu rodziców (w tej samej wsi). Zobaczyła matkę i Bogdana w łóżku...

Gdy doszła do siebie, wniosła sprawę o rozwód. Bogdan wpadł we wściekłość, więził ją w domu, podcinał linki hamulców w samochodzie.

„Bóg mnie ocalił, bo miał wobec mnie plan”, uważa Katarzyna.

Po rozwodzie, zaczęła jeździć z Bogusią do specjalistów. Był to ostatni dzwonek, miała już 7 lat. Widać było, jak uchodzi z niej życie.

3

Po szczęśliwej operacji Bogusi, Katarzyna zaczęła pomagać samotnym, starym ludziom we wsi. Jeździła po hurtowniach, robiła im

Zobaczyła swoją matkę w łóżku ze swoim... mężem!



Zdrada i cud

taniej zakupy. Podwoziła do lekarza. A przede wszystkim tłumaczyła swoim dzieciom, żeby byli dobrzy dla siebie i innych. Przemogła wstyd, opowiedziała otwarcie, jak skrzywdziła ją matka, wydając za mąż za swojego kochanka.

„Babcia jest taka, bo wychowywali ją obcy ludzie. Nie powiedzieli jej, czego pragnie od nas Bóg. Bóg pragnie dobra, on wszystko widzi i nas rozliczy. Wszystko, co nam daje na tym świecie, to tylko boża dzierzawa”, tłumaczyła.

Nauka nie szła w las, dzieci dorastały szczęśliwie. Najstarsze założyły już rodziny, Katarzyna ma wnuki. Ale ciągle czuła, że do końca nie spełniła złożonej przed Bogiem przysięgi w czasie operacji Bogusi.

4

Dwa lata temu odwiedziła koleżankę w Łomży, która prowadzi bar. Była już 11 lat rozwódką. W barze był jakiś człowiek, chodził nerwowo, głośno krzyczał.

„To mój kuzyn Jarek. Żona go rzuciła, wyrzucili go z pracy. Załamał się”, powiedziała koleżanka.

Zaczęli rozmawiać. Potem przyjeżdżała do Łomży na spotkanie z Jarkiem. Jest młodszy dwa lata. Opowiedział jej o swoim życiu. Z żoną poznali się w pociągu. Mieszkała pod Wrocławiem. Pisywali do siebie, a potem Wanda przyjechała do niego do Łomży i... została. Pobrali się. Mieszkał wtedy z rodzicami. Był zakochany. On pracował, Wanda uczyła się, skończyła studia. Ale była wiecznie niezadowolona. Kazała mu wyjechać za granicę, zarobić na budowę domu. Gdy kończył budowę, wystąpiła o rozwód. Zgodził się na jej warunki, bo wierzył, że do niego wróci. Oddał jej trzy czwarte pieniędzy za sprzedany dom. W zamian Wanda miała odstąpić od żądania alimentów na ich synka Piotrką. Ale już tydzień po rozwodzie wystąpiła o alimenty! A potem co pół roku robiła sprawę o ich podwyższenie. Nastawiła Piotrką

przeciwko ojcu. Śledziła go, wmaśniała, że ukrywa dochody. Zrobiła z niego pośmiewisko w zakładzie pracy. W końcu Jarek załamał się. Wyrzucili go z pracy. Gdy Kasia poznała go w barze u koleżanki, był pobudzony, bo sąd kolejny raz orzekł wyższe alimenty...

5

Pod jej wpływem, Jarek zaczął się leczyć. Pobrali się. Mieszkają na wsi pod Zambrowem z trójką jej młodszych dzieci.

„Moje dzieci początkowo odradzały mi to małżeństwo. Co ty robisz, mówiły, to człowiek chory psychicznie, może być niebezpieczny dla nas wszystkich. A ja na to, że jest chory i potrzebuje pomocy. Dlatego chcę za niego wyjść, żeby pomagać i wypełnić przysięgę. Dzieci w końcu zrozumiały i polubiły Jarka. Pomagają mu, jak ja”, mówi.

I taką ich postawę uważa za swój matczyzny sukces.

ANNA MROCZKOWSKA

Skrwawione serce



Krwawy miłosny trójkąt

W Annie Niecieckiej z Jakaci Borowej (gm. Śniadowo) zakochał się gospodarz Aleksander Modzelewski i jego parobek Zygmunt Chajęcki. Modzelewski był żonaty. Chajęcki miał 19 lat i był kawalerem.

Anna była mężatką, ale już wcześniej zrezygnowała ze wspólnego życia z mężem. Potajemnie umawiała się z młodym Zygmuntem. Jednocześnie randkowała i zwodziła żonatego Aleksandra. Zdradzając, bawiła się miłością obu mężczyzn. Wkrótce obaj zorientowali się, że uczestniczą w miłosnym trójkącie (męża Anny nie wliczali do rozgrywki).

Pewien swoich walorów i młodego wieku Zygmunt Chajęcki nie chciał z nikim dzielić się kochanką. Zaproponował Modzelewskiemu, aby razem poszli do Anny i spytali, którego z nich wybiera. Modzelewski zgodził się. Gdy weszli w las, Chajęcki nieoczekiwanie wyciągnął broń i zastrzelił Modzelewskiego.

W Sądzie Okręgowym w Łomży Chajęcki wyjaśniał, że zabił Modzelewskiego z miłości do Anny. Ale w trakcie procesu wyszło jednak na jaw, że do morderstwa namówiła go zdradzana żona Janina Modzelewska, która obiecywała

mu za to tysiąc złotych. Tak też zeznawała w sądzie jako świadek Anna Nieciecka.

Sąd w Łomży skazał Chajęckiego na karę śmierci, a Modzelewską za podżeganie do zabójstwa na 12 lat więzienia.

W kwietniu 1936 r. Sąd Apelacyjny w Warszawie złagodził karę Chajęckiemu i skazał go na 12 lat więzienia. Kara Modzelewskiej została utrzymana.

W tym samym czasie za kraty trafiła Anna Nieciecka pod zarzutem otrucia męża.

Tango miłosnych samobójców

Ludzie z radością witali Nowy Rok 1929. Jedni na zabawach, inni w domach. Składali sobie życzenia, planowali „nowy czas”...

Jan Cudnik (lat 20) z Zawad (gm. Kupiski) był sam. Nikt i nic nie rozpraszało jego załamania z powodu zawodu miłosnego. Nie widział dla siebie dalszego życia. Napił się esencji karbolowej. Zmarł.

Irena Orzechowska z Łomży miała 19 lat. Zakochała się nieszczęśliwie w chłopcu, który nie odwzajemniał jej miłości. Zrozpaczona 10 maja 1936 r. wyszła z domu i poszła na pole w okoli-

ce koszar 33 Pułku Piechoty. Tam przyłożyła broń do lewej strony swojego ciała. Wystrzeliła. Dziewczynę w ciężkim stanie przewieziono do Szpitala św. Ducha. Wkrótce zmarła.

Józefa Bulecka (lat 21) z Warszawy zakochała się w Mieczysławie Wiśniewskim z Bożejewa. Chłopak zapewniał o miłości i o poważnych zamiarach. Namawiał dziewczynę do przyjazdu z nim do Łomży, bliżej jego rodziny. Józefa uległa namowom. Wkrótce jednak miłość Mietka wygasła. Odrzucona, w obcym mieście, bez pracy, bez pieniędzy, straciła sens życia. Wieczorem, 29 kwietnia 1936 r., poszła nad Narew. Rzuciła się do rzeki. Świadkiem jej tragicznej decyzji był wędkarz, który łowił ryby. Uratował dziewczynę.

Cena miłosnych podbojów

„>Życie nasze bez miłości jest jak bez woni kwiat<, nucił Stanisław F. I zapragnął odmiany. Pojechał do Warszawy. Na dworcu od razu spotkał dwie kobiety, które „nie przywiązywały specjalnej wagi do przestrzegania zbytnich ceremonii przy poznawaniu sympatycznych mężczyzn”, opisywał w 1938 r. „Dziennik Białostocki”.

Stanisław wszedł z obiema paniami do dorożki i zwiędzał stolicę. Głównie lokale.

Z kurtuazją uwodził obie, stawił wódkę i zakąski, tańczył ze Stefcją, śpiewał z Lidią. To była rozkoszna noc zabawy. O trzeciej nad ranem odprowadził obie panie do dorożki, szarmancko ucałował rączki. Dał im jeszcze pięć złotych na „dobre wspomnienie”.

I nagle pożałował tego ostatniego podarunku. Wskoczył gwałtownie na stopień dorożki. Przestraszone kobiety zaczęły krzyczeć. W tym momencie do Stanisława dopadło dwóch mężczyzn. Jeden chwycił go za kołnierz, drugi uderzył. Zanim Stasio odzyskał równowagę i świadomość, stracił zegarek i 50 zł. Rozległ się gwizdek policjanta. Patrol nie schwycił napastników, ale wylegitymował kobiety.

Rozkoszna noc zakończyła się w sądzie. Lidia Aleksiejew i Stefania Kaczor z miłosnego podboju zostały uniewinnione, bo nie udowodniono im współdziałania w kradzieży. Stanisław nie odzyskał zegarka i pieniędzy.

Wspominając wyprawę do Warszawy mógł nucić: „To robi miłość. Ta głupia miłość”.

MARIA TOCKA

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-i)

MOTORYZACJA

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

(p-001574-o)

NIERUCHOMOŚCI

Do wynajęcia w Łomży czysty,
suchy, garaż 50 m² idealny, np.
pod magazyn. Mam też lokal
100 m², np. pod sklep internetowy,
pizzerię, gabinet fryzjerski czy
kosmetyczny. Tel. 880 - 033 - 370

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

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

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

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)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.

Ursus, Massey Ferguson,
John Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota,
New Holland, Ford, Fiat,
Zetor, Landini, Valtra, Valmet,
Farmtrac, Foton, Case, Renault,
Władimirec itd.

Dzwoń. Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

- soboty, środy, 85 747 - 43 - 63,
602 - 681 - 677

(fak.0098/2022-o-i)

Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

Na podstawie art. 35 ust. 1
ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomo-
ściami (t. j. Dz. U. z 2021 r. poz.
1899 z późn. zm.) Wójt Gminy Za-
mbrów informuje, że na stronie
internetowej www.bip.ugzam-brow.pl oraz na tablicy ogłoszeń
Urzędu Gminy Zambrów został
wywieszony w dniu 10.02.2023 r.,
na okres 21 dni do publicznej
wiadomości wykaz nieruchomości
przeznaczonych do sprzeda-
ży przez Gminę Zambrów w try-
bie przetargu nieograniczonego,
tj.: trzech lokali w budynku nr 3
w Czerwonym Borze wraz z po-
mieszczeniami przynależnymi,
udziałami w częściach wspól-
nych budynku oraz w prawie
użytkowania wieczystego działki
nr 67/3; działki niezabudowanej
nr 509/2, położonej w obrębie
Nagórki Jabłoń; działki nieza-
budowanej nr 133, położonej
w obrębie Zbrzeźnica; działki
niezabudowanej nr 491, położo-
nej w obrębie Wola Zambrows-
ka; działki niezabudowanej nr
9, położonej w obrębie Konop-
ki Jabłoń.

Wójt Gminy Zambrów
Jarosław Kos



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 Audi A5 B6, (2004), 2.0 benzyna, przebieg 253 000 km, auto w ciągłym użytku, na bieżąco serwisowane, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 665 - 697 - 791

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra B, (2000), LPG, przegląd ważny rok, ubezpieczenie do czerwca, stan dobry, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 603 - 615 - 906

(o/b)

Sprzedam Mercedes Klasa B, (2011), diesel, świeżo po wymianie oleju i wtrysków, przebieg 187 000 km, cena 40 000 zł, tel. 576 - 262 - 474

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2003), 1.2 benzyna, 60 KM, klimatyzacja, wspomaganie, ABS, centralny zamek, cena 7 900 zł, tel. 504 - 725 - 521

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2009), bardzo dobry stan techniczny, lekkie zarysowanie tylnego zderzaka po prawej stronie, diesel, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 537 - 567 - 484

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2006), auto w dobrym stanie, zadbane, benzyna, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 602 - 498 - 999

(o/b)

Sprzedam Opel Signum, (2005), 1.9 CDTI, auto sprowadzone z Niemiec, w ciągłej eksploatacji, bogate wyposażenie, diesel, przebieg 302 000 km, cena 9 000 zł, tel. 664 - 998 - 462

(o/b)

Sprzedam Mercedes Klasa B, (2006), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie mechanicznym, cena 12 000 zł, tel. 798 - 926 - 227

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2004), stan bardzo dobry, wszystko robione na czas, bogate wyposażenie, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 501 - 754 - 745

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2004), 1.4 benzyna, przebieg 265 000 km, silnik w dobrej kondycji, brak rdzy, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 537 - 371

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2004), 1.6 benzyna + gaz, centralny zamek, klimatyzacja, przebieg 282 000 km, cena 14 900 zł, tel. 574 - 267 - 878

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2006), 1.9 CDTI, diesel, pierwszy właściciel w kraju od 2012 r., po kapitalnym remoncie silnika, cena 15 200 zł, tel. 609 - 823 - 294

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2004), 1.4 benzyna, przegląd i ubezpieczenie aktualne, przebieg 216 000 km, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 692 - 266 - 290

(o/b)

Sprzedam Fiat Scudo, (2001), 2.0 diesel, auto sprawne, badanie techniczne do 11.2023 r., OC do 06.2023 r., elektryczne szyby, kamera cofania, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 667 - 978 - 103

(o/b)

Sprzedam Audi A6, (2000), 1.9 TDI, auto w pełni sprawne, do poprawek blacharskich, aktualne opłaty, sprawna klimatyzacja, cena 5 900 zł, tel. 662 - 339 - 291

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2003), 1.8 benzyna, mechanicznie i blacharsko w bardzo dobrym stanie, elektryczne szyby i lusterka, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 572 - 580 - 961

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis T-25, (2004), 2.4 benzyna, przebieg 288 000 km, 163 KM, cena 12 000 zł, tel. 506 - 787 - 018

(o/b)

Sprzedam Fiat Dublo Malibu, (2007), 1.3 diesel, badania ważne do 03.11.2023 r., OC do 15.11.2023 r., stan bardzo dobry, cena 14 700 zł, tel. 518 - 987 - 300

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, stan bardzo dobry, cena 6 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna II, (2007), 1.9 diesel, 120 KM, przebieg 320 000 km, auto w ciągłym użytku, elektryczne szyby, nawigacja, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 027 - 085

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2010), 2.0 CDTI, stan bardzo dobry, bogata wersja wyposażenia, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, cena 25 700 zł do negocjacji, tel. 797 - 814 - 421

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2011), diesel, 90 KM, kolor biały, auto sprowadzone z Francji, stan bardzo dobry, cena 23 500 zł, tel. 570 - 580 - 663

(o/b)

Sprzedam Volvo XC90, (2007), 2.4 diesel, 163 KM, auto zarejestrowane na 7 osób, przebieg 360 000 km, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 608 - 126 - 681

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2018), pierwszy właściciel, bogate wyposażenie, panoramiczny dach, diesel, przebieg 55 000 km, cena 79 000 zł do negocjacji, tel. 789 - 277 - 668

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2006), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, małe obtarcie na tylnym nadkolu, przegląd i OC ważne do 05.2023 r., cena 11 000 zł, tel. 664 - 770 - 231

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2006), 1.3 benzyna, 87 KM, stan bardzo dobry, bez wkładu finansowego, cena 18 400 zł do negocjacji, tel. 508 - 481 - 807

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna 2, (2005), w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, nowy akumulator, diesel, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 578 - 902 - 945

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II, (2007), 2.0 TDI, diesel, stan bardzo dobry, przegląd techniczny ważny do 07.2023 r., ubezpieczenie do 08.2023 r., cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 501 - 599 - 225

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

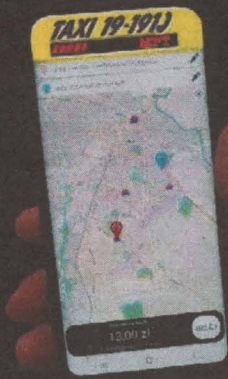
Tel.:

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

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam talerzówkę, stan bardzo dobry, cena 1 500 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam prasę Metal Fach, (2005), stan dobry, sprawna, szerokie koła, obwiązywanie sznurkiem, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 891 - 040 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowo-siewny, szerokość robocza 2,70 m, mało używany, pierwszy właściciel, cena 8 800 zł od negocjacji, tel. 516 - 023 - 797 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę 4, sztywna, cena 4 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiowa, cena 4 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam plug 4-skibowy Kverneland, sprowadzony ze Szwecji, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, stan bardzo dobry, cena 6 000 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, stan bardzo dobry, cena 2 000 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Fella SM-270, zawieszenie boczne, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 663 - 566 - 043 (o/b)
- Sprzedam wialnię, cena 500 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2004), nowe łańcuchy, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 694 - 849 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1989), wszystkie naprawy wykonywane na bieżąco, garażowany, cena 40 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 984 - 833 (o/b)
- Sprzedam plugi 4 Unia Grudziądz, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł, tel. 535 - 502 - 513 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazon, sprowadzony z Holandii, nieużytkowany w kraju, cena 4 850 zł, tel. 791 - 217 - 115 (o/b)
- Sprzedam plug Kverneland AB-100, (2013), pracował w małym gospodarstwie, cena 22 500 zł, tel. 505 - 273 - 301 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samozbierającą Bergmann, stan dobry, w pełni sprawna, 40 noży, hydrauliczny dyszel, posuw taśmy, cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 500 - 813 - 043 (o/b)
- Sprzedam siewnik Nordsten, z aplikatorem nawozów, garażowany, cena 2 900 zł, tel. 518 - 066 - 439 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, na kolce, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł, tel. 507 - 938 - 978 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Langren, (2010), stan dobry, garażowany, do poprawek lakierniczych, cena 1 500 zł, tel. 880 - 072 - 183 (o/b)
- Sprzedam plugi Unia Grudziądz Tur 40 3+1, (2010), pierwszy właściciel, długie odkładnie, stan bardzo dobry, cena 9 500 zł, tel. 880 - 072 - 183 (o/b)
- Sprzedam bronę talerzową, 3 m, cena 10 200 zł do negocjacji, tel. 739 - 091 - 138 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Claas, 2-karuzelowa, grabi do środka, regulacja szerokości, cena 26 500 zł, tel. 609 - 372 - 586 (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 opryskiwacz, zawieszany, świeżo sprowadzony z Belgii, sprawny, ważny przegląd, cena 2 700 zł, tel. 516 - 391 - 797 (o/b)
- Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, heder 4,20 m, stan techniczny dobry, cena 28 000 zł do negocjacji, tel. 518 - 182 - 185 (o/b)
- Sprzedam agregat Bomet, (2016), 2,50 m, mało używany, elementy robocze w dobrym stanie, cena 4 200 zł, tel. 507 - 312 - 322 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Krone Swardo 881, wszystko sprawne, regulacja wysokości grabienia, szerokości wałka i unoszenia ramion, cena 43 500 zł do negocjacji, tel. 889 - 048 - 837 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, (1988), stan bardzo dobry, grabki, cena 2 500 zł, tel. 883 - 532 - 747 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę czołową Krone Easy Cut 32-P, szerokość robocza 3,20 m, sprowadzona, bęben zrzucający pokos, cena 22 500 zł, tel. 509 - 628 - 118 (o/b)
- Sprzedam plugi obrotowe, pierwszy właściciel, garażowane, stan bardzo dobry, cena 59 500 zł do negocjacji, tel. 506 - 222 - 521 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone 2400, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna, cena 9 500 zł, tel. 506 - 322 - 646 (o/b)
- Sprzedam plug zagonowy Kverneland, 3-skibowy, zmienna szerokość orki, zabezpieczenia resorowe, cena 17 500 zł, tel. 505 - 736 - 873 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, (1989), w bardzo dobrym stanie, od nowości w gospodarstwie, mało używany, cena 4 100 zł, tel. 514 - 624 - 246 (o/b)
- Sprzedam plug Kverneland, 3-skibowy, kwadratowa rama, płaska belka, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 606 - 526 - 770 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Unia Cut L, (2008), 3 m, wał rurowy, od nowości w gospodarstwie, mało używana, stan bardzo dobry, cena 16 000 zł, tel. 606 - 817 - 977 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika i wapna Unia Tytan 11, (2016), wszystko działa bez zarzutu, cena 72 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 431 - 420 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Kuhn FC-313 Lift, (2011), w bardzo dobrym stanie, sprowadzona, listwa po serwisie, cena 21 500 zł, tel. 517 - 976 - 109 (o/b)
- Sprzedam ścinacz zielonek z kosiarką, do trawy, (2008), nieużywana od kilku lat, cena 16 000 zł, tel. 604 - 167 - 045 (o/b)
- Sprzedam rozbijak Kuhn, (2012), od nowości praktycznie nieużywany, cena 24 000 zł do negocjacji, tel. 734 - 185 - 617 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy Lemken, 5,60 m, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 243 - 394 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Tytan 10, (2006), pierwszy właściciel, nowe opony, 4 wałki, 2 łańcuchy, regulacja posuwu taśmy, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 286 - 951 (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.

O B W I E S Z C Z E N I E

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2022 r., poz. 176, ze zm.) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 2000, ze zm.) zawiadamia się, że w dniu 20 stycznia 2023 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Zarządu Powiatu Kolneńskiego, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1898B Mały Płock-Mściwuje-Kąty” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 1111, 1115, 1126 – obręb nr 0007 Kąty, 174, 175, 176 – obręb nr 0014 Mściwuje, 902, 903, 928 – obręb nr 0282 Mały Płock, gmina Mały Płock.

Działki (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę nr ewid.:

204/1 (204), 164/11 (164/5), 164/13 (164/6), 164/9 (164/4), 163/23 (163/11), 163/21 (163/10), 163/18 i 163/19 (163/9), 163/15 i 163/16 (163/3), 154/12 i 154/13 (154/7), 154/15, 154/16, 154/17 i 154/18 (154/8), 151/1 (151), 148/1 i 148/2 (148), 149/1 i 149/2 (149), 147/1 (147), 122/3 (122/2), 126/1 (126), 125/22 i 125/23 (125/8), 125/19 i 125/20 (125/6), 125/15 (125/3), 125/17 (125/4), 125/9 i 125/10 (125/1), 125/12 i 125/13 (125/2), 124/3 (124/1), 124/5 i 124/6 (124/2), 123/3 (123/2), 154/20 i 154/21 (154/9), 121/5 (121/4), 72/6 (72/2), 47/7 i 47/8 (47/3), 47/10 (47/5), 47/12 i 47/13 (47/6), 48/1, 48/2 i 48/3 (48), 72/3 i 72/4 (72/1), 50/5 (50/1), 49/1, 49/2 i 49/3 (49), 1112/2 (1112), 1121/1 (1121), 1122/1 (1122), 1123/1 (1123), 1124/1 (1124), 1127/1 (1127), 1128/1 (1128), 1129/1 (1129), 1130/1 (1130) – obręb nr 0007 Kąty,

170/1 (170), 179/1 (179), 142/17 i 142/18 (142/6), 144/5 (144/4), 142/13 (142/3), 142/11 (142/2), 142/8 (142/1), 136/1 (136), 137/1 (137), 122/7 (122/3), 122/5 (122/2), 122/9 (122/4), 116/21 (116/10), 116/23 (116/11), 113/22 (113/9), 113/18 (113/7), 113/20 (113/8), 110/17 (110/9), 101/3 (101/2), 102/1 (102), 109/3 (109/2), 100/1 (100), 110/11 (110/2), 110/13 (110/7), 110/15 (110/8), 110/19, 110/20 i 110/21 (110/10), 99/1 (99), 97/1 (97), 96/1 (96), 142/15 (142/5), 91/1 (91), 98/1 (98), 114/3 (114/2), 115/3 (115/1), 115/5 (115/2), 116/15 (116/2), 116/17 (116/5), 116/19 (116/6), 116/25 (116/13) – obręb nr 0014 Mściwuje;

183/1 (183), 196/1 (196), 252/8 (252/1), 901/1 (901), 119/3 i 119/4 (119/1), 119/6 (119/2), 120/3 (120/1), 120/5 (120/2), 994/1 (994), 906/1 (996), 908/1 (908), 932/1 (932), 402/3 (402/2), 400/1 (400), 401/1 (401), 399/1 (399), 398/3 (398/2), 397/1 (397), 396/1 (396), 394/1 (394), 392/1 (392), 389/1 (389), 387/1 (387), 384/2 (384/1), 391/1 (391), 355/1 (355), 336/4 (336/1), 303/34 (303/26), 303/31 i 303/32 (303/25), 274/1 (274), 275/3 (275/1), 271/1 (271), 272/1 (272), 270/1 (270), 269/5 (269/2), 267/1 (267), 268/1 (268), 269/3 (269/1), 266/1 (266), 265/1 (265), 264/1 i 264/2 (264), 263/4 (263/2), 263/6 (263/3), 260/1 (260), 261/1 (261), 356/1 (356), 259/1 (259), 257/1 (257), 255/2 (255/1), 254/2 (254/1), 253/6 (253/1), 251/9 i 251/10 (251/4), 251/7 (251/3), 251/5 (251/1), 250/3 (250/1), 249/1 (249), 248/1 (248), 247/1 (247), 246/10 (246/6), 246/8 (246/4), 246/12 (246/7), 353/2 (353/1), 234/2 (234/1), 258/1 (258), 232/2 (232/1), 352/8 (352/4), 230/6 (230/3), 273/1 (273), 230/4 (230/2), 228/2 (228/1), 226/2 (226/1), 224/2 (224/1), 386/1 (386), 390/1 (390) – obręb nr 0282 Mały Płock.

Działki, z których korzystanie będzie ograniczone nr ewid.: 1110, 47/3, 72/2, 50/1, 47/6, 1112, 49, 154/7, 124/1, 1127, 1121, 154/8, 124/2, 123/2, 121/4, 1122, 1128, 125/1, 125/2, 125/6, 1123, 1129, 163/9, 164/5, 1124, 1130 – obręb nr 0007 Kąty, 116/5, 116/6, 172, 116/2, 116/13, 96, 116/11, 120, 121/2, 122/2, 123, 97, 125/3, 126/1, 126/2, 127/3, 128, 98, 99, 131, 132, 100, 101/2, 134/1, 103/5, 104/6, 135, 105, 106/2, 108/2, 137, 138, 179, 109/1, 110/10, 110/2, 170, 110/8, 110/9, 110/7, 115/1, 115/2, 113/7, 113/8, 142/6, 113/9, 114/2, 107/3 – obręb 0014 Mściwuje, 120/1, 120/2, 119/2, 183, 119/1, 252/1, 197/1, 216/5, 253/1, 254/1, 224/1, 226/1, 228/1, 230/2, 230/3, 232/1, 257, 258, 263/2, 246/6, 264, 271, 272, 273, 275/1, 280, 281, 282, 303/24, 303/26, 932, 906, 386, 350, 394, 353/1, 352/4, 355, 356, 397, 357/3, 398/2, 357/4, 400, 401, 402/2, 404/5, 409, 357/5, 263/3 – obręb nr 0282 Mały Płock, gmina Mały Płock.

Działki do czasowego zajęcia, stanowiące tereny wód płynących nr ewid.: 1131 – obręb nr 0007 Kąty, 158 – obręb nr 0014 Mściwuje, 898/1, 898/2 – obręb nr 0282 Mały Płock, gmina Mały Płock.

Działka przechodząca całkowicie pod pas drogowy nr ewid.: 984/136 – obręb nr 0282 Mały Płock, gmina Mały Płock.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30. Na podstawie art. 49 § 2 Kpa zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego obwieszczenia.

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs
digital

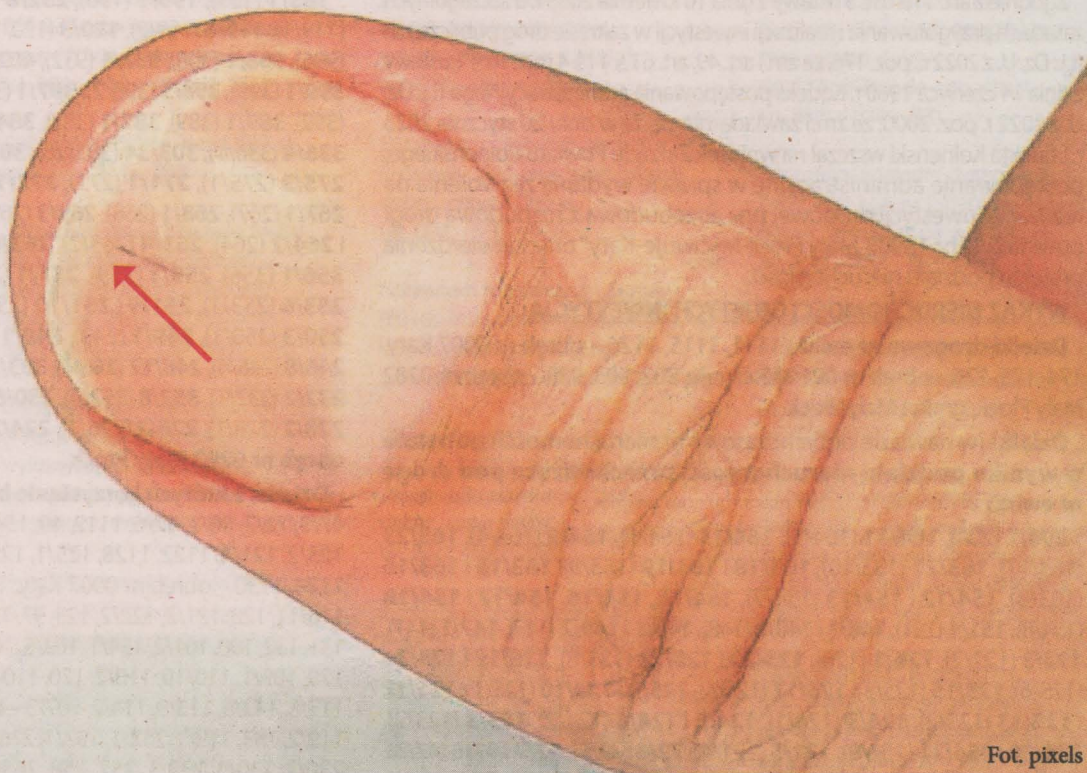
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

Paznokieć ostrzega, czy grozi ci zawał!

Zbyt wysoki cholesterol zwiększa ryzyko poważnych schorzeń, w tym chorób serca, zawału i udaru mózgu. W dodatku Nie każdy cholesterol jest szkodliwy. Cholesterol HDL jest nazywany „dobrym cholesterolem”, ponieważ pomaga chronić serce i naczynia krwionośne przed chorobami. „Zły” cholesterol natomiast, to cholesterol LDL, nazywany też cichym zabójcą. Dlatego bardzo ważna jest kontrola jego poziomu. To może nie być łatwe, ponieważ sygnały świadczące o jego podwyższonym poziomie, często nie dają charakterystycznych objawów.

Jest jednak objaw, zauważalny gołym okiem, który sprawi, że powinno nam się zapalić światełko ostrzegawcze, mówi dr Monika Wassermann, lekarka z Queen Mary University of London, w rozmowie z brytyjskim serwisem Express. Pojawia się na... paznokciach (często tylko na jednym, kciuku).

– Wysoki poziom „złego” cholesterolu powoduje zablokowanie tętnic. Odkłada się w nich, tworząc blaszkę miażdżycową. Zwiększone lub zablokowane tętnice lub naczynia krwionośne



Fot. pixels

Gdy zauważysz taką „drżazgę” pod paznokciem, bez zwłoki zbadaj krew na poziom złego cholesterolu

ograniczają przepływ krwi do różnych części ciała, w tym do paznokci – wyjaśnia dr Monika Wassermann.

To może skutkować powstawaniem cienkich, czerwonych lub czerwono-brązowych linii pod pa-

znokciami, biegnącymi wzdłuż niego, przypominającymi wbitą drżazgę.

Jak rzucić palenie i ofiarować walentynkowy prezent ukochanej osobie oraz własnemu zdrowiu

Determinacja, by zadbać o swoje zdrowie, noworoczne postanowienie, czy chęć sprawienia ukochanej osobie walentynkowego prezentu. Co może pomóc w rzuceniu palenia?

Nie zawsze porzucenie nałogu z dnia na dzień przychodzi łatwo. Alternatywą mogą być papierosy elektroniczne i podgrzewacze tytoniu, które nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu, a w dodatku według kilkudziesięciu badań międzynarodowych są mniej szkodliwe dla naszego zdrowia. Podgrzewacz tytoniu nie spala, a – jak sama nazwa wskazuje – podgrzewa tytoń, dzięki czemu palący ma porównywalne doświadczenie do tradycyjnego palenia. Urządzenie to wytwarza aerozol, zawierający o ok. 95 proc. mniej szkodliwych substancji, niż dym z papierosa. Na rynku można wybierać spośród różnych dostępnych opcji, a do najnowszych rozwiązań tego typu należy np. podgrzewacz glo new heating technology.

Kilka lat temu Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) oświadczyła, że najbardziej szkodliwe jest dostarczanie nikotyny do organizmu w formie dymu papierosowego. W sukurs FDA idą w ostatnich latach takie kraje, jak Nowa Zelandia, Kanada, Wielka Brytania, czy Japonia – ich agendy rządowe oficjalnie

komunikują o stosowaniu alternatywnych dla papierosów wyrobów nikotynowych, e-papierosów, czy wspomnianych podgrzewaczy tytoniu, wskazując je jako wsparcie w rzuceniu palenia i ograniczaniu szkód wywołanych tym nałogiem.

Podobnego zdania są 24 międzynarodowe organizacje z Wielkiej Brytanii, Francji, Kanady, Niemiec, Australii. Z przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii badań wynika, że aż 52 proc. z 3,2 miliona dorosłych palaczy e-papierosów w tym kraju przestało palić. Z kolei w Hiszpanii 9 na 10 użytkowników e-papierosów wyszło z nałogu lub znacząco ograniczyło przyjmowanie nikotyny.

Rynek wyrobów nikotynowych, które są zamiennikami dla klasycznych papierosów będzie się z pewnością dynamicznie zmieniał i ewoluował. Umożliwia to rozwój technologii, sprzyjają intensywnie prowadzone w laboratoriach badawczych i ośrodkach naukowych badania.

Warto wspomnieć, że na polskim rynku od ok. dwóch lat jest dostępna kolejna alternatywa – saszetki nikotynowe, które według skali



redukcji ryzyk zdrowotnych, związanych z paleniem, są plasowane najwyżej, jako najmniej szkodliwe. Niezwykle ważne jest jednak to, by decydując się na którąś ze wspomnianych alternatyw, sięgać tylko po te przebadane i pochodzące z legalnych, znanych źródeł.

Konkluzja jest prosta – jeżeli dziś mało realne wydaje się nam noworoczne postanowienie o rzuceniu palenia, ale nie chcemy mieć oddechu palacza, rozważmy opcje, które pomogą nam rzucić palenie lub w zasadniczy sposób ograniczą jego negatywny wpływ na organizm i otoczenie. Warto zacząć już od Walentynek i zrobić prezent nie tylko ukochanej osobie, ale przede wszystkim – własnemu zdrowiu. Nie mówiąc już o tym, że zapach tytoniowego dymu nie zachęca do... walentynkowych pocałunków.

Walka o maszt. Nie zawsze przeciw

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

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

NIE WSZĘDZIE JEST ŚWIATŁOWÓD

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

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

NAUKA I 5G

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

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

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

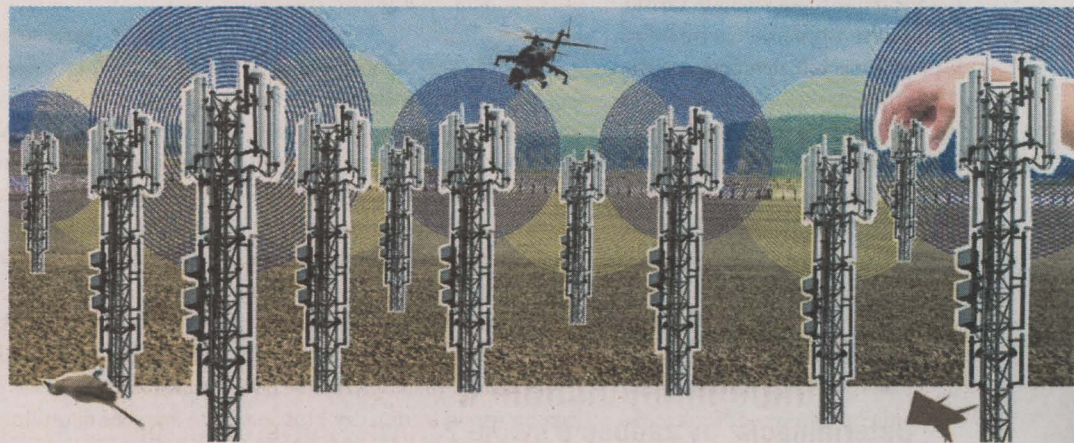
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która reprezentuje środowisko nauk medycznych, zapewnia, że technologia 5G nie wywołuje żadnych negatywnych skutków dla zdrowia publicznego, o ile ustalone poziomy dopuszczalne są dotrzymane, a jak wiadomo ich dotzymanie jest obowiązkowe (za przekroczenie grożą kary).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

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

WYBORCY NIE ZAWSZE MAJĄ RACJĘ

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

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



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

BIZNES I 5G

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

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

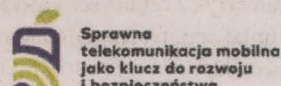
stwa”. W jego ramach są organizowane szkolenia dotyczące procesu inwestycyjnego, technologii telekomunikacyjnych, a także tego, jak rozmawiać z mieszkańcami, by rozwiązać istniejące problemy, a nie pogłębić je. Wszystkie osoby z samorządów i władz lokalnych, które chciałyby wziąć udział w takich szkoleniach,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

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

Przydatne wskazówki znajdziesz także tutaj:

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

Jeśli jesteś burmistrzem lub starostą powiatowym i wpłynął do Ciebie wniosek o ustanowienie inwestycji celu publicznego, to nie czekaj aż konflikt zacznie eskalować. Pamiętaj, że w procesie inwestycyjnym bierze udział wiele podmiotów.
Działaj:
1. oceń, czy inwestycja dotyczy lokalizacji o wysokim ryzyku protestów;
2. poproś inwestora o spotkanie i rozmowę;
3. dokładnie informuj mieszkańców, co się dzieje.



Poradnia psychologa

Ma iść do psychologa, a jest normalny



Nauczycielka wysłała moje- go syna na badania psycholo- giczne, bo podobno bardzo prze- szkadza jej w szkole. Chodzi po klasie, wrywa się do odpowie- dzi nie pytany, odpowiada zanim jeszcze usłyszy do końca pytanie, klóci się często z dziećmi, ma to- talny bałagan na stole i w teczce itd. Mój starszy syn też miał ta- kie problemy, ale z nich wyrósł, a młodszy jest dopiero w dru- giej klasie. Nie wiem, czy trzeba z nim iść aż do psychologa, tak jakby był nienormalny.

Chodzenie po klasie i klótnie z dziećmi mogą być także objawem nadrucliwości.

Trudności w koncentracji, nad- ruchliwość i impulsywność dają peł- ny obraz nadpobudliwości psycho- ruchowej.

Wszystkie te zachowania syna dają się jednak wytłumaczyć pro- ściej: dziecko nie stosuje się w swo- im działaniu do norm społecznych.

Uważam, że w opisanej sytuacji warto zgodzić się i wykonać bada- nie psychologiczne, dzięki któremu będzie Pani wiedziała, skąd biorą się zachowania dziecka i jak sobie z nimi poradzić.

Badanie psychologiczne nie po- lega na sprawdzaniu, czy ktoś jest nienormalny, czy normalny. Na ba- danie psychologiczne dziecka mu- szą wyrazić zgodę rodzice. Żaden nauczyciel nie może „wysłać” dziec- ka na badania wbrew ich woli.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Jola
Z opisu, jaki Pani przedstawi- ła, wylania się obraz dziecka, które może mieć trzy rodzaje problemów.

Wrywanie się do odpowiedzi, choć nie wysłucha się pytania do końca, jest zwykle objawem im- pulsowości.

Bałagan na biurku, nie wykony- wanie zadań do końca, to przejawy trudności w koncentracji uwagi.



Pytanie intymne

Spotykamy się raz w tygodniu. Kocham go, lubię z nim przeby- wać, czuję się bezpiecznie. I lubię się kochać. Przeżyliśmy ze sobą takie erotyczne odloty, że braku- je słów do opisu. Ale ostatnio kil- ka razy mnie bolało. Kochałam się, bo widziałam, jak on tego pra- gnął. Teraz aż się boję kochać. Dla- czego boli?

Mira

Jeśli w czasie stosunku kobieta czuje ból, nie należy się poświę- cać, bo można się zrazić do seksu. Trzeba przeanalizować, kiedy by- ły „odloty”, a kiedy bolało. Mogło być tak, że na początku od razu do- padaliście do siebie, zaczynaliście się kochać i był odlot. Po pewnym czasie podniecenie z samego faktu spotkania może nie być już tak sil- ne i kobieta nie osiąga tak szybko nawilżenia pochwy. Trzeba przyjąć to jako coś naturalnego. Gdy w ta-

kiej sytuacji mężczyzna w nią wej- dzie, kobieta może odczuwać ból. Wówczas może też dojść do otar- cia naskórka, co będzie przyczy- ną bólu przy kolejnym stosunku. W dodatku otarcie może być po- wodem infekcji.

Warto w tym miejscu mieć świa- domość, że mężczyzna podnieca się szybciej, a kobieta wolniej. Dlate- go potrzebna jest tzw. gra wstępna, czyli pieszczoty, w wyniku których pojawia się odpowiednie nawilże- nie kobiecych narządów.

Ból w czasie stosunku może być także objawem uczulenia na lateks (gdy używa się prezerwatywy), sta- nu zapalnego, infekcji narządów albo pęcherza. Przyczyn, jak widać, jest sporo. Jeśli obserwacje wasze- go współżycia nie przyniosą odpow- iedzi, co jest przyczyną bólu, na- leży szukać pomocy u lekarza. Bo seks ma dawać przyjemność. Nie może boleć!

Lekarz domowy

Choć w pokoju raczej chłodnawo, od jakiegoś czasu pocę się w nocy. Nie jestem przeziębiona i nie zażywam niczego, powodującego pocenie. Co to może być?

Katarzyna

Przyczyną nocnego pocenia może być osłabienie organizmu, zaburzenia w pracy tarczycy, objawy nerwicy lub cukrzycy. Pocenie występuje też przy niedoborze potasu, jednego z najważ-

niejszych elektrolitów w organizmie. Można go uzupełnić stosowaniem od- powiedniej diety: pomidory, szpinak, mięso z indyka, szparagi, banany. Po- cenie się, połączone z uderzeniami go- rąca u kobiet po czterdziestym roku życia, może być związane z okresem przekwitania. Objawy te ustąpią po za- stosowaniu terapii hormonalnej. Przy takiej ilości powodów nocnego poce- nia się, koniecznie trzeba wybrać się do lekarza.

Pod paragrafem

Jak ubiegać się w sądzie o pomoc adwokata? Znam dobrego adwo- kata, ale on jest drogi, a ja jestem rencistką. Co zrobić, żeby on mnie reprezentował w starciu z nieuczci- wą firmą?

Krystyna

Na pomoc prawną (adwokata, radcy prawnego) z urzędu mogą li- czyć ci, którzy zostali zwolnieni przez sąd z obowiązku ponoszenia opłat sądowych. A takie prawo przysłu-

guje komuś, kto przekona sąd, że je- go sytuacja majątkowa nie pozwala na wniesienie opłat. Po zwolnieniu z opłat, należy złożyć na piśmie albo ustnie do protokołu wniosek o usta- nowienie adwokata. Podobnie postę- puje się, gdy sprawa nie wymaga opłat sądowych. Jeśli sąd uzna, że w danej sprawie pomoc prawna adwokata jest potrzebna, uwzględni wniosek.

Niestety, nie można wskazać imiennie adwokata, którego byśmy chcieli. Przydziela go sąd.



Przysmak podlaski

Rumsztyk z cebulą

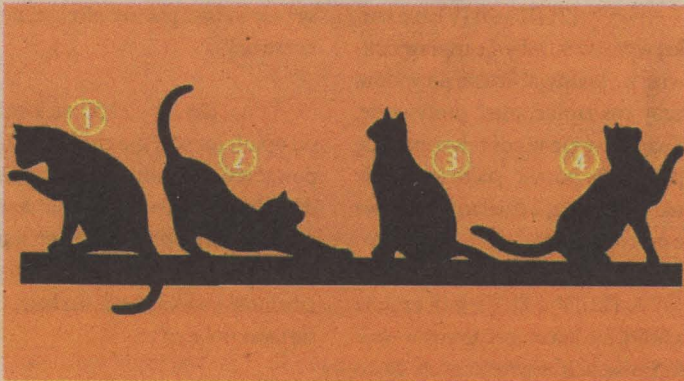
Składniki:

- 80 dag polędwicy wołowej
- 4 duże cebule
- olej lub masło klarowane
- sól, pieprz

Mięso kroimy na 4 równej wielkości plastry. Każdy kawałek delikatnie rozbijamy tłuczkiem. Przyprawiamy je z obu stron

pieprzem i solą. Na patelni roz- grzewamy masło klarowane lub olej. Na dobrze rozgrzany tłuszcz przekładamy wołowinę. Smażymy przez 2-3 minuty z każdej stro- ny (jeśli chcemy dobrze wysma- żone mięso, możemy wydłużyć czas do 3-5 minut). Usmażone steki zdejmujemy z patelni. Cebulę obieramy i kroimy w krąż- ki. Następnie przierzucamy ją na patelnię i doprawiamy solą oraz pieprzem. Dusimy do miękkości. Podsmażoną cebulkę przekłada- my na wcześniej usmażone mię- so. Rumsztyk z cebulą serwujemy z ziemniakami, frytkami i ulubio- ną surówką.

Wybierz kota, który Cię zaintrygował i poznaj swój charakter



Kot 1 – chcesz cały czas robić postępy. Masz ogromną ambicję, musisz piąć się w górę, żeby czuć, że żyjesz i być szczęśliwym. Bezczynność cię męczy, wręcz zabija.

Kot 2 – jesteś człowiekiem bardzo empatycznym i niezwykle życzliwym. Twoim celem jest sprawianie, żeby świat stał się lepszy. Czujesz potrzebę wspierania tych, którym się gorzej potoczyło w życiu. Wierzysz, że dobro wraca, a obowiązkiem każdego człowieka jest pomoc słabszym.

Kot 3 – jesteś wyjątkowo uduchowionym człowiekiem i często pogrążasz się w rozmyślaniach. Działanie podejmujesz powoli i ostrożnie po uprzednim dokładnym przeanalizowaniu.

Kot 4 – najważniejszy jest dla ciebie rozwój duchowy, cenisz w ludziach wrażliwość społeczną i na piękno. Wierzysz, że to jest droga do ludzkich serc, by przekroczyć bariery i pokonać uprzedzenia. Piękno i dobro są dla ciebie nierozdzielnie ze sobą połączone.



– Panie doktorze, niech mi pan da jakąś nadzieję!

– Nie ma sprawy, życzenie umierającego to świętość!

Powiedziałem psychiatrze, że czuję się jak pies. Kazał mi zejść z kanapy.

– Czy ja mogę przymierzyć tę sukienkę na wystawie?

– Może pani, ale proponuję przymierzalnię.

– Wie pani, ten sąsiad z parteru cały swój dorobek przekazał sierocińcowi – mówi sąsiadka.

– A dużo tego było?

– Ośmioro dzieci!

– Mamusiu, kup mi rower.

– Nie synku. Rower jest bardzo drogi. Nie kupię ci. A poza tym byłeś niegrzeczny i nie zasłużyłeś.

– Mamusiu, to pobaw się chociaż ze mną!

– A w co chciałbyś się pobawić? – pyta mama.

– Pobawmy się w mamusię i tatusia, idź do sypialni i czekaj na mnie.

Zaintrygowana mama poszła do sypialni, po chwili wchodzi Jasio z rękami założonymi z tyłu, chodzi z kąta w kąt i w pewnym momencie mówi:

– Zbieraj dupsko stara, idziemy gnojowi rower kupić!

– Co to znaczy urlop?

– Urlop to kilkanaście dni w roku, kiedy przestaje się robić to, co każe szef, a zaczyna się robić to, co każe żona.

Najgorsze połączenie chorób, to Alzheimer i biegunka: biegniesz, ale nie wiesz dokąd.

– Kochanie, czy tramwaje jeżdżą po dachach? – pyta żona.

– No coś ty, tramwaje jeżdżą po szynach na ziemi.

– No to dlaczego tutaj napisali, że tramwaj przejechał kominiarza?

Muszę naprawdę dobrze wyglądać w nowym płaszczu. Wcześniej zule prosili mnie o 2 zł na bułkę, a teraz o 25 zł na flaszkę.

Jeśli w Walentynki nie byłeś zakochany, nie przejmuj się. W Święto Zmarłych też nie musisz być martwy.



Tu warto być



Zapusty z Ziabelą i Janem w Radziłowie

Weselny orszak z wirującą w tańcu Ziabelą z Janem, družbami, chochołami, niedźwiedziami, bocianami... Z tańcem i śpiewem odwiedzą sklepy, urzędy i instytucje. Ze sceny tradycyjnie popłynę tańecznie, biesiadnie, wesoło... W tym roku Radziłów na barwne widowisko zaprasza we wtorek, 21 lutego, od godz. 11.00. Warto wpaść na chwilę i zabawić... dłużej!

Grajewo

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

■ Otwarcie wystawy „Tkanina ludowa z naszych domów” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9) z opowieścią Krystyny Kunickiej o tkaninach i zwyczajach związanych z tkactwem oraz pokazem tkania na krosnach Lucyny Kędzierskiej; sobota, 18 lutego, o godz. 11.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Spektakl „Królowa Śniegu” w wykonaniu Teatru Piasku Tetiany Galitsyny, to przepiękna baśń opowiedziana śniegiem, piaskiem i światłem; sobota, 18 lutego, godz. 17.00. Bilety: tiny.pl

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

■ Spektakl „Karius i Baktus”. Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Bogdan E. Szczepański; sobota, 18 lutego, godz. 17.00. Bilety: biletyna.pl i w Teatrze. Rezerwacja: 86 216 31 93, 666 383 704.

Zambrów

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

■ Spektakl Sławomira Mrożka „Na pełnym morzu” Teatru Sedno w reżyserii pochodzącego z Zambrowa Patryka Bołtryka. Występują: Natalia Skudzińska (adeptka Teatru Młodego Aktora Miejskiego Ośrodka Kultury), Joanna Rutkowska, Dominik Rakowski, Igor Mogielnicki, Artur Bobier; poniedziałek, 20 lutego, godz. 18.30. Wstęp wolny.

■ Spotkanie artystyczne „Senior Art” w Cafe Muza z występem Chóru Uniwersytetu Trzeciego Wieku i prezentacjami literackimi; niedziela, 19 lutego, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 18 - 19 lutego - „Kot w butach: ostatnie życzenie”, godz. 14.30 i 16.30 oraz „Na twoim miejscu”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** 16 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 14.00 oraz „Magic Mike: ostatni taniec”, godz. 16.00 i „Heaven in hell”, godz. 18.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 17 lutego - „Gra fortuny” (napisy), godz. 17.00 i „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 20.00; 18 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 17.00 i „Gra fortuny”, godz. 20.00; 19 lutego - „Gra fortuny” (napisy), godz. 17.00 i „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 20.00; 19 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 17.00 i „Gra fortuny”, godz. 20.00; 22 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 17.00 i „Gra fortuny”, godz. 20.00; 23 lutego - „Gra fortuny” (napisy), godz. 17.00 i „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 17 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 14.30 oraz „Masz ci los”, godz. 16.45 i „Mężczyzna imieniem Otto”, godz. 19.00; 18 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 14.30 i „Masz ci los”, godz. 16.45; 19 i 21 - 23 lutego - „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 14.30 oraz „Masz ci los”, godz. 16.45 i „Mężczyzna imieniem Otto”, godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III - 20 IV): nie szukaj wymówek, żeby się usprawiedliwić z... lenistwa! Szukaj powodów, żeby coś zrobić, mieć motywację. Zaangażuj się w coś tak naprawdę po to, żeby poczuć, jak to jest, kiedy nic nie musisz, a działanie wypływa z potrzeby serca.

BYK (21 IV - 21 V): jeśli czujesz zawód, nie ma on przyczyny w okolicznościach zewnętrznych, tylko w przeroście Twoich wcześniejszych ambicji. Zrób realistyczny przegląd życia, naprawdę nie jest tak źle, jak myślisz.

BLIŹNIĘTA (22 V - 20 VI): chyba za wiele sobie odmawiasz w życiu i przekładasz na potem. A może by tak pomyśleć o czymś, co sprawiłoby Ci radość natychmiast? Zawsze jest coś takiego, co można zrobić, żeby poczuć się lepiej. Nie musisz uprawiać ascezy i cierpieć, szkoda życia.

RAK (21 VI - 22 VII): zielone światło dla spraw związanych z wyjaśnieniem zatargu, nieporozumienia lub niedomówienia, które nie dają spokoju. Wszelkie planowane wyjazdy udadzą się. Dla pochłoniętych jakimś zadaniem informacja, że intensywny okres jeszcze się nie skończył, odpoczniessz znacznie później.

LEW (23 VII - 22 VIII): w najbliższym czasie dopilnuj spraw związanych z dokumentami, płatnościami, sprawy prawne, urzędowe i podatkowe. Jeśli masz do napisania list, pismo lub należałoby zadzwonić, zrób to od razu nawet, jeśli nie czujesz natchnienia. W przeciwnym razie ta sprawa wciąż będzie Cię męczyć. Uważasz, że ktoś potraktował Cię niesprawiedliwie? W jego mniemaniu wszystko jest w porządku i nie zmienisz tego sposobu myślenia.

PANNA (23 VIII - 22 IX): być może nie ominie Cię pewien ból serca, ale zanim będziesz cierpieć z powodu kogoś, przypomnij sobie, że cierpienie nie jest nakazem, jest w pewnym sensie wyborem. Każda sytuacja ma swoje plusy i minu-

sy i nie musisz patrzeć na ciemniejsze strony.

WAGA (23 IX - 23 X): uciekasz od opinii innych, nie chcesz postępować tak, jak radzą Ci mający wiedzę i doświadczenie. W najbliższym czasie przekonasz się, że czasem warto pójść z prądem i nie walczyć, oryginalność i odmiennosc nie będą Ci się teraz opłacać.

SKORPION (24 X - 21 XI): kończy się jakiś cykl w Twoim życiu i wszystko zaczyna się kręcić od nowa. Wykorzystaj to na rozpoczęcie czegoś, o czym marzysz. Ośmiel się!

STRZELEC (22 XI - 21 XII): dużą radość dadzą Ci spotkania towarzyskie. Wśród ludzi zapomnisz o wszelkich bolączkach. Ciesz się drobnymi przyjemnościami, jak wyjście do kina lub smaczne danie, przygotowane własnoręcznie. Doceniaj ludzi, którzy są z Tobą, zauważ jak dobrze Ci życzą i jak im na Tobie zależy. Masz po co i dla kogo żyć.

KOZIOROŻEC (22 XII - 19 I): jeśli coś zamierzasz, start będzie pomyślny, więc i dalej sprawy potoczą się dobrze. Jeśli będzie zapał, nie stracisz na żadnym przedsięwzięciu. Niezależnie od pogody, w Twoim sercu w tym czasie raczej będzie świecić słońce.

WODNIK (20 I - 18 II): gdy zaczniesz obracać się w środowisku ludzi sprawnych i pozytywnie myślących, ich energia spłynie również na Ciebie, a Twoje plany mają szansę na skuteczną realizację. Zyskasz szczególnie, jeśli podejmiesz działania na początku ryzykowne.

RYBY (19 II - 20 III): wszystko idzie w najlepszym kierunku. Wszelkie zaplanowane pomysły doprowadzają do końca, bo okoliczności wyjątkowo Ci sprzyjają. Jeśli nie teraz, to kiedy? Nie odkładaj życia na przyszłość, co masz zrobić za tydzień, zrób dziś, co masz zrobić jutro, zacznij od razu.

Martyna Krawczyńska wicemistrzynią Polski

Srebrny medal na 3 000 m halowych Mistrzostw Polski juniorów i juniorów młodszych wywalczyła uczennica klasy maturalnej Liceum Mistrzostwa Sportowego przy ANS w Łomży Martyna Krawczyńska. W hali w Rzeszowie zawodniczka Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol ustanowiła rekord życiowy 9:58,90 min., który jest też nowym rekordem naszego województwa junierek. To już 13 medal Martynty, zdobyty przez nią na Mistrzostwach Polski i 101, uzyskany przez lekkoatletów trenera Andrzeja Korytkowskiego.

Sportowiec Roku 2022 Grajewa

Tytuł Sportowca Roku Grajewa w plebiscycie portalu e-grajewo przypadł za rok 2022 tenisistce Markowi Krymskiemu. To od kilku sezonów najlepiej punktujący zawodnik drugoligowej drużyny mężczyzn tenisa stołowego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Grajewie. W rankingu indywidualnym na ponad 70 zawodników II ligi tenisa stołowego województwa podlaskiego, Krymski zajmuje miejsce w pierwszej trójce. W rankingu gier deblowych z Marcinem Zawistowskim zajmują 3 miejsce na 77 sklasyfikowane pary. Oprócz sukcesów w II lidze Marek Krymski to mistrz województwa podlaskiego w grze deblowej z klubowym kolegą Tyberiuszem Króliewiczem w kategorii seniorów.

Turniej ze zbiórką dla Michała

VI Charytatywny Halowy Turniej Piłki Nożnej o Puchar Wójta Gminy Zambrów rozegrany zostanie w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 5 w Zambrowie w sobotę, 18 lutego, od godz. 8.00. Podczas turnieju prowadzona będzie zbiórka, z której dochód zostanie przekazany na leczenie Michała Wiaksy.

Turniej Sołectw w Szumowie

Na Turniej Sołectw o Puchar Wójta Gminy Szumowo w halowej piłce nożnej zaprasza Centrum Biblioteczno-Kulturalne. Turniej rozegrany zostanie w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej w Szumowie w niedzielę, 26 lutego, początek godz. 13.00.

Łomżyńskie Laury Sportowe 2022



Doroczne nagrody prezydenta Łomżyńskie Laury Sportowe przyznane zostały aż w 8 kategoriach: Sportowiec, Drużyna, Trener, Inne osiągnięcia sportowe, Całokształt działalności w łomżyńskim sporcie, Postęp w dążeniu do mistrzostwa sportowego, Talent i Sponsor.

Kandydatów zgłaszają łomżyńskie kluby sportowe, stowarzyszenia sportowe, szkoły, redakcje prasowe, radiowe, telewizyjne i internetowe, mające swoją siedzibę (lub siedzibę swoich przedstawicieli) w Łomży oraz Łomżyńska Rada Sportu.

Laury w kategorii Sportowiec otrzymali: biegacze KS Prefbet-Sonarol Piotr Dąbrowski i Martyna Krawczyńska oraz tenisistka sto-

łowa AZS ANSŁ Łomża Magdalena Sikorska.

Laur „drużynowy” przypadł ekstraklasowemu zespołowi tenisa stołowego AZS ANSŁ Łomża.

Wśród trenerów, Laurem uhonorowani zostali: trener lekkoatletów KS Prefbet-Sniadowo i Liceum Mistrzostwa Sportowego Andrzej Korytkowski i trener tenisa ziemnego UKS „Return” Łomża Tomasz Waldziński.

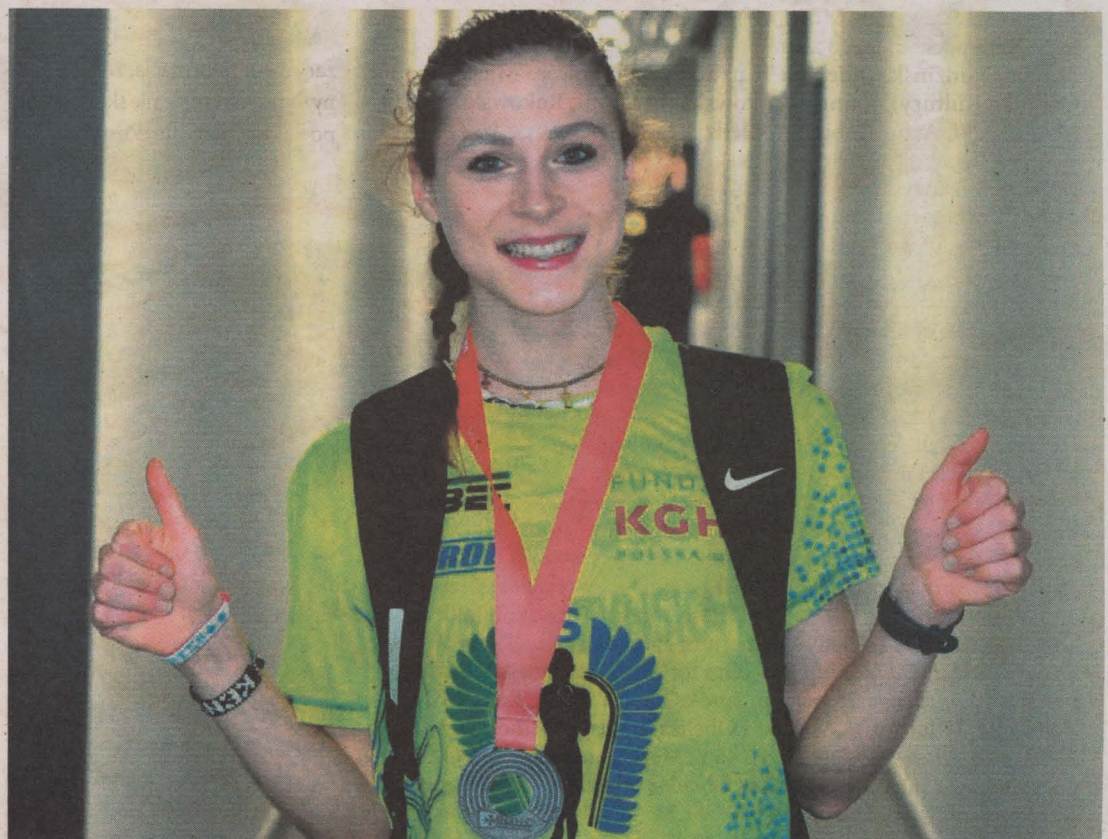
Za inne osiągnięcia sportowe Laurem wyróżnieni zostali: tenisistka ziemna UKS „Return” Anieła Galińska, siłacz Studia Treningowego Damian Olender, kulturystka Kinga Pęza, piłkarka ręczna UKS „Dwójka” Łomża Katarzyna Rejka, zawodniczka MMA Fight Club Łomża Dominika Steczkowska, bie-

gacz KS Prefbet-Sonarol Damian Świerdzewski, karateka klubu Hunter Łomża Maciej Tercjak, zawodnik jiu jitsu Fight Club Łomża Damian Zorczykowski.

Laury za całokształt działalności w łomżyńskim sporcie ozdobiły: byłego piłkarza ŁKS Józefa Ościłłowicza, byłego bramkarza ŁKS Jana Wilczewskiego, byłego trenera ŁKS Hieronima Ładę (w tym roku obchodzi 50 lat pracy trenerskiej, trenując KS „Perspektywa” Łomża).

Kilkudziesięciu sportowców wyróżnionych zostało za postęp w dążeniu do mistrzostwa sportowego i ujawniony talent.

Osiągnięcia sportowe i rozwój sportowych talentów był i jest możliwy tylko dzięki szerokiemu gronu sponsorów.



Tegorocznym już srebrnym medalem Halowych Mistrzostw Polski w biegu na 3 000 m Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Sonarol potwierdziła, że Łomżyński Laur Sportowy trafił we właściwe ręce!



❖ SEREK WIEJSKI ❖ Z OWOCAMI

W SAM RAZ NA
MAŁY POSIŁEK!

