

Powyborcze heheszki • Słodki grzech przy świętym

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

42 (2132)

22 października 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Otwórzmy  
dla siebie  
serca

Ukłony  
dla nauczycieli

Parada  
oszustów

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 42

*Banky Muralski*  
2002

Fot. Banksy, Mural

# Polska i Podlaskie po wyborach

Województwo podlaskie w Sejmie reprezentować będzie 14 posłów, a w Senacie 3 senatorów.

Z PiS siedmiu: Adam Andruskiewicz, Jacek Bogucki, Kazimierz Gwiazdowski, Sebastian Łukasiewicz, Dariusz Pionkowski, Jacek Sasin i Jarosław Zieliński.

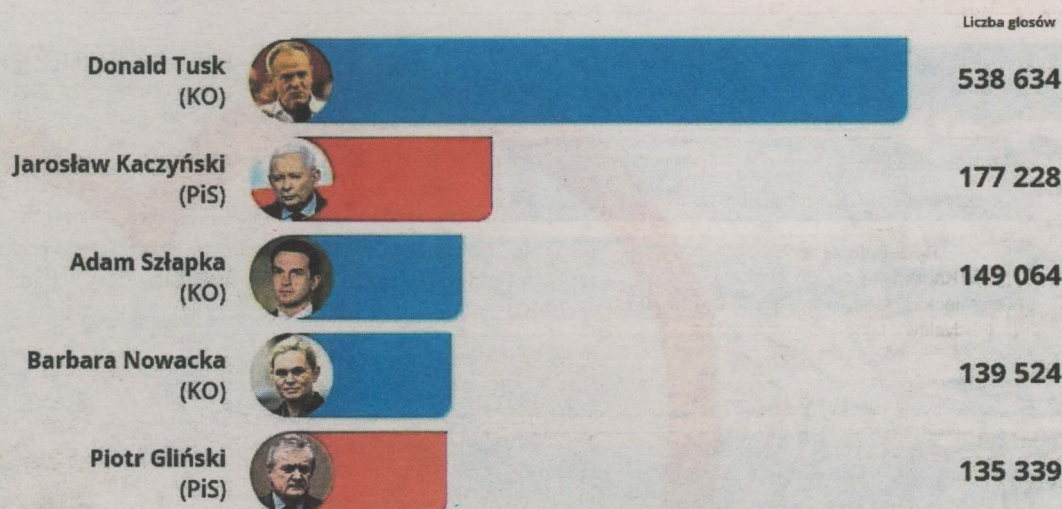
Z Koalicji Obywatelskiej troje: Alicja Łepkowska-Gołaś, Jacek Niedźwiecki i Krzysztof Truskolaski.

Z Trzeciej Drogi troje: Szymon Hołownia, Stefan Krajewski i Barbara Okuła.

Z Konfederacji Krzysztof Bosak.

W Senacie zasiądą: burmistrz Czyżewa Anna Bogucka (PiS), obecny senator Marek Komorowski (PiS) z Zambrowa i Maciej Żywno (Trzecia Droga) z Białegostoku.

## NAJWYŻSZE INDYWIDUALNE WYNIKI WYBORÓW



## Powyborcze heheszki



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

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski, 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  
Księgowność:  
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:** Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
([duszek](mailto:duszek)) [marek.lapinski@data.pl](mailto: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.

## Co dalej? Jak się odnaleźć w tym, co wokół się dzieje? Kroczyć spokojnie wśród zgiełku

Tak dalece, jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.

Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchając też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć; nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna, jak trawa.

Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości.

Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata: nie mniej, niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o Jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia; w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą.

Z całym swym zakłamaniami, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny...

Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

**Maks Herman**



Fot. pixabay

## Poszukiwany za zabójstwo! Ma broń!



Prokuratura Okręgowa w Suwałkach i policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach poszukują mężczyzny podejrzanego o zabójstwo we wtorek, 17 października, mieszkanki (53 lata) Suwałk. Jej ciało znalezione zostało przy ul. Bydgoskiej.

Poszukiwany to Tadeusz Zagórski, lat 53. Rysopis: wzrost ok. 195 cm, sylwetka szczupła, włosy krótkie ciemne, ciemna karnacja.

Uwaga, może posiadać broń palną! Policja prosi o zachowanie ostrożności i zwraca się do wszystkich, którzy mogą przyczynić się do ustalenia miejsca pobytu podejrzanego, o kontakt z Wydziałem Kryminalnym Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach, tel. 606 800 610 lub z najbliższą jednostką policji, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Policja zapewni anonimowość.

■ Z Łomży do Warszawy jedziemy drogą ekspresową od piątku, 13 października po oddaniu do użytku odcinka Śniadowo – Ostrów Mazowiecka. „Szybką” trasą dojeżdżamy też już do granicy z Litwą przez Grajewo, Elk, Suwałki. Ostatni odcinek trasy Via Baltica, to obwodnica Łomży z nowym mostem na Narwi. Mają być gotowe w pierwszej połowie przyszłego roku.

■ Awansowała do finału prestiżowego konkursu muzycznego i jest wśród sześciu najlepszych muzyków z całego świata w II Międzynarodowym Konkursie Chopinowskim na Instrumentach Historycznych Kamila Sacharzewska z Suwałk.

■ Nagrodą Totus Tuus uhonorowany został dr Paweł Grabowski, założyciel Hospicjum Proroka Eliasza, za pełną poświęcenia pracę dla starszych i schorowanych mieszkańców Podlaskiego. Nagrodę co roku w przeddzień Dnia Papieskiego przyznaje Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia”. Wręczana jest w Zamku Królewskim w Warszawie.

■ 100 000 widzów zagłosowało na prace białostockiego rzeźbiarza Michała Jackowskiego na międzynarodowej wystawie Nordart 2023 w Budelsdorfie. Na niemieckiej wystawie co roku prezentuje się ponad 200 artystów z całego świata. Jedną z najważniejszych jest nagroda publiczności.

## MYŚL TYGODNIA

Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać

Antoine de Saint-Exupéry

## Dożyła!



W Marszu Miliona Serc 1 października w Warszawie „Kontakty” dostrzegły seniorkę na wózku z hasłem na kartonie: „Mam 102 lata. Muszę dożyć końca PiS !!!”. Dożyła!

■ 440,4 mln zł unijnego wkładu w budowę odcinka drogi ekspresowej S61 od węzła Łomża Zachód do węzła Stawiski zatwierdziła Komisja Europejska. Całość kosztować będzie 804,8 mln zł. Na dwóch ponad 9 km odcinkach Łomża Zachód – Kolno oraz Kolno – Stawiski, powstaną 4 węzły drogowe: Łomża Zachód, Nowogród, Łomża Północ i Kolno oraz miejsca obsługi podróżnych (MOP) – Górki Zachód oraz Górki Wschód.

■ „Nie podnosimy podatków”, takie hasło wybija się na oficjalnej stronie Urzędu Miejskiego w Łomży. Kryje zapowiedź: prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski wystąpił do Rady Miejskiej, by nie podnosić podatków w naszym mieście pomimo 15-proc. wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych. Stosowny wniosek w sprawie wysokości stawek podatków i opłat lokalnych na 2024 rok trafił w ubiegłym tygodniu do Rady Miejskiej.

## Prostujemy, przepraszamy

W poprzednim numerze (41/2131) zamieściliśmy tekst „Czy w Grobie Nieznanych Żołnierzy w Kolnie pochowani są radzieccy spadochroniarze?” autorstwa Adama Przyborowskiego, błędnie podpisując „Gdańsk”. Powinno być „Gdynia”. Serdecznie przepraszamy.

## Dla lepszej przyszłości naszych dzieci

W łomżyńskiej oświacie pracuje prawie 1900 ludzi, wśród nich ponad 1300 nauczycieli. Z okazji Dania Edukacji Narodowej 45 otrzymało nagrody Prezydenta Miasta (niepełna 3,5 proc.).

Nagrody otrzymali: Lucyna Antekka, Ewa Marchewka i Justyna Maria Nitkowska z Zespołu Szkół Specjalnych nr 8; Katarzyna Bartoszewicz ze Szkoły Podstawowej nr 7; Iwona Batko, Katarzyna Życzkowska i Tomasz Waldziński z III Liceum Ogólnokształcącego; Szymon Brzóska, Sylwia Gradowska i Michał Niedźwiecki z Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5; Magdalena Budziszewska i Maria Szymańska z Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7; Hanna Małgorzata Bukowska, Mariusz Tarka i Artur Ciborowski z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4; Henryka Dąbrowska ze Szko-



– Działacie dla lepszej przyszłości naszych dzieci, w ten sposób wpływając na rozwój naszego miasta i kraju – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski

ły Podstawowej nr 4; Iwona Dobrowolska z Przedszkola Publicznego nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi; Paweł Drozyner i Maciej Powichrowski z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6; Dorota Grabowska z Bursy Szkolnej nr 3; Bożena Gronostajska i Izabela Żelazna

ze Szkoły Podstawowej nr 9; Karolina Jankowska, Izabela Wierciszewska i Andrzej Łukianik ze Szkoły Podstawowej nr 10; Anna Kamińska i Aldona Wiktorzak z Przedszkola Publicznego nr 1; Joanna Karwowska z Przedszkola Publicznego nr 5; Jerzy Łuba, Tomasz Krzysztof Szalkow-

ski i Jolanta Radgowska z I Liceum Ogólnokształcącego; Maryla Łysiak i Joanna Zabielska z Przedszkola Publicznego nr 9; Wioletta Irena Martynowicz ze Szkoły Podstawowej nr 2; Jacek Pogorzelski i Stanisław Wiśniewski z Bursy Szkolnej nr 1; Monika Proniewska i Anna Urban-Górnik ze Szkoły Podstawowej nr 1; Joanna Rakowska z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2; Kazimierz Rakowski z Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego; Dorota Elżbieta Rybicka i Adrianna Sierżputowska z II Liceum Ogólnokształcącego; Jolanta Sobocińska z Przedszkola Publicznego nr 14; Barbara Turowska ze Szkoły Podstawowej nr 5; Aneta Wiśniewska z Bursy Szkolnej nr 2.

W piątek, 20 października, Srebrnym Krzyżem Zasługi odznaczony zostanie Artur Ciborowski, dyrektor Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4.

# 100 lat Jana Kryńskiego

W wigilię setnych urodzin Jana Kryńskiego z Wysokiego Mazowieckiego odbyły się jedne z najważniejszych we współczesnej historii kraju wybory parlamentarne. Jan Kryński udał się do lokalu wyborczego i głosował, bo ważna jest dla niego przyszłość Polski. Był najstarszym głosującym nie tylko w mieście, ale z pewnością w powiecie, a może nawet w województwie. W drodze do urny towarzyszyli mu syn z prawnikiem.

Jan Kryński urodził się 16 października 1923 roku w Niemyjach Nowych (pow. bielski). W czasie okupacji współorganizował tajne nauczanie. Po wojnie ukończył Liceum Pedagogiczne, a następnie studia magisterskie na Wydziale Historycznym Uniwersytetu Warszawskiego.

Był nauczycielem i kierownikiem szkoły w Jabłoni Kościelnej. W 1959 roku został dyrektorem Liceum Ogólnokształcącego w Wysokim Mazowieckiem. Zabiegał o poprawę warunków nauki, był inicjatorem budowy nowego budynku Liceum.

Jego uczniami byli m. in. prof. dr hab. Lucjan Pawłowski (chemik, Politechnika Lubelska), ambasador w Libii, Czadzie i Nigrze Józef Osas, lekarze, nauczyciele. W 1969 roku zorganizował i był pierwszym dyrektorem Szkoły Zawodowej, pięć lat później przekształconej w Zespół Szkół Zawodowych.

Niezwykłe twórczy Jan Kryński był animatorem życia naukowego i kulturalnego w mieście. Reaktywował Towarzystwo Przyjaciół Miasta Wysokie Mazowieckie (działało w latach 1931-1939) i był jego prezesem. W wyda-



Jan Kryński głosuje w towarzystwie prawnika Mateusza w wigilię setnych urodzin, 15 października 2023 r.

wanych przez Towarzystwo „Wiadomościach Mazowieckich”, których był redaktorem naczelnym, publikował teksty popularyzujące historię miasta i regionu oraz ludzi z nim związanych. Organizował sesje popularnonaukowe, konkursy. Był inicjatorem obchodów 500-lecia miasta, Dni Wysokiego Mazowieckiego, wielu rocznicowych uroczystości.

Jest autorem pierwszej monografii miasta „Wysokie Mazowieckie – monograficzny zarys dziejów” oraz tekstów historycznych, publikowanych w „Kontaktach” (m. in. o pochodzącym z Krasowa Wielkiego ostatnim premierze Państwa Podziemnego Sta-

nisławie Jankowskim, zamordowanym przez sowietów).

Odnaczony Medalem Komisji Edukacji Narodowej, „Zasłużony Nauczyciel Rzeczypospolitej Polskiej” przez prezydenta Lecha Wałęsę, Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym Krzyżem Zasługi i wielu innymi odznaczeniami.

W dniu setnych urodzin Janowi Kryńskiemu gratulacje i życzenia dobrego zdrowia i pomyślności złożyli wiceprezes Zarządu Głównego ZNP Grzegorz Gruchlik, byli i obecni nauczyciele Zespołu Szkół Zawodowych, byli uczniowie, przyjaciele, sąsiedzi oraz redakcja „Kontaktów”.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 23 października 1983:

### Ziemia i emocje

Trwa sprzedaż ziemi z Państwowego Funduszu Ziemi w gminie Zbójna. Wiele umów kupna-sprzedaży jest jeszcze finalizowanych. W ubiegłym roku sprzedano rolnikom indywidualnym 58 hektarów. Głównym źródłem zasobów PFZ są grunty przekazywane przez rolników Skarbowi Państwa. Zdarza się to jednak rzadziej, bowiem rolnicy mają następców. Żle, kiedy przekazujący i następca biorą się do wspólnego gospodarowania. Wybuchają wówczas kłótnie, jak w Kuziach, gdzie syn, który przejął gospodarstwo, pobił ojca. Powodem nieporozumień bywa też postawa przekazujących, którzy twierdzą: „Przekazałem synowi gospodarstwo, a on mnie nie chce słuchać”.

### W Kolnie na opak

Najbrudniejsze ulice w Kolnie noszą nazwy „Czysta” i „Łazienna”. Zapewne z przewrotności ludzkiej wobec słowa pisanego. Nazwy należy zmienić na „Smród” i „Malaria”.

### Bloki z szambem w Ciechanowcu

Oddany został lokatorom drugi blok spółdzielczy w Ciechanowcu. Będą sami musieli wykończyć wnętrza, za co Spółdzielnia (która daje też materiały) zwróci część kosztów. Na 15 grudnia przewidziano oddanie trzeciego bloku na podobnych warunkach. W przyszłym roku rozpocznie się budowa kolejnego bloku, niestety (jak twierdzą niektórzy), ostatniego. Sanepid nie pozwolił bowiem podłączyć budynku do ścieków miejskich, uchodzących bez jakiegokolwiek oczyszczenia do Nurca. Przy bloku zaplanowano więc budowę szamba, które wystarczy na jeden blok.

### Mistrzowie szachów w Łomżyńskim

Zakończyły się indywidualne mistrzostwa województwa łomżyńskiego w szachach. Tytuł zdobył Henryk Jakubowski z Łomży. Drugie i trzecie miejsce (ex aequo) wywalczyli Jerzy Karwacki i Wojciech Winko (obaj z Łomży).

## Niezwykła kolekcja szkolnych tarcz

Około 220 tarcz szkół łomżyńskich i ponad 70 innych zebrał łomżyński kolekcjoner Wojciech Surawski. Pokazał je w Hali Kultury w Łomży. Szkoła, że mógł je zaprezentować tylko w jedno popołudnie. Tarcza szkolna, wzorowana na tarczy herbowej została wprowadzona w Polsce w roku szkolnym 1932/33 przez ministra wyznań religijnych i oświecenia publicznego Janusza Jędrzejewicza i obowiązywała do roku 1989: musiała być trwale przymocowana do rękawa. Tarcze dla szkół podstawowych miały kolor niebieski, dla średnich czerwony, dla zawodowych zielony.



13 511 głosów otrzymała w wyborach do Sejmu Alicja Łepkowska-Gołaś z PO, 10 661 głosów Bogumiła Olbryś z PiS. Obie z Łomży. Posłanką została kandydatka demokratycznej opozycji

## Łomża w Sejmie

– Ten wynik pokazał, jak dla Polaków ważna jest praworządność, demokracja, wolne media, wolne sądy, prawa kobiet. Posprzątam po PiS! – mówiła dziennikarzom przed Ratuszem na Starym Rynku o wyborczym sukcesie swoim i demokratycznej opozycji Alicja Łepkowska-Gołaś, nowa posłanka PO z Łomży.

– Dokonałiśmy czegoś historycznego, czegoś, co nigdy jeszcze się nie zdarzyło. Łomża będzie miała posłankę w Sejmie z Platformy Obywatelskiej w Klubie Koalicji Obywatelskiej, który będzie tworzył nowy rząd. 15 października w Łomży skończył się PiS! – orzekł szef miejskich struktur Platformy Obywatelskiej Piotr Serdyński, niezwykle pracowity w kampanii wyborczej łomżyńskiej kandydatki.



Alicja Łepkowska-Gołaś chce w Sejmie się zająć prawami kobiet i wykluczonych, pracować w komisjach sprawiedliwości i praw człowieka, przekazu, kultury i mediów oraz zdrowia. Po złożeniu ślubowania poselskiego szef jej sztabu wyborczego Maciej Borysewicz zapo-

wiedział otwarcie w Łomży biura poselskiego.

– To będzie wyjątkowe biuro. To nie będzie tylko szyld na mapie Łomży, tylko miejsce spotkań, miejsce debaty, miejsce wsparcia organizacji pozarządowych, wsparcia różnych akcji charytatywnych.

Muzeum w Łomży z medalem Zasłużony Kulturze „Gloria Artis”

## Bursztynowy jubileusz

Pierwszą w Polsce wystawę bursztynu (surowiec, wyroby i narzędzia do obróbki) otworzył w Muzeum Północno-Mazowieckim w Łomży w 1950 roku Adam Chętnik. Był to drugi rok istnienia Muzeum. Jubileusz 75-lecia działalności Muzeum zainaugurowała jego obecna dyrektorka Paulina Bronowicz-Chojak otwarciem czasowej wystawy „Bursztyn. Dar prastarych drzew”.

Dodatkowym jubileuszowym akcentem jest wystawa (w odrębnej sali) zdjęć „Portrety 6x6” z ubiegłego wieku autorstwa Bolesława Deptuły. W kadrze zatrzymane zostały m. in. „Święto Młodości” z 1972 r. z zespołem „Łomża”, pracownia Bolesława Olbrysa z Dębniem z 1972 r., Julian Świderski i Danuta Sznajder w skansenie w Nowogrodzie w 1978 r., wizyta noblisty Czesława Miłosza w skansenie w Nowogrodzie w 1981 r.

W 75 lat Muzeum zmieniało 3 razy nazwę, 4 razy siedzibę, miało 5 dyrektorów: Adama Chętnika, Jadwigę Chętnikową, Bogumiła Kunickiego, Jerzego Jastrzębskiego i obecnie Paulinę Bronowicz-Chojak. Do ubiegłego roku jego od-



Dyrektorka Paulina Bronowicz-Chojak i prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Józef Babel, który podarował Muzeum dyplom nadania Donacji Godlewskiej tytułu Honorowej Obywatelki Miasta Łomży w 1989 roku

działem był Skansen w Nowogrodzie, a w latach 1984 – 1995 obecne Muzeum Przyrody w Drozdowie. Do dziś oddziałem pozostała Galeria Sztuki Współczesnej.

75 lat, to zgromadzenie 27 tysięcy eksponatów i 768 wystaw cza-

sowych, które obejrzało ponad 1 150 000 odwiedzających.

Z okazji jubileuszu Muzeum zostało uhonorowane Brązowym Medalem Zasłużony Kulturze „Gloria Artis”.

Jubileuszową wystawę można oglądać do lutego 2024 roku.

Święta  
w Łomży  
na bogato!



143 tys. zł zapłaci Łomża za wyjątkowe dekoracje świątecznych na Boże Narodzenie. Za te pieniądze na Starym Rynku wykonana zostanie zabudowa fontanny z animacją świetlną w rytm muzyki, pojawi się kapelusz 3D, karuzela z reniferami napędzana siłą mięśni z uruchamiającym się systemem audio odtwarzającym dźwięk podczas obrotu konstrukcji. Dekoracje te zostaną wynajęte tylko na najbliższe święta i zostaną zdemontowane. Ozdoby ulic się nie zmieniają.

Ścieżka rowerowa  
z Nowogrodu  
do Zbójnej

Siedmiokilometrowa ścieżka rowerowa z Nowogrodu do Zbójnej powstanie za dwa lata. Jak poinformował wicemarszałek Marek Olbryś, stanowić będzie pierwszy etap Kurpiowskiej Ścieżki Rowerowej im. Adam Chętnika, która przekroczy granice województwa podlaskiego i poprowadzi na Kurpie na Mazowszu.

Krew w dniu wyborów!

Prawie 16 l krwi oddało 36 krwiodawców w 82 edycji parafialnej akcji „Oddaj krew... z Chrystusem” w Centrum Katolickim im. Papieża Jana Pawła II parafii Krzyża Świętego w Łomży w wyborczą niedzielę, 15 października. Kolejna zbiórka krwi w Centrum Katolickim odbędzie się 10 grudnia.

Prokurator  
„od Popiełuszki”  
w Łomży

Spotkanie z prokuratorem Andrzejem Witkowskim, który dwukrotnie prowadził śledztwo w sprawie morderstwa bł. ks. Jerzego Popiełuszki, odbędzie się w piątek, 20 października, o godzinie 18.00 w Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich w Łomży (ul. Sadowa 12).

Stypendysta  
Fulbrighta  
w Akademii  
Łomżyńskiej

Stypendysta Polsko-Amerykańskiej Komisji Fulbrighta Kevin Wang w roku akademickim 2023/2024 uczył będzie studentów Akademii Łomżyńskiej przedmiotów z obszaru computer science (przetwarzania informacji).

## Oby nasze dzieci miał kto tak pięknie uczyć!



Nagrodzeni nauczyciele ze starostą zambrowskim Zbigniewem Teofilem Jachem (czwarty z lewej) i wicestarostą Sebastianem Orłowskim (pierwszy z lewej). Fot. M. Mioduszevska

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej starosta zambrowski Zbigniew Teofil Jach i wicestarosta Sebastian Orłowski złożyli nauczycielom życzenia i nagrodzili 10 pedagogów. Są nimi: dyrektorka Zespołu Szkół Agropredsiębiorczości Ewa Faszczka i nauczycielka tej szkoły Bar-

bara Chrapczyńska, dyrektor Zespołu Szkół nr 1 Sławomir Baran i nauczyciel tej szkoły Krzysztof Boruc, dyrektorka Bursy Szkolnej nr 1 Barbara Głębocka, dyrektorka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Barbara Grabowska i nauczycielka Poradni Iwona Dą-

browska, dyrektorka Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu Katarzyna Jakimiuk-Baran oraz kierowniczką i nauczycielką internatu Ośrodka Barbara Pęska, nauczyciel I Liceum Ogólnokształcącego Krzysztof Wasiulewski.

## Skarbnik PiS o PiS

Skarbnik PiS do 2014 roku Stanisław Kostrzewski uważa, że w Prawie i Sprawiedliwości nikt już nie pamięta o ideałach, które ugrupowanie miało na początku realizować. Uważa, że Jarosław Kaczyński nie poszedł do polityki po to, żeby zarobić pieniądze, ale po to, by zdobyć władzę.

– Obecne Prawo i Sprawiedliwość, to nie jest ta partia, która była marzeniem i była zakładana przez Leszka Kaczyńskiego, Ludwika Dorna, Kazia Ujazdowskiego i wiele innych osób. W pewnym momencie do tej partii zaczęli gnać się ludzie, którzy nie mają nic wspólnego z poszanowaniem państwa, instytucji państwowych, zasad funkcjonowania społecznego, organizacyjnego, finansowego. Ci ludzie zaczęli w partii zdobywać sobie coraz większe pola – ocenił w programie „Rozmowa Piaseckiego” Stanisław Kostrzewski.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFRON

## iPFRON+ ułatwiamy życie osobom z niepełnosprawnościami

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) stworzył System iPFRON+, który pozwala jeszcze łatwiej uzyskać wsparcie na rzecz ON. Wśród jego celów jest m.in. uproszczenie procesu aplikowania o środki PFRON, usprawnienie i przyspieszenie procesu udzielania dofinansowań, a przede wszystkim poprawa jakości życia beneficjentów.

### Wielka zmiana

PFRON pomaga ON już od 1991 r., czyli ponad trzydzieści lat. Obecnie realizuje projekt, dotowany z Unii Europejskiej, który zrewolucjonizuje system ubiegania się o wsparcie. Dzięki iPFRON+, instytucje działające na rzecz ON mogą wnioskować o środki PFRON w bardziej dogodny sposób. Załatwienie sprawy jest teraz możliwe drogą elektroniczną: poczynając od uzyskania informacji o trwających naborach, wypełnienia wniosku, jego podpisania i złożenia, przez dokonanie ewentualnych wyjaśnień i uzupełnień, zapoznanie się ze wzorem umowy, jej ewentualną negocjację i podpisanie, aż po rozliczenia online dofinansowania bądź refundacji.

Wnioskodawca, podczas całego cyklu trwania sprawy, ma również możliwość komunikowania się z PFRON posługując się przygotowanym do tego celu komunikatorem. Co więcej, wnioskodawca, który jest Instytucją, może dodatkowo w systemie zarządzać danymi Instytucji takimi jak: osoby reprezentujące Instytucję, użytkownicy Instytucji, baza Beneficjentów, baza Pracowników czy baza Kontrahentów.

### Dla kogo i na co wsparcie

PFRON oferuje cały szereg programów, w tym dofinansowanie szkoleń języka migowego i innych środków komunika-



wania się dla osób z trudnościami. Jego adresatami w tym wypadku są wszyscy, którzy doświadczają trwałych lub okresowych trudności w komunikowaniu się. Zaliczają się tu osoby głuchonieme, te, które mają problemy z mową i inne dysfunkcje komunikacyjne. Drugą grupą są bliscy osób z trudnościami komunikacyjnymi, którzy mają z nimi stały lub bezpośredni kontakt. Umożliwia to członkom rodziny osoby z dysfunkcjami lepsze zrozumienie jej potrzeb. Do trzeciej grupy zaliczają się osoby, które mają z reguły zawodowy i stały lub bezpośredni kontakt z osobami z trudnościami komunikacyjnymi. Są

to: tłumacze-przewodnicy, asystenci i wszyscy, którzy zapewniają wsparcie w komunikacji osobom z trudnościami w tym zakresie.

### Dodatkowa pomoc

Dla osób, które miałyby jakiegokolwiek problemy z obsługą systemu, powstała specjalna infolinia. Przeznaczona jest dla Wnioskodawców Indywidualnych, Wnioskodawców Instytucjonalnych, Beneficjentów oraz Pracowników Jednostek Realizujących. Działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 pod bezpłatnym numerem telefonu 800 007 140. Konsultanci udzielają informa-

cji dotyczących nawigacji w Systemie iPFRON+, wprowadzania danych do formularza wniosku i wypełniania pól formularza w zakresie podstawowej wiedzy merytorycznej wynikającej z przepisów prawa i ogólnych uregulowań czy problemów technicznych w działaniu aplikacji.

Pragniemy jeszcze bardziej wychodzić naprzeciw potrzebom ON. Jesteśmy przekonani, że dzięki nowej platformie ich życie stanie się łatwiejsze. Aby otrzymać wsparcie, należy najpierw wejść na stronę <https://ipfronplus.pfron.org.pl/>. Do złożenia wniosku elektronicznego niezbędne będzie posiadanie Profilu Zaufanego ePUAP lub podpisu kwalifikowanego. Zachęcamy do składania wniosków już dziś.

Od 5 września organizacje pozarządowe oraz podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, mogą dokonać rejestracji w Systemie i złożyć wniosek w otwartym konkursie ogłoszonym w ramach zadań zleczonych z art. 36 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Ogłoszenie konkursu planowane jest jesienią 2023 r.

Projekt „Uniwersalna platforma do projektowania i realizacji programów wsparcia ON\* wraz ze zintegrowanym modułem analitycznym - System iPFRON+ w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020, Oś Priorytetowa 2 „E-administracja i otwarty rząd”, Działanie 2.1 „Wysoka dostępność i jakość e-usług publicznych”.

POWIAT GRAJEWSKI

## Pamięci rozstrzelanego księdza



Tablica poświęcona ks. Aleksandrowi Pęzie, duszpasterzowi parafii Trójcy Przenajświętszej w Grajewie, rozstrzelanemu przez Niemców podczas masowej egzekucji w lesie Kosówki, odsłonięta została w jego ostatniej parafii. Poświęcił ją Biskup Łomżyński Janusz Stepnowski. Ksiądz Aleksander Pęza był kapłanem oddziałów partyzanckich ZWZ – AK. Został rozstrzelany przez Niemców podczas masowej egzekucji w lesie koło Kosówki w ramach eksterminacji polskiej inteligencji regionu Białostockiego w lipcu w 1943 r. Pośmiertnie odznaczony Krzyżem Walecznych. W Grajewie jest też ulica Ks. Aleksandra Pęzy.

## Nocą uciekli boso z płomieni!



„Gdy budzisz się w środku nocy, sprawdzasz, czy Twoje dziecko śpi spokojnie, nie spodziewasz się szalejących płomieni ognia za ścianą... Niestety, 12 października tuż po 4 rano Alicja i Piotr, młode małżeństwo z gminy Grajewo, stracili w pożarze dom, w którym mieszkali tylko rok. Uciekali w popłochu z wybudzoną ze snu niespełna trzyletnią córeczką Tosią. Zupełnie boso, cudem uszli z życiem. Kochani, potrzebna pomoc na odbudowę domu. Spłonęło niemal wszystko: większość okien, drewniany strop, dach, podłogi. To, co nie spłonęło, zostało zalane wodą w czasie gaszenia pożaru.

Przed zimą chcielibyśmy zamknąć budynek, by miał stan surowy zamknięty, bo wiosną nie będzie już czego ratować. Udało się wynieść z pożaru: odzież, kilka mebli, naczynia i AGD.

Prosimy Was dziś o pomoc, potrzebujemy Waszego wsparcia. Dziękujemy za każdą złotówkę. Dziękujemy za każde dobre słowo, wszelką dobroć i pomoc przy sprzątnięciu pogorzeliska przez wielu dobrych ludzi. Proszę w imieniu mojej siostry Alicji i szwagra Piotra oraz małej siostrzenicy Tosi. Ewelina Rutkowska”.

Pomóżmy! Najprościej wpłatą na [pomagam.pl/pwpt63](http://pomagam.pl/pwpt63).

## Kwesta

### w Szczuczynie



Stowarzyszenie „Nasz Szczuczyn” zaprasza do udziału w X już kwecie na ratowanie zabytków szczuczynskiej nekropolii. Kwesta trwać będzie trzy dni, od 31 października do 2 listopada. Kontakt, tel. 86 262 10 36 lub w siedzibie Stowarzyszenia (budynek BCK, ul. Łomżyńskiej 11).

## Pozbądź się „gabarytów”

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Grajewie organizuje mobilną zbiórkę odpadów wielkogabarytowych i elektroodpadów w mieście w sobotę, 21 października. Mieszkańcy, którzy chcą oddać odpady, takie jak: meble (szafki, stoły, wersalki, fotele, itp.) oraz zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (kompletne telewizory, lodówki, pralki itp.), proszeni są o zgłaszanie się telefonicznie do Urzędu Miasta, tel. 86 273 08 43 lub do PUK, tel. 86 272 37 65, w celu podania adresu, spod którego odpady mają być zabrane.

## Obejrzyj film

### o Wąsoszu

Piękny, niekonwencjonalny film „Wąsosz piaskiem malowany” można obejrzeć na you tube. Warto!

## O G Ł O S Z E N I E B U R M I S T R Z A S T A W I S K

### o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Stawisk w części dotyczącej terenów położonych przy ul. Wojciecha Kossaka w Stawiskach

Na podstawie art. 17 pkt 9, 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 977 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust 3 pkt 4 ustawy o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 poz. 1688), art. 39 ust. 1, art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.), uchwały Rady Miejskiej w Stawiskach Nr XLIII/249/22 z dnia 25 maja 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Stawisk w części dotyczącej te-

renów położonych przy ul. Wojciecha Kossaka w Stawiskach **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu** projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Stawisk w części dotyczącej terenów położonych przy ul. Wojciecha Kossaka w Stawiskach wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Stawisk w części dotyczącej terenów położonych przy ul. Wojciecha Kossaka w Stawiskach wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępniony będzie w terminie **od 30 października 2023 r. do 21 listopada 2023 r. w Urzędzie Miejskim w Stawiskach**, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski – **pokój nr 12 w godz. od 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>.**

Dyskusja publiczna nad przyjętymi, w projekcie miejscowego planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu **14 listopada 2023 r. o godz. 14<sup>00</sup> na sali konferencyjnej w Urzędzie Miejskim w Stawiskach**, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski.

Uwagi i wnioski dotyczące projektu miejscowego planu należy składać w terminie do dnia **06 grudnia 2023 r.** w formie pisemnej w **Urzędzie Miejskim w Stawiskach**, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski, w formie elektronicznej na adres e-mail **sekretariat@stawiski.pl** lub ustnie do protokołu.

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





Listy

Fot. pixabay

### Żeby nie było wstyd!

(Życzenia dla nauczycieli na Dzień Edukacji Narodowej)

Edukacja jest najważniejszą dziedziną życia społecznego i od niej wszystko się zaczyna. Także nasze marzenie o lepszym świecie ma swój początek w edukacji. Edukacja jest naszą lepszą przyszłością! A nauczyciele i wychowawcy są tymi, którzy wykuwają osobowości i talenty sportowców, lekarzy, ministrów, polityków, szewców, prawników itd. Zbyt rzadko uświadomiamy sobie, że za prawie każdym zawodowym lub życiowym sukcesem stoją właśnie nauczyciele. Ich niezwykły trud i twórczą pracę można określić słowami Włodzimierza Słobodnika:

„Są Michały Anioły w miasteczkach i wioskach,

Co rzeźbią w cierpkim drzewie lub szorstkim kamieniu (...)

Czasem po prostu rzeźbią dziewczynę lub chłopca,

Każdy w ich postaci ostry kant kamienia.

A ileż się natrudzą, by z cierpkiego drzewa

Ulepić i umocnić wrażliwą nić sumienia”.

Zamiast tradycyjnych słów gratulacji, związanych z Dniem Edukacji Narodowej, przywołuję życzenia młodych nauczycieli:

Doczekania czasów, kiedy oświata będzie ważna dla rządzących, a wszelakie pomysły na reformy będą naprawdę konsultowane ze środowiskiem.

Doczekania czasów, gdy status zawodowy nauczyciela będzie bardzo wysoki, a pensje na tyle duże, by nie było nam wstyd przyznać się, gdzie pracujemy.

Doczekania czasów, w których edukacja będzie doceniana przez społeczeństwo, nauczyciel będzie autorytetem, a jego słowa będą szanowane. Czasów, w których nauczycielowi się ufa, bo bez wzajemnego zaufania nic nie osiągniemy.

Doczekania czasów bez strachu o jutro i kolejną reformę, bez zamykania nam ust słowami: misja, posłannictwo, służba. By dostrzeżono w nas profesjonalistów i aby tak nas traktowano.

Doczekania czasów bez pracy ponad siły z 30 uczniami w klasach, na dwóch etatach, ponieważ nie ma nauczycieli naszego przedmiotu. Z drugiej strony, abyśmy nie musieli składać etatu w pięciu szkołach, jeżdżąc od jednej do drugiej, patrząc co chwila na zegarek.

Doczekania czasów, w których w pracy, a nie w domu kosztem rodziny, będziemy mieli miejsce

na spokojne przygotowanie się do lekcji, na sprawdzanie uczniowskich prac.

Z nadzieją na lepsze dni

*Ewa Chłudzińska*

prezes Oddziału ZNP w Łomży

### O pamięć łomżyńskiej kolei

Zwracam się z gorącą prośbą do posiadających zdjęcia, dokumenty, przedmioty związane z łomżyńską koleją lub kolejką, o możliwość ich bezpłatnego odstąpienia bądź udostępnienia do wykonania kserokopii, jeśli są to jakieś pamiątki rodzinne, ewentualnie do odsprzedania.

Zdjęć z normalnotorowej stacji Łomża nie ma w obiegu ani z okresu międzywojennego (jedyna fotografia, to pocztówka z wejściem do budynku), ani z okresu PRL. Brakuje fotografii nawet z lat 90. Możliwe, że posiadający takie zdjęcia nie zdają sobie sprawy z ich rzadkości. Każda fotografia torów lub infrastruktury w większości już nie istniejącej, budynków, otoczenia, kas, peronu, taboru (lokomotywy, wagony), nawet przyległego otoczenia jest cenna i w tej chwili zapomniana. Zdjęcie zrobione nawet przypadkowo z elementami kolei w tle, może zawierać cenne informacje.

Taką samą prośbę kieruję odnośnie pamiątek po kolei i ich pracowników: legitymacje, dyplomy, zaświadczenia, odznaczenia, umundurowanie, drobne przedmioty oraz kolejowe druki ulotne, bilety kolejowe kartonikowe i papierowe.

Całkiem możliwe, że zdjęcia lub pamiątki zalegają gdzieś w szufladach i szafach i nie bardzo wiadomo, co z nimi zrobić. To jest dobry moment, by się z nimi podzielić.

Fotografie i dokumenty pomogą odsłonić ciekawą historię łomżyńskiej kolei oraz zostaną wykorzystane w aktualnie przygotowywanym przeze mnie opracowaniu zbiorczym, dotyczącym historii łomżyńskiej kolei, nie tylko samego miasta, ale i jej najbliższych okolic, od czasów Guberni Łomżyńskiej, do współczesnych.

Może ktoś miał kogoś w rodzinie pracującego na kolei, wie jakie zajmował stanowisko i w jakich latach pracował. Wszystko, oczywiście za zgodą zgłaszających, mogłoby się w takim opracowaniu znaleźć. Nie pozwólmy, by wraz z upływem czasu pamięć o ludziach i ich ciężkiej służbie na kolei poszła w zapomnienie.

Zainteresowanych historią oraz ciekawostkami dotyczącymi naszej kolei zapraszam na prywatną grupę na Facebooku „Łomża i okolice – koleje duże i małe – historia, ciekawostki, aktualności”. Grupa funkcjonuje od prawie 2 lat i znajdują tam państwo około 1000 różnych postów, w tym wiele historycznych, dział ciekawostek i kolejowy dział modelarski w skali H0 (jeśli ma ktoś stare kolejki na zbyciu chętnie odkupię).

Kontakt telefoniczny 506 959 688, mailowo: niebieskivistorek@op.pl

**Wojciech Fabian**  
Łomża



## Profesor Skarżyński w znakomitym towarzystwie



Prof. Henryk Skarżyński

Pochodzący z Rosochatego Kościelnego światowej sławy otocirurg, otolaryngolog i audiolog, twórca Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach prof. Henryk Skarżyński, został członkiem honorowym Polsko-Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego. Profesor przeprowadził ponad 230 tys. operacji przywracających i poprawiających słuch.

„Robię i robię tylko to, co potrafię najlepiej i do czego czuję wewnętrzne powołanie. Wszystko to robię z pasją i zaangażowaniem. W całym moim życiu i działalności kieruję się takimi wartościami, jak ochrona życia, wolności, bezpieczeństwa osobistego i godnego życia. Jestem wdzięczny, że zostało to docenione”, powiedział prof. H. Skarżyński odbierając wyróżnienie w Chicago podczas jubileuszowego balu Polsko-Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego.

## Dzień Nauczyciela z koncertem Blechacza!



Nagrodzeni nauczyciele Zambrowa

W Dniu Edukacji Narodowej burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski i przewodniczący Rady Miasta Jacek Olszewski nagrodzili 8 nauczycieli i 8 dyrektorów miejskich placówek oświatowych. Nagrody otrzymali: dyrektorka Elżbieta Jakubiak i nauczycielka Katarzyna Talarska z Miejskiego Przedszkola (MP) nr 1, dyrektorka Kazimiera Kropiewnicka i nauczycielka Jolanta Burak z MP nr 3,

dyrektorka Jolanta Laskowska i nauczycielka Ewa Grabowska z MP nr 4, dyrektorka Anna Biała i nauczycielka Emilia Tyszko z MP nr 5, dyrektorka Elżbieta Bieńkowska i nauczycielka Joanna Tracuk z MP nr 6, dyrektorka Bożena Przeździecka i nauczyciel Robert Karwowski ze Szkoły Podstawowej (SP) nr 3, dyrektor Ryszard Świdorski i nauczycielka Agata Czarniakowska z SP nr 4, dyrektor Andrzej Szeligowski

i nauczycielka Monika Dąbrowska-Ignaczk z SP nr 5.

Nauczycielom w Dniu Edukacji Narodowej był dedykowany koncert laureata Grand Prix Międzynarodowego Konkursu Chopinowskiego w 2005 r. Rafała Blechacza, który odbył się w Państwowej Szkole Muzycznej I st. im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie.

Zambrow ma trzy szkoły podstawowe, pięć przedszkoli i żłobek.

## Na podium!



Wysokie Mazowieckie zajęło I miejsce w Polsce wśród miast powiatowych, a powiat wysokomazowiecki II miejsce w kraju w rankingu wydatków na inwestycje w latach 2020 – 2022 pisma „Wspólnota”.

## Sesja w Nowych Piekutach

Sesja Rady Gminy Nowe Piekuty odbędzie się w piątek, 20 października (godz. 10.00) w Izbie Tradycji Regionalnej Rolnictwa.

## Koncert Papieski

Na Koncert Papieski zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w niedzielę, 22 października (po Mszy świętej o godz. 12.00) w kościele w Czyżewie.

## Stragan staroci w Ciechanowcu

Festiwal Staroci odbędzie się w niedzielę, 22 października, od godz. 7.00, na Targowisku Miejskim w Ciechanowcu. To szansa dla hobbystów, kolekcjonerów, pasjonatów staroci.

## Obejrzyjmy ten film!



Fundacja „Na jednej nodze” zachęca do obejrzenia filmu z udziałem osób z niepełnosprawnościami pt. „Uchronić od izolacji” na you tube, aby przekonać się, że wszyscy ludzie mają marzenia, cele, pasje, uczucia.

## Wieczór poezji Klaudii

Na wieczór poezji „Od serca do serca” Klaudii Korytkowskiej przy akompaniamencie gitarowym Anny Laskowskiej, zaprasza Centrum Biblioteczno-Kulturalne w Szumowie w piątek, 20 października, o godz. 18.00. Wstęp wolny

## Po wyborach w Srebrnej

Jakub Kurek został nowym przewodniczącym Samorządu Uczniowskiego Szkoły Podstawowej w Srebrnej. Wiceprzewodniczącą jest Emilia Grzeszczuk, sekretarzem Dariusz Jastrzębski, a skarbnikiem Kamila Konopka. Samorządem Uczniowskim opiekuje się Jolanta Wilczyńska.

# Podeptana miłość



Fot. pixabay

## I.

Nie mogę patrzeć na siebie w lustro! Chodzi o to, że straciłem dziewczynę, z którą byłem 5 lat. Straciłem, gdyż zerwałem z nią. Dlaczego skrzywdziłem i podeptałem prawdziwą miłość?

Minione z nią lata to wyjazdy nad morze, wspólne imprezy, zakupy, planowanie życia, spacer, oglądanie filmów, przygotowywanie jedzonka, radość i uśmiech. I co się stało? Otóż mając wszystko, przestałem doceniać to, co mam. Zachciało się przygód, wolności, poznania innych kobiet itp. Doprowadziło mnie to do tego, że doszedłem do wniosku, iż długi poważny związek albo na całe życie, to nie dla mnie i zwyczajnie zerwałem z nią. Wyprowadziła się, cierpiała, płakała. Gdy odchodząc mówiła, że nigdy mi tego nie wybaczy, było mi to obojętne.

Na początku było spoko, nowe koleżanki, imprezy, a ja sam, mogę robić, co chcę. Zaczepiać, flirtować, podrywać. Jakoś dziwnie, szybko mi się to znudziło. Minęły 4 miesiące i wyjechałem do Anglii za lepszą pracą i kasą. I dzień w dzień myślę o niej, chciałbym wrócić, oddałbym wszystko. Zwyczajnie teraz już jestem pewien, że ją Kocham. Tęsknię, choć mam tu

sporo nowych fajnych znajomych i nie jestem samotny. Doszło do mnie, jak skrzywdziłem ją bardzo, ona jest taka delikatna i uczuciowa... Trzeba liźnąć emocjonalnego dna, by zrozumieć.

Nadal jestem w Anglii, ona poznała kogoś. Cieszę się, że już nie płacze, nie mam nic do jej związku, należy mi się kara, niech mnie zżera zazdrość, jakim byłem kretynek i co straciłem. Ale wspomnienia wspólnych chwil wysysają ze mnie życie. Nie wybaczę chyba sobie tego do końca życia.

## II.

Najpierw go lubiłam. A raczej, łaskawie znosiłam. Potem przyszła duża sympatia i coś więcej. A on od dawna mnie kochał. W końcu i ja go pokochałam. Zostaliśmy parą. Byliśmy razem dwa lata. Nigdy nie zapomnę chwil z nim spędzonych, jego pocałunków, czułych gestów... Było cudownie. Teraz wiem, że to była wielka miłość. I ja ją zniszczyłam. Swoimi fochami o byle co, naburmuszeniem, zachowywaniem się jak księżniczka, której wszystko się należy, sama dać może niewiele. A on to wytrzymywał. Wszystko się zmieniło, kiedy wyjechał na wakacje na dwa miesiące. Widocznie poczuł słodki smak wolności.

## III.

Do niedawna prowadziłem w miarę normalne życie, od prawie 8 lat byłem w związku z kobietą, którą Kocham. Miesiąc temu powiedziała, że dłużej ze mną nie wytrzyma, nie widzi dla nas szansy. Jeśli chodzi o moje wady, które skutecznie odebrały jej chęć do budowania wspólnej przyszłości, to moja zazdrość, często zupełnie bezpodstawa, która przybierała różne fatalne formy. Inne, to zaborczość i próby manipulowania nią (choć z tymi zarzutami trudno mi się zgodzić). Kolejne, to wybuchy złości i gniewu z mojej strony.

Nasz związek był burzliwy, wiele było powodów, które sprawia-

ły nam problemy i były źródłem kłótni. Na początku między innymi brak zaufania z jej strony, związany z jej „trudnym” poprzednim związkiem z mężczyzną.

Dla mnie nasz związek był od samego początku czymś wspaniałym, kobieta z którą się związałem była kimś, kto wydawał mi się (i dalej tak jest) naprawdę wyjątkowym i dobrym. Miałem kilka niedługich i niezbyt poważnych związków z kobietami, żaden z nich nie trwał dłużej, niż 3 miesiące. Dopiero związek z nią zmienił moje wyobrażenie o miłości, uczuciach, seksie, o byciu z kimś i planowaniu z nim wspólnej przyszłości. Było wspaniale, ale nie wiem dlaczego po jakimś czasie straciłem pewność siebie, zacząłem być coraz bardziej zazdrosny, dostrzegałem coraz więcej problemów, byłem coraz częściej poirytowany, nerwowy, wybuchalem, chociaż ona zawsze mnie wspierała, powtarzała, że mnie Kocha i że tylko ja się liczę.

Teraz mam poczucie, że byłem ślepy i nie widziałem tylu ewidentnych oznak, nie słuchałem, kiedy mówiła mi, że niszczy nasz związek...

I zniszczyłem!

Wysłuchała: Dominika Styczeń

Pamięta, jak był coraz bliżej niej, w końcu ją objął. To, co się stało potem...

# Nad strumykiem przy świętym

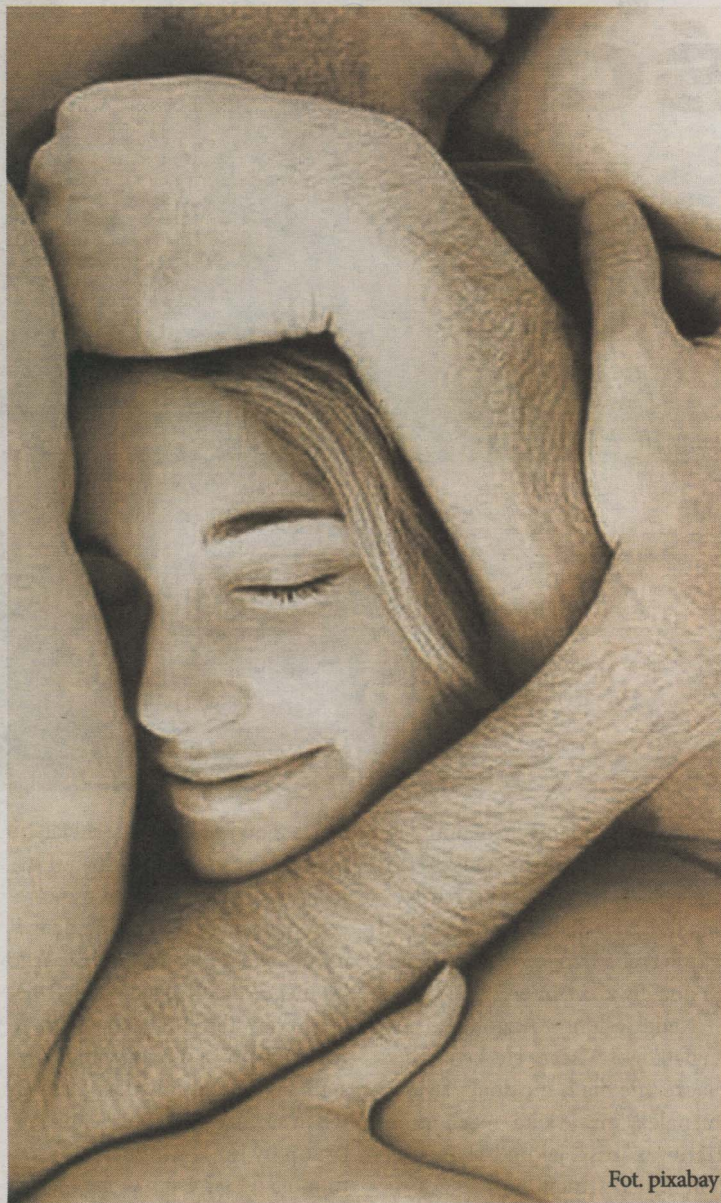
1

Mostek na strudze był od zawsze. A przy mostku w kapliczce święty Nepomucen. Gdy Teresa miała 17 lat, kapliczka była zmurszała, a święty szary i podziurawiony przez korniki. Gdy wróciła w rodzinne strony po latach, coś jej kazało iść na mostek, do kapliczki. Myślała, że śladu po niej nie ma. Chciała, żeby tak było. Wtedy to, co żyło w jej pamięci, też by odeszło... Zaskoczył ją widok nowej kapliczki, z pomalowanym na kolorowo świętym w środku. To gmina odrestaurowała zabytek za pieniądze unijne, wyjaśniła jej bratanica. Pamięć nagle nabrała barw...

2

Tamtego lata było słonecznie i upalnie. Teresa chciała się opalić. Na wsi pod Kolnem nie było to proste. Matka ją przepędziła, gdy rozebrała się w ogródku przy domu do stanika i majtek, bo co sąsiedzi powiedzą. Teresa w roku szkolnym mieszkała w internacie szkoły w Warszawie. W wakacje chciała opalić się na brąz, żeby nie dać się zaskoczyć koleżankom. Będzie kłamać, jak zajdzie potrzeba, że była na wakacjach nad morzem. Poszła nad strumyk. Znalazła osłonięte miejsce w zaroślach za kapliczką. Rozebrała się, zakryła oczy listkami babki i odpłynęła w marzenia. Marzyła, że jest na złotej plaży nad błękitnym morzem, jak w filmie, który oglądała w kinie w Warszawie. Leży na piasku, a on zbliża się, zasłaniając słońce...

Nagle poczuła, że nie jest sama. Gwałtownie usiadła. Zobaczyła go na mostku. Siedział na rowerze. Ręką przytrzymał się barierki. Patrzył na nią, a ona od tego spojrzenia poczuła mrowienie w całym ciele. Znała go. To był listonosz. Mieszkał w sąsiedniej wsi. Miał żonę i dzieci. Był przystojny, miał kręcone blond włosy i niebieskie oczy. Chciała, żeby sobie pojechał, ale on zsiadł z roweru i podszedł do niej. Usiadł na kocu, zaczął rozmawiać. Nie pamięta z tej rozmowy ani słowa. Pamięta tylko, jak był coraz bliżej niej, w końcu



Fot. pixabay

ją objął. A potem... Rozbił jej świat na tysiąc kawałków i złożył na nowo. „Przyjdź tu jutro”, powiedział i odjechał.

Nie przyszła. Była przerażona. Bała się tego, co zrobili. Bała się, że zajdzie w ciążę. Nie mogła spać po nocach. Mijały dni, a ona żyła w strachu, że nie dostanie miesięczki. Nie mogła się doczekać wyjazdu do internatu. Koleżanki coś zaradzą. Jak Inka zaszła w ciążę, zawiozły ją na zabieg.

3

Spotkała go przypadkiem w niedzielę pod kościołem. Był z żoną, miłą, wysoką kobietą w sukience w kwiatki.

„To Teresa tak już wyrosła? Ładna z ciebie panienska”, powiedziała do jej matki żona listonosza.

„Bardzo ładna, bo lubi się opalać”, przytaknął listonosz.

Pociemniało jej w oczach. A on jak gdyby nigdy nic nachylił się nad nią i szepnął, żeby przyszła nad strumyk...

„Pójdę i powiem mu, że jestem w ciąży. Niech wie. Niech mi pomoże”, pomyślała. Poszła. Gdy nadjechał, powiedziała i rozplakała się. Listonosz zaczął się śmiać.

„Moja ty dziewico”, powiedział. Wy tłumaczył jej, że od tego, co robili za pierwszym razem, a raczej co on z nią robił, w ciążę na pewno nie zaszła. Była skołowana. On znów to zrobił. Zapomniała o strachu i wstydzie. Coś w nią wstąpiło, zapragnęła więcej. Listonosz jednak wsiadł na rower i odjechał.

Gdy rozbolał ją brzuch i pojawiło się krwawienie, uwierzyła, że

mówił prawdę. Doznała niewypowiedzianej ulgi. I...radości. Od tego dnia codziennie czekała na niego pod kapliczką. Gdy nadjeżdżał, zsiadał z roweru, sama się do niego przytulała. Już jej nie było niczego wstyd. Rosła w niej wielka tęsknota.

Zanim wakacje się skończyły, zostali prawdziwymi kochankami. Listonosz jednak o uczuciach nie chciał rozmawiać. Po wszystkim od razu wsiadł na rower i odjeżdżał. A potem przestał przyjeżdżać.

4

Teresa wyjechała do internatu. Najpierw tęskniła, potem schowała wspomnienia spod kapliczki głęboko w sercu. Gdy w następne wakacje przyjechała do rodzinnej wsi, już jeździł inny listonosz. Nie miała odwagi wypytować matki. Kilka razy ukradkiem wymknęła się pod kapliczkę. Nikt nie nadjechał, nie zatrzymał się na mostku...

Po maturze wyjechała została w Warszawie. Wyszła za mąż za szkolnego kolegę. Mieli troje dzieci. Mąż zginął w wypadku drogowym. Po likwidacji jej zakładu żyła z dnia na dzień. W końcu postanowiła odmienić swoje życie. Wyjechała do Włoch na sezonowe roboty i została. Mieszka w niewielkim miasteczku nad morzem. Jest tam złota plaża i błękitne morze.

5

Latem tego roku pierwszy raz od wielu lat odwiedziła rodzinną wieś. Zobaczyła, że kapliczka nad strumykiem przetrwała, odżyły jej wspomnienia. Poczuła, że musi odnaleźć listonosza. Zaczęła rozpytywać o niego brata.

„To ty nic nie wiesz? Nie żyje. Jechał wieczorem rowerem, najechał na niego pijany kierowca. To się stało niedaleko mostku przy strudze, wiesz, tam gdzie stoi ta kapliczka”, powiedział brat.

Nie musiała ukrywać, jak bardzo jest poruszona. A jednak ukryła to przed bratem. Już nie chce niczego zapominać, co było między nią, a blond przystojniakiem pod przydrożną kapliczką...

ANNA DYBOWSKA

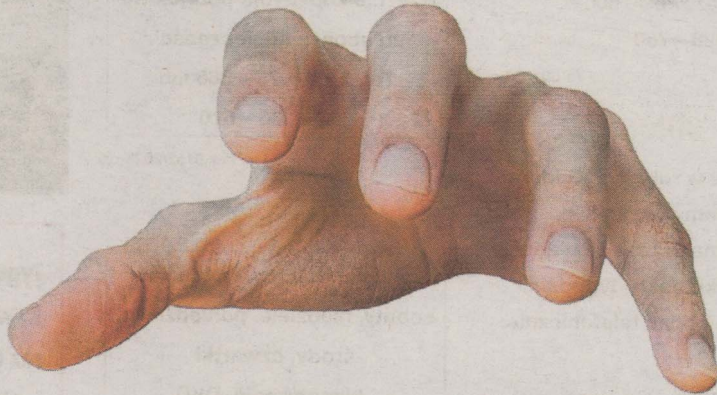
# Parada oszustów

## Sprzedane tory

Alfons Cynjan w 1931 roku dokładnie obejrzał przerwana budowę trasy kolejowej z Warszawy do Młocin. Wkrótce pojechał pod Młociny z ekipą robotników. Nakazał im rozbiórkę torów. Szybko ktoś zainteresował się robotą na kolei, przyszli okoliczni mieszkańcy. Cynjan przedstawił się, że jest inżynierem i powiedział, że ma zaświadczenie z Dyrekcji Okręgowej Kolei na rozbiórkę torów. Miejscowi byli zdziwieni, ale krótko. Cynjan drewniane podkłady w gorszym stanie oddawał ludziom za dramo na opał. Podkłady w lepszym stanie sprzedawał po niskiej cenie. Szyny robotnicy pakowali na wozy i odwozili do Warszawy. Tam Cynjan sprzedawał je hurtownikom.

Praca na torach trwała prawie miesiąc i prawdopodobnie Cynjan z rozbiórką „dojechałby” do Warszawy, gdyby nie rozdał podkładów za dramo. Ludzie chwalili się darmowym opałem. Sprawą zainteresował się miejscowy komisariat. Policjant Zbomirski pojechał na plac rozbiórki. Cynjan wylegitymował się zaświadczeniem z Dyrekcji Kolei. Mówił, że ma zgodę na sprzedaż podkładów, a zniszczone oddaje za dramo. Sprawa była jakby wyjaśniona. Sam policjant kupił od Cynjana 15 podkładów. Na posterunku opowiadał, że rozbiórkę kieruje Cynjan, który ma zezwolenie na sprzedaż, a rozdał zniszczone podkłady, które już do niczego nie mogą się nadawać. Inny policjant z tego komisariatu znał oszusta z Warszawy o takim nazwisku. Pojechał do Cynjana. Zbadał dokładnie kolejowe zaświadczenie, które było sfalszowane. „Rozbiórkowy” został aresztowany.

Alfons Cynjan wcześniej był pięć razy karany za oszustwa. To



on sprzedał klientowi kolumnę Zygmunta, a innemu wagon tramwajowy. Za rozbiórkę torów został skazany na trzy lata więzienia.

## Stuwróblówki na jarmarku

Na jarmarku w Sokołach pojawili się w listopadzie 1899 roku dwaj mężczyźni. Jak opisywała „Gazeta Święteczna”, byli przyzwicie „z miejska ubrani”. Kupowali od chłopów konie. Wcześniej pytali, skąd są, czy służyli w wojsku i czy potrafią pisać. Konie kupowali od niepiśmiennych. Płacili sturubłówkami. Chłopi wydawali im resztę.

Pod koniec targu, jeden z handlarzy rozpytywał, czy jest ktoś z Kulesz Kościelnych. Zgłosił się chłop, który powiedział, że jest z tej wsi. Handlarz poprosił go, aby zabrał dla organisty z Kulesz Kościelnych narzędzia i części do naprawy organów. Za tę usługę płacił dwa ruble. Nie miał jednak drobnego pieniądza, tylko banknot sturublowy. Chłop pobiegł do żony, która czekała na wozie, wyjaśnił jej sprawę, na której

mógł zarobić dwa ruble i prosił o pomoc w rozmieleniu sturubłówki. Żona obejrzała banknot, który wydał się jej podejrzany. Pokazała go sąsiadom. I była pewna.

„To nie sturubłówka, tylko stuwróblówka”, powiedziała kobieta.

Dzięki bystrej kobiecie dwóch oszustów, Izidor Bogdański z Warszawy i Wawrzyniec Opolski z powiatu płońskiego, zostało zatrzymanych przez policję. Okazało się, że za konie także płacili fałszywymi banknotami, opisywała zdarzenie „Gazeta Święteczna”.

## Napad ze strachu

„Bandytów było czterech. Jeden był uzbrojony w rewolwer”, meldował policji o napadzie Józef Małys z Wizny w czerwcu 1924 roku.

Opowiadał roztrzęsiony, że kiedy w nocy wracał do domu, bandyci napadli go około godziny trzeciej w lesie w okolicy Wiktorzyna (gm. Piątница). Nic mu się nie stało, ale napastnicy ukradli mu 30 milionów marek i nowe buty. Ale kiedy od-

powiadał na policyjne pytania, płatał się w zeznaniach. Policja szybko wyjaśniła sprawę: Józef Małys przepił w Wiznie pieniądze i buty. Bojąc się przyznać żonie, wymyślił napad.

## Wywróżone szczęście

Służąca doktora Wacława Szyszki w Łomży w lipcu 1924 roku była sama w domu. Cyganka namówiła ją na powrócenie z kart. Służąca ciekawa przyszłości, zgodziła się. Cyganka rozłożyła karty na stole, patrzyła na obrazki i mówiła, co ją spotka. „Jeżeli chcesz być szczęśliwa, to oddaj mi najcenniejsze swoje rzeczy”, powiedziała Cyganka. Zapewniała, że zwróci je następnego dnia. Służąca przyniosła nową sukienkę i nową koszulę, dołożyła 6 zł i inne rzeczy. Wróżba była pomyślna.

Następnego dnia Cyganka przysłała do domu doktora, ale bez zabranych rzeczy. Obiecywała szczęście służącej i wyludziła od niej wiele przedmiotów należących do lekarza. Ostatecznie oszustka została, zapewne za sprawą doktora, zgłoszona policji.

## Podpalenie z premią

Spaliły się chlewy, stodoła i mieszkanie Stanisława Gołębiowskiego w Laskowcu Nowym w lipcu 1931 roku. Wnikliwe dochodzenie policyjne wykazało, że przed pożarem Gołębiowski swoje stare chałupy wartości 500 zł, ubezpieczył na 2200 zł. Z domownikami podpalił budynki licząc na otrzymanie premii asekuracyjnej. Zamiast odszkodowania trafił do więzienia, które opuścił za kaucją 5 tys. zł i miał wkrótce stanąć przed sądem, informował dziennik „Głos Ziemi Białostockiej”.

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku  
za ekspres!

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

Ukaże się już  
w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

[www.siatki-stal.pl](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.0206/2023-o-1)

### NIERUCHOMOŚCI

Wynajmę pokój 10 m<sup>2</sup>.

Blok 29, ul. Wojska Polskiego.

Dojazd autobusami: 8, 2, 13, 7, 18.

Tel. 602 – 170 – 366

(p-001668-o)

Sprzedam mieszkanie, ul. Zawadzka,  
widok na park. 68,77 m<sup>2</sup> 625 000 zł,  
miejsce garażowe 40 000 zł.

Tel. 509 – 828 – 750

(p-001674-o)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

### 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

### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Urzędzie Miejskim w Łomży, Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszonych zostały wykazy nieruchomości, przeznaczonych do oddania w najem oraz dzierżawę.

### ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866 lub  
662 – 396 – 670

(fak.0152/2023-o)

### TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,  
soboty, niedziele, poniedziałki,  
środy, czwartki

– klimatyzacja, DVD,  
85 747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771

(fak.0207/2023-o-1)

Frankfurt n/Menem i okolice

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

(fak.0208/2023-o-1)

Kancelaria  
**Concierge**  
Prawo i Finanse

### ROLNIKU!

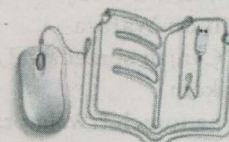
Obniż swoje raty  
kredytowe do 50%  
Zadzwoń po darmową  
konsultację:  
510-416-074.  
Kancelaria Concierge



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



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



## REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



**foto  
gabs**  
digital

## PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, [studio@fotogabs.pl](mailto:studio@fotogabs.pl)

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Opel Insignia, (2010), 2.0 cdti, 160 KM, auto w pełni sprawne, w ciągłej eksploatacji, przegląd i ubezpieczenie aktualne, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 518 - 961 - 459 (o/b)
- Sprzedam Seat Altea, (2019), 1.6 TDI, diesel, stan bardzo dobry, klimatyzacja automatyczna, nawigacja, przebieg 122 000 km, cena 83 000 zł do negocjacji, tel. 516 - 603 - 022 (o/b)
- Sprzedam Volvo V70, 4x4, cena 22 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2007), 1.7 cdti, diesel, stan dobry, elektryczne szyby, klimatyzacja, 101 KM, przebieg 269 000 km, cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 506 - 909 - 107 (o/b)
- Sprzedam Honda Accord, (1999), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, klimatyzacja, bez wkładu, 115 KM, cena 4 999 zł, tel. 607 - 447 - 991 (o/b)
- Sprzedam Opel Insignia, (2010), diesel, bardzo dobre wyposażenie, przebieg 280 000 km, cena 23 500 zł do negocjacji, tel. 660 - 958 - 548 (o/b)
- Sprzedam Honda Accord VII, (2004), diesel, drugi właściciel w kraju, auto zadbane, po wymianie filtrów i oleju, przegląd i OC ważne do grudnia, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 513 - 204 - 695 (o/b)
- Sprzedam Volvo V40, (2015), diesel, 190 KM, przebieg 320 000 km, cena 34 500 zł, tel. 798 - 090 - 618 (o/b)
- Sprzedam Smart Forwo, (2009), benzyna, 72 KM, auto do lekkich poprawek, sprawne, opłacone, przebieg 178 000 km, cena 8 900 zł, tel. 669 - 160 - 831 (o/b)
- Sprzedam BMW E87 116i, (2006), benzyna, auto bardzo zadbane, opłaty ważne cały rok, klimatyzacja, szyberdach, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 574 - 946 - 449 (o/b)
- Sprzedam Chrysler Grand Voyager, (2002), 3.3 LPG, auto mechanicznie bez zastrzeżeń, OC do grudnia, kilka ognisk rdzy, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 781 - 070 - 343 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf V Plus, (2006), 2.0 tdi, 140 KM, niskie spalanie, aktualne opłaty, auto dobrze wyposażone, cena 11 300 zł, tel. 505 - 477 - 300 (o/b)
- Sprzedam Opel Zafira B, (2009), 1.7 CDTI, diesel, w bardzo dobrym stanie, opony całoroczne, nowy akumulator, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 516 - 369 - 810 (o/b)
- Sprzedam Volvo S60, (2005), diesel, 126 KM, kolor czarny, wymieniony rozrząd, przegląd ważny do 09.2024 r., przebieg 309 000 km, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 603 - 577 - 853 (o/b)
- Sprzedam Hyundai ix30, (2015), diesel, 116 KM, przebieg 230 000 km, cena 45 000 zł, tel. 519 - 636 - 986 (o/b)
- Sprzedam Toyota RAV-4, (1998), 2.0 benzyna + gaz, ubezpieczenie ważne do 23.07.2024 r., przegląd do 01.08.2024 r., wszystko sprawne, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 511 - 009 - 573 (o/b)
- Sprzedam Nissan Qashqai, (2008), benzyna, 116 KM, auto w perfekcyjnym stanie wizualnym i mechanicznym, garażowane, wnętrze czyste, zadbane, cena 25 500 zł do negocjacji, tel. 797 - 814 - 421 (o/b)
- Sprzedam Citroen Ds3, (2011), 1.6 benzyna, 160 KM, auto w ładnym stanie, sprawne, użytkowane na co dzień, opłaty aktualne, cena 16 000 zł, tel. 512 - 576 - 250 (o/b)
- Sprzedam Seat Cordoba, (2001), pierwszy właściciel w kraju, stan bardzo dobry, auto w ciągłej eksploatacji, garażowane, cena 5 100 zł do negocjacji, tel. 691 - 463 - 270 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (2005), benzyna, auto w ciągłym użytku, bogate wyposażenie, bez wkładu, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 669 - 738 - 038 (o/b)
- Sprzedam Seat Toledo, (2002), 1.6 benzyna, auto w dobrym stanie, przebieg 200 000 km, cena 5 000 zł, tel. 608 - 877 - 574 (o/b)
- Sprzedam Audi A6 C5, (1998), LPG, 150 KM, badania i OC na rok, przebieg 283 000 km, cena 8 000 zł, tel. 518 - 253 - 060 (o/b)
- Sprzedam Toyota Auris II, (2013), diesel, bogate wyposażenie, dopinany hak, nie wymaga wkładu, wszystko wymieniane na czas, cena 33 000 zł do negocjacji, tel. 698 - 964 - 090 (o/b)
- Sprzedam Chrysler Voyager, (2002), LPG, auto sprawne, nowe opony, wymienione przewody od gazu łącznie z filtrami, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 732 - 855 - 126 (o/b)
- Sprzedam Audi Allroad, (2004), benzyna, auto sprowadzone 4 lata temu ze Szwajcarii, 299 KM, kolor czarny, przebieg 220 000 km, cena 35 900 zł, tel. 512 - 216 - 563 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Jetta, (2004), benzyna, 110 KM, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 698 - 016 - 256 (o/b)
- Sprzedam Honda CR-V III, (2007), 2.2 diesel, 4x4, 4 lata temu auto sprowadzone z Niemiec, wszystko sprawne, świeżo po badaniu technicznym, cena 32 800 zł, tel. 511 - 025 - 393 (o/b)
- Sprzedam Opel Meriva, (2003), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, przegląd i OC aktualne, przebieg 290 000 km, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 695 - 986 - 285 (o/b)
- Sprzedam Opel Vectra C, (2002), 1.8 benzyna, auto sprawne technicznie, lakier do poprawy, drugi właściciel od nowości, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 536 - 049 - 309 (o/b)
- Sprzedam Mercedes B Klasa, (2005), 2.0 diesel, auto w stanie dobrym, wszystko sprawne, bez wkładu finansowego, cena 11 500 zł, tel. 607 - 447 - 991 (o/b)
- Sprzedam Citroen C4 Grand Picasso, (2008), 1.8 benzyna + LPG, bogata wersja, długie opłaty, mechanicznie w stanie idealnym, kolor srebrny, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 736 - 301 - 208 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (2008), 1.9 TDI, diesel, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584 (o/b)
- Sprzedam Skoda Octavia, (2004), 1.8 Turbo, benzyna, jeden właściciel, auto zadbane, kolor czarny, przebieg 149 000 km, cena 14 300 zł, tel. 517 - 976 - 109 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf III, (1997), 1.9tdi, OC ważne do 07.12.2023 r., przegląd do 09.01.2024 r., przebieg 303 000 km, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 353 - 953 (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.







# 2. NARWIAŃSKI FESTIWAL PRZYRODNICZY

20-22 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

20.10/piątek

HALA KULTURY, Stary Rynek 6

18:00 OTWARCIE FESTIWALU; WERNISAŻ WYSTAW FOTOGRAFICZNYCH

19:00 SPOTKANIE Z ANDRZEJEM WASZCZUKIEM, autorem książki „WARMIA, PTASI RAJ”

20:00 PROJEKCJA FILMU „SERCE DĘBU”

21.10/sobota

HALA KULTURY, Stary Rynek 6

11:00 „BARWY NATURY” - WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DZIECI (7-) (obowiązują zapisy tel. 215 68 87)

15:00 WARSZTATY MALOWANIA NA JEDWABIU DLA OSÓB DOROSŁYCH (obowiązują zapisy tel. 215 68 87)

16:00 POKAZ KONKURSOWYCH PREZENTACJI MULTIMEDIALNYCH

17:00 PROJEKCJA FILMU „DOLINA BUGU” - PTAKI WIDZĄ LEPIEJ”: spotkanie z reżyserem - EMILIANEM SITO

18:00 OGŁOSZENIE WYNIKÓW KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO I NA PREZENTACJE MULTIMEDIALNE

20:00 KONCERT MISS GOD

22.10/niedziela

ŁOMŻYŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY DOLINY NARWI

Drozdowo, ul. Główna 52

13:00 WYCIECZKA TERENOWA Z PRZEWODNIKIEM PO DOLINIE NARWI; OGNISKO

(obowiązują zapisy tel. 86 224 51 60)



# mObywatel 2.0

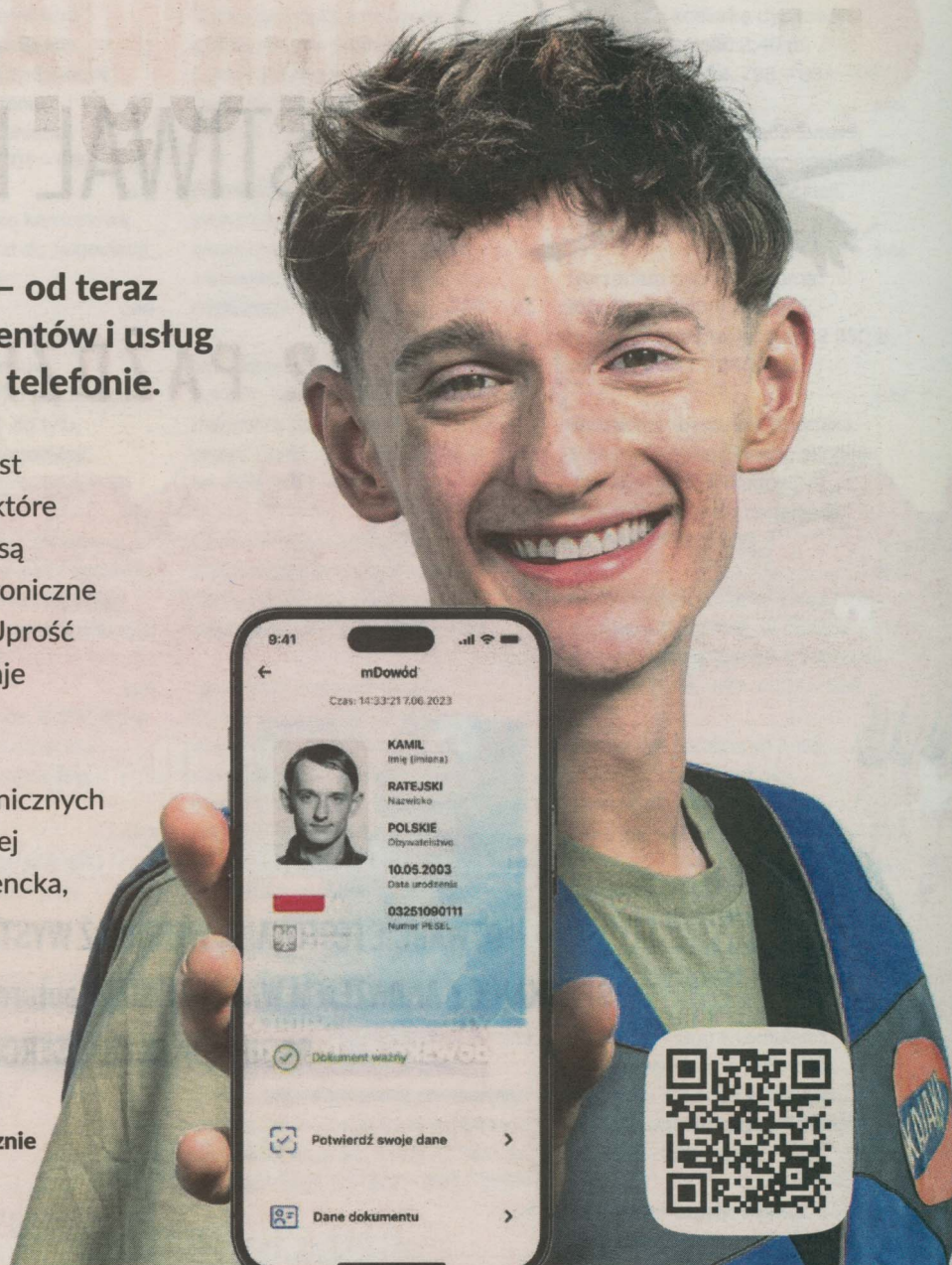
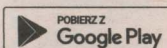
zrób to prościej

**Jedna aplikacja i wiele możliwości – od teraz dostęp do najważniejszych dokumentów i usług publicznych możesz mieć w swoim telefonie.**

Najnowsza wersja aplikacji mObywatel 2.0 jest już dostępna do pobrania. Wśród innowacji, które ułatwiają życie codzienne jej użytkownikom, są między innymi: mDowód, Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy czy Naruszenie środowiskowe. Uprość sobie życie i skorzystaj z możliwości, które daje cyfrowa rewolucja.

Oprócz tego w aplikacji skorzystasz z elektronicznych wersji dokumentów, takich jak np. Karta Dużej Rodziny, legitymacje: emeryta-rencisty, studencka, szkolna oraz z takich usług jak Punkty karne, Bezpieczny autobus czy eRecepta.

Aplikację mobilną mObywatel 2.0 pobierzesz bezpiecznie i bezpłatnie ze sklepu Google Play i App Store.



## mDowód

Zdarzyło Ci się zapomnieć dowodu osobistego? Nic nie szkodzi! mDowód masz zawsze przy sobie – w smartfonie. To całkiem nowy, pełnoprawny dokument, którym możesz bezpiecznie potwierdzić swoją tożsamość prawie wszędzie: w urzędzie, banku czy przychodni.



## Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy

Egzamin zakończony sukcesem, a plastikowe prawo jazdy odbierzesz dopiero za 14 dni? Nie musisz już czekać, by wsiąść za kółko – wystarczy, że aktywujesz Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy i możesz zacząć jeździć. Dokument będzie ważny do 30 dni.



## Naruszenia środowiskowe

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, które może mieć negatywny wpływ na środowisko, jak np. porzucone w lesie śmieci, teraz możesz to zgłosić od razu, w aplikacji. Twoje zgłoszenie trafi bezpośrednio do Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska (GIOŚ). Zgłoszenie może pozostać anonimowe – decyzja należy do Ciebie.

**mObywatel 2.0 to oficjalny projekt Ministerstwa Cyfryzacji i elektroniczna możliwość korzystania z najważniejszych dokumentów i usług administracji publicznej. Oszczędzaj czas i zrób to prościej. Pobierz aplikację i sprawdź jej możliwości.**

# Nowy program TVP

## Jak My KŁAMALIŚMY



Danuta  
Holecka



Edyta  
Lewandowska



Katarzyna  
Trzaskalska



Beata  
Chmielewska-Olech



Marzena  
Kawa



Iga  
Lewko



Krzysztof  
Ziemięc



Michał  
Adamczyk



Adrian  
Borecki



Rafał  
Patyra

**Uczestnicy programu opowiedzą  
wszystkim jak często, na jakie tematy,  
z jakich przyczyn i za jakie pieniądze  
okłamywali swoich widzów.**

DEMOTYWATORY.PL

Poradnia psychologa

Nic nie czuję po rozstaniu



Rozstałem się z dziewczyną, ale tego nie przeżywam. Tak, jakbym w ogóle jej nie kochał, a przecież kochałem. Czy coś ze mną nie tak?

Paweł

Psychika ma do dyspozycji wiele różnych mechanizmów obronnych, dzięki którym może „pozbyć się” niechcianych emocji albo zniekształcić je. Jednak konsekwencją działania tych mechanizmów jest pojawienie się tajemniczych efektów ubocznych. Przykładem może być małżonek, który wścieka się na żonę, ale jego mechanizmy psychiczne zamieniają złość w smutek, apatię lub spadek sił. Ma wtedy uczucie, jakby ciągle czymś

się martwił i był wyczerpany, choć w głębi duszy jest po prostu zły. U Pana zachodzi mechanizm, który psycholodzy nazywają wyparciem. Wtedy świadomość traci kontakt z niechcianą emocją, w wyniku czego tak jakby jej nie było, człowiek „nic nie czuje”.

Mechanizmy obronne przynoszą pewną ulgę na krótką metę i czasem pozwalają lepiej funkcjonować, jednak w dłuższym okresie przynoszą sporo szkód, a ich koszty z czasem rosną. Te szkody polegają przede wszystkim na utracie rozeznania w swoich emocjach, postawach, preferencjach itp. W dodatku zniekształcanie emocji prowadzi też do podwyższenia zachorowalności, spadku radości życia, uczucia bezsensu i jałowości.

Wszystko, co tutaj piszę jest jednym z możliwych sposobów wyjaśnienia tego, co się z Panem dzieje. Objawy, które Pan opisał pasują jednak dobrze do skutków działania mechanizmów obronnych. Wygląda więc na to, że Pan próbuje obronić się przed smutkiem i żalem, może nawet depresją po rozstaniu. A poczucie pustki i martwienie się o swoje zdrowie są ubocznymi skutkami tłumienia i zaprzeczania żalowi.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

W jakiś sposób na kilka minut powstrzymać wytrysk i wydłużyć stosunek. Jak to zrobić?

Marek

W dobrym seksie wcale nie jest najważniejsza sama penetracja. Kobieta musi być dobrze przygotowana do stosunku, a to oznacza pieszczoty, które nazywamy grą wstępną, a która może trwać nawet pół godziny. Jeżeli dzięki temu kobieta będzie maksymalnie podniecona, nawet gdy później sam stosunek jest krótki, doprowadzi ją do orgazmu. Mężczyzna, który wie, że ma zbyt wczesny wytrysk, powinien unikać szybkich ruchów wyjątkowo go podniecających. Jakie to ruchy, każdy wie indywidualnie.

W pierwszym etapie zbliżenia można wykonywać członkiem delikatne ruchy okrężne. W chwili gwałtownie narastającego podniecenia, które za moment może skończyć się wytryskiem, należy zwolnić ruchy i wykonać 3 – 4 skurcze mięśni odbytu (skurcze można poćwiczyć samemu wcześniej). Jeżeli już do wytrysku dojdzie, a kobieta „nie zdążyła”, nie wychodzić, lecz kontynuować krótkie ruchy, aż dojdzie do orgazmu (pochwa jest najbardziej wrażliwa 3 – 5 cm od wejścia). Na pewno usatysfakcjonuje ją też ponowny stosunek po 15 – 30 minutach. Przy drugim zbliżeniu napięcie seksualne mężczyzny nie jest już tak silne i stosunek będzie trwał dłużej.

Lekarz domowy

Po każdym jedzeniu mam uczucie rozdęcia, aż mi ciężko oddychać. Jak sobie z tym radzić?

Małgorzata

Najczęściej powodem wzdęć jest pośpieszne jedzenie i nieodpowiednia dieta. W czasie szybkiego jedzenia, do przewodów pokarmowych dostaje się duża ilość powietrza. Z tym sprawa prosta, bo wystarczy zacząć jeść normalnie, czyli bez pośpiechu. Gdy ma się wzdęcia mimo niespiesznego jedzenia, należy wystrzegać się kapusty, grochu, fasoli, smażonych mięs, szparagów, ziemniaków, żół-

tego sera, także alkoholu. Wzdęcia często są też skutkiem leczenia antybiotykami, bo wtedy dochodzi do uszkodzenia flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym. Aby ją odbudować, należy spożywać jogurty, które zawierają żywe kultury bakterii. Uciążliwe dolegliwości, związane ze wzdęciami, można skutecznie eliminować lekami rozkurczowymi (dostępne w aptece bez recepty). Do lekarza trzeba się udać, gdy wzdęciom towarzyszą wymioty, biegunka, bóle brzucha i gorączka, bo objawy te mogą wskazywać na poważną chorobę wątroby lub trzustki.

Pod paragrafem

W ferie chcę zabrać syna na dziesięciodniową zagraniczną wycieczkę. Będzie to kosztowało mnie więcej, niż płacone na niego miesięczne alimenty. Jego matka w tym czasie nie będzie ponosiła na niego żadnych kosztów. Czy w związku z tym będę mógł nie płacić alimentów za jeden miesiąc?

Ryszard

Zgodnie z wyrokiem sądu, ojciec (matka) ma obowiązek płacić alimenty na dziecko w wysokości ustalonej przez sąd, niezależnie od tego, czy zabrał (zabrała) je na wyciecz-

kę, czy nie. Całą zasądzoną kwotę. Trzeba pamiętać, że obowiązkiem rodzica jest dbanie o dziecko, w tym także organizowanie mu ferii, wakacji, wycieczek. Można nie płacić zasądzonych alimentów (całych lub części), jeśli w sentencji wyroku zawarte jest wyłączenie, na przykład: z wyjątkiem czasu, w którym ojciec (matka) osobiście sprawuje opiekę nad dzieckiem. Takie wyłączenia są możliwe, ale raczej nie są stosowane, bo przecież są stałe opłaty za mieszkanie, internet, prąd, choć w czasie pobytu u ojca (matki) dziecko nie mieszka w swoim mieszkaniu.



Przysmak podlaski

Bigos jabłkowy

Składniki:

- 2 kg słodkich twardych jabłek
- 75 dag kiełbasy
- 1 cebula
- 4 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki białego wytrawnego wina
- bazylia
- tymianek
- majeranek
- łyżka soku z cytryny
- 2 – 3 łyżki oleju
- 3 listki laurowe

- ziele angielskie
- ostra mielona papryka
- sól, pieprz

Przecier pomidorowy przekładamy do rondelka, dodajemy wino, kilka posiekanych listków bazylii, po gałązce posiekanego tymianku i majeranku, posypujemy solą i pieprzem, dusimy 5 – 6 minut. Kiełbasę kroimy na plasterki, a potem w paski. Jabłka obieramy, wykrawamy pestki, miąższ kroimy w słupki. Skrapiamy sokiem z cytryny, mieszamy. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę. W garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej, szklimy cebulę. Dodajemy kiełbasę, smażymy. Dodajemy przecier pomidorowy, listki laurowe i ziele angielskie, posypujemy solą i pieprzem, dusimy kilka minut. Dodajemy jabłka, posypujemy ostrą papryką, dusimy ok. 10 minut. Przyprawiamy (bigos powinien być pikantny).



## Jaka będzie Twoja starość?

1. Jeśli mówisz: „Kocham”, to mówisz, bo:

- a) chcę przez to coś osiągnąć – 1
- b) wydaje mi się, że kocham – 3
- c) naprawdę kocham – 5

2. Czy potrafisz rozmawiać ze swoim mężem, chłopakiem/żoną, dziewczyną?

- a) nie – 1
- b) trudno powiedzieć – 3
- c) tak – 5

3. Co myślisz na temat zdania „Wielka miłość i ogromne sukcesy obarczone są wielkim ryzykiem”?

- a) bzdura – 1
- b) coś w tym może być – 3
- c) święta prawda – 5

4. W jakich stosunkach jesteś ze swoimi rodzicami?

- a) w złych – 1
- b) w takich sobie – 3
- c) w bardzo dobrych – 5

5. Więcej czytasz, czy oglądasz telewizję?

- a) oglądam telewizję – 1
- b) pół na pół – 3
- c) czytam – 5

6. Czy jesteś łakomczuchem?

- a) tak – 1
- b) czasami – 3
- c) nie – 5

7. Czy żartujesz z innymi?

- a) często – 1
- b) rzadko – 3
- c) nigdy – 5

8. Najczęściej wyjeżdżam:

- a) nie wyjeżdżam – 1
- b) często w to samo miejsce – 3
- c) zawsze w inne miejsce – 5

9. Czy pomagasz innym?

- a) nie – 1
- b) od czasu do czasu – 3
- c) często – 5

10. Czy mówisz „Dzień dobry” wchodząc do autobusu, windy lub na klatce schodowej?

- a) nie – 1
- b) gdy jest tam ktoś znajomy – 3
- c) zawsze mówię – 5

**Masz 10 – 22 punkty:** robisz wszystko, by na starość być zgorzkniałym człowiekiem. Dlatego, że dziś oczekujesz od ludzi więcej, niżli mogliby Ci dać. Tym samym Twoje rozczarowania kumulują się i na starość twoje rozgoryczenie życiem będzie wielkie. Pracujesz również na to, aby twoja starość była samotna. Dziś nie dzielisz się tym, co masz, niechętnie pomagasz innym. Jeśli chcesz zmienić swój los, zacznij naprawiać własne błędy i nie mów, że te błędy to wina innych ludzi.

**Masz 23 – 37 punktów:** trudno jednoznacznie stwierdzić, czy Twoja starość będzie radosna, czy zgorzkniała. Dajesz ludziom siebie, kochasz. Jednocześnie często zatapiasz się w przykrych wspomnieniach i rozdrapujesz ledwo co zarośnięte rany. Pozwalasz również, aby mało istotna sprzeczka niszczyła przyjaźń, a zdradzona miłość przeradzała się w nienawiść. Jeśli jednak mimo wszystko będziesz kochał i pracował z pasją, więcej dawał, niż brał i wierzył, że zło jest tylko małym dodatkiem do wielkiego dobra, to Twoja starość będzie bardzo pogodna.

**Masz 38 – 50 punktów:** masz taki charakter, że na starość będziesz bardzo pogodną babcią lub pogodnym dziadkiem. Nawet odbierając telefon, będziesz się uśmiechał, a osoba do Ciebie dzwoniąca będzie czuła Twoją radość. Wszystko przez to, że miłość i jedzenie chwytasz bez zachłanności; nie wierzysz we wszystko, co usłyszysz; nie wydajesz wszystkich pieniędzy i w ogóle żyjesz z rozsądkiem. Ale i odrobiną przemyślanego szaleństwa, które będzie solą i pieprzem Twojej radosnej starości.



– Jeżeli Polacy nie wycofają się ze swych słów, to ja wypierd...lam

– mówi Morawiecki do Kaczyńskiego.

- A co powiedzieli?
- Żeby wypierd...ła!

Przysłali mi zdjęcie z fotoradaru. Beznadziejna jakość i strasznie drogie. Odesłałem.

Godzina 5.00 rano. Z agencji towarzyskiej wychodzi dojrzały facet, nerwowo poprawia krawat, rozgląda się i szybko przeskakuje na drugą stronę ulicy. W tym momencie z tego samego domu wybiega syn faceta. Zauważa ojca i woła:

- Cześć, tato!
- O? Byłeś w agencji?
- Przecież już pracuję, mam własne pieniądze, jestem kawale-

rem, więc coś mi się z życia należy, nie?

– No tak, ile zapłaciłeś?

– 150 złotych – odpowiada syn i zdziwiony pyta: – Tato, a ty skąd wracasz o tej porze?

– Synku, myślisz, że dla głupich 150 złotych będą o czwartej rano budził mamę?

Dziewczyna powiedziała swemu chłopakowi, że będą mieć dziecko. Chłopak zapłacił rzewnymi łzami. Wiedział bowiem z własnego doświadczenia, jak to jest wychowywać się bez ojca.

Pani na polskim poleciła dzieciom opisać, jak wygląda praca dyrektora. Po chwili pyta Jasia:

- A ty czemu nic nie piszesz?
- Czekam na sekretarkę.

– Szeregowy, dlaczego macie niewypastowane buty?

– Ch...j to pana obchodzi, panie sierżancie!

– Co? Dlaczego macie, k... wa, niewypastowane buty?

– Pasta mi się skończyła, panie sierżancie!

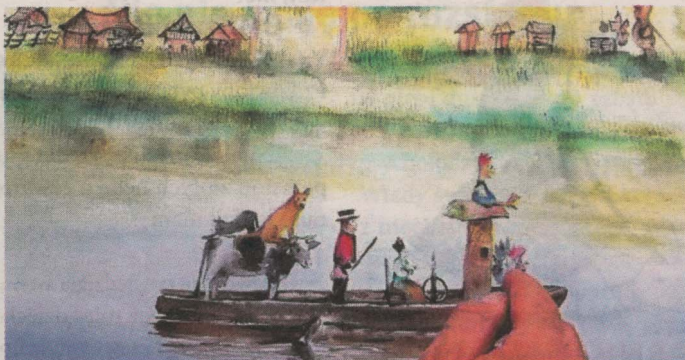
– Ch...j mnie to obchodzi!

– No przecież mówiłem, panie sierżancie.

Z ostatniej chwili: PiS tworzy nowy rząd! Na uchodźstwie, w San Escobar!



Tu warto być



**„Bajeczne Kurpie” Roberta Sokołowskiego**

W Skansenie w Nowogrodzie powstaje artbook „Bajeczne Kurpie” Roberta Sokołowskiego. Niekonwencjonalne prace łomżyńskiego artysty można oglądać w Autorskiej Galerii Sztuki „Aporia” w Łomży (róg ul. Giełczyńskiej i ul. Senatorskiej).

Grajewo

**Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 2991):**

■ Miejski Dzień Seniora, w którym wystąpią zespoły wokalne, grupa taneczna Uniwersytetu Trzeciego Wieku, grupa teatralna „Teatr po godzinach”, kabaret „Kłapa” Klubu Seniora; piątek, 20 października, godz. 16.00. Wstęp wolny.

Klukowo

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

■ Z koncertem „Z klasyką przez Polskę” wystąpią skrzypaczka Anna Wandke i pianista Łukasz Chrzęszczczyk; czwartek, 19 października, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Koncert jazzowy zespołu Hot Donus w składzie Bartek Łupiński, Kuba Łupiński, Kuba Kotowicz, Tymon Trąbczyński i Piotr Budniak; poniedziałek, 23 października, godz. 19.00. Bilety w kasie.

■ Spektakl tańca One Hundred Falls Krakowskiego Teatru Tańca w wykonaniu Ilony Gumowskiej i Jakuba Mędrzyckiego; poniedziałek, 23 października, godz. 18.00. Bilety wyłącznie na bilety24.pl.

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

■ Komedia „Ślub doskonały” Teatru Tu i Teraz, błyskotliwa historia o dylemacie miłosnym i odwiecznej walce serca z rozumem; piątek, 27 października, godz. 17.15 i 19.30. Bilety: adria-art.pl.

Zambrów

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

■ III Parada Dyrygentów Orkiestr Dętych: Miejską Młodzieżową Orkiestrę Dętą z Zambrowa poprowadzi 15 dyrygentów z 9 krajów (Estonia, Grecja, Izrael, Litwa, Łotwa, Polska, Słowenia, Ukraina, Włochy); niedziela, 22 października, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Wysokie Mazowieckie

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

■ Spektakl „Najsłodszy owoc” Teatru Skene z Warszawy. Obsada: Joanna Jabłczyńska, Alicja Kwiatkowska, Paweł Okraska, Bartek Firlet; sobota, 21 października, godz. 18.00. Bilety w kasie kina lub bilety.wysokomazowieckie.pl.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 21 – 22 października – „O psie, który jeździł koleją”, godz. 16.30 i „Zielona granica”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: 19 października – „Psi patrol: wielki film”, godz. 15.00 i 16.45 oraz „Chłopi”, godz. 18.30. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 20 października – „Chłopi”, godz. 17.00 i „Niezniszczalni 4” (napisy), godz. 20.00; 22 października – „Najlepsze urodziny królika Karola”, godz. 14.00 oraz „Niezniszczalni 4”, godz. 17.00 i „Chłopi”, godz. 20.00; 25 października – „Chłopi”, godz. 17.00 i „Niezniszczalni 4”, godz. 20.00; 26 października – „Niezniszczalni 4”, godz. 17.00 i „Chłopi”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 21 i 23 – 26 października – „Psi Patrol: wielki film”, godz. 15.00 i 17.00 oraz „Chłopi”, godz. 19.00.

**HOROSKOP**

**BARAN** (21 III – 20 IV): szansa na doskonałe relacje z otoczeniem, zwłaszcza w rodzinie. To ułatwi rozpoczęcie czegoś od podstaw. W gamie różnych spraw, mogą pojawić się porwy uczucia.

**BYK** (21 IV – 20 V): zamiast brnąć w coś bez wyjścia, można wycofać się z sytuacji, można ją obejść, można zmienić swoje podejście albo sposób działania. Nie panikuj, nie działaj na ślepo, przeczekaj, odetchnij. Da Ci to energię fizyczną i psychiczną i z wszystkim sobie poradzisz.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): dobry czas na snucie marzeń. Przyszłość jest nieznana, ale nadzieja w sercu przybliży Cię do niej coraz bardziej. W czasie sporych zmian w życiu, otrzymasz pomoc z niespodziewanych źródeł.

**RAK** (22 VI – 22 VII): dobre wiadomości, nowe, ciekawe sytuacje. Poddaj się chwili i przepływowi wydarzeń. I pracuj w wybranym przez siebie kierunku. Jeśli masz ochotę na romans, droga otwarta, natomiast potraktuj to jak sprawę chwilową, dla poprawienia nastroju, na razie nie obiecuj sobie zbyt dużo.

**LEW** (23 VII – 23 VIII): w nostalgiczny sposób Twoja uwaga zostanie przeniesiona do wydarzenia z przeszłości. Może to wspomnienie z wakacji, może coś miłego z czasu młodości. Sprawi to, że może przestaniesz gonić, dostrzeżesz, co naprawdę dla Ciebie jest ważne. Nie lekceważ życzliwości.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): nadchodzą rezultaty Twoich wysiłków i oczekiwań. Jeśli chodzi o uczucia, dużo będziesz rozmyślać nad swoimi poprzednimi związkami i wyciągniesz bardzo dobre wnioski, które zaowocują już niedługo.

**WAGA** (23 IX – 23 X): zakończysz z sukcesem to, co było do zakończenia. Możliwe, że będziesz podpisywać umowę lub

przekazywać innej osobie prawo do czegoś. Z kimś Ci najbliższym postaw sprawę jasno: albo obydwoje będziecie się starać, albo dajcie sobie spokój.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): ktoś Ci bardzo dobrze życzy, życzliwość otoczenia będzie nadzwyczaj widoczna. Jeżeli zmienisz widzenie niektórych spraw, aż się zdziwisz, że życie może być takie proste i pogodne.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): gdy spotkasz się z dawno nie widzianymi znajomymi, pogoda ducha i nastroje będą Ci sprzyjać. W ogóle w najbliższym okresie korzystne jest dla Ciebie przebywanie w towarzystwie. Jeśli ktoś wykaże zainteresowanie inne, niż przyjacielskie, nie obiecuj sobie zbyt wiele.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): potrzebujesz czegoś, co by Cię zainspirowało, wyrwało z marzmu. Postaraj się odnaleźć przyjemność i radość życia w zwykłych czynnościach, nie szukaj gwiazdek z nieba. Nie przejmuj się bardziej, niż należy, bywają lepsze i gorsze chwile. W uczuciach zachowaj dystans, żeby uchronić się przed kłopotami.

**WODNIK** (21 I – 19 II): cokolwiek będziesz robić, znajdź kogoś do pomocy, bo w najbliższym czasie najłatwiej będzie Ci coś zrobić we dwójkę albo nawet w większym gronie. Osiągniesz przez to więcej, niż gdy będziesz polegać wyłącznie na swoich siłach. Dobry czas dla związków i dla rodziny.

**RYBY** (20 II – 20 III): czeka Cię jakaś trudna sprawa, takiego kalibru, że wielu nie stawia im czoła. Ty jednak teraz będziesz mieć siłę, żeby mocno stanąć na swojej pozycji i osiągnąć powodzenie. Pamiętaj przy tym zawsze, że nigdy nie jest za późno na naprawienie czegoś lub skierowanie na inny tor. Także w tak delikatnej sferze, jak uczucia.



Fot. pixels

**Stadion w Kolnie gotowy**

Modernizacja stadionu z wyposażeniem w Kolnie za ponad 20 mln zł zakończona. Sprawdzone zostały ustalenia zasięgów zraszaczy do nawadniania płyty głównej stadionu i ostateczna regulacja urządzeń. Wykonawca przeszkolił pracowników KOKiS z obsługi urządzeń nagłośnienia, monitoringu, obsługi tablicy wyników, systemu nawadniania boiska. We wrześniu burmistrz poinformował o planach utworzenia w Kolnie sekcji lekkoatletycznej. Sprzęt dla chętnych do trenowania już jest. Jak informuje Urząd Miasta, spełnia on wymagania i posiada atesty Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA) i World Athletics (WA). Większość pieniędzy na modernizację i wyposażenie stadionu pochodziła z unijnej dotacji.

**Rekord Polski w Nowogrodzie!**

Damian Olender z Łomży przez 24 godziny pchał samochód osobowy, który ważył 700 kg, dookoła Rynku w Nowogrodzie. Pokonał w tym czasie 92 km, bijąc rekord Polski, który wynosił 60 km 60 m. Trener z Łomży Damian Olender znany jest z „dziwnych” rekordów. W lipcu ustanowił nowy rekord Polski w kategorii „najwięcej martwych ciągów z obciążeniem 100 kg wykonanych pod wodą w ciągu 1 godziny”. Poprzedni rekordzista Wojciech Sobierajski miał na koncie 333 powtórzeń. Damian Olender przebił ten wynik o aż 181 powtórzeń, wykonując łącznie 514!

**XXX Czwartki Lekkoatletyczne w Łomży**

Inauguracja XXX Czwartków Lekkoatletycznych nastąpi w sobotę, 28 października, na Stadionie Miejskim w Łomży (ul. Zjazd 18), o godz. 14.00.

**Turniej weteranów tenisa w Grajewie**

XXIV Podlaski Turniej Weteranów w Tenisie Stołowym Kobiet i Mężczyzn rozegrany zostanie w Grajewie w niedzielę, 29 października w 5 kategoriach wiekowych i open. Zgłoszenia z podaniem imienia i nazwiska, daty urodzenia do 25 października, do godz. 15.30, tel. 86 261 1134, wew. 23. Wpisowe 30 zł. Nagrody: za zajęcie 1-3 miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych statuetki i nagrody rzeczowe, za 4-6 miejsca statuetki, w grze deblowej za zajęcie 1-3 miejsca statuetki.

**XXV Motoparalotniowe Mistrzostwa Polski**  
**XXIV Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego**  
**„Kontakty” 2023**

Partner Strategiczny:  
**PIĄTNICA**

Sponsor Główny:  
**PREF-BET**

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

HEXABANK, MANS, Jedwabne, SKŁAD BUDOWLANY „TECZA”, DOMEL, foto gabs, MOSIA, TENT, BŁYSK, IMPEC

Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży  
OSP w Piątnicy

Łomża, 14-20 sierpnia 2023

**Uchroń się przed rakiem!**

Bezpłatne badanie mammograficzne kobiet od 50 do 69 lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia), które nie wykonały badania w ostatnich dwóch latach oraz kobiet, które otrzymały wskazanie do wykonania badania po upływie 12 miesięcy, można będzie wykonać w październiku w mammobusie w:

■ Zambrowie, mammobus przy Szkole Podstawowej nr 5 (ul. Wyszyńskiego 6A) w piątek, 27 października, od godz. 9.00 do 17.00. Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

■ Kolnie, mammobus przy Kolneńskim Ośrodku Kultury (ul. Konopnickiej 4), w poniedziałek, 30 października, od godz. 9.00 do 17.00. Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

■ Piątnicy, mammobus przy Gminnym Ośrodku Kultury (ul. Szkolna 25), w poniedziałek, 30 października, od godz. 9.00 do 17.00. Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

■ Łomży, mammobus przy Kauflandzie (al. Piłsudskiego 33), we wtorek, 31 października, od godz. 9.00 do 17.00. Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

■ Grajewie, mammobus przy Urzędzie Miasta (ul. Strażacka 6A), we wtorek, 31 października, od godz. 9.00 do 17.00. Rejestracja, tel. 58 767 34 44.

Ponadto badanie mammograficzne można wykonać również w pięciu poradniach stacjonarnych w województwie: Szpitalu Wojewódzkim w Łomży (al. Piłsudskiego 11), rejestracja w godzinach 10.00 – 14.00, tel. 86 473 35 98; Białostockim Centrum Onkologii (ul. Ogrodowa 12), rejestracja, tel. 85 664 68 88, wew. 3; Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku, w Pracowni mammografii (ul. Fabryczna 27), tel. 47 710 40 01, 47 710 40 38; Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Siemiatyczach, w Pracowni mammografii (ul. Szpitalna 8), tel. 85 655 22 66; w Szpitalu Wojewódzkim w Suwałkach (ul. Szpitalna 60), rejestracja od godz. 7.30 do 14.30, tel. 87 562 93 25.

Od 1 listopada z bezpłatnych badań mammograficznych będą mogły korzystać kobiety od 45 do 74 roku życia, informuje rzecznik prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ Beata Leszczyńska.



❖ Z PIĄTNICY, ❖  
NO BO SKĄD.

