

Nie ma Łomży w... Łomży! • Zalecenia zdrowego żywienia

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

15 (2105)

16 kwietnia 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Rodzinny dom  
podarowała ludziom

Wypełniony  
testament

Brylantowi  
patrioci

Konał  
w męczarniach



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



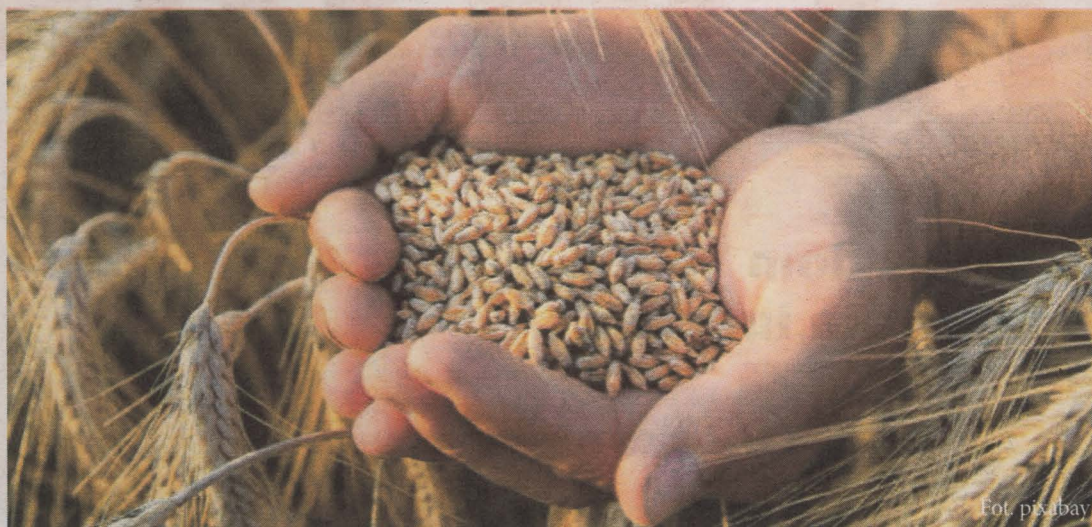
9 770208 684005 15

Wiktoria Kowalewska  
obraz Teresy Adamowskiej

# Co z tym zbożem?

„Solidarność” Rolników Indywidualnych alarmuje w „Rzeczpospolitej”, że rząd pozwolił bez kontroli sprowadzić co najmniej 3 mln ton zboża z Ukrainy. Importowana z Ukrainy pszenica i kukurydza w dużej mierze nie opuściła naszego kraju, choć Polska miała być tylko „korytarzem” do jego transportu do Afryki i Azji. W efekcie Polska została zalana zbożem. Tona polskiej pszenicy w skupie jesienią kosztowała ok. 1900 zł, teraz ok. 900 i nie ma za bardzo kto jej kupować. Dlatego rolnicy są tak zdesperowani. Zdaniem przewodniczącego „Solidarności” RI Tomasza Obszańskiego, pierwsze transporty zboża trafiały do polskich magazynów już w ubiegłym roku przed żniwami. A minister namawiał, żeby rolnicy trzymali swoje do wiosny.

Co się z nim stało? Dokąd trafiło? Jak twierdzi Obszański, kupiły je firmy, które zajmują się produkcją pasz, młyny, a nawet rolnicy, bo było o połowę tańsze od pol-



Fot. pixabay

skiego. Teraz sprzedają wyprodukowaną z nich paszę i mękę. „Było kupowane i mieszane z naszymi”, dodaje Obszański. Gdyby badano ukraińskie zboże na granicach pod kątem pestycydów i metali ciężkich, do tego by nie doszło.

Po zmianach personalnych w ministerstwie rolnictwa pojawiły się wstępne oficjalne da-

ne: import pszenicy do Polski wyniósł w zeszłym roku prawie 952 tys. ton, czyli o 56 proc. więcej niż w 2021 r. Ponad połowa pochodziła z Ukrainy. Z kolei kukurydzy ponad 2 mln ton w 2022 r., czyli o prawie 900 proc. więcej niż w 2021 r. (91 proc. stanowiło ziarno ukraińskie), informuje gazeta.

Trzeba doprowadzić do sytuacji, w której nadwyżka zboża zostanie skonsumowana, przetworzona czy też transferowana do tych miejsc, do których miała trafić, czyli do Azji, do Afryki.

„To sprawa na duże śledztwo”, mówi cytowany przez „Rzeczpospolitą” poseł PSL Mieczysław Kasprzak.

## Potrzebne materiały na siatki maskujące



Potrzebne są materiały czarne, brązowe, zielone lub w innych ciemnych kolorach, z których kobiety z Ukrainy, mieszkające w Supraślu będą z nich szyły siatki maskujące dla ukraińskich żołnierzy. Ukrainki mieszkają w Supraślu od ponad roku. „Prosiły nas, aby wystosować apel do wszystkich ludzi dobrej woli oraz tych którzy mają kontakt lub pracują w szwalniach lub zakładach tekstylnych”, mówi burmistrz Radosław Dobrowolski.

Każdy, kto mógłby pomóc, proszony jest o kontakt z Urzędem Miejskim w Supraślu, tel. 85 713 27 07.

## Objawy choroby Alzheimera



zaburzenia pamięci



ogólna apatia



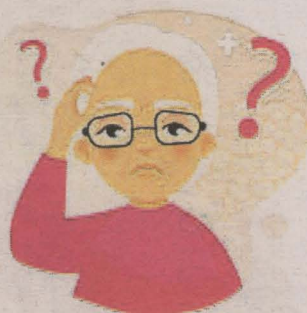
obniżenie ogólnej aktywności psychicznej



problemy z kontrolą czynności fizjologicznych



zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni



w zaawansowanym stadium choroby: problem z wykonywaniem zwykłych codziennych czynności, takich jak: ubieranie się, jedzenie, mycie, prowadzenie rozmów



problemy z chodzeniem



częste zmiany nastroju



problemy z rozpoznawaniem najbliższych osób, a nawet pół dnia i nocy



niechęć do podejmowania jakiegokolwiek czynności

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski,  
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki  
**Rysunki:** Waldemar Rukść  
**Felieton:** Adam Dobroński  
**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.  
Prezes: Władysław Tocki.  
Adres:  
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,  
tel. (86) 216-42-43  
Księgowość:  
Elżbieta Bączek

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

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

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

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

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

**Ważne słowo:**

## Brylantynowi patrioci

**Jerzy Rostkowski:** – Patriota, patriotyzm, bohaterstwo. Te słowa dziś przypominają brylantynę. Smarują nią sobie włosy politycy, przywódcy wszelakich formacji i szefowie korporacji myśląc, że tak im pięknie, wspaniale i że z ową brylantynką Naród patrzeć będzie na nich łaskawie, a splendory wszelakie, czytają – kasa, spłyną obficie.

A Oni? Żołnierze Wojska Polskiego, ci z Września, z Podziemnej Armii; ci, którzy prze-

żyli wojnę? Ja Ich znam, rozmawiam z Nimi, pamiętam słowa Taty. Oni, mówiąc o swoich czynach, nie używają słów Patriota, czy Bohater! Oni mówią: robiłem to, co było moim obowiązkiem, taki był czas, taka potrzeba.

(Autor jest pisarzem, autorem książek o II wojnie światowej, między innymi „Świat Muszkieterów. Zapomnij albo zgin” o tajnej polskiej organizacji wywiadowczej).

## Twoje

### „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

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

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,

tel. **86 216 42 43**

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

■ W całym regionie odbyły się uroczystości upamiętniające 83 rocznicę zbrodni katyńskiej i 2 wywózkę na Sybir oraz 13 rocznicę katastrofy smoleńskiej.

■ Kontenerowe mikro biogazownie rolnicze powstaną w gospodarstwach rolnych w Osowcu (gmina Goniądz), Kramkówe Dużej (gmina Goniądz) i w Kuligach (gmina Rajgród). W procesie fermentacji używana będzie wyłącznie gnojowica krów hodowanych w tych gospodarstwach. Wytworzona energia elektryczna i ciepła będą zużywane przez gospodarstwa, a nadwyżka energii elektrycznej wprowadzana do sieci. Unijne dofinansowanie na nie wyniesie 3,3 mln zł.

■ Miejskie „elektryki” w Łomży: na głównych liniach miasta jeździ już 8 miejskich autobusów elektrycznych chińskiej firmy Yutong. Pierwsze 2 pojawiły się w lutym.

■ Otwarcie wystawy fotografii Zbigniewa Ciborowskiego w Galerii N (al. Legionów 133) odbędzie się we wtorek, 18 kwietnia, o godz. 18.00. Towarzyszyć mu będzie koncert akordeonowy w wykonaniu autora wystawy i zaproszonych gości. Wstęp wolny.

## MYŚL TYGODNIA

Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc opuść bezpieczną przystań, łap w żagle pomyślne wiatry. Okrywaj!

Mark Twain

## Ile narodowości mieszka w Polsce



Fot. pixabay

1 milion 339 tysięcy 600 mieszkańców Polski zadeklarowało przynależność do innej, niż polska narodowości, wynika z opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny danych z 2021 roku. Najwięcej z nich, bo 585,7 tys., to Słązacy. Pó nich Kaszubi, 231,8 tys. i Niemcy ponad 132,5 tys. Narodowość ukraińską w spisie wskazało prawie 80 tys. osób, białoruską 54 tys., litewską

prawie 10 tysięcy mieszkańców naszego kraju.

Inny, niż polski język domowy wskazało ponad 1 milion 600 tysięcy. Ponad 700 tysięcy z nich jako język domowy zaznaczyło język angielski.

Dane Urzędu dotyczą całego kraju bez podziału na województwa i nie uwzględniają informacji o obywatelstwie i miejscu urodzenia uczestników Spisu. Szczegółowa informacja na ten temat ma być opublikowana do końca 2023 roku.

## Znaki czasu:

■ Do 173 wypadków drogowych, w których zginęło 21 osób, a 203 zostały ranne doszło od Wielkiego Piątku do Poniedziałku Wielkanocnego. Policjanci w tym okresie zatrzymali 1 184 pijanych kierowców, poinformował nadkomisarz Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji.

■ Rząd Mateusza Morawieckiego składa się z 27 członków, co oznacza historyczny rekord III RP. Przez wiele lat ten rekord należał do rządu Hanny Suchockiej w roku 1992, który miał ich 25. Ponad dwa lata temu Morawiecki składał obietnice odchudzenia rządu. Wiceministrów przybywa, by jak w przypadku Lecha Kołakowskiego (wiceminister rolnictwa) z Łomży, stanowiskiem zapłacić za głos w Sejmie. Podobnie jest z ludźmi Adama Bielana, rozłamowca Porozumienia Gowina.

■ Były prezes TVP, a obecnie dyrektor w Banku Światowym, zadebiutował na łamach „Rzeczpospolitej”. Redaktor naczelny dziennika twierdzi, że ludzie może interesować, co były prezes telewizji ma do powiedzenia.

## Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu

dr Wojciech Oczko – nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy

Wśród państw europejskich Polska należy do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dane statystyczne wskazują, że rośnie liczba Polaków z różnymi schorzeniami układu krążenia, które – jeśli nie są leczone – prowadzą do obniżenia jakości życia i skrócenia jego długości. Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce.

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:

- ❖ Śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce jest wyższa o 59% w porównaniu ze średnią wszystkich krajów grupy OECD.

- ❖ W 2019 roku zarejestrowano w Polsce łącznie 86 116 zgonów z powodu chorób układu krążenia, w tym 21 724 zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca i 15 903 zgonów z powodu choroby naczyń mózgowych (dane GUS).

- ❖ W 2021 roku zarejestrowano 22 248 przypadków ostrego zawału serca, 15 171 – dusznicy bolesnej, 9373 – zatoru płucnego, 17 739 – udaru mózgu oraz 4201 – tętniaka i tętniaka rozwarstwiającego aorty (dane ZUS).

### Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

#### Rehabilitacja przynosi następujące efekty:

- ❖ modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca,
- ❖ poprawia funkcje śródbłonka naczyń,
- ❖ hamuje rozwój miażdżycy i przyczynia się do jej regresji,
- ❖ poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego,
- ❖ poprawia funkcje narządu ruchu i sprawność psychofizyczną,
- ❖ poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża.

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego z 2022 roku **znaczenie rehabilitacji w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego jest tak samo ważne jak zażywanie leków.**

Podstawą skierowania na rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS może je wydać:

- ❖ na wniosek lekarza leczącego,
- ❖ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- ❖ przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych,
- ❖ przy kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich.

**Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może wystawić każdy lekarz, który prowadzi leczenie pacjenta.** Wystarczy poprosić swojego lekarza o taki dokument i złożyć go w najbliższym placówce ZUS. Lekarz może także wystawić wniosek w formie elektronicznej na PUE ZUS.

Dlatego zachęcamy Państwa do skorzystania z **bezpłatnego programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej w schorzeniach układu krążenia.** Udział w 24 dniowym turnusie rehabilitacyjnym daje szansę na utrzymanie bądź przywrócenie zdolności do pracy. Może wpłynąć na wzrost bieżących dochodów, a w przyszłości – na wyższą emeryturę.

Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS w schorzeniach układu krążenia jest przeznaczony dla osób, które zmagają się z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ale chcą jak najdłużej pozostać aktywne zawodowo.



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:

- ❖ ubezpieczone w ZUS, które są zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- ❖ uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- ❖ które pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi standardami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy uczestnik ma indywidualnie ustalony plan usprawniania, dostosowany do swoich możliwości.

Opiekę nad uczestnikami w ośrodkach sprawują doświadczalne zespoły medyczne, które składają się z lekarzy, fizjoterapeutów i psychologów.

Aktywności ruchowej towarzyszą treningi relaksacyjne oraz prelekcje dotyczące chorób, z którymi zmagają się uczestnicy turnusu. Prowadzący wykłady promują zdrowy styl życia i zdrowe żywienie, a także omawiają zagrożenia środowiskowe.

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej [www.zus.pl/swiadczennia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/](http://www.zus.pl/swiadczennia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/), gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.

## Delegacja z Łomży spotka się z prezydentem Izraela

„19 kwietnia 2023 roku, w 80 rocznicę wybuchu Powstania w Getcie Warszawskim, wizyty w Polsce złożą Prezydent Państwa Izrael Isaac Herzog oraz Prezydent Republiki Federalnej Niemiec Frank-Walter Steinmeier, którzy spotkają się z Prezydentem Rzeczypospolitej Polskiej Andrzejem Dudą i wspólnie wezmą udział w głównych obchodach rocznicy na pl. Bohaterów Getta Warszawskiego w Warszawie”, informuje Kancelaria Prezydenta RP.

Na te uroczystości imienne zaproszenia otrzymali prezes Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Józef Babel, wiceprezes Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów (ŁTN) dr Małgorzata Frąckiewicz i Tadeusz Trepanowski, członek obu Towarzystw.

Korzenie prezydenta Izraela Isaca Herzoga sięgają Łomży. Jest synem prezydenta Izraela w latach 1983 – 1993 Chaima Herzoga i prawnukiem łomżyńskiego rabinu Joela Halewi Hercoga.

Chaim Herzog jako prezydent odwiedził Łomżę z oficjalną delegacją w kwietniu 1992 roku. Tę wizytę w Łomży organizacyjnie przygotowywał ówczesny rzecznik prasowy prezydenta Łomży Józef Babel.

– Byłem blisko, miałem możliwości robienia zdjęć i nagrywania kamerą – wspomina Józef Babel.

Utrwalił spotkania i rozmowy z ówczesnym wojewodą łomżyńskim Jerzym Brzezińskim i prezydentem miasta Henrykiem Żelachowskim, wizyty na obu kirkutach przy ulicy Zielonej i Wąskiej, spacer



Rabin Joel Lejbe Halewi Hercog z Łomży, dziadek prezydenta Izraela w latach 1983 – 1993 Chaima Herzoga i pradziadek obecnego prezydenta Izraela Isaca Herzoga. Fot. „Księga Pamięci Łomżyńskich Żydów”

ulicznymi miast. Oficjalne przyjęcie izraelskiej delegacji kończyło się obiadem w Hotelu Polonez (dziś Hotel Gromada). Wówczas rzecznik Józef Babel mocno zaskoczył prezydenta Herzoga i delegację Izraela: w czasie obiadu wręczył gościom albumy ze zdjęciami z ich pobytu w Łomży, także wykonanymi godzinę wcześniej. Dziś, przy niezwyklej możliwościach technicznych, zaskoczenia by nie było. Ale 31 lat temu? Tak działało (i do dzisiaj działa) Studio Fotograficzne Foto Gabs w sąsiedztwie łomżyńskiego ratusza.

Obecny prezydent Izraela Isaac Herzog także był w Łomży: w kwietniu 2011 roku szukał

w naszym mieście śladów swoich przodków. Spotkał się z ówczesnym prezydentem Mieczysławem Czerniawskim, złożył kwiaty przy tablicy poświęconej ofiarom Getta Żydowskiego (ul. Senatorska), odwiedził oba kirkuty.

Teraz Józef Babel przygotował film, zdjęcia, program wizyty prezydenta Izraela Chaima Herzoga w Łomży w 1992 roku, a ŁTN album i wydaną w 2019 roku „Księgę Pamięci Gminy Żydowskiej w Łomży”, w której znajdują się m.in. publikacje o rabinie Joelu Halewi Hercogu (pradziadku obecnego prezydenta Izraela). Łomżyńskie archiwalia i pamiątki zostaną przekazane prezydentowi Izraela.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 17 kwietnia 1983:

### Przybywa samochodów, giną ludzie

Już 18 tys. samochodów zarejestrowanych jest w naszym województwie. W ubiegłym roku na jego drogach było 248 wypadków. Zginęło 48 osób, a 296 zostało rannych. W 3 miesiącach tego roku mieliśmy już 48 wypadków, w których zginęło 14 osób, a 71 zostało rannych.

### Atak brudnicy mniszki!

Brudnica mniszka zaatakowała lasy prywatne w okolicach wsi Kieljany (gm. Radziłów). W najbliższym czasie będą tam prowadzone opryski, dlatego nie należy wypasać bydła w pobliżu lasów i pić z otwartych zbiorników wodnych.

### Kościół z Radziłowa w Kramarzewie

Kościół XVII w., przeniesiony z Radziłowa do Kramarzewa, został ponownie złożony. Oszalowano już część ścian, wewnątrz wymaga jeszcze prac konserwatorskich. Radziłów natomiast zyskał potężną, smukłą bryłę nowego kościoła.

### Dla d... robią w Grajewie, co mogą

Na pytanie o szaleł miejski w Grajewie można usłyszeć, iż został już „usytuowany”. No, przynajmniej odpowiedź jest do d...

### „Kontakty” pod ostrzałem

Na posiedzeniu Komitetu Osiedlowego osiedla Jantar w Łomży, w czasie tzw. momentu ogólnoreflexyjnego oberwało się „Kontaktom”, że ugładzone, mało odważne, mało krytyczne. Po momencie szczegółowym, wywołanym przypomnieniem artykułu w „Kontaktach”, delikatnie włączającemu Komitetowi na odcisk, ocena zmieniła się diametralnie: to szkalująca szmata!

### Przyjaciele z nową władzą

Nowym prezesem Oddziału Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej w Łomży został Tadeusz Dudo, dyrektor Wojewódzkiej Pracowni Dydaktyczno-Technicznej. Wiceprezesami: Wojciech Aszoff, Urszula Kazimierska, Lucyna Pakuła i Stanisław Ogrodnik (senior).

## Prawosławna Niedziela Wielkanocna w Łomży

Prawosławne nabożeństwo wielkanocne zostanie odprawione w Łomży w niedzielę, 16 kwietnia, w kościele Zmartwychwstania Pańskiego w Łomży (ul. Wojska Polskiego 136, przy cmentarzu). Prawosławna Niedziela Wielkanocna rozpocznie się o godz. 10.00, a po nabożeństwie odbędzie się poświęcenie pokarmów. (Od godz. 9.00 wierni będą mogli przystąpić do spowiedzi).

Prawosławna liturgia w katolickim kościele w Łomży odbywa się z myślą o prawosławnych mieszkańcach miasta i okolic oraz



przebywających tu uchodźcach z Ukrainy. Celebrował ją będzie ks. Łukasz Lewczuk z Diecezji Bia-

łostocko-Gdańskiej Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego. Fot. cerkiew

Zmarł Józef Sokołowski, przeżył 102 lata i 6 miesięcy

## Dobre życie w Dobrym Lesie

„Żeby długo żyć, trzeba się modlić i pracować. Kochałem pracę. I wszystko potrafiłem. Tak było całe życie, a jak dożyję, 1 października skończę 102 lata”, mówił „Kontaktom” 27 sierpnia ubiegłego roku Józef Sokołowski z Dobrego Lasu (gm. Zbójna).

Dożył 1 października 2022 roku i obchodził 102 urodziny. Zmarł w Wielkanoc.

Urodził się i całe życie mieszkał w Dobrym Lesie na tym samym siedlisku. Został półsierotą w wieku ośmiu lat. Pomagał мамie w gospodarstwie, orał pole i obsiewał zbożem. Jedyną rozrywką było pójście w niedzielę do kościoła.

Po wojnie przejął gospodarstwo, ożenił się z dziewczyną z Piasutna dziesięć lat młodszą. Urodziły im się trzy córki i trzech synów. Sokołowski wybudował drewniany dom i spichlerz, wy-



Józef Sokołowski w sierpniu 2022 roku

kopał studnię. Do gospodarstwa dorabiał stawianiem domów u ludzi. Za zarobione pieniądze dokupywał ziemi. Po przejściu na emeryturę gospodarstwo przepisał synowi Edwardowi.

Do końca życia mieszkał z synową Grażyną (syn zmarł) oraz wnuczką Martą i wnukiem Adamem.

Pogrzeb Józefa Sokołowskiego odbył się w środę, 12 kwietnia, w Dobrym Lesie.

## Trysnęła fontanna na Starym Rynku w Łomży

Po serii testowych uruchomień, tuż przed Świętami Wielkanocnymi trysnęła nowa fontanna na Starym Rynku. Ma 9 metrów średnicy, wyposażona jest w system nawadniania i zróżnicowanych źródeł strumieni, pompę wodną do zamkniętego obiegu z podłączeniem do wodociągu, a także otwory źródeł w płytach granitowych z zastosowaniem dysz fontannowych.

O zmroku i w nocy cztery efekty wizualnych obrazów wodnych tworzą dysze strumieniowe tryskające podświetloną wodą na wysokość do 4 metrów, dysze laminarne tryskające na odległość 4-6 metrów i dysze płaszczowe do 3 metrów. Sterowanie reflektorami odbywa się za pośrednictwem programowalnego sterownika.

Woda w fontannie jest filtrowana, uzdatniana i dezynfekowana w specjalnym zestawie urządzeń, zamontowanym w podziemnym pomieszczeniu technicznym.

Kosztowała 1,9 mln złotych.

Pod fontannę przeniesiona zostanie z ul. Farnej ławeczka z Hanką Bielicką, zapowiedział prezydent Mariusz Chrzanowski.



Nowa i stara fontanna (na pocztówce z lat osiemdziesiątych XX w., rozebrana w 1993 roku) na Starym Rynku w Łomży

## Nie żyje Tomasz Gietek



Zmarł Tomasz Gietek, łomżanin, były poseł PSL na Sejm II kadencji (1993 – 1997) z okręgu łomżyńskiego, wiceprezes I kadencji Podlaskiej Izby Rolniczej (1999 – 2003) oraz prezes II i III kadencji Izby (2003 – 2011). Odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Złotym Krzyżem Zasługi. Członek Zarządu Regionalnego Związku Rolników, Kólek i Organizacji Rolniczych w Łomży, do 2010 w Radzie Nadzorczej OSM w Piątnicy. Miał 73 lata.

## „Wielkie żarcie” u syna prezesa

W odpowiedzi na prośbę radnego Dariusza Domasiewicza prezydenta Łomży, sprawujący nadzór nad miejskimi spółkami poinformował, między innymi, że w ostatnich 5 latach na usługi cateringowe i hotelowe Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej wydało prawie 155 tysięcy zł. W większości, bo ponad 100 tys. zł na obchody Dnia Ciepłownika. Drugim większym tego rodzaju wydatkiem MPEC są firmowe wigilie. Tu smaczkiem (także prawnym) jest to, że w 2022 roku wigilijny catering zapewniła firma syna prezesa Radosława Żegalskiego (8 321 zł, ponad dwa razy tyle, co wcześniej). W 2022 roku MPEC dał zarobić synowi swego prezesa prawie 12 tys. zł.

## Wypadła z okna

Kilkunastoletnia dziewczyna wypadła z okna na pierwszym piętrze Domu Pomocy Społecznej przy ul. Polowej w Łomży w Wielką Sobotę. Z obrażeniami nóg została odwieziona do szpitala.

## Wybuchła butla z gazem

Z poparzeniami I i II stopnia twarzy i dłoni trafił do łomżyńskiego szpitala młody (26 lat) mężczyzna, w którego rodzinnym domu w Mrówkach (gm. Wizna) wybuchła butla z gazem. Pozostałym domownikom nic się nie stało. Dom znacznie został zniszczony. Na szczęście, nie doszło do pożaru.



**Czy wiecie, że w Polsce 467 osób ma nazwisko Łomża? Jest wśród nich 254 kobiet i 213 mężczyzn. Najwięcej mieszka ich w województwie mazowieckim i Warszawie, 76 osób**

## W Łomży nie ma... Łomży!

1.

Ani jednego Łomży nie ma w Łomży, ani nawet w województwie podlaskim. Natomiast 68 osób o tym nazwisku mieszka w powiecie Przysucha (mazowieckie). Postanowiłem odwiedzić niektórych spośród tych, którzy noszą nazwisko Łomża.

2.

Wszystko wskazuje na to, że najbardziej znany wśród panów jest Dorian Łomża. Wysportowany, ze świetną sylwetką, sam dba o zdrowie, ale także troszczy się o zdrowie i formę najsłynniejszych Polaków. Krzysztof Kaliszewski, trener mistrzyni świata Anity Włodarczyk podkreśla, że znakomite wyniki Anity są zasługą całego sztabu, w skład którego wchodzi m.in. odpowiedzialny za trening funkcjonalny Dorian Łomża.

„Ja jako trener psuję Anitę, a to oni muszą ją reperować”, zażartował.

Dorian Łomża jest trenerem przygotowania motorycznego. Trener personalny, instruktor kultury styki i lekkiej atletyki. Wykładowca, szkoleniowiec. Autor książki pt. „Trening zawodowca”.

– Łomża spoza Łomży?

– Urodziłem się i wychowałem w Sosnowcu. Od 15 lat mieszkam jednak w Warszawie, a stąd do Łomży zaledwie 150 km. Moja mama również pochodzi z Sosnowca, tata z kolei urodził się w Słupsku. Moja starsza siostra, podobnie jak ja, mieszka w Warszawie. Zatem rodzina Łomżów nie jest zbyt liczna.

– Czy kiedykolwiek był Pan nad Narwią? Co wie Pan o mieście Łomża?

– Przyznam się szczerze, że nie zagłębiałem się za bardzo w histo-



„To już ostatnia prosta przed wylotem do Chin! Ostatnie szlify w Carolina Medical Center z najlepszym trenerem Dorian Łomża Trening Zawodowca! Zmotywowana i pełna energii!”, podisała to zdjęcie na facebooku szablistka Marta Puda

rię i nigdy też nie byłem w Łomży, kilka razy przejazdem w drodze na Mazury. Natomiast ludzie mieszkający w Warszawie bardzo często odwiedzają Łomżę, zapisując się na egzamin na prawo jazdy. Tak, chyba z tego najbardziej słynie Łomża. Tym niemniej jednak chyba czas w końcu wybrać się do was i skorzystać z waszej gościnności.

– Czekamy z najlepszym podobno na świecie piwem... Słyszysz się czasem, że Łomża to prowincja, choć to przecież ponad 60 tys. mieszkańców, z filharmonią, z teatrem, z najsłynniejszą łomżnianką Hanką Bielicką, znakomite położenie miasta przy drodze na Mazury... Niestety, w Łomży nie ma nikogo o nazwisku Łomża. Jak dużo potrzebuje odwagi Dorian Łomża, żeby identyfikować się z tym miastem?

– Identyfikuję się ze wszystkim, co ma dla mnie jakąś wartość. Mieszkając na co dzień w dużej aglomeracji, coraz bardziej doceniam ciszę i spokój oraz walory przyrodnicze. Lubię czasami wyjechać gdzieś poza Warszawę i przez kilka dni wyciszyć się. Czy Łomża byłby gotowy zamieszkać w Łomży i identyfikować się z miastem? Dlaczego nie? To właśnie urokliwe miejscowości przyciągają mnie najbardziej.

– Czy kiedykolwiek spotkała Pana jakaś zaskakująca sytuacja, związana z nazwiskiem?

– W czasach studenckich, gdy kupowałem piwo w jednym z osiedlowych sklepów, pani ekspientka poprosiła mnie o dowód. Zobaczywszy moje nazwisko, dała mi 10 groszy zniżki na piwo „Łomża”. Od tej pory jest to jeden z moich ulubionych trunków.

Dorian Łomża na co dzień pracuje z zawodnikami na najwyższym poziomie sportowym: odpowiada za ich przygotowanie fizyczne. Łączy wiedzę z fizjoterapii, treningu funkcjonalnego, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Współpracuje z najlepszymi ośrodkami sportowymi w Polsce i za granicą.

Współpracował z Oktawią Nowacką, która w 2016 roku w Rio de Janeiro zdobyła brązowy medal w pięcioboju nowoczesnym. Z Jackiem Czechem, paraolimpijczykiem, wicemistrzem świata i Europy w pływaniu stylem grzbietowym. Dzięki wiedzy z treningu funkcjonalnego i fizjoterapii pomógł Arturowi Kuciapskiemu, wicemistrzowi Europy w biegu na 800 m, w powrocie do zdrowia po poważnej kontuzji.

Przygotowywał do igrzysk mistrzyni świata w szermierce, czterokrotną uczestniczkę Igrzysk Olimpijskich Aleksandrę Sochę, która mówi m.in.: – Dorian Łomża zaskarbił sobie moje serce profesjonalizmem, ogromną wiedzą, indywidualnym podejściem do zawodnika i do sportu oraz zaangażowaniem na każdym szczeblu treningowym...

Łomża rośnie w siłę!

3.

Z dziennikarskiego obowiązku dodam jeszcze tylko, że w poszukiwaniu ludzi o nazwisku Łomża ustaliłem, że w Łodzi mieszka 41 takich osób, w Radomiu 26, w miejscowości Klwów (woj. mazowieckie) 25, w Żorach 10, w Duchnowie (pow. otwocki) i Zawierciu po 9, a w Lublinie i w Pałowie (zachodniopomorskie) po 8. (Facebook TPZŁ)

WAWRZYNIEC KŁOSIŃSKI

# Co Ty możesz zrobić dla klimatu, czyli jak być eko w mądry sposób?

Coraz częściej mamy do czynienia ze zjawiskami ekstremalnymi, takimi jak susze, trąby powietrzne czy powodzie, które nie tylko przyczyniają się do zniszczeń, ale mają także liczne konsekwencje ekonomiczne i społeczne, m.in. w postaci wyższych cen żywności, przerw w dostawie wody, a w niektórych częściach świata – konieczności migracji. Zmiany klimatu mają więc coraz większy wpływ na nasze codzienne życie. By im zapobiegać, należy wprowadzać niezbędne zmiany w funkcjonowaniu naszego domu, otoczenia i w codzienne nawyki. Jak to robić, by na tych zmianach nie tracić? Z pomocą przychodzi nam dofinansowania z programów przygotowanych przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

## Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

Wszyscy chcemy żyć w czystym środowisku – tylko w takim jesteśmy w stanie funkcjonować w pełnym zdrowiu i komforcie. Myśląc o najbliższym otoczeniu, powinniśmy zacząć od własnego domu, zmiany sposobu ogrzewania i poboru energii elektrycznej. Może to jednak wydawać się sporym wyzwaniem, także finansowym. Dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowały programy wsparcia, które umożliwią uzyskanie znaczących dotacji na ekoinwestycje. Jak te programy?



## „Czyste powietrze”

Dofinansowanie obejmuje wymianę starych, nieekologicznych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne urządzenia, spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w budynkach. Program skierowano do osób fizycznych, które są właścicielami/współwłaścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wydzielonych w takich budynkach lokali mieszkalnych z wyodrębnioną księgą wieczystą. Możliwa kwota dofinansowania wynosi od 30 tys. do nawet 69 tys. złotych. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie:

[www.czystepowietrze.gov.pl](http://www.czystepowietrze.gov.pl)



## „Mój prąd”

Celem programu jest zwiększenie produkcji energii elektrycznej z mikroinstalacji fotowoltaicznych lub wzrost autokonsumpcji prądu, poprzez jej magazynowanie (magazyny energii elektrycznej lub ciepła) oraz zwiększenie efektywności zarządzania energią elektryczną na terenie Polski. Budżet IV (obecnie trwającego) naboru wynosi około 350 mln zł. Zasady przyznawania dofinansowania oraz więcej informacji znajdziesz na stronie: [www.mojprad.gov.pl](http://www.mojprad.gov.pl)

## „Moje ciepło”



Jak możemy przeczytać na stronie programu, jego celem jest wsparcie rozwoju ogrzewnictwa indywidualnego i rozwoju energetyki prosumenckiej w obszarze powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła w nowych, w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. Dofinansowanie można więc wykorzystać na zakup i montaż nowych pomp ciepła (powietrznych i gruntowych) wykorzystywanych do celów ogrzewania lub ogrzewania i ciepłej wody użytkowej w nowych, jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. W takim budynku nie może znajdować się (również w okresie trwałości inwestycji) źródło ciepła na paliwo stałe. Budżet na realizację celu programu wynosi do 600 mln zł. Zasady znajdziesz na stronie: [www.mojcieplo.gov.pl](http://www.mojcieplo.gov.pl)

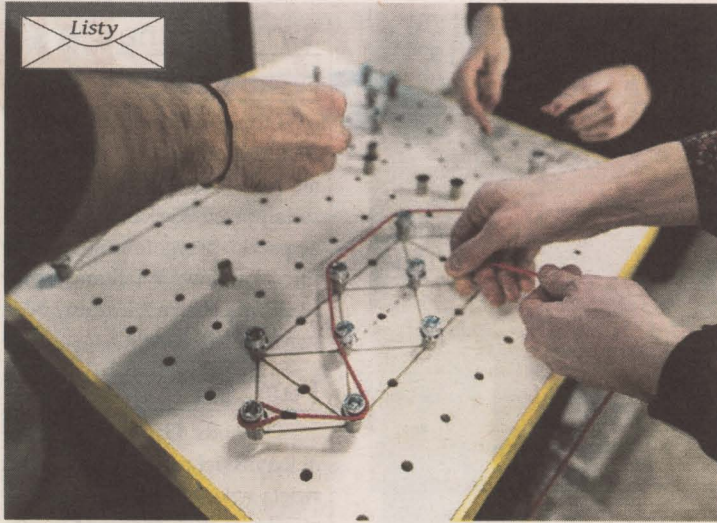
## Kampania „Nasz Klimat” – bo edukacja zawsze się opłaca



Zmiany tworzą przede wszystkim ludzie. Jednak by faktycznie do zmian doszło, potrzebna jest świadomość tego, jakie możemy wprowadzić modyfikacje, by sprzyjać ochronie klimatu. Właśnie dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska prowadzi kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Nasz klimat”. Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, które możemy podejmować dla dobra planety. Na stronie [www.naszklimat.gov.pl](http://www.naszklimat.gov.pl) można zapoznać się z jej szczegółami, znaleźć wiele ciekawych informacji na temat globalnego ocieplenia, a także pobrać pakiety dla gmin i materiały edukacyjne dla szkół.







Listy

### O, matmo! Kopernik w Śniadowie!

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. Pułku 3 Strzelców Konnych w Śniadowie, jako jedni z pierwszych przetestują najnowszą mo-

bilną wystawę Centrum Nauki Kopernik „O matmo!”.

Przez dwa dni, w czwartek i piątek, 13 i 14 kwietnia będą mogli osobiście się przekonać, jak piękne formy potrafią przyjąć matematyczne

reguły i jak zaskakująca bywa obecność matematyki w otaczającym nas świecie. Za sprawą nowoczesnych, efektywnych i interaktywnych eksponatów sprawdzą, na czym polega spacer z funkcją, co to jest szyfr Cezara, czy istnieje idealna asymetria oraz co wspólnego mają sznurkografy ze współczesnymi wyszukiwarkami internetowymi.

Wystawa „O matmo!”, została zaprojektowana i zrealizowana przez interdyscyplinarny zespół specjalistów z Centrum Nauki Kopernik. Tworzyli ją matematycy, fizycy, projektanci, inżynierowie, konstruktorzy, elektronicy i laboranci, stolarze i tokarze. Wszyscy pracowali nad tym, by pokazać, że matematyka to nie tylko liczby, ale także fascynująca przygoda, która potrafi zachwycać, zaciekawiać, bawić i wciągać.

To gimnastyka umysłu i dobra zabawa w jednym.

Wizyta na wystawie „O matmo!”, to samodzielne eksperymentowanie, które pozwala zrozumieć sens i logikę podstawowych działań matematycznych, poznać je i polubić. Wprawiając w ruch obrotowe figury, można zobaczyć, jak powstają bryły. Matematyczne łamigłówki są okazją do treningu wyobraźni przestrzennej, kojarzenia faktów i abstrakcyjnego myślenia. Dobra zabawa jest tu gwarantowana.

Wystawa to najnowszy projekt programu Nauka dla Ciebie dla mniejszych miejscowości.

Wstęp na wystawę jest bezpłatny.

**Agnieszka Szóstak**  
Centrum Nauki Kopernik  
Warszawa

## SILNIEJSZA POLSKA W SILNIEJSZEJ EUROPIE

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

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

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

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

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

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



*Elisa Ferreira, komisarz ds. spójności i reform*

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

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

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

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

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

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



**Komisja Europejska**





## „Ognioowe” muzeum?

Wejście do skansenu w Szumowie

Utworzony z inicjatywy wójta gminy Szumowo Jarosława Cukiermana i Rady Gminy skansen w centrum Szumowa cieszy się dużym powodzeniem mieszkańców i gości odwiedzających gminę. Obok zabytkowej synagogi z 1933 roku, jest dodatkową atrakcją, a także miejscem rekreacji. W czasie świąt Bożego Narodzenia przyciąga szopka z żywym inwentarzem. W skansenie organizowane są gminne i ponadgminne (były wojewódzkie dożynki) imprezy.

Aby rozwijać to, co już się przyjęło, wójt zwrócił się Ochotniczych Straży Pożarnych o przekazywanie sprzętu strażackiego, który nie jest już używany, bo zastąpił go nowoczesny. Być może stare bosaki, toporki, drabiny, hełmy zalegają w kątach remiz i nie wiadomo, co z nimi zrobić.

Jest pomysł, by w skansenie w Szumowie utworzyć muzeum pożarnictwa. Nazwa ta dziś jest na wyrost, ale znając strażaków, z pewnością powstanie pożar-

nicza ekspozycja. Prośba dotyczy także udostępnienia zdjęć z uroczystości i akcji, dyplomów, oficjalnych pism, legitymacji (po ze skanowaniem, jeśli będzie takie życzenie, oryginały będą zwrócone ofiarodawcom). Pożarnicze archiwalia i zabytkowe sprzęty można już przynieść do Urzędu Gminy. Ich pierwsza prezentacja zostanie udostępniona w skansenie, 3 maja, w czasie obchodów święta strażaków.

## Świąteczna paczka



Ośmiu rodzinom z Ukrainy, mieszkającym w gminie Kołaki Kościelne przekazane zostały przed Wielkanocą świąteczne paczki, przygotowane z darów mieszkańców. Wielkanoc prasłowianą goście z Ukrainy będą świętować 16 kwietnia.

## Pamięć Katynia

Obchody 83 rocznicy zbrodni katyńskiej rozpoczną się Mszą świętą w kościele św. Józefa Rzemieślnika w Zambrowie w niedzielę, 16 kwietnia, o godz. 12.00. Po nabożeństwie przemarsz na cmentarz (ul. ks. Henryka Kulbata) pod pomnik ofiar zbrodni. Po wystąpieniu burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego, salwa honorową żołnierze 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

## O zdrowiu

Zdrowie i długowieczność będą tematem spotkania Zambrowskiego Klubu Zdrowia, w niedzielę, 16 kwietnia (godz. 16.00), w Miejskim Ośrodku Kultury. Wstęp wolny.

# OSTATNIA PROSTA!

# #SZCZEPIMYSIĘ



Urodziłem się po raz drugi do nowego życia. Ja, złodziej, włamywacz i bandyta

# Mamo, tato, wróciłem!

1.

Jestem jedynakiem. Ojciec, robotnik, powtarzał: „Ty, synu, musisz zejść wysoko!”

W szkole szło mi bardzo dobrze, a szczególnie matematyka. Miałem też smykalkę do majstrowania. Potrafiłem naprawić żelazko, lokówkę, radio, odkurzacz. Miałem frajdę, nie brałem za to pieniędzy. Do tego byłem grzeczny, nie przeklinałem, sąsiedzi, a zwłaszcza sąsiedki w okolicy bardzo mnie lubiły.

Byłem tuż przed maturą, gdy któregoś dnia ojciec wrócił z pracy kompletnie pijany. Nigdy mu się to wcześniej nie zdarzyło. Nie pił prawie wcale. Uchodził wręcz za dziwaka, bo nawet na imieninach, chrzcinach, weselach wypijał najwyżej dwa, trzy kieliszki. A trzeba wiedzieć, że w tamtych czasach wszyscy popijali tęgo. Byle tylko była okazja.

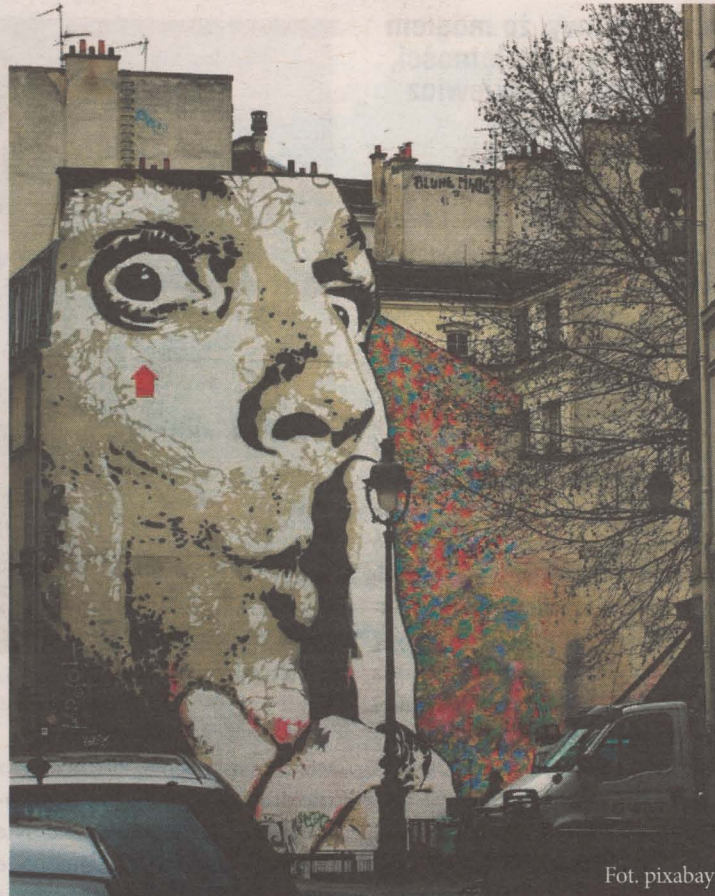
Wtedy ojciec upił się, ponieważ znowu zdrożały „maluchy”, czyli fiaty 126p. Okazało się, że on, biedny, zbierał na niego od lat. I gdy już, już miał prawie całą kasę, drożały. Teraz trzeci raz. Załamała się.

Chyba wtedy pierwszy raz przyszło mi do głowy, że to życie musi przyjąć moje warunki, a nie odwrotnie! Że na nic solidna praca. Lepiej pomyśleć, by mało robić, a mieć dużo forsy.

Zacząłem mieć coraz gorsze stopnie. Nauka nie był mi już w głowie. Mamusia płakała, prosiła, ojciec pasek na postrach wyciągał ze spodni, a ja nie!

Aż przyszedł dzień, w którym postanowiłem zrealizować to, co chodziło mi po głowie, zamiast nauki. Odczekałem, żeby przed zamknięciem wyszedł ostatni klient, założyłem pończochę na głowę, odwróciłem wiszącą na drzwiach tabliczkę z „Otwarte” na „Zamknięte” i wpadłem do największego sklepu spożywczego w Łomży z okrzykiem jak z filmu: „To jest napad! Dawać pieniądze!” Za ladą dwie wystraszone sprzedawczynie robiły, co kazałem. Uszedłem może z dwieście metrów i nagle zobaczyłem przed sobą milicyjną nyskę. Obejrzałem się, druga była za mną.

Potem dowiedziałem się, że na zapleczu była trzecia ekspedient-



Fot. pixabay

ka. Młoda, bystra dziewczyna. Gdy zorientowała się, co się dzieje, zadzwoniła na milicję...

2.

Po pierwszej odsiadce nawet nie dotarłem na naszą ulicę, a co dopiero do domu! Po drodze byli koledzy, którzy wyszli przede mną...

Po drugiej odsiadce też nie dotarłem...

Zwiedziłem więzienny Rzym i Krym. W końcu nic, co za kratami nie było mi ani obce, ani zaskakujące.

Gdy po wyroku za udział w bójce ze skutkiem śmiertelnym ojciec przyjechał do więzienia z paczką już nie karcił, nie prosił. Powiedział tylko cicho „Synku”, po twarzy pociekły mu łzy. Stał tak chwilę, nagle odwrócił się i przygarbiony wyszedł.

Wtedy ja, twardziel, przepłakałem całą noc. Za miesiąc przyszedł list od mamy. Pisała, że od dość dawna choruje na raka, ale nie chciała mnie martwić. Że mnie kocha i modli się za mnie codziennie. Że wierzy, iż w końcu wrócę do domu...

Mamusia umarła miesiąc później. Ojciec pół roku później. Świat mi się zawalił.

3.

W końcu i mnie wypuścili na wolność. Nie miałem gdzie i do kogo wracać. Popatrzyłem w okna kiedyś naszego mieszkania i powlokłem się przed siebie. Ile to lat minęło, gdy gapiłem się na balkon, a mama wołała „Obiad!”...

Nagle ktoś powiedział mi „Cześć”. Patrzę, a to dziewczyna z naszej ulicy. Mieszkała parę domów dalej i była w klasie niżej. Zaczęliśmy rozmawiać. O wszystkim i o niczym. Ona mężatka, dwóch synów, jeden już student. Kiedy zapytała co u mnie, nie wytrzymałem i dosłownie w paru zdaniach wyrecytowałem jej cały mój diabelski życiorys. Powiedziała: wiem. Ale na koniec dodała: „Mamusia czasem o ciebie pyta. Odwiedź ją.” I tak się rozstaliśmy. Nie spieszyło mi się z wizytą. Jej mama bardzo dobrze żyła z moją, mnie znała od dziecka, coś jej kiedyś naprawiłem. Iść i co? Spalić się ze wstydu? Nie poszedłem.

4.

Powlokłem się do siebie. Rzucałem na tapczan i zwyczajnie się rozpłakałem. Za kilka dni poszedłem na naszą ulicę. Kręciłem się w kółko, w końcu przełamałem się i wszedłem do jej domu.

Powiem krótko: jesteśmy ze sobą 14 lat. I od tyłu lat jestem tam, gdzie od zawsze powinno być moje miejsce. Ciężko pracuję... Jestem szczęśliwy.

Kiedy byłem pewny, że urodziłem się na nowo, poszedłem na cmentarz. Stanąłem nad grobem mamy i taty. Powiedziałem cicho: „Mamo, tato! Wróciłem!”

Na pewno mnie usłyszeli...

KATARZYNA GABRIELSKA

# Wypełniony tes

**„Dom służy ludziom. Jestem szczęśliwy, że mogłem dołożyć do tego cząstkę swej wiedzy, umiejętności, doświadczenia, serca”, mówi Marian Knopkiewicz w przeddzień trzydziestolecia Domu Pomocy Społecznej im. Wiktorii Kowalewskiej w Łomży**

## Patronka.

„Dom, pracę ojców moich, swoją pracę, głód, niedostatek, różne przeżycia związane z tym domem, z głębi serca ofiaruję. Niech służy ludziom starszym i samotnym, abym mogła szczęśliwie z grobu patrzeć i radować się”, powiedziała 19 lutego 1993 roku Wiktoria Kowalewska w czasie otwarcia Domu Pomocy Społecznej (DPS) w Łomży.

Był to pierwszy w województwie łomżyńskim DPS dla starszych i samotnych oraz pierwszy w województwie i jeden z pierwszych w kraju prowadzony przez stowarzyszenie, Polski Komitet Pomocy Społecznej (PKPS). Otwarcie zostało przyspieszone ze względu na samopoczucie fundatorki.

„Żeby docenić dar serca dla innych ludzi, niech ten dom nosi imię Wiktorii Kowalewskiej”, zaproponowała ówczesna prezes Zarządu Miejskiego PKPS w Łomży Halina Stypułkowska.

Kilka dni później Wiktoria Kowalewska trafiła do szpitala. Zmarła 4 kwietnia 1993 roku w wieku 89 lat. Jest patronką Domu, w którym pierwsi podopieczni zamieszkali kilka dni po jej śmierci.

## Rodzinny dom

Ofiarowany dom dla strych i samotnych wybudował w 1933 roku według projektu architekta powiatowego Zdzisława Świątkowskiego ojciec fundatorki Bolesław Majewski. Przed wojną był majstrem murarskim, członkiem Zarządu Cechu Murarzy i Zdunów w Łomży. Budował m. in. pałac biskupi, dom katolicki z salą widowiskowo-kinową ze sceną i balkonami (obecnie budynek szkół katolickich przy ul. Sadowej), kościół w Piątnicy.

Helena Majewska, mama Wiktorii, zajmowała się dziećmi oraz gospodarstwem przy ulicy Kierzkowej.

W 1936 roku do domu dobudował piętrową oficynę. Majster cechowy Majewski do projektu dołączył zobowiązanie: „Za wszelkie nieszczęśliwe wypadki, mogące mieć miejsce na budowie i w obrębie budowy przyjmuję całkowitą, prawną odpowiedzialność, również odpowiedzialnym będę za wszelkie nieszczęśliwe wypadki, które wyniknęłyby wskutek wadliwego wykonania robót budowlanych lub też wzięcia złych materiałów budowlanych”.

Majewscy budowali dom dla dzieci: córek Wiktorii i Wandy oraz syna Jana. (Wcześniej w wieku 20 lat zmarł syn Tadeusz, w wieku 17 lat córka Lucyna).

## Nieszczęścia

Przed wojną Wiktoria Majewska (miała średnie wykształcenie) pracowała w Kasie Przemysłowej. Wyszła za mąż za oficera policji Franciszka Kowalewskiego. Urodziła dwie córki.

Wybuchła wojna. W marcu 1940 roku Franciszka zabrało NKWD. Wiktorię z małymi dziećmi, jej rodziców i rodzeństwo skazano na wywózkę na Syberię. Wiktoria z córkami uciekła z transportu. Czekala na powrót męża. Kilka lat po wojnie dowiedziała się, że zginął w Katyniu. Rodzice i siostra Wanda (była sanitariuszką) z Armią Andersa przeszli szlak bojowy i dotarli na Zachód. Siostra została w Anglii. Rodzice wrócili do kraju.

Po wojnie Wiktoria do 1963 r. pracowała w Miejskim Przedsiębiorstwie Handlowym. W 1958 roku zmarł ojciec. W Warszawie zmarł brat Jan (był inżynierem). W wypadku samochodowym zginęła jej córka i wnuczek. Druga córka wyprowadziła się do Szczecina i tam mieszka z rodziną.

Do domu Wiktorii zgłaszali się lokatorzy z decyzją kwaterunku od



Wiktoria Kowalewska (pierwsza z lewej), za nią Anna Domitrz, dyrektor DPS MŁ, łomżyński Jerzy Brzeziński (drugi z prawej) w czasie otwarcia

władz miasta. Ich opłaty za czynsz nie pokrywały kosztów użytkowania i remontów budynku. Nie była w stanie go utrzymać. Nie chciała, by uległ dewastacji. I nie chciała go opuszczać. W 1988 roku Wiktoria Kowalewska zaproponowała PKPS w Łomży przekazanie go dla ludzi starych i chorych za możliwość mieszkania w nim do śmierci.

## Darowizna

W województwie łomżyńskim nie było wówczas żadnego domu opieki dla starszych. W tym cza-

sie w Łomży przy ulicy Sienkiewicza wyburzony został budynek, w którym było biuro i Klub Seniora PKPS (wydawał posiłki i organizował zajęcia). W domu Kowalewskiej mogło być miejsce na Klub i całonocny dom opieki. Ale mieszkało w nim 7 rodzin z kwaterunku. 25 lokatorów i właścicielka! Przekazała go PKPS aktem notarialnym 19 listopada 1988 roku. Był pierwszą tego rodzaju darowizną w województwie. Prezes Zarządu Miejskiego PKPS Halina Stypułkowska rozpoczęła starania o wykwaterowa-



Budynek Domu Pomocy Społecznej im. Wiktorii Kowalewskiej przy ul. Sikorskiego w Łomży i jego od początku do 2022 roku dyrektor Marian Knopkiewicz

# stament



Knopkiewicz (pierwszy z prawej), wojewoda w Łomży 19 lutego 1993 r.

nie lokatorów. Przy życzliwości władz miejskich i wojewódzkich zwalniały się lokale. W pierwszym zwolnionym powstało biuro stowarzyszenia.

Po wyprowadzce wszystkich lokatorów zaczął się remont i przebudowa. W domu mieszkała cały czas Wiktoria Kowalewska, którą opieką otaczała Anna Domitrz (główna księgową PKPS).

## Wyzwanie

– Pani Kowalewska nie mogła doczekać się, kiedy powstanie

dom opieki. Doprowadzenie do jego uruchomienia było moim największym wyzwaniem – wspomina Marian Knopkiewicz, który rozpoczął pracę w Zarządzie Wojewódzkim PKPS w 1992 roku.

Po remoncie i przebudowie powstał Dom Pomocy Społecznej dla 20, jak pragnęła fundatorka, starych i samotnych ludzi. Szybko się zapełnił i trzeba było założyć listę oczekujących. Dziś jest w nim 30 miejsc i 20 w filii Domu, utworzonej w przekazanym w 2000 roku przez wójta gminy Piątnica Edwarda Ładę i Radę Gminy budynku byłej szkoły podstawowej w Kownatach.

Dom od trzydziestu lat, zgodnie z wolą Wiktorii Kowalewskiej, służy ludziom. Prowadził stołówkę z pierwszym w mieście dowożeniem posiłków (1996-2017). Prowadzi Ośrodek Rehabilitacji Leczniczej. Utworzył pierwszą w mieście noclegownię (1995-2004). W 2009 roku otworzył pierwszy w województwie podlaskim Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach.

– Wypełniliśmy testament Wiktorii Kowalewskiej. I znacznie go ciągle rozwijamy – mówi Marian Knopkiewicz, który przez 30 lat kierował Domem Pomocy Społecznej im. Wiktorii Kowalewskiej w Łomży.

MARIA TOCKA



Piknik mieszkańców DPS i podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy w Kownatach

## „Wyrwany” na podpis



### 1.

Jolasię (lat 38) z okolic Zambrowa pamięta z podstawówki. Chodziła dwie klasy wyżej. Przed Wielkanocą trzy lata temu, gdy siedział z kolegą przy piwie w pubie w Łomży, podeszła do niego. Marek nie poznał w szykownej „czterdziestce” dziewczynki z podstawówki.

„To naprawdę ja, Jolasia”, śmiała się, gdy z zaskoczenia nie wiedział, co powiedzieć.

Przysiadła się. Zaczęli wspominać szkolne czasy, ale rozmowa nie bardzo się kleiła.

W końcu powiedziała, że późno się robi i musi poszukać noclegu w jakimś hotelu. Do rodzinnego domu we wsi pod Zambrowem nie miała już czym wrócić, a on był po alkoholu. Wolnego pokoju nie znalazła. Tak przynajmniej powiedziała Markowi. Zaproponował jej nocleg u siebie. Był po rozwodzie. Była żoną z dziećmi zostali na wsi na gospodarce. On wprowadził się do mieszkania po rodzicach w Łomży.

Szybko stali się z Jolasią parą. Była uwodzicielska i seksowna. Oszałał na jej punkcie. Szykowała się do wyjazdu za granicę.

„Jak znajdę pracę i się urzęduję, to ciebie zaproszę”, powiedziała.

### 2.

Marek pracował w budżetówce pod Łomżą. Raz po powrocie z pracy zastał w mieszkaniu obcego faceta.

„To mój kuzyn Adam. Też wyjeżdża za granicę. Ma samolot z Gdańska za trzy dni. Chyba nie będziesz się gniewał, jak u nas poczeka na wyjazd?”, przymlała się.

„Kuzyn” zrobił „pożegnalną” imprezę. Było dużo alkoholu. Następnego dnia Jolasia poprosiła Marka, żeby podjechał z nią i Adamem do banku.

„Nie interesuj się, po co. Daję słowo, że na tym zyskasz, nie stracisz!”, śmiała się, przytulała do Marka, całowała go, wsadzała ręce pod koszulę.

W banku Adam wskazał pracownicy na Marka: „To on”. Pracownica podsunęła mu dokument do podpisania. Marek podpisał. Jolasia szybko go wyprowadziła i dalej kleiła się do niego na ławce przed bankiem. Po chwili wyszedł też Adam. Był zadowolony. Wieczorem znów była impreza. Marek upił się i urwał mu się film.

Gdy następnego dnia obudził się na kacu, w mieszkaniu nie było ani Jolasi, ani jej „kuzyna”. Zabrali swoje rzeczy i zniknęli. Doszedł do wniosku, że Jolasia zdradziła go i uciekła z Adamem. Nikomu o swojej przygodzie nie powiedział. Wstydił się.

### 3.

Po kilku miesiącach dostał wezwanie z banku do spłaty kredytu. Okazało się, że bank udzielił Adamowi 30 000 zł pożyczki, a on to poręczył, podając jako zabezpieczenie swoje mieszkanie.

Aby nie stracić mieszkania, Marek sprzedał samochód i spłacił część długu. Potem wyjechał na pół roku do pracy za granicę i spłacił resztę.

Jeździ do wsi, z której pochodzi Jolasia. Wypytuje o nią i o jej „kuzyna”. Ale nikt nic o nich nie wie.

JOANNA ŚWIERCZ

## 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.0064/2023-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

Kawalerka w centrum Łomży do wynajęcia od zaraz. Wyposażona, po remoncie, kaucja. Wszędzie blisko – banki, poczta, Biedronka, dworzec PKS, przystanki autobusowe, park, kino. Można funkcjonować bez auta.

Tel. 880 – 033 – 370

(fak/sms)

### ODDAM

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

### PRACA

Praca dla Pana emeryta, rencisty. Objazdowa wystawa busem. Powrót co tydzień lub co dwa. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Zatrudnię mężczyznę do pracy w gospodarstwie. Okolice Kolna. Tel. 515 – 830 – 196

(p-001595-o)

### PRZYJMĘ

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

### ROLNICTWO

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

(fak.0003/2023-o)

Kupię ciągniki w każdym stanie oraz maszyny rolnicze. Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Kupię drzewo tartaczne – sosna, świerk. Płatność gotówką. Tel. 790 – 675 – 989

(fak/sms)

Sprzedam 2 łąki. Jednaczewo. Tel. 511 – 617 – 515

(p-001591-o)

### RÓŻNE

Altany ogrodowe wyposażone w meble, podłogę, WC, drewniane huśtawki, domki dla dzieci. Morgowniki przy trasie koło Nowogrodu. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

### SPRZEDAM

Sprzedam topolę na pniu. Tel. 508 – 085 – 746

(p-001588-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

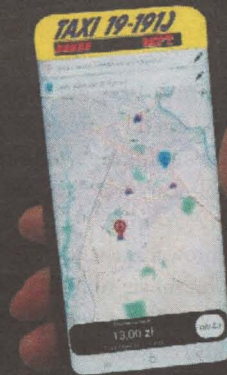
(fak.0098/2022-o-i)

### Ogłoszenie

Wójt Gminy Miastkowo informuje, zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami, że dnia 13.04.2023 roku wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym, w obrębie Drogoszewo, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo, na okres 21 dni tj do dnia 4 maja br.

Z treścią wykazu można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32, lub telefonicznie pod nr 86 2174996, w godzinach 7<sup>30</sup> do 15<sup>00</sup> od poniedziałku do piątku oraz na stronie internetowej [www.miastkowo.pl/bip](http://www.miastkowo.pl/bip).

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

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

Wszystkie ogłoszenia i reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



**WIOSENNE PROMOCJE**

<p><b>KOSA STIHL FS 38</b></p> <p><b>799 PLN</b> <del>899 PLN*</del></p>	<p><b>KOSA STIHL FS 55</b></p> <p><b>1099 PLN</b> <del>1199 PLN*</del></p>
--	--

WIĘCEJ U DEALERÓW STIHL LUB NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

\* Najniższa rekomendowana cena detaliczna z ostatnich 30 dni przed obniżką. Promocja obowiązuje od 11.03. do 30.06.2023 r. lub do wyczerpania zapasów. Rekomendowane ceny detaliczne.

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Audi A4, (2001), 1.9 tdi, 116 KM, po wymianie pompy, dużo nowych części, opłaty na cały rok, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 669 – 160 – 831

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2011), benzyna, automatyczna klimatyzacja, wspomaganie, auto garażowane, cena 32 800 zł do negocjacji, tel. 783 – 707 – 709

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 14 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Volvo V70 XC, napęd 4x4, cena 28 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2001), 1.4 benzyna, przegląd do 12.2023 r., OC do 03.2024 r., wspomaganie, centralny zamek, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 572 – 580 – 961

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2009), benzyna, nowy akumulator, nowe opony, długie opłaty, klimatyzacja, cena 17 900 zł do negocjacji, tel. 883 – 799 – 575

(o/b)

Sprzedam Chrysler Grand Voyager, (2002), LPG, przebieg 180 000 km, cena 8 700 zł, tel. 692 – 124 – 339

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2004), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 6 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Citroen Berlingo, (2018), diesel, nowe tarcze, klocki przód, auto bardzo ekonomiczne, cena 49 900 zł do negocjacji, tel. 697 – 455 – 861

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2010), diesel, przebieg 191 000 km, kolor czarny, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 661 – 711 – 328

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2015), 1.6 diesel, 136 KM, przebieg 247 000 km, jedna z najbogatszych wersji, cena 27 000 zł, tel. 507 – 543 – 870

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2002), diesel, 131 KM, przebieg 337 000 km, auto w ładnym stanie, cena 10 900 zł, tel. 798 – 817 – 934

(o/b)

Sprzedam Opel Astra III, (2009), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, 115 KM, auto wizualnie i mechanicznie zadbane, cena 17 900 zł do negocjacji, tel. 508 – 481 – 807

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2005), 1.9 TDI, auto w bardzo dobrym stanie, bezwypadkowe, opłaty aktualne, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 537 – 571 – 954

(o/b)

Sprzedam BMW E39, (2002), 2.0 diesel, auto sprawne, do lekkich poprawek lakierniczych, przebieg 332 000 km, cena 11 500 zł, tel. 733 – 405 – 481

(o/b)

Sprzedam Kia Carens, (2004), LPG, opłaty ważne do września, kolor srebrny, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 531 – 581 – 514

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), diesel, auto użytkowane przez kobietę, naprawy robione na czas, proszę dzwonić po godz. 18, cena 13 900 zł, tel. 604 – 220 – 491

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2008), 1.2 benzyna, technicznie auto w stanie bardzo dobrym, przegląd i ubezpieczenie aktualne, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 692 – 266 – 290

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2000), 1.2 benzyna, 75 KM, auto wizualnie i mechanicznie w dobrym stanie, opłaty aktualne, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 533 – 609 – 900

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), benzyna, przebieg 262 200 km, alufelgi 17, klimatyzacja, cena 17 900 zł, tel. 880 – 105 – 142

(o/b)

Sprzedam Kia Ceed, (2007), benzyna, auto użytkowane przez kobietę, ważne OC i przegląd, zadbane wnętrze, cena 16 500 zł, tel. 732 – 699 – 868

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2007), diesel, przebieg 156 500 km, po dużym serwisie, gotowy do jazdy, do opłat, cena 9 900 zł, tel. 502 – 432 – 732

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (199), benzyna + LPG, auto do drobnych poprawek, 150 KM, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 512 – 797 – 067

(o/b)

Sprzedam Honda Civic VIII, (2008), 1.8 benzyna, 140 KM, wnętrze zadbane, zrobiony przegląd, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 505 – 062 – 871

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2008), diesel, 136 KM, auto zadbane, bezwypadkowe, garażowane, aktualny przegląd i ubezpieczenie, cena 17 000 zł, tel. 693 – 344 – 102

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2012), 1.5 DCI, pierwszy właściciel, klimatyzacja, możliwa zamiana, cena 26 500 zł, tel. 791 – 217 – 115

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia 2, (2004), diesel, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 539 – 491 – 609

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa C, (2001), auto w bardzo dobrym stanie technicznym, OC ważne do 09.2023 r., badania do końca 10.2023 r., cena 4 000 zł, tel. 602 – 753 – 916

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2005), LPG, pierwszy właściciel w Polsce, auto zadbane, doinwestowane, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 696 – 863 – 663

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2005), diesel, przebieg 259 000 km, auto wizualnie i technicznie w bardzo dobrym stanie, cena 14 800 zł, tel. 600 – 728 – 989

(o/b)

Sprzedam Ford Focus C-Max, (2005), wersja Ghia, stan bardzo dobry, drugi właściciel od nowości, auto czyste, zadbane, cena 10 900 zł, tel. 503 – 150 – 064

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2011), benzyna, 122 KM, automatyczna klimatyzacja, wspomaganie, cena 34 000 zł do negocjacji, tel. 783 – 707 – 709

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2004), 1.1 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, bez korozji, świeżo po przeglądzie, ubezpieczanie na rok, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 604 – 698 – 768

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC, (2010), auto zadbane, po wymianie rozrządu, oleju i filtrów, przegląd ważny do lipca, benzyna, cena 37 900 zł do negocjacji, tel. 510 – 059 – 266

(o/b)

Sprzedam Renault Megane II, (2004), 1.6 LPG, auto serwisowane na bieżąco, wymienione filtry, ubezpieczenie do 09.2023 r., cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 797 – 347 – 325

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2004), 2.0 LPG, bogate wyposażenie, przebieg 422 000 km, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 784 – 676 – 837

(o/b)

## KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

---



---



---



---

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam agregat uprawowy, 3 m, pierwszy właściciel, niemalowany, niespawany, bez uszkodzeń, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 509 - 288 - 170 (o/b)
- Sprzedam przewracarko-zgrabiarkę Mesko, w bardzo dobrym stanie, wałek w komplecie, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 721 - 863 - 962 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę 4, sztywna, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiowa, cena 4 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam blok do ciągnika C-330, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, użytkowana w niewielkim gospodarstwie, cena 36 500 zł do negocjacji, tel. 509 - 592 - 079 (o/b)
- Sprzedam siewnik Amazone D-7, szerokość 2,50 m, w dobrym stanie, cena 6 400 zł do negocjacji, tel. 510 - 478 - 952 (o/b)
- Sprzedam cieliczki i jałówki, od 100 kg do 450 kg, cena 1 000 zł do 4 500 zł za sztukę, tel. 515 - 830 - 196 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 514 - 996 - 731 (o/b)
- Sprzedam wały posiewne, zawieszane, 3 m, cena 5 100 zł, tel. 797 - 535 - 449 (o/b)
- Sprzedam siewnik Amazone, w oryginale, ładowność 3 000 kg, w ładnym stanie, wałek w komplecie, cena 12 900 zł, tel. 609 - 372 - 586 (o/b)
- Sprzedam bronę talerzową, szerokość 3 m, jak nowa, wał rurowy, cena 19 050 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy Stegsted, 4 m szerokości, wózek transportowy, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 696 - 491 - 676 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone, sprowadzony z Holandii, nieużytkowany w kraju, cena 4 800 zł, tel. 791 - 217 - 115 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy Hassia, (1997), 4-rzędowy, wszystko działa, cena 4 500 zł, tel. 504 - 930 - 328 (o/b)
- Sprzedam siewnik, szerokość 3 m, sprowadzony ze Szwecji, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707 (o/b)
- Sprzedam plugi Niemeyer, 3-skibowe, cena 2 600 zł do negocjacji, tel. 789 - 313 - 063 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, 2,70 m, stan dobry, cena 2 200 zł, tel. 516 - 480 - 366 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, (2005), stan bardzo dobry, cena 37 900 zł, tel. 508 - 183 - 852 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, ładowność 8 ton, na dwie taśmy, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 334 - 854 (o/b)
- Sprzedam siewnik do nawozów Vicon, cena 5 700 zł, tel. 789 - 149 - 654 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Fella, (2012), stan idealny, sprowadzona z Francji, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, technicznie sprawny, wałki pionowe, szerokie koła, ładowność 7 ton, cena 22 000 zł, tel. 605 - 439 - 789 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą John Deere 578, szeroki podbieracz i ogumienie, centralne smarowanie, owijanie siatką, rotor, sprawna, cena 39 500 zł, tel. 796 - 530 - 023 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy, sprawny, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 252 - 339 (o/b)
- Sprzedam plugi obrotowe Lemken, 3-skibowe, w bardzo dobrym stanie, cena 9 500 zł, tel. 517 - 976 - 109 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz do nawozów Kuhn Axis, farba oryginalna, niespawany, stan bardzo dobry, cena 24 500 zł, tel. 502 - 243 - 394 (o/b)
- Sprzedam plug 3-skibowy Unia Grudziądz, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 900 zł do negocjacji, tel. 532 - 113 - 250 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, 4-rzędowy, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, garażowany, cena 7 300 zł, tel. 694 - 678 - 638 (o/b)
- Sprzedam plug Kverneland AB 100, (2013), pracował w małym gospodarstwie, cena 22 000 zł, tel. 505 - 273 - 301 (o/b)
- Sprzedam bronę talerzową, szerokość 3 m, jak nowa, wał rurowy, cena 20 000 zł, tel. 516 - 550 - 307 (o/b)
- Sprzedam kombajn Fahr M-88, sprawny, kosił do końca, od 30 lat w jednych rękach, cena 7 900 zł, tel. 501 - 134 - 047 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, w dobrym stanie, cena 2 400 zł, tel. 798 - 634 - 097 (o/b)
- Sprzedam paszowóz Tatoma, (2011), stan bardzo dobry, wszystko sprawne, waga, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 512 - 271 - 066 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna, cena 8 500 zł, tel. 506 - 322 - 646 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowo-siewny Kongsilde, 4 m, sprawny, w stanie idealnym, cena 35 000 zł, tel. 608 - 885 - 560 (o/b)
- Sprzedam siewnik do nawozów Rotina, 1 200 kg, sprawna hydraulika, stan bardzo dobry, gotowy do pracy, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 516 - 109 - 363 (o/b)
- Sprzedam gniotownik do zboża, sprawny, kompletny, sprowadzony ze Szwecji, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 660 - 762 (o/b)
- Sprzedam prasoowijkę Claas Rollant 255, rotor, noże, owijanie siatką, szerokie ogumienie, stan bardzo dobry, cena 95 000 zł, tel. 665 - 465 - 306 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Czarna Białostocka, oryginał, użytkowany we własnym gospodarstwie, cena 6 500 zł, tel. 572 - 018 - 159 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samobierającą Bergmann, stan dobry, w pełni sprawna mechanicznie, 40 noży, hydrauliczny dyszel, cena 32 345 zł do negocjacji, tel. 500 - 813 - 043 (o/b)
- Sprzedam plug Vogel Noot, zabezpieczenia śrubowe, niespawany, niemalowany, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 502 - 307 - 537 (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.



## Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonej w obrębie miejscowości Buczyno-Mikosa

W dniu **26.05.2023 roku** w siedzibie **Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie**, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie w Sali Konferencyjnej odbędzie się drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej będącej własnością Gminy Wysokie Mazowieckie:

1. Drugi przetarg ustny nieograniczony **o godz. 10.00** – działka o nr ewid. **74** o pow. **0,5700 ha**, położona w obrębie miejscowości Buczyno-Mikosa, gmina Wysokie Mazowieckie, nieruchomość gruntowa niezabudowana, rodzaj użytku – Ls las. Działka nr **74** położona w obrębie gruntów Buczyno-Mikosa zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie zatwierdzonym Uchwałą Rady Gminy Wysokie Mazowieckie Nr 146/XXXII/06 z dnia 3 lipca 2006 roku w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie dla przeznaczenia gruntów do zalesienia i ustalenia obszarów z zakazem zabudowy, opublikowaną w Dzienniku Urzędowym Województwa Podlaskiego Nr 207, poz. 2013 z dnia 19.08.2006 r. w którym działka o nr ewid. 74 położona jest na terenie oznaczonym na rysunku planu symbolem **ZL** dla którego ustalono przeznaczenie: grunty przeznaczone do zalesienia.

KW **LM1W/00018519/9**

Cena wywoławcza **36.000,00 zł**

Wadium **3.600,00 zł**

**Do zaoferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.**

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie **wadium w pieniądzech najpóźniej do dnia 22.05.2023 r. na konto Urzędu Gminy w BS Wysokie Mazowieckie Nr 22 8774 0000 0008 6466 2000 0040 osobno na każdą nieruchomość.**

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Wadium, wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia.

Jeżeli osoba ustalona, jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i w terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wójt Gminy zastrzega sobie prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek oferty.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony odbył się w dniu 10.02.2023 i zakończył się wynikiem negatywnym.

Szczegółowych informacji można uzyskać w pokoju nr 31 tu-tejszego urzędu lub pod tel. 862757441 oraz na stronie internetowej [www.gmwm.pl](http://www.gmwm.pl) oraz BIP. Ogłoszenie wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie i właściwym sołectwie.

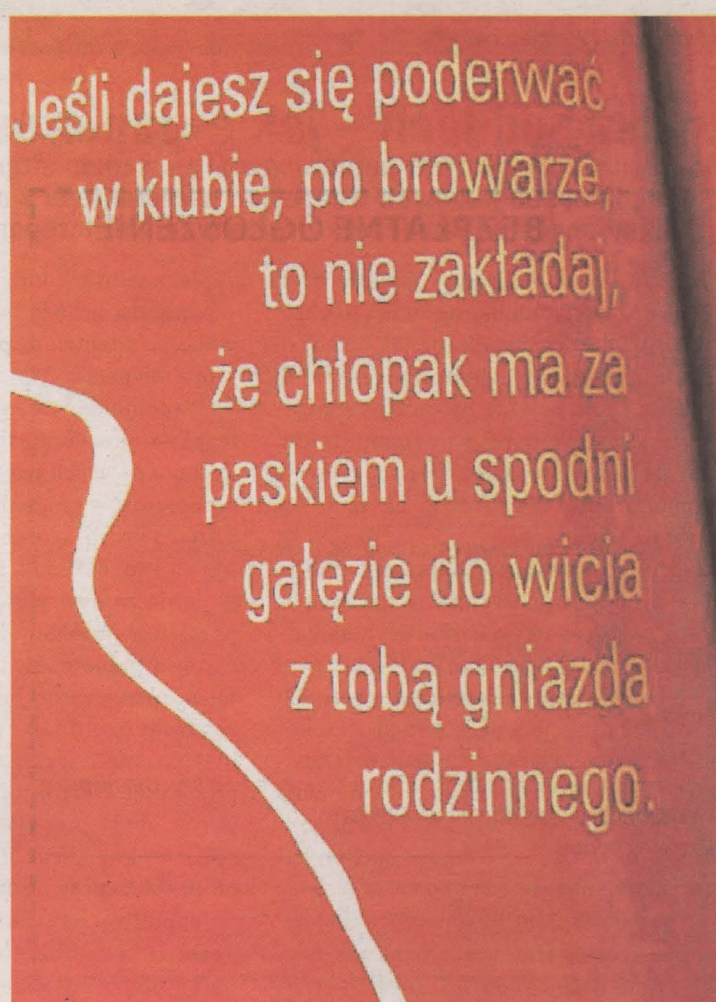
Wójt Gminy  
Krzysztof Krajewski

Umieszczono:

1. Tablica ogłoszeń Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie.
2. Tablica sołectwa miejscowości Buczyno-Mikosa.
3. BIP oraz strona internetowa Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie.
4. A/a.



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



## Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



### Jedz więcej

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



### Jedz mniej

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

### Zamień

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Być aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

## Lżejszy oddech – jak e-papierosy wpływają na jakość oddechu

Oddech użytkowników e-papierosów w znacznym stopniu różni się od oddechu osób palących tradycyjne papierosy. To wnioski z badań, opublikowanych na łamach [nature.com/scientificreports](http://nature.com/scientificreports).

Elektroniczne papierosy (e-papierosy), obecne na rynku od kilkunastu lat, to alternatywa dla dorosłych palaczy. Jak dowodzą zarówno polscy, jak i zagraniczni eksperci, ograniczają one szkody zdrowotne spowodowane „tradycyjnym” paleniem tytoniu. Ostatnie badania wykazują, że nie tylko są mniej szkodliwe dla zdrowia, ale mają też wpływ na... oddech.

E-papierosy zawierają co prawda nikotynę, czyli substancję psychoaktywną, ale ponieważ nie wytwarzają dymu, czyli najbardziej szkodliwej substancji, odpowiadającej za większość chorób odtytoniowych, ich używanie redukuje o ok. 95-99 proc. szkody zdrowotne, związane z paleniem. Dlatego właśnie są wskazywane jako pomoc dla tych, którzy chcą zerwać z nałogiem, jednak nie potrafią zrobić tego w sposób kategoryczny i nagły.

Nawet Parlament Europejski uznał rolę e-papierosów w procesie rzucenia palenia, zatwierdzając raport Komisji Specjalnej ds. Walki z Rakiem (BECA), a w nim

zapis, zgodnie z którym skutki używania e-papierosów będą musiały być porównywane ze zdrowiem palących, a nie tych, które nie palą.

Wspomniany wcześniej eksperyment polegał na określeniu różnic w zapachu oddechu u palących papierosy, konsumentów e-papierosów i niepalących. Wzięły w nim udział 33 zdrowe osoby, po 11 z każdej grupy – 15 mężczyzn i 18 kobiet. W trakcie badania zaobserwowano istotną różnicę pomiędzy próbkami konsumentów tradycyjnych papierosów i e-papierosów. Wartości intensywności dymu, porównywane zarówno przed jak i po użyciu produktu, były znacząco wyższe w tej pierwszej grupie. Także wartości hedoniczne dla „vaperów” były po użyciu produktu o wiele bardziej korzystne, niż dla tradycyjnych palaczy, co potwierdza tezę, że papierosy i e-papierosy powodują istotnie różny oddech. U konsumentów e-papierosów ma on zmniejszony zapach dymu i przyjemniejszy aromat, niż u tradycyjnych pala-



czy. Co więcej, jest porównywalny z oddechem niepalących.

Krótkoterminowe wyniki sugerują, że mogą istnieć korzyści kosmetyczne dla palących, które rzucają palenie lub przejdą wyłącznie na e-papierosy. Dalsze badania mogą określić wpływ używania e-papierosów na jamę ustną i udowodnić, czy e-papierosy powodują długoterminową poprawę zapachu oddechu.



Czaban robi raban

1 dni · 🌐

...

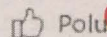
Aktualizacja: Łoś nie żyje. Na miejscu jest już policja i powiatowy lekarz weterynarii. Służby zajęły się sprawą po opublikowaniu poniższej wiadomości. 📌

-----  
Potracony łoś niedaleko DK 19, wieś Geniusze. Od wczoraj.

Straż leśna ma związane ręce. Czeka na kontakt z powiatowym lekarzem weterynarii. Bez efektu. Łoś wciąż żyje.

Aktualizacja: Sprawa została zgłoszona na numer 112 (według nieoficjalnych informacji wczoraj około g. 13). Jest szansa, że ktoś od wojewódzkiego lekarza... **Zobacz więcej**

**Łoś konał w męczarniach dobe!**



Polu...

Komentarz

Konającego łośa na polu należą-cym do Lucjana Zarachowicza w wsi Geniusze (gm. Sokółka) znaleźli mieszkańcy w wielkanocną niedzielę, 9 kwietnia. Nie wiadomo, co dokładnie dolegało zwierzęciu, z relacji ludzi wynika, że najprawdopodobniej zostało potracone przez samochód albo zjadło coś, co mu szczególnie zaszkodziło. Maciej, mieszkaniec Geniusz, pierwszy raz zgłosił sprawę pod numer 112 ok. godz. 13.00. Zapewniono go, że „ktoś się zajmie sprawą”, a pomoc nadejdzie w ciągu 15 – 20 minut.

Wbrew zapewnieniom, nikt na miejscu się nie zjawił, więc

o godz. 17.00 Maciej ponownie zadzwonił pod numer alarmowy. Został poinformowany, że służby zgłoszenie o łośiu otrzymały, ale bez decyzji powiatowego lekarza weterynarii nic nie mogą zrobić. Kolejne połączenie pan Maciej wykonał około godz. 19.00. Tym razem dowiedział się, że „wiedzę o sprawie ma Nadleśnictwo Czarna Białostocka”.

– I na tym się kończyło. Słyszeliśmy, że trzeba czekać. A tam ten łoś umierał w męczarniach – opowiedział jeden z mieszkańców wsi w rozmowie z tvn24.pl. Następnego ranka łoś jeszcze żył.

Pan Maciej ponownie zadzwonił pod 112. Zagroził, że powiadomi media. W międzyczasie o sprawie w mediach społecznościowych informował Piotr Czaban z kanału „Czaban Robi Raban”.

– Zadziałało. Niedługo potem zadzwonili do nas strażacy i wy-pytawali o sprawę, mówi.

Około godz. 11.00, kiedy zwierzę już nie żyło, na miejscu zjawili się policjanci. Wezwano powiatowego lekarza weterynarii.

Wojciech Rudnik z Nadleśnictwa Czarna Białostocka powiedział tvn24.pl, że "faktycznie informacja o łośiu została przekazana"

i że o sprawie powiadomiony został myśliwy, który mógłby skrócić mękę zwierzęcia. Ten uzależniał jednak swoje działania od opinii lekarza weterynarii, który był niedostępny aż do poniedziałku. A był to poniedziałek wielkanocny.

Rudnik przypuszcza, że zabrakło komunikacji między poszczególnymi służbami, tym bardziej że wszystko działo się w święta. Wyjaśnił, że zwierzyzną łowną opiekują się Polski Związek Łowiecki, z kolei zwierzętami objętymi ochroną powinna zajmować się Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska. Fot. twitter

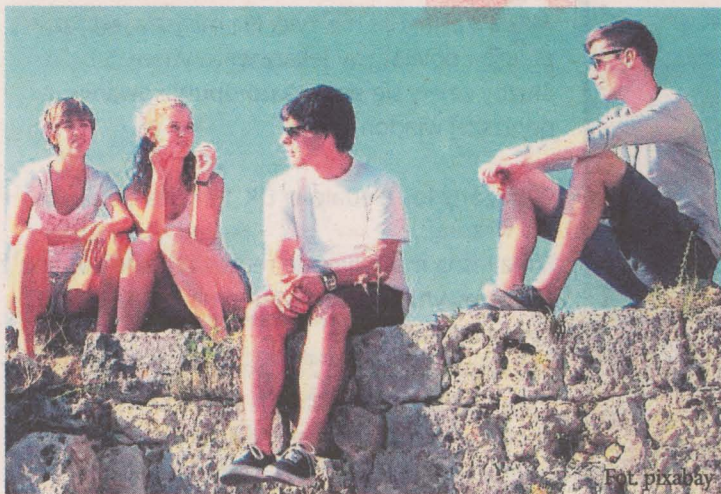


Ten Daf otarł się o volkswagena, stojącego na pasie awaryjnym drogi S 61 na wysokości wsi Świdry-Dobrzyce (gm. Grabowo), a potem uderzył w bariery energochłonne. Pasażer ciężarówki po reanimacji został przewieziony do szpitala. Kierowcy i pasażerowi volkswagena nic się nie stało, bo byli w czasie uderzenia poza samochodem. Fot. policja



Poradnia psychologa

## Nie podoba mi się towarzystwo syna



Fot. pixabay

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

Mira

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

Generalnie rodzice nie powinni w tę sferę życia nastolatka i ingerować, chyba że chodzi o sytuacje wyjątkowe: na przykład dziewczyna jedzie na weekend do innego miasta, do chłopaka poznanego tylko przez internet, znajomy handluje narkotykami itp. Poza takimi szczególnymi sytuacjami wtrą-

canie się rodziców raczej szkodzi, niż pomaga, bo odbierają nastolatkowi te relacje, które stworzył, nie dając innych w zamian. Może doprowadzić do poczucia nieporozumienia na linii ja – rodzice, nasilić niepewność w kontaktach z rówieśnikami. Znajomych nastolatka należy przynajmniej tolerować, a gdy się czymś niepokoiimy, starać się ich lepiej poznać. Jeśli relacje z synem są na tyle dobre, że sam zaczyna rozmowę o swoich przyjaźniach, możemy się podzielić naszymi przemyśleniami, pamiętając jednak o zastrzeżeniu „tak mi się wydaje, ty zdecydujesz, co robić, ja tylko dzielę się z tobą moją opinią, oceną niepokojem”.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



### Przysmak podlaski

### Kociółek kozacki

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 25 dag kielbasy podwędzanej
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka octu
- 2 liście laurowe
- 750 ml wody

- natka pietruszki
- sól, pieprz

Cebulę posiekaj w kostkę. Kielbasę pokrój w cienkie plasterki. Marchewkę i ziemniaki umyj i obierz. Marchewkę pokrój w talarki, a ziemniaki w dość dużą kostkę. Na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę i smaż do lekkiego zrumienienia. Włóż kielbasę i smaż kilka minut. Dodaj paprykę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszaj. Po minucie dodaj ziemniaki, marchewkę, koncentrat pomidorowy, sól, ocet i liście laurowe. Przemieszaj i zalej zawartość patelni wodą ok. 2,5 cm nad powierzchnię ziemniaków. Zagotuj do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 30 – 40 minut, do miękkości warzyw. Dopraw potrawę solą i pieprzem. Na talerzu posyp posiekaną natką pietruszki.



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Kiedy całuję się z dziewczyną, z mojego członka wypływa jakaś wydzielina. Czasami jest tak obfita, że robi się plama na spodniach. Wstydę się, bo co ona sobie wtedy o mnie myśli. Tak samo dzieje się, kiedy się pieścimy. Wydzielina jest przezroczysta i ciągnąca. Czyba nie jest to sperma, bo to pojawia się przed wytryskiem. Czy tak powinno być, czy to jest normalne, czy może jakaś choroba, choć zaznaczam, że nic mnie nie boli. Obawiam się też, czy w tej wydzielinie nie ma plemników, bo śmiało się pieścimy. Może powinienem wcześniej zakładać prezerwatywę? Proszę o odpowiedź, co to jest takiego?

Mateusz

Nie ma powodów do niepokoju. To tylko dowód prawidłowej reakcji i normalnego funkcjonowania organizmu zdrowego mężczyzny. Tak się właśnie dzieje w czasie silnego i długotrwałego podniecenia seksualnego. Gdy moment wytrysku z różnych powodów jest odwlekany, wypływa na zewnątrz. Rzeczywiście, nie jest to sperma, ale często są w niej pojedyncze plemniki. Przed wytryskiem może pojawić się tzw. kropelkowanie nasienia, czyli niewielka ilość spermy, zawierająca plemniki. Te kropelki mogą spowodować zapłodnienie. Dlatego należy zabawić się ostrożnie. Objawem choroby byłby wyciek z cewki szarego koloru, któremu towarzyszyłoby pieczenie. W takim przypadku natychmiast należałoby zgłosić się do lekarza.

### Lekarz domowy

Często mam zimne dłonie i stopy nawet, gdy siedzę w ciepłym mieszkaniu. Czy to coś groźnego?

Ula

Częste marznięcie stóp i dłoni w mieszkaniu, występujące od dłuższego czasu, może być skutkiem niskiego ciśnienia. Wówczas można wypić mocną herbatę lub kawę,

a dłonie i stopy rozgrzać ciepłą kąpielą. Na noc w stopy wetrzeć rozgrzewającą maść lub krem i położyć się z gorącym termoforem. Marznięcie stóp i dłoni może być też jednak objawem anemii (w badaniu krwi wskaże to niedobór żelaza), niedoczynności tarczycy, choroby układu oddechowego i krążenia oraz schorzenia tkanki łącznej. Dlatego najlepiej skontaktować się z lekarzem.

### Pod paragrafem

Wnuczka pięć lat mieszkała we Włoszech, teraz mieszka w Anglii. Nie myśli o powrocie do Polski. Czy po mojej śmierci bez kłopotów będzie mogła dziedziczyć po mnie spadek?

Edward

O prawie do spadku nie decyduje miejsce zamieszkania spadkobiercy. Przeszkodą nie jest też zmiana obywatelstwa. Po zmarłym dziedziczą osoby wskazane

w testamencie lub określone przez prawo, bez względu na narodowość lub miejsce zamieszkania.

Wszyscy spadkobiercy, także przebywający za granicą, mają prawo uczestniczyć w postępowaniu spadkowym. Przebywający poza krajem, jeśli nie mogą przyjechać, powinni ustanowić w Polsce pełnomocnika do prowadzenia sprawy albo przynajmniej wskazać pełnomocnika do doręczeń korespondencji.



## Co o Tobie mówi Twój ogród?



Fot. pixabay

**Rabatkę z kwiatami w różnych miejscach:** Twój ogród przypomina dziką, kolorową łączkę? Artystyczny nieład artystycznej duszy. We wszystkim dostrzegasz piękno. Nie lubisz sztampy i sztywnego trzymania się zasad. Fantazja w byciu, ubiorze, seksie, czasami bardzo odważna, ale Ty się niczym nie przejmujesz. To przecież Twój „ogródek”. Uważasz, że życie jest zbyt krótkie, by pozbawiać je kolorów.

**Rabatkę z kwiatami i grządkę z warzywami:** czyli to, co piękne i potrzebne, obok siebie. To oznacza, że potrafisz w swoim życiu znaleźć miejsce i czas na pracę i rozrywkę. Nie trzymasz się sztywno reguł. Czasami mylisz „grządki”, zapominasz się, kochasz i smakujesz życie. Seks z Tobą jest wyjątkowo ciekawy, bo urozmaicony ozdobami z „kwiatowej rabatki”.

**Grządki z warzywami:** nie chcesz marnować miejsca na kwiaty, bo nie przynoszą pożytku. Wszystko musi być wcześniej zaplanowane i „równe”, jak Twoje grządki. Brak spontaniczności, oszczędność i dyscyplina, którą sobie narzucasz, zrażają do Ciebie towarzystwo. Seks z Tobą bywa szablonowy, brak Ci bodźców, których nie znajdziesz w swoim „uporządkowanym” ogródku.

**Cały ogród zamieniony w trawnik:** świadczy o lenistwie. Niewiele albo nic Ci się nie chce, bo według Ciebie nie warto się starać, ponieważ co ma być to i tak będzie. I jest: nuda i frustracja, oczekiwanie na coś wielkiego i bylejakość w seksie. Ten ogródek trzeba koniecznie zmienić, czyli szczęściu trzeba pomóc odnaleźć ścieżkę, aby wróciło do Ciebie. Trzeba chcieć „siać”, aby móc zbierać radość.



Fot. pixabay



Spotykają się dwie żony polityków partii rządzącej:

- Co robisz?
- Nic.
- A w jakiej spółce?

Polak złapał złotą rybkę i wymawia życzenie:

- Chcę umrzeć w demokratycznej, dobrze rządzonej i sprawiedliwej Polsce, gdzie politycy nie będą kraść, ludzie będą mądrze głosować...

- Czyli chcesz być nieśmiertelny? - przerywa mu rybka.

- Co to jest emerytura?  
- Są to pieniądze przenieszone z ZUS i KRUS do apteki przy pomocy emeryta.

Rozmawiają dwie koleżanki:  
- Uprawiamy z mężem seks trzy razy w tygodniu.

- A my - raz.  
- Przecież ty nie masz męża!  
- Myślałam, że cały czas mówimy o twoim.

Kobiety narzekają, że facetom zależy tylko na jednym. Żadna jednak nie chce faceta, któremu na tym nie zależy.

Facet miło spędzał czas z kochanką, aż z przerażeniem zauważył, że to już 3 nad ranem.

- O, Boże! Żona mnie zabije! - jęknął.

Nagle uśmiechnął się, sięgnął po telefon, zadzwonił i jednym tchem wykrzyknął:

- Kochanie, nie płac okupu! Dzięki Bogu, udało mi się uciec!

- Wodociągi?
- Tak, słucham?
- Z kranu płynie woda.

- A co ma płynąć?  
- Sądząc po rachunku, to francuski szampan.

- Obserwuję pana i pańską dziewczynę od trzech lat. Kiedy wreszcie ślub? - pyta sąsiadka.

- A kiedy sikała pani ostatnio? - zapytał chłopak.

- No wie pan! To sprawa osobista, intymna - oburzyła się.

- Pani pierwsza zaczęła.

- Chciałbym kupić synowi długopis na urodziny - mówi klient do sprzedawcy.

- To ma być niespodzianka? - pyta zdziwiony ekspedient.

- Tak, bo syn spodziewa się elektrycznej hulajnogi.

Komisja wojskowa.  
- Do jakiej formacji chciałby pan wstąpić? - pyta pułkownik.

- Do marynarki.

- A pływać pan umie?

- A co, okrętów nie macie?

Przechodziłem dziś obok siłowni i zauważyłem napis: „Możesz więcej”. Więc wróciłem do baru i wypilem jeszcze dwie setki.

- Ile kosztuje wyrwanie zęba? - pyta dentystę pacjent.

- 250 złotych.

- 250 złotych za kilka minut pracy?

- Jeśli pan chce, mogę wyrwać powoli.

Dziadek na łożu śmierci woła wnuczka i wyznaje:

- Wnusię zakopałem skarb,

- Gdzie dziadku?

- W ziemi.

- Dokładniej dziadku, dokładnie!

- Ziemia to, licząc od Słońca, trzecia planeta...

- Szefie, muszę prosić pana o podwyżkę. Interesują się mną aż cztery firmy.

- Jakie to firmy? - pyta szef.

- Spółdzielnia mieszkaniowa, gazownia, elektrownia i wodociągi miejskie.

Napis na szarfie wieńca od kolegów z pracy: „Dziękujemy Ci za wolny dzień Stasiu”.

## Tu warto być

Ciechanowiec

**Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Mostowa 8, tel. 518 877 020):**

■ Koncert rockandrollowy zespołu „Woodcinjer” w sali widowiskowej Biblioteki; piątek, 14 kwietnia, godz. 19.00. Wstęp wolny.

Grajewo

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

■ Spektakl teatralny „Czekoladki” w wykonaniu grajewskiej młodzieży; czwartek, 13 kwietnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ W cyklu „Przy kawie i muzyce” koncert „Kinder Yorn” – opowieści z żydowskiego miasteczka” w wykonaniu zespołu Sentido” w składzie Kaja Mianowana – wokół, Arad Emamgholi – daf, tombak, wokół, Piotr Kopietz – akordeon, narracja, aranżacje, kierownictwo artystyczne. Utwory śpiewane są w języku polskim oraz w jidysz; sobota, 15 kwietnia, godz. 18.00. Bezpłatne wejściówki do odbioru w GCK.

Łomża

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

■ Spotkanie z fotografem przyrody Zdzisławem Foglą w Galerii Pod Arkadami (Stary Rynek); czwartek 13 kwietnia, o godz. 18.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert „Con fuoco” orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Francisco Javiera Juana (Hiszpania) z wiolonczelistą Maciejem Kułakowskim; czwartek, 13 kwietnia, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie.

■ Koncert „Mam tę moc” orkiestry Filharmonii z wokalistką Laurą Dziąbą (finalistka „Mam talent”) i pianistką Małgorzatą Marczyk-Wojciak, połączony z warsztatami muzycznymi i plastycznymi; środa, 19 kwietnia, godz. 12.00. Wstęp wolny.

**Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13, tel. 86 216 54 81):**

■ Spotkanie autorskie z Markiem Lachowiczem z emisją jego filmu „Wygrać z przeznaczeniem” w Hali Kultury (Stary Rynek). Poprowadzi je red. Dorota Sokołowska z Radia Białystok; piątek, 14 kwietnia, godz. 18.00.

Szczuczyn

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

■ Spektakl teatralny „Mała Pasja, czyli historia o psie Pana Jezusa” Teatru Latarnia, oparty na motywie z „Chłopów” Władysława Reymonta, w wykonaniu Pauliny Karczewskiej i Mateusza Tymury; Stary Park, piątek, 14 kwietnia, godz. 20.00. Wstęp wolny.

Wysokie Mazowieckie

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

■ Tomasz Karolak z rockowo-gadającym stund-upem „50 i co?”; wtorek, 18 kwietnia, godz. 18.00. Bilety w kasie.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 15 – 16 kwietnia – „Szczęście Mikołajka”, godz. 16.30 i „W gorsecie”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** 16 kwietnia – „Szczęście Mikołajka”, godz. 14.00 oraz „Wróżka Zębuszka”, godz. 15.30, „Skołowani”, godz. 17.00” i „Puchatek: krew i miód”, godz. 19.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 14 kwietnia – „John Wick 4” (napisy), godz. 17.00 i „Skołowani”, godz. 20.00; 15 kwietnia – „Wróżka Zębuszka”, godz. 14.00 oraz „Skołowani”, godz. 17.00 i „John Wick 4”, godz. 20.00; 16 kwietnia – „Wróżka Zębuszka”, godz. 14.00 oraz „John Wick 4” (napisy), godz. 17.00 i „Skołowani”, godz. 20.00; 19 kwietnia – „Skołowani”, godz. 17.00 i „John Wick 4”, godz. 20.00; 20 kwietnia – „John Wick 4” (napisy), godz. 17.00 i „Skołowani”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 14 – 20 kwietnia – „Yuku i magiczny kwiat”, godz. 14.30 oraz „Święty”, godz. 16.15 i „John Wick 4”, godz. 18.30.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs  
W mieście, co było mi rajem

Pod takim hasłem Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i prezydent Łomży ogłaszają X Ogólnopolski Konkurs na wspomnienia „W mieście, co było mi rajem”. Hasłem konkursu jest wers z wiersza „Łomża” autorstwa łomżynianki z Piastowa Iwony Krzepakowskiej-Bułat.

Organizatorom zależy na pisemnych wspomnieniach, relacjach, reportażach, opisach, refleksjach o Łomży i Ziemi Łomżyńskiej w różnych latach. Do udziału zapraszają tych, którzy urodzili się w Łomży i na ziemi łomżyńskiej, tu pozostali, do czekali pociech i zachowali w pamięci wiele dobrych, a niekiedy trochę gorszych wspomnień. Tych, którzy urodzili się pod łomżyńskim niebem, ale z różnych powodów i w różnych okolicznościach założyli rodzinne gniazda w innych rejonach Polski lub świata. Także tych, dla któ-

rych Łomża i ziemia łomżyńska były jedynie przystanią na szlakach życiowych wędrówek. Liczą na autentyczne, szczerze, jeśli to możliwe udokumentowane fotograficznie prace w dowolnej formie (z wyłączeniem wierszy). Ich objętość nie powinna przekraczać 5 stron A-4 wydruku komputerowego (ok. 4500 znaków na stronie, czcionka: Times New Roman, nr 12). Prace, nigdzie wcześniej nie publikowane, należy nadsyłać do 31 grudnia 2023 roku elektronicznie: zgtplz@lomzyniaczy.org lub za pośrednictwem poczty: Zarząd Główny TPZŁ, ul. Sienkiewicza 8, 18-400 Łomża (z dopiskiem „Konkurs na wspomnienia”).

Najciekawsze będą drukowane w wydawnictwach Towarzystwa, a ich autorzy zostaną nagrodzeni obrazami łomżyńskich artystów plastyków. (Szczegóły na facebook: lomzyniaczy.org).

## HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): mniej przeszłości, więcej myślenia o przyszłości. Materialna stabilizacja z perspektywą na stopniową poprawę.

**BYK** (21 IV – 21 V): jeśli poddasz w wątpliwość zbyt dużo spraw, na długo zaburzysz swój wewnętrzny spokój. Różowe okulary uczuć nie zawsze pozwalają zobaczyć prawdę.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): musisz nabrać większej pewności siebie zwłaszcza, że ludzie i czas będą Ci sprzyjać. W uczuciach ciepłe gesty.

**RAK** (21 VI – 22 VII): erupcja emocji, związana z ludźmi z otoczenia. W uczuciach zrozumienie i serdeczne wsparcie w każdej sytuacji.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): poczucie przyływu siły i energii skłonią Cię do dużej aktywności w każdej dziedzinie życia. Strzeż się nieżyczliwych.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): zaawierz intuicji i sercu bardziej, niż logice. Inaczej w miłości wszystko może się powyrwać do góry nogami...

**WAGA** (23 IX – 23 X): już od teraz spójrz na życie szerszej. Poprawi to Twoje relacje z ludźmi, przywróci więź z przyjaciółmi.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): więcej uwagi poświęć temu, co mówisz, bo słowa nie giną w próżni. Oddziel sprawy błahe od ważniejszych.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): jak najszybciej uporządkuj niedokończony sprawy. W uczuciach nieodzowne konsekwencja i zdecydowanie.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): gdy nie będzie zbyt różowo, postaraj się skryć niezadowolenie, częściej się uśmiechaj. W miłości więcej okazania sobie uczuć.

**WODNIK** (20 I – 18 II): nie chowaj się przed ludźmi. Kieruj się pierwszą myślą, która bywa najlepsza. W uczuciach otrzymasz tyle, ile zaoferujesz...

**RYBY** (19 II – 20 III): nic na siłę w żadnej dziedzinie. Pomiń dobre rady pseudo przyjaciół. W uczuciach bez eksplozji, ale stabilnie.

## KXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022



Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża

Łomża, 30 września - 2 października 2022

## W ćwierćfinale Mistrzostw Polski!



Koszykarki GUKS Olimpijczyk/UKS 4 Łomża zostały wicemistrzyniami województwa mazowieckiego młodniczek, tym samym uzyskały awans do ćwierćfinału Mistrzostw Polski.

Uczyniła to ekipa w składzie: Nikola Modzelewska (SP4 Łomża), Wiktoria Kupis (SP4 Łomża), Aleksandra Cwałina (SP4 Łomża), Nikola Baczewska (SP9 Łomża), Julia Kolałowska (SP9 Łomża), Wiktoria Dąbkowska (SP4 Łomża), San-

dra Smaługa (SP4 Łomża), Daria Niebrzydowska (SP9 Łomża), Milena Kuliś (SP4 Łomża), Maja Białomyzy (SP4 Łomża), Oliwia Kozłowska (SP9 Łomża), Nina Brajczewska (SP9 Łomża), Amelia Zaniewska (SP5 Łomża), Wiktoria Alicka (SP4 Łomża), Laura Nikonowicz (SP4 Łomża), Magdalena Gorela (SP9 Łomża).

Trenerami utalentowanych dziewcząt są: Michał Piotrowski, Daniel Chojnowski, Włodzimierz Wójcik, Marcin Piotrowski.

## Z Zambrowa do ekstraklasy!



Pochodzący z Zambrowa Daniel Iwanowski został trenerem bramkarzy ekstraklasowej drużyny Wisła Płock. Urodził się w 1980 roku i pierwsze piłkarskie kroki stawił w Olimpii Zambrów. Potem był bramkarzem w klubach: Amica II Wronki, MG MZKS Kozienice, Ruch Wysokie

Mazowieckie, OKS 1945 Olsztyn, Narew Ostrołęka, ŁKS 1926 Łomża. Po zakończeniu kariery między słupkami, zajął się trenowaniem bramkarzy. Przed „ekstraklasowym” awansem był trenerem bramkarzy w Akademii Wisły Płock i asystentem trenerów bramkarzy Wisły. Fot. Wisła Płock



✦ ŚMIETANA 18% ✦

**NIEZASTĄPIONA**  
W KAŻDEJ KUCHNI

