

**Wójt przegrał zakład! • Most europośla**

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

44 (2134)

5 listopada 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Daje wiarę  
w ludzkość**

**Zatrzymał  
śmierć**

**Kto mi  
zabrał życie?**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 44

Fot. pixabay



Australijska pielęgniarka Bronnie Ware kilka lat opiekowała się i rozmawiała z ludźmi, którym zostały ostatnie miesiące, tygodnie, dni życia. Z ich zwierzeń wyłoniło się klarownie, czego najbardziej żalowali w obliczu zbliżającej się śmierci i jasno, co w życiu naprawdę jest ważne. Na podstawie tych rozmów napisała książkę „The Top Five Regrets of The Dying”. To pięć najczęściej pojawiających się spraw, które umierający chcieliby zrobić w swoim życiu inaczej.

**1. Żałuję, że nie miałem więcej odwagi, by żyć zgodnie ze sobą, a nie z oczekiwaniami innych.**

To wyznanie powtarzało się zdecydowanie najczęściej. „Niektórzy z nas, uświadamiając sobie, że nasze życie naprawdę wkrótce się skończy, próbują patrzeć na nie z dystansu i dostrzegają, z jak wielu marzeń i planów zrezygnowali. Ze strachu przed zmianą, przed innymi, z własnej niemocy”, pisze Ware.

**2. Żałuję, że tak ciężko pracowałem.**

„To zdanie wypowiedział prawie każdy mężczyzna, którym się



opiekowałam”, zanotowała pielęgniarka. Przegapiali dzieciństwo swoich dzieci, nie dostrzegali obecności swoich żon, pogubili kontakty z przyjaciółmi. By przetrwać w dzisiejszym świecie praca i pieniądze to podstawowa rzecz. Jednak, gdy się bliżej temu przyrzuć, istnieją dziesiątki sposobów na uproszczenie własnego życia, aby móc żyć za mniejsze pieniądze lub na mądre zaplanowanie efektywnej pracy, aby móc zarabiać więcej.

**3. Żałuję, że szczerze nie wyznawałem swoich uczuć.**

Tłumimy uczucia ze wstydu, strachu, żeby nie psuć dobrych relacji z innymi. Krycie własnych emocji każe iść na ciągłe kompromisy i sprawia, że udajemy kogoś, kim nie jesteśmy, tłumiąc to, co czujemy naprawdę. Bycie szczerym ze sobą i innymi, to zdecydowanie najlepszy sposób na pełniejsze i szczęśliwsze życie.

**4. Żałuję, że nie utrzymałem kontaktów ze swoimi przyjaciółmi.**

Niektórzy dopiero na łożu śmierci docenili wartość przyjaźni. Wielu z nich było tak pochłoniętych własnym życiem, że nie mieli czasu na spotkania, zaniebdali znajomości i przyjaźnie. Łatwo o nich zapomnieć, a po jakimś czasie trudno do nich wrócić. A na końcu zostaje żal, że pozwoliło się im odejść.

**5. Żałuję, że nie pozwoliłem sobie być szczęśliwszym.**

Szczęście jest tak naprawdę kwestią wyboru. Bardzo często sami sobie uniemożliwiamy bycie szczęśliwym, zwykle przez zawyżone oczekiwania wobec tego, kim powinniśmy być i jak nasze życie powinno wyglądać. Utykamy w starych wzorcach i nawykach, uważając, że tam musi być. Nie musi!

Oprócz tego, co znalazło się w 5 najczęściej wymienianych żalach umierających ludzi, warto zwrócić uwagę na to, czego tam nie było w ogóle. Bronnie Ware nie usłyszała: żałuję, że nie miałem więcej pieniędzy; żałuję, że nie byłem bardziej sławny; żałuję, że nie zaliczyłem więcej dziewczyn/facetów; żałuję, że nie zrobiłem większej kariery.

## OFERTA PRACY

**PREFBET**  
ŚNIADOWO

W związku z rozwojem produkcji firma PREFBET – Śniadowo zatrudni pracowników na stanowiskach:

- Inżynier automatyki i robotyki
- Konserwator sieci i systemów komputerowych

**Oferujemy:**

- Stabilne warunki zatrudnienia-umowa o pracę
- Wynagrodzenie godzinowe + premia
- Szkolenia zawodowe i możliwość podnoszenia kwalifikacji
- Szeroki zakres świadczeń socjalnych (ubezpieczenia medyczne, dopłaty do wypoczynku, dopłaty do dojazdów do pracy)

Zgłoszenia proszę kierować do Sekretariatu P.P.B. Prefbet Sp. z o.o.,  
Kolejowa 17, 18-411 Śniadowo, e-mail: sekretariat@prefbet.pl, tel. 86 217 61 28

z dopiskiem

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)”.



**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  
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:** 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.

Do zmiany zdania, że polityka rządzi się „swoimi” prawami, czyli nie liczy się moralność, lecz wyłącznie skuteczność, nie dam się przekonać, ponieważ jest to teza kłamliwa. Gdybym ją przyjął, musiałbym dojść do wniosku, że najlepszymi, bo najskuteczniejszymi w historii politykami, byli Hitler i Stalin! Co ciekawe, obaj szli po władzę i utrzymywali ją, otumaniając ludzi potrzebą odnowy narodu, państwa, ludzkości, świata! Aby to uzasadnić, musieli skompromitować, splugawić, zniszczyć wszystkie dotychczasowe autorytety. A potem... W Niemczech miliony ludzi udawało, że nie wie o potwornościach władzy. W ZSRR miliony ludzi skwapliwie we władzy uczestniczyło. W Polsce po 1945 roku też znaleźli się służalczy prokuratorzy i sędziowie, gorliwi propagandyści, chętni do pałowania zomowcy. Niewiele brakowało, aby historia w naszym kraju na naszych oczach zatoczyła koło. Bo gdy niszczy się podstawy praworządności, wolności obywatelskie, zwykle poczucie przyzwoitości, pustkę natychmiast zapełnia cynizm. A cynizm rodzi oportunizm, czyli ustawienie się „z wiatrem”, by nie znaleźć się w szeregach obywateli gorszego sortu.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

**Podaruj  
te słowa...**

Fot. pixels

Jeśliby Bóg podarował mi odrobinę życia, oceńałbym rzeczy nie ze względu na ich wartość, ale na ich znaczenie.

Spałbym mało, śniłbym więcej; wiem, że w każdej minucie z zamkniętymi oczami tracimy 60 sekund światła.

Szedłbym, kiedy inni się zatrzymują, budziłbym się, kiedy inni śpią.

Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia, przekonywałbym ludzi, jak bardzo są w błędzie myśląc, że nie warto się zakochać na starość. Nie wiedzą bowiem, że starzeją się właśnie dlatego, iż unikają miłości!

Dziecku przyprowadziłbym skrzydła, ale zabrałbym mu je, gdy tylko nauczy się latać samodzielnie. Osobom w podeszłym wieku powiedziałbym, że śmierć nie przychodzi ze starością, lecz z zapomnieniem, opuszczeniem.

Tyłu rzeczy nauczyłem się od was...

Nauczyłem się, że wszyscy chcą żyć na wierzchołku góry zapominając, że prawdziwe szczęście kryje się w samym sposobie wspinania się na górę.

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

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

Mów zawsze, co czujesz i czyni, co myślisz.

Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty, kiedy cię widzę, powiedziałbym „kocham cię”, a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz...

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

**Gabriel García Márquez**

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



■ Zamiast zawiązanego w 2015 roku Stowarzyszenia „Łomżyńskie Forum Samorządowe”, będzie Związek Powiatowo-Gminny „Łomżyńskie Forum Samorządowe”. Do związku przystąpiło 18 samorządów: powiat łomżyński jako lider i gminy Łomża, Zbójna, Śniadowo, Nowogród, Jedwabne, Wizna, Sokoły, Rutki, Wysokie Mazowieckie, Tykocin, Zambrów, Turośl, Kolno oraz miasta Wysokie Mazowieckie i Grajewo. Prezesem Związku została wicestarosta łomżyńska Maria Dziekońska.

■ Szczęśliwe odnalezienie starszej (83 lata) mieszkanki Osowca (gm. Zbójna), która wyszła z domu na spacer: wyziębioną i osłabioną policjanci z Piątnicy znaleźli w lesnym dole, z którego nie mogła się wydostać. Poszukiwało jej ponad 60 ludzi.

■ Usunięcie nielegalnych plakatów wyborczych w Białymstoku kosztowało prawie 20 tys. zł. Straż Miejska skierowała już 110 wniosków do sądu. Od Komitetu Wyborczego Prawa i Sprawiedliwości domaga się ponad 18 500 zł. Od Komitetu Wyborczego Koalicji Obywatelskiej ponad 800 zł, a od Komitetu Nowa Lewica 370 zł. Najpóźniej 30 dni po wyborach plakaty i banery muszą zostać zdjęte.

■ Ponad 3 tony żołądzy dla zwierząt zebrali uczniowie podlaskich szkół. Rekordzista, Maciek ze Szkoły Podstawowej w Suraziu zebrał 300 kg. W nagrodę otrzymał rower górski.

■ Za zabójstwo znajomego, u którego dorabiał i mieszkał, Sąd Apelacyjny w Białymstoku podwyższył emerytowi (72 lata) w poniedziałek, 30 października, karę z 10 do 13 lat więzienia. Częściowo uwzględnił apelację prokuratora i pełnomocników oskarżycieli posiłkowych (syna i siostry zmarłego), którzy chcieli surowszych kar. Podwyższył też do 140 tys. zł, zadośćuczynienie dla bliskich ofiary zabójstwa. Wyrok jest prawomocny. Do zbrodni doszło pod Milejczycami: pchnął znajomego nożem w twarz, bił go drewnianą sztachetą, po czym odjechał, zostawiając nieprzytomnego bez pomocy. Do zgonu doszło wskutek zachłyśnięcia się krwią. Podłożem tragicznej sprzeczki mogła być zaległość za zużycie prądu. Zabójca twierdził jednak, że pokłócili się, bo odmówił wyjazdu po alkohol do sąsiedniej wsi.

## MYŚL TYGODNIA

Jeśli uważasz, że to, o co walczysz jest dobrem, nie używaj zła do osiągnięcia celu

s. Małgorzata Chmielewska

## Ola ze Starych Kupisk najpiękniejsza



Miss Polonia Nastolatek Województwa Podlaskiego 2023 Aleksandra Łada ze Starych Kupisk pod Łomżą, wygrała najbardziej prestiżowy konkurs modelingowy na świecie, The Look of The Year. Czterdziesta gala finałowa konkursu odbyła się w poniedziałek, 30 października, w Teatro Ariston we włoskim San Remo. O światowy tytuł walczyło kilkudziesięciu kobiet i mężczyzn z całego świata. Ola ma 17 lat i jest uczennicą II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży. W marcu zdobyła tytuł Miss Polonia Nastolatek Województwa Podlaskiego, a 1 października wygrała w krajowym konkursie The Look of The Year. Ostatni raz w światowym finale Polka Laura Palka wygrała w 2018 roku. Fot. Karolina Rafałowska

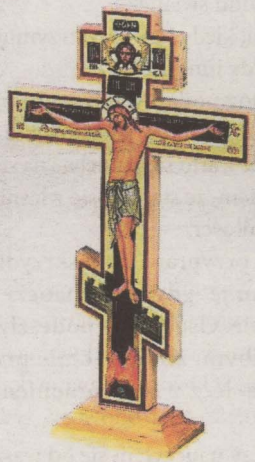
## Prawosławne „święto zmarłych”

Wierni Kościoła prawosławnego w Polsce odwiedzą cmentarze 4 listopada. W ten dzień przypada bowiem w tym roku tzw. rodzicielska sobota, tradycyjny w prawosławiu czas wspominania nie tylko rodziców, ale wszystkich tych, co odeszli. W cerkwiach odprawiane będą liturgie i modlitwy za zmarłych. Tego dnia duchowni święcą też groby na cmentarzach. Podkreślają przy tym, że kwiaty i znicze na cmentarzu nie zastąpią modlitwy za zmarłych.

Przypadająca w Kościele katolickim na

1 listopada uroczystość Wszystkich Świętych obchodzona jest w prawosławiu w pierwszą niedzielę po Zesłaniu Ducha Świętego (zwanym Pięćdziesiątnicą).

W Polsce, według Cerkwi, żyje 450 – 500 tys. prawosławnych. Według danych GUS, uznawanych jednak przez hierarchów za niemiarodajne, w spisie powszechnym przynależność do Kościoła prawosławnego zadeklarowało 156 tys. osób. W województwie podlaskim wyznawców prawosławia mieszka około 200 tys.



## Znaki czasu:

■ 30 tys. miesięcznie może brać prokurator Przemysław Funiok zastępca prokuratora generalnego Zbigniewa Ziobry, który tydzień po wyborach przeszedł w „stan spoczynku” w wieku 54 lat. Odejście rozważa drugi zastępca Ziobry prokurator Krzysztof Sierak.

■ 40,4 proc. Polaków uważa, że prezydent powinien wskazać na szefa rządu Donalda Tuska, 30,2 proc., iż Mateusza Morawieckiego, 17,9 proc. wolałoby innego kandydata, a 11,5 proc. odpowiedziało „nie wiem/trudno powiedzieć”, wynika z sondażu United Surveys dla RMF FM i „Dziennika Gazety Prawnej”.

■ Bliski współpracownik Jana Pawła II, Benedykta XVI i Franciszka ks. Polikarp N. został oskarżony przez prokuraturę o popełnienie 14 przestępstw seksualnych na 4 małoletnich. Ponad 20 lat pracował w Sekretariacie Stanu Stolicy Apostolskiej, gabinecie najściślej współdziałającym z papierem w sprawowaniu jego posługi.

■ Okradał chore dzieci: tylko 1 proc. z pieniędzy zebranych przez fundację, prowadzoną przez Jarosława Ś., która miała zajmować się pomocą chorym dzieciom., trafiało na ten cel. Na stronach internetowych fundacji prowadzone były 72 zbiórki charytatywne na ponad 19,8 mln zł. Jarosław Ś. był jednocześnie prezesem zarządu kilku spółek, do których, jak wynika z ustaleń śledczych, przelewał pieniądze ze zbiorów charytatywnych, a następnie kupował nieruchomości oraz luksusowe samochody. Prokurator zajął należący do niego majątek, w tym 33 nieruchomości o łącznej wartości 9,8 mln zł, trzy samochody osobowe o łącznej wartości 1,2 mln zł, pieniądze w łącznej kwocie 615 tys. zł, 6,5 tys. dol., 2,3 tys. euro. Transfer przeszło 1,76 mln zł został przez organy ścigania zablokowany na rachunkach bankowych podmiotów zależnych od Jarosława Ś. Usłyszał zarzuty: doprowadzenia 560 tys. osób do niekorzystnego rozporządzenia mieniem w kwocie 20,2 mln zł, popełnienia przestępstw karno-skarbowych, mających na celu zaniżenie podatku VAT o 7,3 mln zł oraz prania brudnych pieniędzy, przekazała prok. Katarzyna Bylicka, rzecznik Prokuratury Regionalnej we Wrocławiu. Jarosław Ś. został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu 15 lat więzienia.



Stajemy oko w oko z człowiekiem, któremu zawałił się świat

# W godzinie „zero”

– Wchodzimy na strych. Niesamowicie zimno i ciemno. W świetle latarki człowiek. Sznur na szyi przewieszony przez belkę... Pod stopami jakaś chybota „konstrukcja”. Jak długo będziemy milczeć i rozmawiać, nie wiadomo – mówi negocjator z podlaskiej policji.

„Biorąc świat w dłonie, pomagamy odnaleźć drogę ku wewnętrznej harmonii i dajemy nadzieję. Możemy to robić, bo wiemy, że po pierwsze – człowiek”, brzmi motto negocjatorów.

Nie chcą rozgłosu. To, co robią, należy do dodatkowych obowiązków, które dobrowolnie na siebie wzięli. Dlatego wołają: bez zdjęć, bez nazwisk.

Człowiek na dachu wysokiego domu, oznajmiający światu, że ma dość życia i skoczy to jedna strona medalu. Człowiek, grożący śmiercią innym, to strona druga.

– Sceny z sensacyjnych filmów, nawet najlepiej zrobionych, nigdy nie odzwierciedlają prawdziwych emocji. Tam scenariusz pisze człowiek, tu scenariusz pisze życie – dodaje.



Fot. pixabay

Publiczne manifestowanie zamiaru samobójstwa to krzyk: chcę wam coś powiedzieć.

– Stajemy wobec emocji z górnej półki. Reakcji człowieka nie da się przewidzieć w żadnej sytuacji, a tym bardziej w ekstremalnej, gdzie sekunda może zdecydować o życiu lub śmierci. Stajemy oko w oko z człowiekiem, któremu zawałił się świat. Początkiem rozmowy jest przedstawienie się negocjatora: „Jestem Iwona, chcę ci pomóc”.

– Od tej chwili razem w pewnym sensie znajdujemy się na cienkiej krawędzi życia i śmierci. Świadomość odpowiedzialności wyzwala emocje, których w żaden sposób nie da się opisać – mówi negocjator.

Mediacja polega na wchodzeniu po „schodach”. Powoli, ostrożnie... Ale trzeba być przygotowanym, że gdy już stajesz na najwyższym „stopniu”, znowu możesz znaleźć się na pierwszym! Wówczas moźolnie ponownie trzeba wspinać się po życie...

## 40 lat temu

„Kontakty”, 6 listopada 1983:

### Wielkie żniwa „Lasu” w lesie

190 ton jagód, około 3 ton kurek świeżych, 40 ton dzi-czyzny (sarna, łoś i dzik), 3 tony jałowca (do produkcji wódek eksportowych) skupiło w Łomżyńskim Białostockie Przedsiębiorstwo Produkcyjnego Leśnej „Las”.

### Nie ma komu pracować

W województwie poszukują pracy 234 osoby, wolnych stanowisk jest 1055, uchylają się od roboty 333 osoby. Wojewoda wystąpił z wnioskiem do Wojewódzkiej Rady Narodowej o wprowadzenie obowiązku pracy w niektórych rejonach województwa. Między innymi, w Łomży.

### Chorują dzieci

Jesienne chłody podniosły krzywą zachorowań, zwłaszcza wśród najmłodszych. Codziennie przez każdą przychodnię dziecięcą w Łomży przewija się około 150 pacjentów.

### Turośl bez ziemniaków

Podczas gdy w innych gminach ziemniaków jest w bród, w gminie Turośl kompletny nieurodzaj, spowodowany lokalną falą mrozu w nocy z 21 na 22 czerwca i późniejszą suszą. Na niektórych polach z wysadzonych 10 worków zebrano 2. Naczelnik gminy zwrócił się do Wydziału Rolnictwa Urzędu Wojewódzkiego o dodatkowy przydział 500 ton pasz. Otrzymał 25.

### Mała wieś, wielki czyn

14 rolników, czyli wszyscy ze wsi Gromadzyn-Wyknio (gm. Kolno), rozpoczęło budowę świetlicy w czynie społecznym.

### Konflikt w Bzurach

Wieś Bzury (gm. Szczuczyn) trafiła na srebrny ekran: reportaż telewizyjny przedstawił konflikt jednego rolnika z resztą mieszkańców. Ów kupił legalnie kawałek szkolnego placu, a wieś uważa, że powinien go oddać na boisko.



W związku z rocznicą likwidacji getta w Łomży, którą Niemcy przeprowadzili 1 listopada 1942 roku, w czwartek 2 listopada, o godz. 12.00 przedstawiciele władz miasta złożyli kwiaty pod tablicą przy ul. Senatorskiej, poświęconą żydowskim mieszkańcom Łomży. W tym miejscu przed II wojną światową znajdowała się synagoga. Utworzone w lipcu 1941 roku getto obejmowało ulice Dworną, Senatorską, Woziwodzką, Zieloną, Żydowską, Rybaki. Niemcy stłoczyli w nim ponad 9 000 Polaków narodowości żydowskiej. 3 500 spośród nich rozstrzelali w lasach koło Gielczyna i Sławca.



## Kwesta w blasku zniczy



Nagrobek Jadziuchny, Halinki i Zdzisia Zochowskich z 1903 roku pod renowacji kilkanaście lat temu

„Tak pięknem urzekających nagrobków dziecięcych nie spotyka się często na obu półkulach świata”, pisał kapucyn ojciec Aleksander Gongol o nagrobkach na łomżyńskim cmentarzu przy ulicy Kopernika. Urzekające figury na nagrobkach przetrwały i zostały odnowione dzięki prowadzonym kwestom.

We Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny (1 i 2 listopada) na zabytkowym cmentarzu (1801 r.), jak co roku kwestę na renowację zabytkowych nagrobków zorganizowało Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Tę niezwykle szlachetną zbiórkę zainicjowali w 1984 roku nieżyjący już społecznik Wiktor Grochowski i obecny prezes Zarządu Głównego TPZŁ Józef Babel (wówczas komendant Hufca ZHP w Łomży).

We Wszystkich Świętych na cmentarzu z puszkami kwestowali przedstawiciele władz samorządowych, instytucji kultury, dziennikarze, społecznicy. W czwartek, 2 listopada, będzie można wrzucić datkę do ustawionych skarbon.

Łomżanie i goście doskonale wiedzą, że ofiarowane na naszą nekropolię pieniądze nie są marnowane. Ich ślad tkwi w odnowionych figurach, krzyżach, kaplicach, nagrobkach. W ubiegłym roku kwesta przyniosła ok. 50 tys. zł. Może kiedyś ktoś odnowi nasz nagrobek, gdy nas i nikogo z naszych bliskich już tu nie będzie.

## Jeśli Ola nie przeżyje, ja umrę z rozpaczy...



Jeszcze przed narodzinami lekarze wykryli u Oli Warelis poważną wadę serca. Dziś ma dwa lata, za sobą wiele operacji i kolejną kosztowną (3 mln zł) pod koniec roku w Bostonie. By do niej doszło, potrzebne są pieniądze.

Grupa kobiet z Łomży postanowiła pomóc rodzinie zbierać fundusze (brakuje jeszcze 1 mln zł) i organizuje Charyta-

tywny Bal Kobiety w Jędrusiowej Dolinie w Piątnicy w piątek, 17 listopada (godz. 19.00). Cena wejściówki 250 zł za osobę. Cały dochód z przyjęcia przekazany zostanie na leczenie Oli. Będzie muzyka (MagneTiG, Milano), będą zaskakujące pokazy, konkursy z nagrodami współorganizatorów, wykwinne dania. Zapisy: tel. 502 502 874 i 500 025 508.

## Nie żyje Stanisław Grodzki

Zmarł Stanisław Grodzki (lat 85), absolwent Technikum Przemysłowo-Pedagogicznego w Łomży i Wydziału Prawa Uniwersytetu Warszawskiego (ukończył aplikację sędziowską i radcowską). Był przewodniczącym Powiatowej Komisji Planowania w Łomży, a następnie Wojewódzkiej Komisji Planowania, w latach 1995 – 2007 prezesem Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Łomży, wieloletnim prezesem Zarządu Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Ochrony Zdrowia w Łomży.

Od 1973 roku należał do Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, w latach 2004 – 2007 był prezesem Zarządu Oddziału w Łomży, był komendantem Drużyny Weteranów Harcerzy Ziemi Łomżyńskiej powołanej przez TPZŁ. Od



1975 roku należał do Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów.

Jego zawodowa i społeczna aktywność została nagrodzona m. in.: Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Medalem Komisji Edukacji Narodowej.

## Podatki miejskie bez podwyżki



Tegoroczne stawki podatków lokalnych na przyszły rok uchwalili radni. Taką propozycję przedstawił im prezydent Mariusz Chrzanowski. W głosowaniu nad podatkami od nieruchomości radni poparli prezydenta jednogłośnie. W głosowaniu podatku od psa w obecnej wysokości (80 zł w domu jednorodzinnym i 90 w domach wielorodzinnych) wstrzymał się jeden radny, a przy podatkach od środków transportu, dwóch. Podwyższenie podatków o 15 proc. (inflacja), jak planowano, wzbogaciłoby budżet miasta o ok. 4 mln zł. Z tak pięknej zgodności władzy uchwałodawczej i wykonawczej miasta można by się tylko cieszyć. Ale można także wysnuć wnioski, że skoro wybory samorządowe na wiosnę, wszyscy chcą być „dobrzy” dla mieszkańców.

## Przysięga na Starym Rynku

60 adeptów złożyło na Starym Rynku przysięgę na sztandar jednostki wojskowej po czterech tygodniach szkolenia podstawowego z podstaw żołnierskiego zachowania, życia, zasad, regulaminu, musztry, obsługi broni. Odebrał ją dowódca 18 Pułku Logistycznego płk Paweł Gałązka.

## Zaduszki w Zbójnej

Na wspomnienia o zbójneńskich i nowogrodzkich śpiewakach i muzykantach oraz wykład o kurpiowskich dawnych zwyczajach i obrzędach pogrzebowych, zaprasza w sobotę, 4 listopada (godz. 17.00) Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej.

## Z Miastkowa do kina

Na wspólny wyjazd na film „Uwierz w Mikołaja” do kina w Łomży zaprasza mieszkanki (pełnoletnie) Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie w środę, 15 listopada. Na ekranie plejada polskich gwiazd. Filmy w cyklu Kina Kobiety są specjalnie dobrane do żeńskiej widowni, z atrakcjami organizowanymi tuż przed seansem na sali kinowej oraz losowaniem nagród. Zapisy, tel. 86 217 44 99.



## Wójt Kulesz Kościelnych przegrał zakład!



Fot. pixabay

Na płotach jeszcze wiszą banery wyborcze, prawie tylko kandydatów PiS. Bo gmina Kulesze Kościelne, to bastion prawicy. A przyjechałem tu nie bez powodu. W 2022 roku założyłem się z wójtem Stefanem Grodzkim o skrzynkę jabłek o poparcie dla PiS. Obstawiałem, że PiS-owi poparcie nawet tu spadnie. Wójt, że nie.

Wtedy mieszkańcy gminy mówili, że kochają PiS, inflacji nie ma i nigdy nie było, wszystko jest wspaniale dzięki rządowi Prawa i Sprawiedliwości.

Zanim pójdę do wójta po wygraną w zakładzie, ciekaw jestem, co myślą teraz, kiedy PiS wygrało wybory, ale nie będzie już rządzić, bo nie ma większości?

– Teraz nam to krzywdę zrobią. Teraz mamy i trzynastkę i czternastkę – mówi starsza kobieta.

– Tusk mówi, że to zostawi.

– Tak mówi, a inaczej robi – wie swoje kobieta.

Inna nie wytrzyma i bluzga pod adresem Tuska obelgi, niczym poseł Bogucki z sąsiedniego Czyżewa.

– Jestem prawdziwą Polką, całe życie jestem za prawicą i będę. Dla mnie Polak, to jest prawdziwy Polak patriota, co dba o niepodległość, o suwerenność ojczyzny. Nam nikt nie będzie nigdy decydował o naszych sprawach. W ogóle ja tego nie rozumiem, że w nasze sądownictwo się miesza. PiS ile z programów spo-

łecznościowych dał, ile pomógł dla dzieci. Rekordowy dług publiczny? Proszę pana długi to były, są i będą. Moje dzieci poszli, zagłosowali tak jak trzeba – recytuje dobitnie inna mieszkanka Kulesz Kościelnych.

Starsza od niej, zdruzgotana porażką PiS, kończy długi wywód: – Jedyną nadzieję ja to wie pan w kim mam? W Bogu. Właśnie idę z adoracji, klęczałam... Jedyną nadzieją nam została w kościele.

Czas rozstrzygnąć zakład z wójtem, który precyzyjnie

brzmiał: jeśli PiS nie przekroczy w gminie 80 procent poparcia w wyborach, wygram skrzynkę jabłek. Jeśli przekroczy, skrzynkę jabłek wygra ode mnie wójt.

– Jestem przygotowany, zakład jest w drugim pokoju, zapraszam serdecznie. Zakładaliśmy się w 2022 roku, były wtedy wakacje, piękne polskie lato, teraz mamy złotą jesień polskich jabłek i taką skrzyneczkę mamy przygotowaną – pogodnie wita dziennikarza wójt Stefan Grodzki.

– Cztery lata temu było 84 procent poparcia dla PiS, w tym roku 73 procent. Co się stało?

– Widzimy wyraźny spadek poparcie wśród rolników. Frekwencja, jak zwykle w Kuleszach Kościelnych bardzo wysoka, w tym roku to ponad 74 procent, więc mieliśmy najwyższą frekwencję w powiecie. Czekaemy na bonusy, które za frekwencję rząd obiecał, czyli w sumie na 2,5 miliona złotych – mówi wójt, wręczając mi skrzynkę pięknych jabłek. (onet)

KAROL KOSIOROWSKI

## Budujemy mosty dla europościa

„W sobotę z moją żoną Krysią uczestniczyliśmy w niecodziennej uroczystości. Most na rzece Narwi w miejscowości Łaś Toczyłowo (gm. Zawady) otrzymał imię Krzysztofa Jurgieła. Mieszkańcy, w taki właśnie sposób postanowili podziękować za moje wsparcie w rozwiązaniu problemu komunikacyjnego w gminie. Ponadto razem z władzami gminy i mieszkańcami uroczystie otworzyliśmy drogę w miejscowości Targonie Wielkie”, napisał o sobie europoseł PiS Krzysztof Jurgiel w mediach społecznościowych.

Jurgiel był prezydentem Białegostoku (1995 – 98) oraz ministrem rolnictwa i rozwoju wsi w rządach PiS Kazimierza Marcinkiewicza, Beaty Szydło oraz Mateusza Morawieckiego. Od 2019 r. jest europosem.



Krzysztof Jurgiel (drugi od prawej) z żoną Krystyną na „swoim” moście

Zburzenie starego mostu i budowa nowego zostały sfinansowane nie z prywatnych pieniędzy Jurgieła, ale z rezerwy celowej ministra spraw wewnętrznych i administracji.

Most, który w sobotę nazwano imieniem Krzysztofa Jurgieła, uroczystie otwarty został już niemal 4 lata temu. Zastąpił przeprawę zniszczoną wcześniej przez porywiste wiatry i napór spływającej kry.



## Mimozami jesień się zaczyna, złotawa, krucha i miła

W XIV edycji Konkursu Recytatorskiego „Jesień w poezji” rywalizowało 51 recytatorów ze szkół podstawowych w Borkowie, Czerwonym, Janowie, Lachowie, Wykowie i Zabieli. Konkurs został przeprowadzony w trzech kategoriach wiekowych: przedszkole, uczniowie klas I – IV i uczniowie klas V – VIII. Młodszych oceniała komisja w składzie: dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Turośl Ewa Bączek, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kolnie Jolanta Dudzińska i bibliotekarka tej biblioteki Marta Uliszewska. Starszych: kierownik Biblioteki Publicznej Gminy Piątница Beata Gosk, Elżbieta Ziółkowska z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży i Barbara Sielawa z Gminnej Biblioteki Publicznej w Czerwonym.

Laureaci z przedszkola: I miejsce – Hanna Bazdło (Czerwone), Martyna Dąbkowska (Wykovo) i Jan Krom (Lachowo), III miejsce – Karolina Żebrowska (Lachowo). Wyróżnienie: Joanna Karwowska i Alicja Paliwoda (obie z Zabiela) oraz Maria Przybylska (Wykovo).

Laureaci klas I – IV: I miejsce – Maja Pietruszka (Zabiele), II miejsce – Stanisław Chludzkiński (Janowo) i Oliwia Krupa (Wykovo), III miejsce – Karolina Wykowska (Wykovo). Wyróżnienie: Łucja Podlaska (Zabiele).

Laureaci klas V – VIII: I miejsce – Julia Lutrzykowska (Borkowo), II miejsce – Jakub Nadara (Wykovo), III miejsce – Patryk Niedźwiecki (Lachowo). Wyróżnienie: Klaudia Dąbkowska (Wykovo) i Paulina Kobus (Lachowo).



### Dziki do odstrzału

25 dzików zostanie odstrzelonych w powiecie kolneńskim w ramach odstrzału sanitarnego do 17 grudnia, zdecydowała Powiatowy Lekarz Weterynarii w Kolnie Katarzyna Waszkiewicz.

### Rocznica Niepodległości w Stawiskach

Na gminne obchody Narodowego Święta Odzyskania Niepodległości zaprasza w niedzielę, 5 listopada, burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska. Uroczystości rozpoczną się Mszą świętą o godz. 12.00, a po niej przemarsz pod Pomnik Niepodległości, gdzie odbędzie się część oficjalna z Apelem Poległych, Salwą Honorową i występem orkiestry wojskowej z Giżycka.

### Sesja w Małym Płocku

Sesja Rady Gminy Mały Płock odbędzie się we wtorek, 7 listopada (godz. 11.15) w Gminnym Ośrodku Kultury.

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

digital  
**foto gabs**

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!

Podaruj komuś bliskiemu fotoalbum z wspaniałymi wspomnieniami.

Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.







Kaplica ufundowana w 1909 roku przez ks. Bolesława Dąbrowskiego.  
Fot. Mateusz Żochowski

### Wieczne podziękowanie

„Za trud i troski, smutki i cierpienia, których kres Pan Bóg dał Ci ledwo w grobie, za miłość wielką pełną poświęcenia, Matko, zbolały syn dziękuje Tobie”.

Takie pożegnanie na marmurowej płycie wypisał w 1909 roku swojej mamie Mariannie Dąbrowskiej z Ciszkowskich syn ksiądz Bolesław Dąbrowski. Marianna,

urodzona 13 stycznia 1840 roku, zmarła 12 marca 1909 roku, przeżywszy lat 69.

Płyta z pożegnaniem jest wkomponowana w dębowy ołtarz z ukrzyżowanym Chrystusem w ufundowanej przez księdza Dąbrowskiego kaplicy. Nie wiadomo, którego świętego relikwie są w ołtarzu. W dokumentach kościelnych nie znalazłem żadnej informacji o tym fakcie. Najprawdopodobniej przywiózł je również ksiądz Dąbrowski, a może sprowadziła je parafia.

W 1909 roku ksiądz Bolesław Dąbrowski (urodzony w Zawistach-Krukach, gm. Boguty-Pianki) był wikarym i prefektem w parafii św. Jacka na Starym Mieście w Warszawie, później, do śmierci w 1927 roku, wikarym w kościele św. Floriana na Pradze (obecna Katedra Warszawsko-Praska).

Ksiądz Dąbrowski był uzdolniony muzycznie i literacko, grał na skrzypcach oraz pisał wiersze. Kiedy przyjeżdżał do Bogut, udawał się na cmentarz i siadając na schodach cmentarnej kaplicy ufundowanej matce, grał na skrzypcach. Dokumenty, dotyczące księdza i jego poezja spłonęły podczas powstania warszawskiego. Zmarł w Warszawie w wieku 54 lat. Ksiądz Bolesław Dąbrowski był bratankiem mojego pradziadka Juliana Dąbrowskiego.

Okazała kaplica z czerwonej cegły z napisem „Grób śp. M. Dąbrowskiej”, stoi pośrodku cmentarza parafialnego przy ulicy Pawła Olszewskiego w Bogutach-Piankach. Wnętrze ma sklepienie łukowe, łuki są biało-złote, niebieski sufit ozdobiony złotymi gwiazda-

mi, a tło ołtarza zdobią kwiaty o barwieniu lekko różowym. Okna wypełniają kolorowe witraże, które wykonała firma Koźmińskiego z Warszawy (ul. Chmielna nr 16). Podłoga jest dębowa z wejściem do podziemia, w którym spoczywają Marianna Dąbrowska, jej syn ksiądz Bolesław oraz Stefan Troll, jego żona i ich syn Czesław. Żona Stefana Trolla, który przez lata był dróżnikiem szosy bitej, była kuzynką matki księdza. Rodzina ta sprawowała opiekę nad kaplicą.

Cmentarz parafialny w Bogutach-Piankach został utworzony na gruntach darczyńców: Juliana Żochowskiego, Franciszka Boguckiego-Budasia i Mariana Kopczewskiego. Prace zaczęto w 1900 roku i już 1901 roku teren był gotowy. Natomiast pierwszy pochówek nastąpił dopiero w 1903 roku. Był to pogrzeb członka rodziny Godlewskich z Drewnowa Daćbogów. Długo parafianie, przyzwyczajeni do pochówku na cmentarzu blisko kościoła, czuli niechęć do nowego cmentarza.

**Roman Świerzewski**  
Drewnowo (gm. Boguty Pianki)

## Młode talenty nadnarwiańskiego konkursu



Laureaci z jury i zastępcą wójta Bogdanem Bieńczykiem

Jury XXVIII Nadnarwiańskiego Konkursu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej Piątnica 2023 Jan Zugaj (przewodniczący) oraz Grzegorz Sekmistrz i Ryszard Kulaśzewski, po wysłuchaniu utworów ogłosiło laureatów w czterech kategoriach wiekowych.

Wśród przedszkolaków I miejsce zajął Jan Rukat, II miejsce – Marcel Lubiecki, III miejsce – Anna Chmielewska oraz duet Lena Brzostowska

i Zuzanna Sakowska. Wyróżnienie: Zofia Truszkowska.

Wśród uczniów klas I – III: I miejsce – Oliwia Frąckiewicz ze Szkoły Podstawowej w Kisielnicy, II miejsce – Emilia Góralczyk z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy, III miejsce – Zuzanna Góralczyk z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy i Katarzyna Jerominiak ze Szkoły Podstawowej w Kisielnicy. Wyróżnienie: Emilia Rukat z Zespo-

łu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy i Julia Sadowska ze Szkoły Podstawowej w Olsznych.

Wśród uczniów klas IV – VI: I miejsce – Oliwia Winiarek ze Szkoły Podstawowej w Jeziorku, II miejsce – Amelia Chrostek ze Szkoły Podstawowej w Kuziach, III miejsce – Ewelina Sakowska z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy i Filip Piotrowski ze Szkoły Podstawowej w Wiźnie. Wyróżnienia: Julia Tchorzewska ze

Szkoły Podstawowej w Pniewie i Daria Targońska ze Szkoły Podstawowej w Rakowie-Boginiach.

Wśród uczniów klas VII – VIII: I miejsce – Lena Ruszczyk ze Szkoły Podstawowej w Wiźnie, II miejsce – Łucja Baczeńska z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy, III miejsce – Zuzanna Sierżputowska ze Szkoły Podstawowej w Śniadowie. Wyróżnienie: Amelia Piotrowska ze Szkoły Podstawowej w Wiźnie.



## Stypendia i nagrody dla młodych talentów



Sportowcy i artyści z wójtem Krzysztofem Krajewskim (pierwszy z lewej) oraz opiekunami

46 uczniów nagrodził stypendiami za wysokie wyniki w nauce i sporcie oraz nagrodami za osiągnięcia artystyczne wójt gminy Wysokie Mazowieckie Krzysztof Krajewski.

Stypendia otrzymali: Natalia Szczepaniuk i Maja Faszczewska z Mazur, Michał Zaremba z Trzecin; Wiktor Wyszomirski, Hanna Włostowska, Oliwia Brzońska i Julia Maria Wyszomirska, wszystkie z Mystek-Rzymu; Maciej Prużanin, Julia Prużanin i Arkadiusz Zieliński, wszyscy z Bryk; Zuzanna Gołaszewska i Filip Gołaszewski, oboje z Gołasz-Puszczy; Milena Perkowska i Natalia Gdlewka, obie z Osip-Zakrzewizny;

Zofia Moczydłowska i Maria Moczydłowska, obie z Rusi Starej; Mateusz Kamiński, Bartłomiej Kamiński i Oliwia Kadłubowska, wszyscy ze Starych Osip; Maria Buczyńska i Mateusz Kulesza z Kalinowa-Czosnowa; Nina Nowicka z Osip-Kolonii; Karolina Wnorowska z Rusi Nowej; Oliwia Rosicka i Radosław Uszyński, oboje z Brzóssek-Gromek; Antonina Grabowska z Michałek; Michał Plokstis, Filip Kućmierowski i Lena Gołaszewska, wszyscy z Brzóssek-Falek; Łukasz Sarnacki z Broku; Julia Krajewska i Wiktoria Czarkowska, obie z Święcka Wielkiego; Klaudia Jabłońska z Wiśniówka; Wiktoria

Konarzewska z Osip-Wydziór Pierwszych, Oliwia Dąbrowska z Osip-Lepertowizny, Magdalena Śliwowska z Osip-Wydziór Drugich.

Stypendia sportowe otrzymali: Zofia Borecka z Brzóssek-Falek; Maria Dąbrowska z Brzóssek Starych; Lidia Kalinowska i Konrad Kalinowski, oboje z Brzóssek-Gromek i Łukasz Kalinowski ze Starej Rusi.

Nagrodę wójta otrzymali: Magdalena Borecka z Tybor-Trzcianki, Emilia Grabowska i Wiktoria Mościcka, obie z Tybor-Miszta-li, Wiktoria Jabłońska z Jabłonki-Świerczewa; Antoni Zaremba z Tybor-Wólki.

### Płomyk pamięci



Zapomniane groby posprząta-li uczniowie z Koła Wolontariatu I Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie z opiekunkami, nauczycielkami języka angielskiego Magdaleną Skarzyńską i Edytą Sokół przed świętym Wszystkich Świętych. Na cmentarzu w Zambrowie, jednym z najstarszych w Polsce, założonym przez proboszcza ks. Marcina Krajewskiego w 1795 r, spoczywa, między innymi, była nauczycielka Liceum Janina Tymieniecka, siostra prezydenta Warszawy Stefana Starzyńskiego, zmarła w 1966 roku. Była samotna (w wojnę straciła męża i syna), jej grobem opiekowali się nauczyciele, którzy ją znali i byli wychowankowie. Wielu z nich ma już także swoje miejsce na cmentarzu. Teraz „płomyk pamięci” zapalają wolontariusze z ich dawnej szkoły.

### Zalew w Zambrowie zarybiony



1950 ryb (szczupaki, amury, karasie, tołpygi, karpie, liny) wpuszczonych zostało do Zalewu w Zambrowie. Ryby pochodzą z gospodarstwa hodowlanego w Husince (Lubelskie). W Zalewie wędkować będzie można od kwietnia 2024 r., ale raczej nie sztuki teraz nim zarybione. Wędkarze muszą bowiem przestrzegać okresy i wymiary ochronne. Wymiar mierzy się od początku zamkniętego pyska do

końca najdłuższego promienia płetwy ogonowej. Każda ryba poniżej wymiaru musi być wypuszczona do wody. Dla przypomnienia, wynoszą one: jaź do 25 cm, jelec do 15 cm, karp do 35 cm i od 70 cm, kleń do 25 cm, lin do 25 cm, miętus do 25 cm, okoń do 20 cm i od 35 cm, szczupak do 45 cm. I jeszcze jedno, od 1 stycznia 2020 każdy Okręg może wprowadzać własne okresy i wymiary ochronne dla tej ryby.

### Pożegnanie



Burmistrz Czyżewa Anna Bogucka, która w ostatnich wyborach została senatorem (46 935 głosów), po 17 latach pożegnała się z pracownikami Urzędu Miejskiego.

### Likwidacja straży

Komendant Straży Miejskiej w Wysokiem Mazowieckiem Tadeusz Wróblewski złożył rezygnację i 15 lutego 2024 r. zakończy służbę, przechodząc na emeryturę. Wówczas zostanie zlikwidowana Straż Miejska, poinformował na sesji Rady Miasta burmistrz Jarosław Siekierko dopowiadając, że miasto jest bezpieczne, a chętnych do pracy w Straży nie ma.

### Piosenka patriotyczna

II Ogólnopolski Przegląd Piosenki Patriotycznej „Do kraju tego” odbędzie się w Centrum Kulturalno-Bibliotecznym w Sokołach 5 listopada. Przesłuchania od godz. 11.00, koncert laureatów godz. 16.00.

### Wspólny szpital



O finansową pomoc przy rozbudowie Szpitala Powiatowego w Zambrowie (centralna sterylizacja, blok operacyjny, zagospodarowanie terenu) Zarząd Powiatu zwrócił się do władz miasta i gmin Szumowo, Kołaki Kościelne, Zambrow, Rutki.

### Szumowo dokłada do szkoły

8 mln 532 tys. zł kosztowała oświata gminę Szumowo w minionym roku szkolnym. Gmina z własnego budżetu dopłaciła 3 mln 328 zł (39 proc.), poinformowała na sesji Rady Gminy sekretarz gminy Hanna Szablowska.

### Ceramika w Rutkach

Pracownia ceramiki i rękodzieła została otwarta w Gminnym Ośrodku Kultury w Rutkach.

### Bez lekcji w LO

W poświęczone dni, w czwartek i piątek (2 i 3 listopada), nie będzie lekcji w Liceum Ogólnokształcącym w Zambrowie.



– Słyszałem, że przyjdą do lasu i mnie zabiją – opowiada szesnastoletni Mateusz. Dlaczego? Za to, że pomaga migrantom



Mateusz w lesie z migrantami, którym przyniósł żywność i wodę

# Daje wiarę w ludzkość

1.

Mateusz Rybak ma 16 lat. Mieszka w Hajnówce, niedaleko granicy polsko-białoruskiej. Od ponad dwóch lat pomaga uchodźcom. Zмага się przez to z hejtem i groźbami. „Agent Putina, wysłannik Kremla”. Nazywają go tak, bo pomaga migrantom, którzy żyją w lesie.

– Słyszałem, że przyjdą do lasu i mnie zabiją – opowiada Mateusz w rozmowie z Wirtualną Polską.

Na pomoc przy granicy polsko-białoruskiej poświęca każdą wolną chwilę. Cały swój czas po szkole. Weekendy i wakacje. Bierze plecak i wrzuca do niego najpotrzebniejsze rzeczy: pakiety żywnościowe, w których znajduje się czekolada, suchary, pasztet i woda oraz apteczkę z bandażami, nożyczkami i lekami przeciwbólowymi.

2.

Jest jednym z najmłodszych, którzy to robią, a mimo hejtu i groźb, które otrzymuje od rówieśników i dorosłych, nie zamierza przestać.

– Nie zgadzam się na to, co wyprawia się w moim państwie. Na to, że kilka kilometrów od mojego domu, w lesie, umierają ludzie. Że nie są szanowane prawa człowieka – mówi w rozmowie z Wirtualną Polską.

– Mój aktywizm zaczął się w momencie, kiedy kryzys na granicy dopiero się rozpoczynał. Nie było o nim jeszcze tak głośno. Pojawiały się tylko pojedyncze informacje w mediach, że „nielegalni



„Wczoraj wspólnie z Bratem, aktywistami i aktywistkami, dziennikarzami i mieszkańcami pochowaliśmy przyjaciela Abdiego z Etiopii. Kolejny rok, kolejny miesiąc i kolejne ofiary. Jest to już 47 ofiara śmiertelna na granicy. Polski rząd do dzisiejszego dnia nie wyciągnął lekcji z sytuacji, lecz nadal woli prowadzić swój plan, jakim jest wywózka na Białoruś” (zdjęcie i wpis Mateusza na Facebooku)

imigranci próbują przekroczyć polską granicę”. Chciałem sprawdzić, czy tak jest. Zobaczyć to na własne oczy. Potwierdzić lub zdementować te doniesienia – wspomina.

To wtedy po raz pierwszy wziął plecak i wyruszył do lasu.

– Przez pierwsze dni to był zwykły „patrol”. Wieczorami było „czuć”, że ktoś w tym lesie jest. Można było znaleźć pozostawione ubrania, przysypane ogniska. Nie spotkałem nikogo, bo oni doskonale wiedzieli, że ktoś się po tym lesie kręci. Ja byłem zdeterminowany i wracałem. Chciałem to odczuć na własnej skórze – przywołuje tamte chwile.

3.

Do dziś pamięta pierwszych ludzi, których spotkał w lesie.

– Byłem wtedy z mamą, która na ich widok trochę spanikowała. W lesie nie było zasięgu, w razie czego nie można było zadzwonić po pomoc. Okazało się, że była tam cała rodzina. Słyszeliśmy z dziesięć osób. Był tata, dziadek, dzieci. Jedno niepełnosprawne. Nie było z nimi mamy. Z ich opowieści wynikało, że zmarła w drodze, po stronie białoruskiej. Nie mieli ani wody, ani jedzenia – opowiada Mateusz.

Pierwszy kontakt z uchodźcami był trudny. Choć Mateusz mówi, że nigdy się ich nie bał, inaczej

było z ich strony. Kiedy widzieli go na horyzoncie, uciekali. Niejednokrotnie więc ich gonił, krzycząc, że chce im pomóc, że ma dla nich wodę, jedzenie i lekarstwa.

– Uciekali, bo się bali. Przez to, z czym spotkali się już ze strony służb, głównie białoruskich – tłumaczy.

4.

Historie, które mu opowiadali, były różne. Czasem bardzo trudne. Najcięższe z pobytu po stronie białoruskiej.

Mówili mi o brutalnych pobiciach, które było zresztą widać na ich ciałach. O gwałtach przez białoruskich strażników, które kończyły się ciążami. O tym, że szcztu ich psami, które spuszczano na małe dzieci. To są jakieś nieprawdopodobne przeżycia, których nie powinno być, uważa.

– O polskich strażnikach nie słyszałem od migrantów złego słowa. Większość z nich to „dobrzy” ludzie, którzy „po cichu” częstowali dzieci z granicy czekoladą. Choć wśród nich są też tacy, którzy są zwolennikami partii rządzącej i stosują się do zasad, które wyznaczyła – ocenia.

5.

Mateusz stara się nie przywiązywać emocjonalnie do spotykanych na granicy ludzi. Nie ukrywa jednak, że najczęściej myśli o dzieciach. To im przynosi czekoladę, aby choć na chwilę wywołać uśmiech na ich twarzach. Czasem zabawki, z których cieszą się najbardziej. (wp.pl)

ALEKSANDRA LEWANDOWSKA



Syn obrażony, córka się nie odzywa. Mąż spędza czas przed telewizorem, w perspektywie zamieszkanie z teściową. Do tego inflacja i liczenie każdej złotówki. Więc Teresa często się zastanawia:



# Kto mi zabrał życie?

Fot. pixabay

## Radosna dziewczyna

Wychowała się w normalnym domu, nie było biedy ani zbytków. Całe życie marzyła o pielęgniarstwie i te marzenia spełniła. Swoją pracę uwielbiała, kochała pacjentów, była też przez nich bardzo lubiana.

Męża poznała na weselu koleżanki, wpadł jej w oko, wysoki przystojny. Miał swój własny zakład tapicerski, odziedziczony po ojcu. Nie zarabiał Bóg wie ile, ale biedy też nie mieli. Potem na świat przyszyli dzieci, najpierw syn, za cztery lata córka.

– Byłam taką radosną dziewczyną, a potem radosną kobietą. Wiadomo, różne problemy były, ale mąż porządny, dzieci bez większych kłopotów. I wszyscy zdrowi, bo ja widziałam dobrze, że to jest najważniejsze – mówi Teresa.

Potem mąż załatwił mieszkanie w ekskluzywnej na tamte czasy spółdzielni. Cztery pokoje, prawie 90 m kw. Teresa myślała, że pięknie ze szczęścia. Każde dziecko miało swój pokój, a oni

własną sypialnię. Była łazienka i oddzielna toaleta.

## Zła matka

Dzieci rosły, pokończyły studia, co dla Teresy było wielką radością. Syn wyjechał do stolicy, wynajmuje tam z dziewczyną mieszkanie. Córka została z nimi do czasu swojego ślubu. Też mieszkanie wynajmowali, w końcu wzięli kredyt i kupili swoje. Ale zapożyczyli się też u nich.

– Prawda jest taka, że poszły wszystkie nasze oszczędności na tę wpłatę na mieszkanie, ale córka obiecała, że odda w ratach. Niestety, jakoś ciężko im to idzie i syn ma do mnie pretensje.

Usłyszała od niego, że sam też chętnie przyjąłby taką pożyczkę bez procentów. Musi sobie sam radzić, nigdy nikt mu nie pomagał. A tu rodzice lekką ręką oddali wszystko siostrze.

– Powiedział mi, że zawsze byłam niesprawiedliwa, bo córka była młodsza. Że czuł się w domu na drugim planie, bo wszystko było

dla siostry. A przecież to nieprawda – wdycha Teresa.

Delikatnie zapytała jednak córkę, kiedy spłaci pożyczkę. Bo im się z ojcem nie przelewa i woleliby mieć coś na koncie.

– To teraz się nie odzywa. Powiedziała mi tylko, że gdyby brat dostał te pieniądze, to pewnie bym do niego nie wydzwaniała. Bo ona wie, że synuś był zawsze moim oczkiem w głowie, a ona jako dziewczyna, zawsze była na szarym końcu – mówi Teresa.

Więc dziś Teresa już wie, że pomimo wszystkich starań, okazała się kiepską matką. Serce ją od tych słów dzieci boli, zastanawia się, jak one mogą tak o niej myśleć.

## Cienki portfel

Po ponad trzydziestu latach pracy ma niecałe 3 200 zł emerytury. Mąż mniej, bo był na działalności gospodarczej, raptem ma jakieś 2 500. Czynniki za mieszkanie płacą już prawie 1000 złotych. Do tego media, telefony, opłaty za telewizję, a wszystko coraz droższe.

– Idę do marketu, byle co kupić, wydaję 200 złotych. Kiedyś był za to pełny koszyk – wyznaje Teresa.

Oszczędza gdzie może, bo chce co najmniej jakiś tysiąc odłożyć co miesiąc na konto. Oszczędności poszły do córki, a Teresa wie, że w razie choroby, trzeba mieć w zapasie pieniądze. Chodzi do osiedlowej fryzjerki, sama maluje włosy. Nie pamięta, kiedy zrobiła sobie jakieś przyjemności. Dobrze, że biblioteka działa i można wypożyczać książki.

– Mąż całymi dniami leży przed telewizorem. Mówię, żebyśmy gdzieś pojechali, na spacer, na grzyby. Żeby pochodzić, jakoś się rozerwać. To nie chce, bo po co? I co tam będzie robił? – mówi smutno Teresa.

Matka męża niedomaga, robi się niedołężna. Mąż zaproponował, żeby ją wzięli do siebie. Pokój jest jeden wolny, a do budżetu dojdzie jeszcze jedna emerytura. I mieszkanie matki można wynajmując jakimś studentem, jest w dobrym punkcie, chętni się znajdują.

– Faktycznie, mamy wolny pokój, bo ja zostałam sama w sypialni, mąż śpi w pokoju syna. Miałam dość jego chrapania, trzaskania drzwiami, jak chodził do łazienki – opowiada Teresa.

Teściowa mogłaby mieszkać w pokoju córki, też ma ponad 3 tys. zł emerytury. Finansowo byłoby łatwiej, bo w ich portfelu robi się już krucho.

Ale na samą myśl o mieszkaniu z teściową, Teresie robi się słabo. Nigdy tej kobiety nie lubiła, zresztą z wzajemnością. Poza tym teściowa niedowidzi, rozlewa, chlapie wkoło, rozrzuca jedzenie. Nie bardzo chce się myć i czasami zwyczajnie brzydko od niej pachnie. Teraz Teresa miałaby to na głowie, bo mąż nie będzie mył matki. Ale z drugiej strony, złapałoby finansowy oddech...

## Samotność

– Myślę o sobie, o swojej rodzinie. Patrę na to, co się teraz dzieje. I zastanawiam się, jak to się stało, że z radosnej kobiety, zamieniłam się w smutną starszą panią? I czasami sama siebie pytam: kto mi moje życie zabrał? (onet)

MAGDALENA GOROSTIZA



Genialny inżynier Józef Kosacki z Łap ocalił dziesiątki tysięcy ludzi na całym świecie!

# Polak, który zatrzymał śmierć

## Tragiczna inspiracja

Nic nie zapowiadało, że urodzony 21 kwietnia 1909 r. w Łapach Józef Kosacki będzie bohaterem, który ocali dziesiątki tysięcy ludzi i... zostanie kompletnie zapomniany. Tymczasem jego wynalazek, jeden z najistotniejszych w czasie II wojny światowej, pomógł aliantom pokonać Hitlera. Mowa o Polish Mine Detector Mark I, elektrycznym wykrywaczu min, który (po pewnych modyfikacjach) był w użyciu do połowy lat 90 ubiegłego wieku!

Kosacki był inżynierem elektrykiem (dyplom na Politechnice Warszawskiej). Po studiach trafił do wojska, by odbyć obowiązkową służbę: najpierw w Szkole Podchorążych Rezerwy Saperów w Modlinie, a później jako plutonowy podchorąży w Batalionie Elektrotechnicznym w Nowym Dworze Mazowieckim. W 1934 r. zaczął pracę w Państwowym Instytucie Telekomunikacyjnym w Warszawie. Gdy wybuchła wojna, zgłosił się na ochotnika do Grupy Technicznej w Oddziale Specjalnym Łączności, która podczas obrony Warszawy uruchomiła radiostację Warszawa II (do samej kapitulacji przemawiał na jej antenie prezydent Stefan Starzyński).

Kiedy hitlerowska okupacja stała się faktem, Kosacki został internowany na Węgrzech. Zdołał jednak uciec z obozu i w grudniu 1939 r. stawił się w Paryżu, przed dowództwem Polskich Sił Zbrojnych. Po upadku Francji przedostał się do Anglii, gdzie przydzielono go do Centrum Wyszczolenia Łączności w szkockim Dundee, a później St. Andrews. Od 1943 r. pracował w Wojskowej Wytwórni Łączności w Londynie. Ale stało się coś, co sprawiło, że Józef Kosacki stał się bohaterem. Wszystko zaczęło się od... wypadku. Teresa Kowalik i Przemysław Słowiński referują: „W Dundee (3 kwietnia 1941 r. – przyp. aut.) wydarzył się tragiczny wypadek, który wstrząsnął Kosackim. Uczestniczyli w nim żołnierze ze słynnej w późniejszych latach 10 Brygady Kawalerii Pancerniej. Podczas rutynowego patrolu sprawdzali m.in. szkocką plażę (Arboath). Problem

polegał na tym, że Brytyjczycy w obawie przed niemieckim desantem plażę zaminowali, zginęło kilkunastu ułanów z rotmistrzem Stanisławem Górkim i kapralem Stanisławem Stasiakiem. Wówczas Kosacki przypomniał sobie o prototypie elektrycznego wykrywacza min, który jeszcze przed wojną opracował w Polsce Tadeusz Lisicki z Biura Badań Technicznych Wojsk Łączności. Niestety, we wrześniu 1939 r. Lisicki nie zdołał przedostać się na Zachód, ale Kosacki postanowił odtworzyć i udoskonalić jego konstrukcję.

## Konkurs i dar

Józef Kosacki osobiście prowadził testy swojego wykrywacza na prawdziwych, zakopanych w ziemi minach. Udało się. Wynalazek działał. A tymczasem brytyjskie Ministerstwo Zaopatrzenia ogłosiło konkurs na... wykrywacz min. Zadanie konkursowe polegało m.in. na zebraniu monet rozspanych w wysokiej trawie w jak najkrótszym czasie.

„Po dokładnych testach, którym poddano wszystkie biorące udział w zmaganiach przyrządy, najlepszy, właściwie bezkonkurencyjny okazał się wykrywacz Polaka”, pisze w „Tytanach wojny” Agnieszka Lewandowska-Kąkol.

Co ciekawe, Józef Kosacki swojego wynalazku nigdy nie opatentował. Postanowił przekazać go Brytyjczykom jako swój wkład w zwycięstwo nad III Rzeszą. Otrzymał za to Defence Medal oraz oficjalne podziękowania od Jerzego VI, ówczesnego króla Wielkiej Brytanii.

## Zapomnienie

Nie sposób policzyć, ilu żołnierzy w trakcie II wojny światowej i już po niej ocalił wykrywacz min Kosackiego. Liczbę tę można szacować nawet w dziesiątkach ty-



Pierwsze wykrywacze Kosackiego o oficjalnej nazwie Polish Mine Detectors Mark I zostały użyte przez 8 Armię Brytyjską w Afryce

sięcy. Dlaczego więc ten genialny wynalazca dziś jest niemal zupełnie zapomniany? Po części z powodu... nazwiska.

Otóż nazwisko Kosackiego przez lata było utajnione. W doniesieniach prasowych, oficjalnych publikacjach naukowych, książkach, dokumentach występował jako Józef Kos, Kozacki lub Kozak. Chodziło o ochronę pozostałej w Polsce rodziny wynalazcy przed represjami ze strony Niemców (naziści mieli bowiem tendencję do stosowania odpowiedzialności zbiorowej, jak w przypadku innego naszego rodaka, lekarza Franciszka Witaszka, który walczył z okupantem za pomocą broni bakteriologicznej).

Po wojnie Kosacki nie ubiegał się o „odkręcenie” tej dezinformacji. A władzom komunistycznym, które niechętnie chwaliły się sukcesami Polaków z naszych Sił Zbrojnych na Zachodzie, było to na rękę.

Po wojnie Kosacki krótko został jeszcze w Londynie, projektując systemy telekomunikacyjne dla Poczty Brytyjskiej. W 1947 r. wrócił do ojczyzny i jak gdyby nigdy nic podjął pracę w Państwo-

wym Instytucie Telekomunikacji. Objął tę samą funkcję, którą pełnił przed wrześniem 1939 r.

W 1956 r. zmienił profil zainteresowań, skierował się ku elektronice jądrowej. Został kierownikiem Zakładu Elektroniki w Instytucie Badań Jądrowych w Świerku. Nadzorował tam m.in. prace nad wielokanałowymi analizatorami amplitudy i czasu. W 1964 r. został powołany na stanowisko profesora nadzwyczajnego Wojskowej Akademii Technicznej.

Nigdy nie upomniał się o należne mu przecież honory i uznanie. Zmarł po długiej chorobie 26 kwietnia 1990 r. w Warszawie. Jego imię nosi Wojskowy Instytut Techniki Inżynierskiej we Wrocławiu (w tamtejszym muzeum znajduje się obecnie oryginalny prototyp wykrywacza min Kosackiego).

Słusznie podsumował sylwetkę wynalazcy historyk Marek Borucki, nazywając Kosackiego „Polakiem, który zatrzymał śmierć”. (Tekst powstał w oparciu o książkę Agnieszki Lewandowskiej-Kąkol „Tytani wojny”, ciekawostkihistoryczne.pl).

MARIA PROCNER



## 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.0232/2023-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

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 lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

### PRACA

FIRMA AGRO TEST  
POSZUKUJE PRACOWNIKA  
NA STANOWISKO  
POMOCNIK KOREKTORA RACIC.  
Nie wymagamy doświadczenia.  
KONTAKT 602 – 653 – 500

(fak.0233/2023-o)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

### ROLNICTWO

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

(fak.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-i)

Frankfurt n/Menem i okolice  
– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,  
602 – 681 – 677

(fak.0208/2023-o-i)

### Burmistrz Ciechanowca ogłasza konkurs na stanowisko Dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ciechanowcu

Wymiar czasu pracy: 1/2 etatu  
Rodzaj zatrudnienia: stosunek pracy na podstawie powołania  
na czas określony – 3 lata  
Wszelkie niezbędne informacje dostępne w Urzędzie Miejskim  
w Ciechanowcu, ul. Mickiewicza 1, 18-230 Ciechanowiec oraz  
na stronie internetowej:  
[https://bip.um.ciechanowiec.wrotapodlasia.pl/urzed\\_ciech/nabory/mbp-2023.html](https://bip.um.ciechanowiec.wrotapodlasia.pl/urzed_ciech/nabory/mbp-2023.html)

### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz lokali mieszkalnych, stanowiących własność Miasta Łomża, przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz współwłaścicieli.

**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)



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

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2023 r., poz. 162) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 775) zawiadamia się, że w dniu 17.10.2023 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Burmistrza Miasta Kolno, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa ul. Okrzei wraz z infrastrukturą towarzyszącą” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

#### WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

**Działki drogowe** nr ewid.: 2078, 2126 – obręb 0001 Kolno, miasta Kolno;  
**Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę** (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: 2086/1 (2086) – obręb 0001 Kolno, miasto Kolno;  
**Działki całkowicie przechodzące pod drogę:** nr ewid.: 1882 – obręb 0001 Kolno, miasto Kolno.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30, po telefonicznym umówieniu się pod nr. tel. 862784885 lub 862784884 – w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

### 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)





## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Chrysler Grand Voyager, (2002), 3.3 LPG, mechanicznie bez zastrzeżeń, kilka ognisk rdzy, przebieg 300 000 km, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 781 - 070 - 343

(o/b)

Sprzedam Seat Altea, (2009), diesel, stan bardzo dobry, po wymianie rozrządu, auto opłacone na rok, kolor czarny, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 516 - 460 - 205

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, 4x4, cena 22 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf VI, (2013), 1.6 diesel, auto w ciągłym użytkowaniu, bogate wyposażenie, przebieg 29 900 zł do negocjacji, tel. 604 - 777 - 549

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2008), 1.3 diesel, w bardzo dobrym stanie, sprawna klimatyzacja, bez wkładu, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 511 - 963 - 770

(o/b)

Sprzedam Renault Captur, (2019), 900 cm<sup>3</sup>, benzyna, cena 54 000 zł, tel. 661 - 934 - 353

(o/b)

Sprzedam Renault Senic, (2015), 1.6 dci, cena 33 000 zł, tel. 661 - 934 - 353

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2005), diesel, w stanie idealnym, naprawy robione na bieżąco, klimatyzacja, skórzana tapicerka, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 273 - 792

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2002), 1.6 benzyna + gaz, 74 KM, przebieg 300 000 km, opłaty ważne do 07.2024 r., cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 504 - 611 - 013

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2015), diesel, 190 KM, przebieg 320 000 km, cena 34 500 zł, tel. 798 - 090 - 618

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2001), benzyna, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, auto w ciągłej eksploatacji, garażowane, cena 4 400 zł do negocjacji, tel. 691 - 463 - 270

(o/b)

Sprzedam BMW E91, (2008), diesel, auto zarejestrowane, sprawne, opłaty aktualne, sprawna klimatyzacja, przebieg 343 000 km, cena 16 300 zł do negocjacji, tel. 662 - 046 - 185

(o/b)

Sprzedam Smart Forwo, (2009), benzyna, do poprawek kosmetycznych, auto sprawne, opłacone, dach panoramiczny, cena 10 900 zł, tel. 669 - 160 - 831

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2008), 3.0 TDI, diesel, wymieniony rozrząd, tarcze, klocki, kolor biały, przebieg 349 500 km, cena 19 000 zł do negocjacji, tel. 514 - 264 - 292

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2008), 2.0 benzyna, pierwszy właściciel, wnętrze czyste, bez śladów korozji, bogate wyposażenie, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 506 - 836 - 230

(o/b)

Sprzedam Hyundai i10, (2010), 1.1 benzyna, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, wnętrze czyste i zadbane, klimatyzacja, radio CD, cena 10 500 zł, tel. 691 - 645 - 754

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2012), 1.6 TDI, 90 KM, auto po pełnym serwisie, wymieniony rozrząd, świeżo nabita klimatyzacja, cena 24 700 zł do negocjacji, tel. 501 - 924 - 044

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2013), 1.4 diesel, 90 KM, auto zadbane, sprawne, przebieg 273 000 km, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 661 - 094 - 035

(o/b)

Sprzedam Skoda Roomster, (2007), 1.9 TDI, diesel, auto sprowadzone w 11.2021 r., pierwszy właściciel w kraju, bogate wyposażenie, cena 13 900 zł, tel. 511 - 425 - 567

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2004), auto opłacone, gotowe do rejestracji, w bardzo dobrym stanie, środek czysty i zadbane, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (2005), 1.9 tdi, auto 7-osobowe, stan dobry, mechanizm przedniej szyby od strony kierowcy nie działa, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 661 - 650 - 348

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2004), benzyna, od nowości jedna właścicielka, auto zadbane, w automacie, przebieg 149 000 km, cena 14 300 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2005), diesel, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, przebieg 299 000 km, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Fiat Sedici, (2010), 1.6 benzyna, 120 KM, auto bezwypadkowe, serwisowane, zadbane, świeżo wymieniony akumulator, cena 19 700 zł do negocjacji, tel. 502 - 027 - 831

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2005), diesel, 80 KM, auto garażowane, nieszkodzone, przebieg 307 000 km, cena 3 500 zł, tel. 886 - 244 - 319

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2009), 2.0 TDI, 140 KM, diesel, auto czyste, zadbane, serwisowane, komplet kół zimowych, cena 23 500 zł, tel. 600 - 590 - 144

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (2000), 1.9 TDI, 110 KM, auto w posiadaniu od 5 lat, w dobrej kondycji, OC ważne do 02.2024 r., przegląd do 09.2024 r., cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 296 - 122

(o/b)

Sprzedam Ford Focus C-Max, (2004), diesel, 109 KM, auto w stanie dobrym, bogate wyposażenie, OC i przegląd ważne do 06.2024 r., cena 7 950 zł do negocjacji, tel. 506 - 137 - 847

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Captiva, (2007), 2.0 tdi, diesel, 4x4, auto sprawne, 7-osobowe, 2 komplety kół, przebieg 310 000 km, cena 15 000 zł, tel. 661 - 783 - 888

(o/b)

Sprzedam Jeep Grand Cherokee, (2003), diesel, ważne ubezpieczenie i przegląd, kolor srebrny, przebieg 425 000 km, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 660 - 904 - 915

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2010), 2.0 benzyna, 240 KM, auto w ciągłej eksploatacji, ABS, ESP, klimatyzacja, cena 32 800 zł do negocjacji, tel. 539 - 334 - 801

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2006), 2.5 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, kolor czarny, przebieg 219 000 km, cena 39 000 zł, tel. 530 - 835 - 811

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia II, (2009), 1.2 benzyna, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, ABS, ESP, hak, cena 11 500 zł, tel. 691 - 645 - 754

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2006), 1.9tdi, diesel, 105 KM, OC i AC ważne do 07.2024 r., do poprawek lakierniczych, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 822 - 350

(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 pług Overum, 3-skibowy, sprowadzony ze Szwecji, gotowy do pracy, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pronar, szerokość robocza 4,20 m, od nowości w gospodarstwie, stan bardzo dobry, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 187 - 399

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, pojemność 2 000 litrów, cena 7 000 zł, tel. 572 - 109 - 982

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Krone Easy Cut 280, szerokość robocza 2,80 m, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 600 - 191 - 933

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 66, w bardzo dobrym stanie, w pełni sprawny, szerokość koszenia 3,80 m, cena 44 000 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, stan dobry, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik do obornika, 2-osiovy, stan techniczny dobry, cena 8 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Grass Rol, pojemność 1 000 kg, kosz zasypowy, ocynkowany, talerze z kwaskówki, cena 3 100 zł do negocjacji, tel. 535 - 302 - 756

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 85, (1978), sprawny, stan dobry, garażowany, sieczkarnia do słomy, cena 53 000 zł do negocjacji, tel. 572 - 625 - 569

(o/b)

Sprzedam koła do wozu konnego 20x650, 20x750, 4 sztuki, cena 100 zł, tel. 694 - 288 - 955

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy Gruber, podorywkowy, 3,50 m, zabezpieczenia sprężynowe, 12 zębów w 3 rzędach, cena 15 000 zł, tel. 696 - 491 - 676

(o/b)

Sprzedam wóz asenizacyjny, (2018), 10 000 litrów, oś skrzętna, szerokie koła, pompa, cena 99 000 zł, tel. 516 - 941 - 853

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Biardzki, pojemność 600 litrów, zawór stałociśnieniowy, pierwszy właściciel, aktualny przegląd, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 791 - 670 - 111

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy, 2,60 m, w stanie bardzo dobrym, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 791 - 670 - 111

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Unia Tytan 10 Premium, (2012), stan bardzo dobry, adapter 2-walcowy, garażowany, cena 76 000 zł, tel. 509 - 592 - 079

(o/b)

Sprzedam wycinak BVL 145, stan dobry, całkowita wysokość 2,25 m, cena 4 900 zł, tel. 510 - 389 - 871

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe 4-skibowe, na podwójnym resorze, z przedpłużkami, nowe lemiesze, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 518 - 981 - 925

(o/b)

Sprzedam wycinak do kiszzonek Trioliet TU-170, wysokość całkowita 250 cm, stan dobry, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 606 - 314 - 370

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr KS, 3,60 m, 2-karuzelowa, grabi do środka, skrzętna koła, wałek w komplecie, stan bardzo dobry, cena 15 000 zł, tel. 667 - 508 - 893

(o/b)

Sprzedam pług Unia Tur 4+1, (2005), stan bardzo dobry, cena 5 000 zł, tel. 667 - 508 - 893

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 8 000 litrów, skrzętna oś, w stanie bardzo dobrym, używany na małym gospodarstwie, cena 18 600 zł, tel. 508 - 813 - 159

(o/b)

Sprzedam siewnik nawozowy Rauch MDS 735, (2007), pierwszy właściciel, hydraulicznie zamykany i otwierany, w dobrym stanie, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 785 - 538 - 767

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Lemken Eurotrain 2600, szerokość robocza 18 m, pojemność zbiornika 2 800 litrów, wałek WOM, cena 62 000 zł do negocjacji, tel. 516 - 810 - 544

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe Staltech, (2010), na wysokiej słupicy, cena 2 900 zł, tel. 785 - 538 - 767

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D9-30, (2006), 25 redlic, 3 m, stan jak nowy, cena 22 500 zł, tel. 886 - 297 - 138

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Biardzki, 2 200 litrów, belka 18 m, w pełni sprawny, cena 19 000 zł, tel. 660 - 679 - 370

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża Nordsten, w ciągłym użytku, 3 m, znaczniki talerzowe automatyczne, 25 redlic, cena 5 900 zł, tel. 785 - 538 - 767

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiovy, cena 4 200 zł, tel. 856 - 501 - 445

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową, jak nowa, wałek ze sprzęgłem, stan bardzo dobry, cena 8 500 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jarmet, 1 000 litrów, belka 15 m, hydraulicznie składany i podnoszony, cena 7 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, w bardzo dobrym stanie, szerokość robocza 3,20 m, centralne zawieszenie, szybka wymiana noży, cena 22 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam prasę zwijającą Polmot Warfama, (2005), stan bardzo dobry, garażowana, na 2 aparaty sznurkowe, cena 20 500 zł do negocjacji, tel. 665 - 641 - 712

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, (2005), pojemność 400 litrów, cena 1 800 zł, tel. 728 - 120 - 499

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100 Vario, zmienna szerokość orki, odkładnie w idealnym stanie, cena 26 000 zł do negocjacji, tel. 505 - 736 - 873

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, własna hydraulika, w oryginale, gotowy do pracy, cena 55 000 zł, tel. 696 - 547 - 845

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Kverneland, (2000), na zabezpieczeniu resorowym, oryginał, gotowy do pracy, cena 14 800 zł, tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr KS, 2-karuzelowa, grabi do środka, 3,60 m, skrzętna koła, wałek w komplecie, stan bardzo dobry, cena 15 000 zł, tel. 667 - 508 - 893

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy, 10 m<sup>3</sup>, w bardzo dobrym stanie, wysyp z prawej i lewej strony, cena 25 500 zł, tel. 506 - 322 - 646

(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.





NO BO SKĄD.  
Z PIĄTNICY,





## Kolejne badania potwierdzają: e-papieros mniej szkodliwą alternatywą dla wyrobów tytoniowych

**We współczesnej dyskusji nad zmniejszeniem szkodliwego wpływu papierosów na zdrowie specjaliści wskazują, że e-papierosy stanowią mniej szkodliwą alternatywę dla palaczy.**

Szkodliwość dymu nikotynowego jest bezsprzeczna. Spośród ponad 6,5 tys. zidentyfikowanych składników chemicznych dymu papierosowego aż 158 uznano za substancje toksyczne, których długotrwałe wdychanie może prowadzić do chorób związanych z paleniem. Uważa się, że w porównaniu z papierosami, współczesne zamienniki palenia, których użytkowanie nie opiera się na spalaniu tytoniu i wdychaniu dymu, zmniejszają narażenie na substancje szkodliwe dla organizmu. Tym samym całkowite przestawienie się na takie produkty może stanowić właściwą alternatywę dla palaczy, którzy nie potrafią zrezygnować z palenia, zmniejszając tym samym ryzyko zapadnięcia na choroby związane z ty nałogiem.

Tezę tę potwierdzać ma badanie zatytułowane „Biomarkers of Exposure and Potential Harm in Exclusive Users of Electronic Cigarettes and Current, Former and

Never-Smokers”, z którego protokół opublikował Journal of Health and Environmental Research.

Badanie objęło aktywnych, byłych palaczy i osoby niepalące oraz użytkowników e-papierosów. W czasie 24 godzin poddano ich szeregowi testów w zamkniętym ośrodku badawczym. Podczas badania uczestnicy mieli używać w zwyczajowy sposób swojego wyrobu (papierosa lub e-papierosa), a następnie zbadano ilość substancji szkodliwych i potencjalnie szkodliwych w wydychanym powietrzu, moczu oraz krwi.

Bezpieczeństwo uczestników było stale – także po teście – monitorowane m.in. za pośrednictwem elektrokardiogramu i badań laboratoryjnych.

Wyniki tych badań, ale także innych testów prowadzonych przez naukowców na całym świecie wskazują, że nowoczesne produkty nikotynowe, w których nie spala się tytoniu, mogą odegrać klu-



czową rolę w ograniczaniu szkód spowodowanych paleniem wyrobów tytoniowych.

Potwierdza to także organizacja Public Health of England, która już kilka lat temu podała, że e-papierosy mogą stanowić aż o 95% mniejsze ryzyko niż papierosy tradycyjne. Królewskie Kolegium Lekarskie w Edynburgu poparło natomiast stosowanie papierosów elektronicznych jako odpowiednich pro-

duktów zastępczych dla wyrobów tytoniowych.

Warto przy tym wiedzieć, że produkty do wapowania (e-papierosy) działają w różnych systemach, i tak można się zetknąć z tzw. systemami zamkniętymi, w których używa się gotowych wymiennych kartridży, jak np., w Vuse ePod, albo z systemami otwartymi, w których samodzielnie uzupełnia się płyn (liquid) w pojemniku.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**



**foto  
gabs**  
digital

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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



## Pijane śpiochy za kierownicą!

Kolneńscy policjanci otrzymali zgłoszenie, że w Danowie (gm. Kolno) samochód osobowy zjechał na pobocze i zawisł na kamieniu, a w środku śpi dwóch pijanych mężczyzn. Po przybyciu na miejsce zobaczyli renault z włączonym silnikiem i światłami. Za kierownicą siedział mężczyzna przypięty pasami, od którego od razu wyczuli alkohol. Badanie alkomatem pokazało ponad 4 prom. Dokładny pomiar nie był możliwy z uwagi na przekroczenie skali w urządzeniu. Po sprawdzeniu w policyjnej bazie danych okazało się, że kierowca (52 lata) ma już sądowy zakaz prowadzenia pojazdów do lipca 2025 roku. W rozmowie z policjantami mieszkaniec powiatu piskiego powiedział, że wraca od znajomego i nie wie gdzie jest, bo jest pijany. Został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu.

Podobny przypadek wydarzył się w Wyku (gm. Piątница): pijany traktorzysta (55 lat), który wjechał w ogrodzenie sąsiada i zasnął, spał tak twardo, że obudzili go dopiero policjanci. Badanie alkomatem wykazało, że miał ponad 2,5 prom. alkoholu w organizmie. I także już orzeczony zakaz kierowania pojazdami.

Po wytrzeźwieniu oba śpiochy usłyszały zarzuty jazdy po alkoholu i złamania sądowego zakazu. Grozi za to do lat 5 więzienie.

## Pijacki rozbój w Łomży

Na trzy miesiące trafiło do aresztu dwóch mężczyzn (34 i 36 lat) oraz kobieta (37 lat), którzy pobili i okradli z telefonu i 200 zł kompana (63 lata) od picia. A zaczęło się miło: poprosili go, by kupił im alkohol w sklepie. Kupił i w czwórkę poszli do Parku Wagów się napić. Tu nagle jeden z mężczyzn oraz kobieta go zaatakowali: bili gdzie popadnie, kopali, a nawet podduszali. Drugi z mężczyzn z kieszeni zabrał mu telefon komórkowy i 200 złotych. Wszystko na oczach ludzi, którzy o razu powiadomili policję. Mundurowi po krótkich poszukiwaniach zatrzymali wszystkich napastników, mieszkańców Łomży. Wszyscy byli pijani, mieli prawie po 3 prom. Sąd przychylił się do wniosku o trzymiesięczny areszt. Warto trzymać się staropolskiej zasady: nie pij z byle kim!



Zginął na miejscu kierowca (25 lat) tego volkswagena bora, którym w Starych Konopkach (droga między Konarzycami a Śniadowem) uderzył w drzewo z taką siłą, że silnik znalazł się 50 metrów od wraku samochodu. Ofiarą nadmiernej prędkości jest mieszkaniec wsi pod Ełkiem. Jechał w kierunku Łomży, pewnie do domu... Fot. OSP Śniadowo



Oto skutek niezatrzymania się kierowcy (26 lat) toyoty na znak „Stop” na skrzyżowaniu pod wsią Lubowicz-Kąty (gm. Klukowo). Po uderzeniu w prawidłowo jadącego volkswagena, oba samochody wpadły do rowu. Pasażer toyoty i kierowca volkswagena trafili do szpitala. Fot. KPP Wysokie Mazowieckie

## Oszuści czyhają!

Po ukazaniu się informacji o sprzedaży traktora, do właścicieli z podgrajewskiej wsi zgłosiło się czterech mężczyzn, którzy chcieli go kupić. Zaproponowali zapłatę 20 000 zł gotówką i 20 000 zł przelewem bankowym. Kupujący pokazał potwierdzenie wykonania przelewu, ale gdy właściciel ciągnika nie doczekał się wpływu pieniędzy na swoje konto, nabrał podejrzeń, że może zostać oszukany. W dodatku kupujący oświadczył, że gotówkę zapłaci, gdy przewiezie ciągnik do siebie w innym województwie. W tej sytuacji właściciele traktora skontaktowali się z grajewską policją. Szybka reakcja dzielnicowego sierż. sztab. Pawła Frankowskiego zapobiegła sprzedaży ciągnika oszustom. Na zdjęciu: właścicielka traktora dziękuje dzielnicowemu za pomoc.





Poradnia psychologa

Mój synek jest gadułą



Mój dwuletni synek to niesamowity gaduła nie tylko z rówieśnikami. Zawsze musi się ze mną dzielić wszystkimi swoimi spostrzeżeniami, cokolwiek by robił. Ale kiedy tylko rozmawiam przez telefon, to od razu się irytuje, bo chyba uważa, że nie słucham, co opowiada. Po jakimś czasie znalazłam rozwiązanie: telefonuję, gdy jestem z nim na spacerze. Syn najpierw biega i gania, potem zasypia w spacerówce, a ja wtedy siadam na ławce, spokojnie rozmawiam, ponieważ przez godzinę na pewno się nie obudzi.

Joanna

Syn jest „gadułą”, ponieważ dzieli się z podstawowym elementem swego świata. Ta skłonność (niestety) mu minie i proszę się przygotować, że gdy będzie starszy, będzie chciał Panią ze swojego świata wyłączyć (zacznie wiele rzeczy ukrywać). To także naturalna kolej rzeczy. Na marginesie, dwuletni chłopiec gaduła nie

zdarza się często i prawdopodobnie oznacza to, że jego inteligencja werbalna jest wysoka (co nie znaczy, że dziecko, które nie jest gadułą, ma niską inteligencję).

Dzieci przeszkadzają rodzicom podczas telefonowania, między innymi dlatego, że uważają to jako odrzucenie, a żadne dziecko nie chce czuć się odrzucone. To, co Pani zaobserwowała i stosuje, by spokojnie porozmawiać telefonicznie, jest bardzo dobre. I wilk syty, i owca cała. Ale warto także zastosować perswazję i wytyczanie dziecku granic. Stwierdzenie: „Nie przeszkadzaj mi, gdy dzwoni telefon” poskutkuje dopiero po kilku razach, parę rozmów telefonicznych będzie przez dziecko zepsuty, ale dzięki takim właśnie nieporozumieniom można nauczyć malucha czegoś nowego: cierpliwości i czekania. A to bardzo ważne osiągnięcia wychowawcze.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Wyjeżdżamy na jej urodziny w góry i tam może być nasz pierwszy raz... Trochę się boję, bo choć jestem na pierwszym roku studiów, jeszcze się nie kochałem. Moja dziewczyna, maturzystka, też nie. Jak ją odkryć, jak i gdzie ją pieścić, żeby było dobrze?

Kuba

U kobiet wrażliwe (erogenne) miejsca zajmują aż 15 proc. powierzchni ciała, u mężczyzn pięć razy mniej. U obojga do czułych na pieczytę miejsc należy twarz, a głównie usta i okolice oczu. U kobiet, także uszu, szyi i karku. Cało-

wanie dekoltu najpierw delikatne, potem bardziej śmiało i energicznie podnosi temperaturę podniecenia. A trochę niżej są już piersi. Całowanie, ssanie sutków, muskanie dłońmi, pocieranie penisem. Podobnie można pieścić brzuch i pępek. I w ten sposób zbliżyć się do najczulszego miejsca. Pieszczoty mocno ukrwionych warg sromowych oraz bardzo wrażliwej łechtaczki mogą doprowadzić kobietę do orgazmu. Przy wszystkich pieszczotach trzeba pamiętać, że nie należy się spieszyć. I im dłużej, tym lepiej. A potem wejść w nią i na pewno przeżyje rozkosz.

Lekarz domowy

Nie chce mi się nic robić, ani wyjść na spotkania ze znajomymi. Nie idę do lekarza, bo nie wiem, co powinnam powiedzieć o swoim samopoczuciu. Jak mam sobie pomóc?

Mariola

To, co Cię dotyka, może być depresją. Przejawia się znacznym obniżeniem poziomu nastroju, odczuwania szczęścia i odporności. Bardzo ważny wówczas jest ruch. Trzeba zmusić się do wyjścia z domu. Ważne jest żywienie. Należy jeść mniej tłustych potraw, aby nie było

kłopotów z trawieniem i odkładaniem się toksyn w organizmie. Bardzo ważne są ciepłe posiłki. Dzień najlepiej zacząć od zielonej herbaty, a przynajmniej raz na dzień należy zjeść coś na ciepło. Bardzo ważne jest uzupełnianie minerałów, takich jak magnez, krzem, potas, żelazo oraz witaminy z grupy „B”, które „odżywiają” system nerwowy i cały organizm. Nie wolno jednak robić tego w ciemno, gdyż nadmiar jakiegoś minerału także nie jest dobry. Aby się dowiedzieć, jakich nam brakuje, należy wykonać proste badanie na ich zawartość w organizmie.

Pod paragrafem

Muszę zmienić pracę. Jak najlepiej rozstać się z obecnym zakładem, żeby nie stracić?

Paweł

Najkorzystniejsze jest rozwiązanie umowy na zasadzie porozumienia stron, czyli obopólne, zgodne i dobrowolne oświadczenie woli o ustaniu stosunku pracy. Jeżeli jednak nie ma takiej możliwości, zostaje wypowiedzenie umowy o pracę, zgodnie z ustawowym okresem wypowiedzenia. Praco-

dawca może zgodzić się na jego skrócenie. Jest to zgodne z polskim prawem pod warunkiem, że jest to korzystne dla pracownika. Jeżeli pracownik jest zatrudniony na czas nieokreślony i pracuje krócej, niż 6 miesięcy, okres wypowiedzenia umowy o pracę wynosi 2 tygodnie. Jeżeli termin ten został już przekroczony, okres wypowiedzenia wynosi 1 miesiąc. W przypadku pracowników zatrudnionych dłużej niż 3 lata, okres ten wynosi 3 miesiące. Dotyczy to także pracodawcy.



Przysmak podlaski

Bitki w sosie własnym

Składniki:

- 80 dag schabu
- duża cebula
- mąka pszenna
- natka pietruszki
- olej
- sól, pieprz

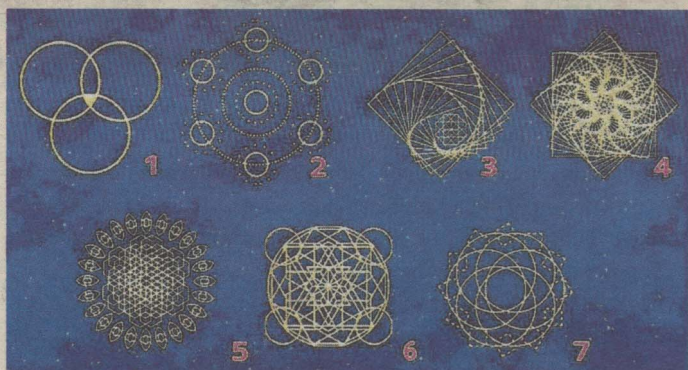
Mięso pokrój na plastry i rozbij tłuczkiem na kotlety. Każdy kawałek mięsa oprósź z dwóch stron solą i pieprzem, następnie obtocz w mące. Na patelni rozgrzej 5 ły-

żek oleju. Kotlety smaź partiami na patelni z dwóch stron na średnim ogniu, aż mięso się wyraźnie przyrumieni z dwóch stron. Usmażone kotlety przełóż do garnka. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni, na której wcześniej smażyły się kotlety. Przyrumienioną przełóż do garnka z kotletami. Na patelnię wlej pół szklanki wody i doprowadź ją do wrzenia. Za pomocą drewnianej łyżki zeszkrob z patelni pozostałości po smażeniu mięsa i cebuli. Zawartość przelej do garnka z bitkami. Do oddzielnej miseczki wlej pół szklanki zimnej wody. Dodaj dwie łyżki mąki, wymieszaj tak, aby rozbić wszystkie grudki i przelej do garnka. Bitki z sosem gotuj na wolnym ogniu. Natkę pietruszki opłucz, drobno posiekaj. Dodaj do sosu.





## Wybierz jeden symbol



## i poznaj swoją słabość

**Symbol 1** – wpadasz w złość szybciej i łatwiej, niż większość ludzi. Kiedy coś cię rozjuszy, nie umiesz nad sobą zapanować. Padają wówczas słowa, których nie da się już cofnąć. Twój wybuchowy charakter często przysparza ci wrogów i sprawia, że inni cię unikają. Budzisz lęk, ale nie mył go z szacunkiem. To dwie różne sprawy.

**Symbol 2** – nie potrafisz sobie odmawiać. Chcesz mieć wszystko, natychmiast i w dużej ilości. Wszystkiego potrzebujesz i ze wszystkiego musisz skorzystać. Nie znasz umiaru w jedzeniu i pić, a kiedy coś robisz, to do granic wytrzymałości. Żyjesz pełnią życia i każdego dnia stąpasz po cienkiej linii. Jesteś ryzykantem i często narażasz się bez powodu.

**Symbol 3** – masz ogromny problem ze zmotywowaniem się do czegokolwiek. Zazwyczaj idziesz na łatwisnę. Często ignorujesz swoje obowiązki i nawet nie chce ci się wymyślać usprawiedliwień. Najchętniej trwał-

byś, byle tylko jak najmniej się wysilić.

**Symbol 4** – jest w tobie skąpstwo. Nienawidzisz wydawać pieniędzy, uwielbiasz natomiast je gromadzić. Wciąż chcesz mieć ich więcej i ciągle jest ci mało. Nie masz oporów, żeby czasami posuwać się do niecznych praktyk, aby powiększyć swój stan posiadania.

**Symbol 5** – trawi cię zazdrość o wszystko i wszystkich. Nie potrafisz patrzeć na ludzi inaczej, niż na potencjalną konkurencję. W głębi duszy czujesz, że oni mają coś, co powinno należeć do ciebie lub boisz się, że pozbawią cię tego, co twoje.

**Symbol 6** – chodzisz z głową wysoko i z lekceważeniem, graniczącym z pogardą patrzysz na resztę świata. Szacunek do innych ludzi jest ci obcy.

**Symbol 7** – cały czas gromadzisz i zdobywasz. Nie cofniesz się przed niczym. Ludzi traktujesz równie przedmiotowo, jak rzeczy. Mają ci służyć i spełniać twoje zachcianki.



– Co to jest: zarośnięte, spoczone, czerwone i lata między majtkami?

– Bosman.

Czterdziestolatkowi tak dopiekło, że przygotował stryczek, przymocował go do żyrandola, włożył na stołek, wsadził głowę w pętlę... Patrzy, a tu na szafie niedopita flaszką wódki! Wysunął głowę ze stryczka, przystawił stołek do szafy, patrzy, a tam jeszcze zapomniane pół paczki papierosów.

– A niech to! Życie zaczyna się układać! – pomyślał.

Złota zasada seksu jesienią: ta osoba, której cieknie z nosa, jest na dole.

– Wiesz, od godziny jestem ojcem!

– Gratuluję! Syn?

– Nie.

– No więc córa!

– A ty właściwie skąd to wiesz?

– Czym się różni pani doktor od pani doktorowej?

– Ta pierwsza zapracowała na tytuł głową.

– Tato, a kto to jest alkoholik?

– Widzisz synu te cztery brzozy? Alkoholik widzi osiem.

– Tato, ale tam są dwie...





Tu warto być



Fot. pixabay

### Łomża

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

■ Przedstawienie „Noniek” Marty Guśniewskiej, którego bohater z niewiadomych przyczyn utracił dobry humor i postanawia wyruszyć w podróż, aby go odnaleźć. Co go spotkało w tej wyprawie? Reżyseria: Dariusz Wiktorowicz. Scenografia: Barbara Wójcik-Wiktorowicz. Muzyka: Mateusz Pospieszalski. Obsada: Beata Antoniuk, Miłosz Cieślak, Agnieszka Horniczka, Tomasz B. Rynkowski, Julia Sacharczuk, Rafał Swaczyna; sobota, 4 listopada, godz. 11.00 i 17.00. Bilety: bilety24.pl i w kasie. Rezerwacja, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

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

■ Spektakl „Hamlet” w autorskiej technice marionetek podwodnych w wykonaniu Walny Teatr; poniedziałek, 6 listopada, godz. 18.00. Bilety: kupbilecik.pl i w kasie.

■ Pelen humoru koncert „Wieczór na Broadwayu” z najśłynniejszymi tytułami światowej sceny musicalowej z okazji urodzin Hanny Bielickiej. Występują: Ignacy Wiśniewski, Kamil Dominiak, Anastazja Simińska i Adrian Wiśniewski; środa, 8 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ „Śpiewajmy dla Niepodległej”, czyli wspólne śpiewanie najpiękniejszych pieśni patriotycznych z Łomżyńską Orkiestrą Dętą pod batutą Waldemara Borusiewicza i z udziałem Edyty Piaseckiej i Marii Hubluk; Hala Kultury (Stary Rynek), czwartek, 9 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

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

■ Znakomity stand-up Wiolki Walaszczuk pt. „Gąski, gąski do domu”; niedziela, 5 listopada, godz. 19.00. Bilety: kupbilecik.pl i w kasie.

■ Koncert „Rozkwitały pęki białych róż” w wykonaniu orkiestry Filharmonii, dyrygowanej przez Krzysztofa Kusiel-Moroza z towarzyszeniem Ae Ran Kim (Korea Południowa) – sopran, Roberta Cieśli – tenor, Beaty Antoniuk – recytacja i Tomasza Rynkowskiego – recytacja; czwartek, 9 listopada, godz. 18.30. Wstęp wolny.

### Zambrów

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

■ Wernisaż wystawy Ewy Jamiołkowskiej w Galerii Labirynt. Autorka jest nauczycielką informatyki w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Długoborzu; piątek, 3 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Spektakl „Dwie morgi utrapienia, czyli >Zróbmy sobie wnuka<” na kanwie kultowego filmu „Zróbmy sobie wnuka” w wykonaniu teatru Scena Komediodowa Marek Rębacz; sobota, 4 listopada, godz. 16.00. Bilety: kupbilecik.pl i w kasie.

### Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 4 – 5 listopada – „Psi Patrol: wielki film”, godz. 14.00 i 16.00 oraz „Chłopi”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino MOK Zambrów: 3 i 5 listopada – „Kosmici w mojej szkole”, godz. 14.30 oraz „Twórcą”, godz. 16.15 i „Duchy w Wenecji”, godz. 19.00; 6 – 9 listopada – „Twórcą”, godz. 16.15 i „Duchy w Wenecji”, godz. 19.00.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): wykorzystuj czas jak najlepiej potrafisz, bo każdy dzień może przynieść przynajmniej małą radość, w każdym będzie jakiś dar od Losu. Trzymasz się tego, co znasz, a jeśli zrobisz krok w nieznaną, może zdarzyć się coś niesamowitego. Nie marnuj życia.

**BYK** (21 IV – 20 V): otwórz się, a zobaczysz nowe możliwości. Jeśli przełamiesz lęk przed nieznanym, staniesz na własnych nogach. Nie zamartwiasz się chwilowymi trudnościami, wszystko będzie dobrze. Także w uczuciach.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): dobry czas na spotkanie kogoś bliskiego sercu albo odnowienie uczuć, które zaczęły przygasać. Możesz stanąć przed nieoczekiwanym wyborem. Gdy wybierzesz, idź za ciosem i zdobywaj, co Ci się należy.

**RAK** (22 VI – 22 VII): nie potrafisz znaleźć wyjścia z sytuacji, wszystko wydaje się nie do pokonania? Jeśli tak jest, to tylko niepewność siebie powstrzymuje Cię przed ułożeniem spraw. Rozwiąż więzy, jakie Cię spętały. Uwierz w siebie!

**LEW** (23 VII – 23 VIII): fantazja podpowie Ci niesamowite pomysły. Niektóre z nich są bardzo ambitne, ale wszystko jest możliwe, jeśli się ma niezachwianą wiarę. Los jest po Twojej stronie. Nie pozwól, żeby Twoje marzenia były jak zamki na piasku, jak czegoś pragniesz, zbuduj to.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): pomyśl, jak ustabilizować swoją sytuację, zwróć się do kogoś o poradę. W uczuciach może potrzebować więcej stanowczości i zadbania o swoje potrzeby. Nie pozwól, żeby ktoś zbyt ingerował w Twoje sprawy pod pozorem troski. Zdać się na intuicję i własne doświadczenie.

**WAGA** (23 IX – 23 X): wszelkie sprawy, z którymi były problemy, teraz wreszcie zaczną się układać. Równowaga nastąpi w Twoich

uczuciach, obejmie obszary zawodowe, poczujesz, że zmierzasz w dobrym kierunku. Jeśli nie wykonasz czegoś mało przemyślanego, zachowasz dobrą passę na dłużej.

**SKORPIO** (24 X – 22 XI): mogą wrócić wspomnienia z lat młodości, przypomną Ci się szczęśliwe chwile i poczujesz nostalgię. Nie poddawaj się temu bezrefleksyjnie. Co jest Ci potrzebne, używaj ponownie, co Cię męczy, odpuść i zapomnij.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): poświęć więcej czasu dla bliskich, nie mówiąc o kimś najbliższym. Niech codzienność i praca nie przesłania Ci tego, co w życiu najważniejsze: przyjaźni i uczuć. Nie bój się plotek ani niezyczliwych ludzi, więcej Ci się wydaje, niż jest naprawdę.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): małe szczegóły poprawią jakość życia i napełnią Cię poczuciem zadowolenia. Twoje sprawy

zaczynają wchodzić w etap możliwości, Twoje wybory wskażą Ci dalszy kierunek postępowania. Niech nie zniechęca Cię, że nie wszystko dzieje się

w tempie, którego oczekujesz. Pamiętaj: cierpliwość, to jedna z najbardziej nagradzanych w życiu cnót.

**WODNIK** (21 I – 19 II): mocno stąpaj po ziemi i myśl o praktycznych, przyziemnych sprawach. Słowem: nie bujaj w obłokach, zainteresuj się tym, co jest do zrobienia na teraz. Dobrze na tym wyjdiesz i znajdziesz uznanie w oczach kogoś, na kim Ci zależy.

**RYBY** (20 II – 20 III): czas, żeby ocknąć się z marazmu i zacząć żyć z pełnym impetem. Pokonaj zniechęcenie i spróbuj odnaleźć w sobie radość, a zobaczysz, że świat wyda Ci się nie tak byle jaki, jak dotąd. Jeden mały krok naprzód może sprawić, że pociągniesz za nim zbieg dobrych okoliczności i wydarzeń.





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



Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży  
OSP w Piątnicy



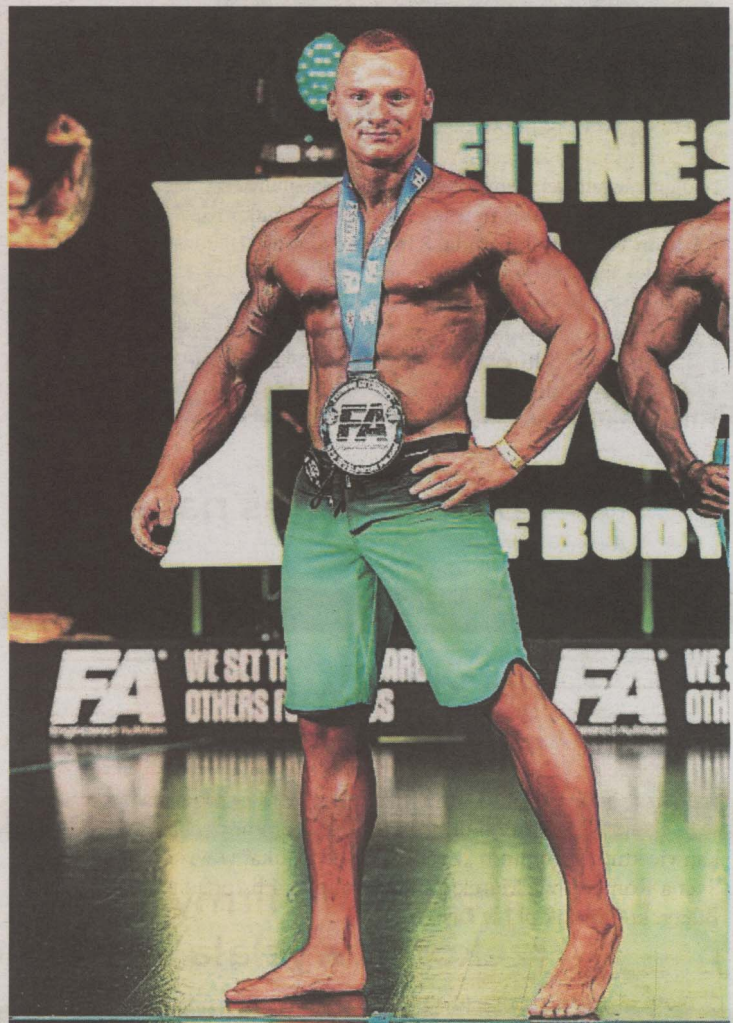
Łomża, 14-20 sierpnia 2023

## Wicemistrzowie Polski z Łomży



Drugie miejsce w Ogólnopolskim Finale Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Sztafetowych Biegach Przelajowych zajęli uczniowie Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży. Drużna w składzie: Maciej Bylica, Gabriel Mieczkowski, Adam Banach, Jakub Mroczkowski, Filip Rudczyk, Wiktor Cekała i Szymon Łęgowski (na zdjęciu). Do zawodów przygotowali ich Małgorzata Masiuk-Plona i Andrzej Łukianiuk.

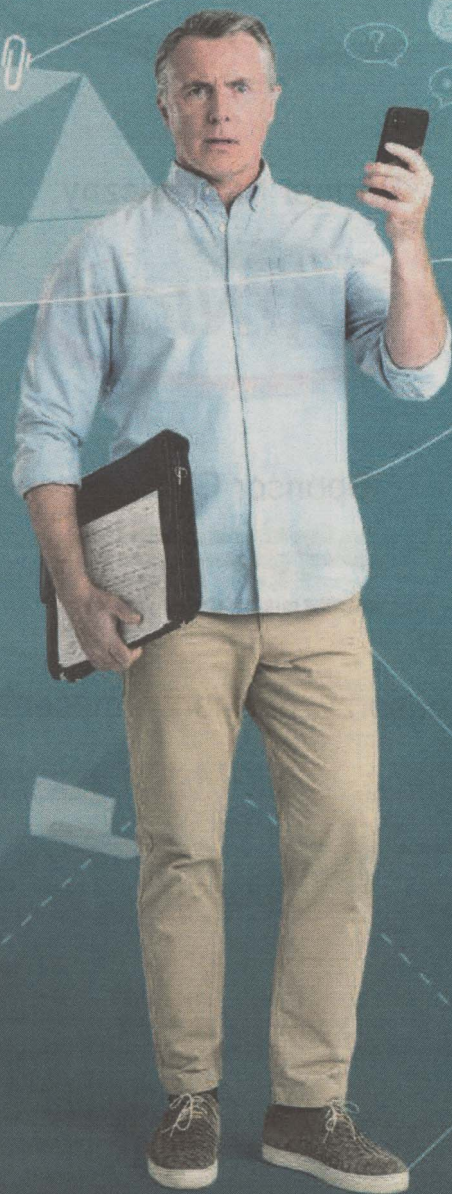
## Sukces kulturysty z Szepietowa



Cztery medale zdobył kulturysta z Szepietowa Krystian Płoński na zawodach NPC Worldwide SuperCup of Poland Regional Qualifier. Dwa razy zajmował drugie miejsce, dwa razy trzecie i raz piąte. W przyszłym roku Krystian zamierza wystartować w zawodach poza Polską.



# Uważaj na fałszywe załączniki w mailach



**1** sprawdź adres nadawcy

**2** nie klikaj w linki  
i nie otwieraj załączników

**3** zadzwoń do firmy, która  
rzekomo wysłała wiadomość

więcej na **cert.pl**