

skruszony złodziej • Romans, seks i... religia! • Humor

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

42 (2027)

17 października 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Szkoła nauczycielek

## Co się dzieje przy granicy?

## Miłość z ekranu

## Bezpłatne badania



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXIS 363286



**W czasie manifestacji przeciw polexitowi, skopany został przez policję siostrzeniec premiera, o czym poinformował po zwolnieniu. Sekretarz KC PZPR wspiera PiS!**

## Polska na rozdrożu: „Zostajemy w UE!”

„Zostajemy w UE”, pod taki hasłem odbyły się manifestacje w 160 miastach i miasteczkach w Polsce i za granicą w niedzielę, 10 października.

W Warszawie na apel Donalda Tuska na Placu Zamkowym zgromadziło się około 80 000 ludzi.

– Jestem sanitariuszką z wojсковей służby kobiet, moja opaska, którą mam na rękę, była w czasie Powstania. Jeśli chcecie zobaczyć, jest na niej jeszcze krew. Dlatego mam prawo w imieniu tych, którzy byli ze mną, krzyczeć głośno: zostajemy w Europie, nie dajemy się wyprowadzić kłamcom, którzy prowadzą nas na nieszczęście – mówiła sanitariuszka Powstania Warszawskiego Anna Przedpeńska-Trzeciakowska.

– Jestem żołnierzem, który pamięta, jak krew się lała, jak moi koledzy ginęli, jestem tu po to, by wołać w ich imieniu. Nigdy nikt nie wyprowadzi nas z mojej ojczyzny, która jest Polską, ale także nikt z Europy, bo Europa to moja matka także – mówiła jej koleżanka z Powstania Wanda Traczyk-Stawska.

Sanitariuszki zagłuszał muzyką i okrzykami Robert Bąkiewicz z ludźmi ze swoich nacjonalistycznych organizacji. Niedawno dostał



Fot. pixabay

3 mln zł na swoją działalność. Ma dostać jeszcze 4 mln zł!

W pobliżu siedziby PiS przy ul. Nowogrodzkiej policja zatrzymała protestującego siostrzeńca premiera Mateusza Morawieckiego Franka Brodę (nie rozpoznała go). „Po-

licja się na mnie rzuciła, wywaliła mnie na ziemię, zgarnęli mnie na bok. Skuli, zaczęli mnie kopać, stanęli na mnie”, relacjonował Franek Broda po zwolnieniu. Policja potwierdza zatrzymanie, ale zaprzecza, że doszło do kopania Brody.

W rządowej TVP manifestację krytykował... były ostatni sekretarz Komitetu Centralnego PZPR do spraw propagandy Marek Król.

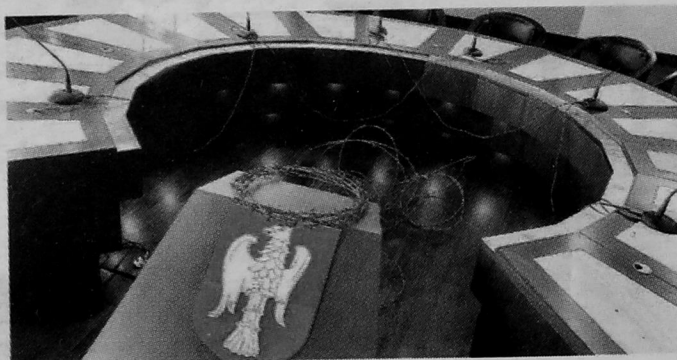
Na manifestację do stolicy pojechał autokar mieszkańców Łomży.

**„Myślę, że dlatego została powołana ta strefa, żeby tam nie było dziennikarzy, żeby tam nie było nikogo, żeby nie było wiadomo, co się dzieje i jak tam postępują z tymi migrantami”, mówi radna przygranicznego Michałowa Maria Ancipiuk**

## Co się dzieje na granicy?

Podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej w Michałowie sala narad została udekorowana drutem kolczastym, którego część zwinęto w koronę cierniową. Przewodnicząca Rady mówiła, że jest zatrzymywana przez mieszkańców gminy, którzy oburzają się działaniami Straży Granicznej wobec dzieci. Burmistrz Marek Nazarko podkreślał, że symbolika ma uzmysłwić „byśmy nie zapominali o człowieczeństwie”.

– Jeśli ktoś widzi kobiety i dzieci w tak trudnej sytuacji, to nie da się przejść obok tego obojętnie. Jak nasz samorząd może pomóc? Za moment będzie zima, już jest zimno i się okaże, że w Michałowie ludzie zamarzają, dzieci zamarzają! Tylko czekać, aż



Sala obrad Rady Miejskiej w Michałowie. Fot. UM

zaczniemy znajdować zwłoki! My musimy rozmawiać, co można zrobić. Nic dziwnego, że są emocje. Bo emocja jest jedna. Człowiek! – mówił na sesji Nazarko.

Zapadła wówczas decyzja, że w Michałowie powstanie punkt doraźnej pomocy dla cudzoziemców. Powstał bardzo szybko: w remizie z pomocą Miejskie-

go Ośrodka Pomocy Społecznej i Ochotniczej Straży Pożarnej jest ogrzewalnia, która umożliwia doraźny pobyt w ciepłych pomieszczeniach. W razie potrzeby zapewniony zostanie posiłek, niezbędne ciepłe ubrania lub koce. Punkt jest czynny całą dobę. Gmina uruchomiła zbiórkę pieniędzy. Ludzie wpłacili już ponad 70 tys. Wpłacać można na portalu pomagam.pl. Ogrzewalnia to nie wszystko. Strażacy OSP w Michałowie patrolują przygraniczne tereny, wypatrują uchodźców i rozwieszają plakaty po polsku i angielsku, informujące o możliwości ograniczenia się, zjedzenia posiłku i otrzymaniu ciepłych ubrań.



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

### Oddział w Białymstoku:

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

### Stale współpracują:

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

### Rysunki: Waldemar 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](mailto:reklama@w-ostrowi.pl)

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

### Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

## KOMENTARZ

Przypadkowo trafiłem na kanał tv, wyświetlający ciurkiem pojedynki bokserskie i mieszanych sztuk walki. Jako że w dzieciństwie z zapartym tchem oglądałem z podziwem takich czarodziejów ringu, jak Jerzy Kulej, Jan Szczepański, Tadeusz Walasek (po latach dowiedziałem się, że pochodził z Elżbiecina pod Łomżą), wciągnęło mnie. Ci wielcy, utytułowani rycerze „szlachetnej szermierki na pięści” po uzyskaniu przekonującej przewagi nad rywalem, nigdy nie starali się go za wszelką cenę zmiażdżyć, znokautować. Choć był słabszy, traktowali go z szacunkiem. Teraz z niesmakiem patrzyłem, jak wielu współczesnych „gladiatorów” tuż przed walką, a nawet już po gongu starało się rywalowi okazać pogardę, upokorzyć go, ośmieszyć. Po pierwszej takiej scenie wściekłem się, ale zanim zdążyłem zareagować pilotem, mocny w chamstwie otrzymał cios, po którym padł, jak ścięty. Po obejrzeniu kilkunastu pojedynków zauważyłem zaskakującą regułę, że zdecydowana większość co bardziej bezczelnych, aroganckich, agresywnych po precyzyjnym ciosie lądowała na deskach. Przyznam uczucie, przyjmowałem to z satysfakcją! Dobrze ci tak!

Dziś, patrząc na to wszystko, co się dzieje w moim i wokół mojego kraju, na arogancję, bezczelność, agresję władzy wobec sąsiadów, Europy, świata martwię się, by ta reguła nie dotknęła Polski. A jeszcze bardziej, że ignorowani, upokarzani, ośmieszani mogliby to przyjąć z satysfakcją.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Rodzinie i najbliższym wyrazy żalu i współczucia  
z powodu śmierci

**Ś.p. dr. n. med. ZDZISŁAWA SZAŁKOWSKIEGO**

składa

Rektor i Społeczność Akademicka Wyższej Szkoły Agrobiznesu  
w Łomży

Żegnamy wybitnego, utalentowanego medyka, wspaniałego,  
niezwykle życzliwego i pogodnego człowieka



Z głębokim smutkiem i żalem  
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

**dr. n. med. Zdzisława Szalkowskiego**

wieloletniego Ordynatora Oddziału Ginekologii  
i Położnictwa w Łomży,

utalentowanego lekarza, znakomitego nauczyciela  
cechującego się głęboką empatią wobec pacjentek

Wyrazy współczucia Rodzinie i Bliskim

składają

lekarze Oddziału Ginekologii i Położnictwa w Łomży

■ Już w 49 szkołach i przedszkolach w Podlaskiem wprowadzona została nauka zdalna, wynika z najnowszego zestawienia Podlaskiego Kuratorium Oświaty.

■ O 2 640 nowych zakażeniach koronawirusem poinformowało w środę, 13 października, Ministerstwo Zdrowia. Zmarło na covid-19 40 osób. W naszym województwie stwierdzono tego dnia 261 nowych zakażeń (trzecie miejsce w kraju). Zmarło 6 osób.

■ Do około 20 godzin skrócił się czas oczekiwania kierowców ciężarówek na wyjazd z Polski na Białoruś przez przejście graniczne w Bobrownikach we wtorek, 12 października. Na sąsiednim przejściu w Kuźnicy trzeba było na wyjazd czekać około 10 godzin. Zwykle do połowy tygodnia kolejki udaje się rozładować, ale od piątku tworzą się od nowa. Są wielokilometrowe, kierowcy tkwią w nich wówczas nawet około 40 godzin.

■ Uroczystości pogrzebowe dzieci utraconych, których ciała nie zostały odebrane ze szpitali w naszej diecezji lub rodzice pozostawili je świadomie, by zostały pochowane w Grobach Dzieci Utraconych, odbyły się w parafii Bożego Ciała w Łomży. Podobne uroczystości odbyły się również w innych miastach naszej diecezji: Grajewie, Kolnie, Ostrołce, Ostrowi Mazowieckiej i Zambrowie. Dzień Dziecka Utraconego obchodzony jest na całym świecie 15 października.

■ Uciekł ze szpitala w Hajnówce młody Syryjczyk, odnaleziony w niedzielę, 10 października, w okolicy miejscowości Szymki przez lekarzy z Grupy Medyków. Był wyziębiony i wycieńczony. Razem z nim do szpitala w Hajnówce lekarze zawieźli kobietę (ok. 50 lat) i czteroletnią dziewczynkę w hipotermii i odwodnieniu. Kobieta, której temperatura ciała spadła do 34 stopni i dziecko nadal są w szpitalu. Syryjczyk uciekł, gdy doszedł do siebie.

## Prostujemy, przepraszamy!

W poprzednim wydaniu „Kontaktów” zamieściliśmy nieaktualną informację o zaginionym za granicą mieszkańcu Stawisk Mariuszu Boguckim. Pan Mariusz cały i zdrowy jest w kraju. Za błąd serdecznie Go oraz Czytelników przepraszamy.

WŁADYSŁAW TOCKI

## MYŚL TYGODNIA

Ludzie przyswajają wystarczająco dużo religii, by nienawidzić, ale zbyt mało, aby kochać

Anthony de Mello

## By ratować Julkę z Jedwabnego



Edyta Skrodzka (w środku) z wolontariuszami, od lewej: Mateusz Barwikowski, Jakub Skrodzki, Igor Kowalski, Dawid Szwalgin, Paulina Sobolewska, Wiktoria Sulewska, Julia Gede

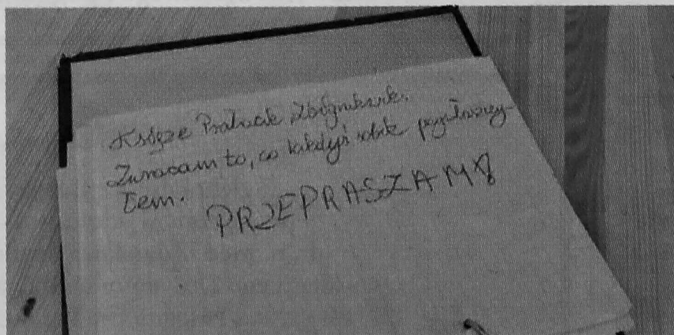
Szkolne Koło Wolontariatu w Szkole Podstawowej w Szczuczynie włączyło się do akcji Caritasu Łomża „Nim ustanie serca bicie” dla Julii Kierzkowskiej z Jedwabnego, która urodziła się z wadą serca. Koszt operacji serca Julki to 2,5 miliona złotych.

Pojemniki do zbiórki kasztanów i nakrętek ustawione są w budynkach szkoły przy Placu 1000-lecia i Kilińskiego.

– Dostarczyliśmy już do punktu skupu w Jedwabnem ponad 100 kg kasztanów, bo tam wła-

śnie mama Julki uzyskała najkorzystniejszą cenę. Kasztany zbierały dzieci z naszej szkoły z całymi rodzinami. Nadal trwa akcja zbierania nakrętek. Koło Wolontariatu nie poprzestanie na tym. Mamy też inne pomysły, jak wzbogacić konto Julki, mówi opiekunka Koła i nauczycielka w SP w Szczuczynie Edyta Skrodzka. O Julce obszernie pisaliśmy w „Kontaktach” (nr 33/2021). Każdy może jej pomóc wpłatą na zbiórce otwartej na [www.Siepomaga.pl/julia-kierzkowska](http://www.Siepomaga.pl/julia-kierzkowska). (B.P.)

## Skruszony złodziej!



„Księżo Prałacie Zbigniewie. Zwracam to, co kiedyś sobie przywłaszczyłem. Przepraszam”. Kartkę z taką treścią i worek z kilkoma cennymi przedmiotami, skradzionymi w kościele Najświętszej Opactwa Bożej w Bielsku Podlaskim podrzucił skruszony złodziej, poinformował proboszcz parafii ks. Zbigniew Karolak. Po takiej skrusze nie chce ścigania złodzieja, ale za jego postawę chce go jeszcze wynagrodzić bonem na zakupy. Fot. Ryszard Minko

## Znaki czasu:

■ Od rozpoczęcia szczepienia drugą dawką przeciw covid-19 w Polsce koronawirusem zakażyło się jedynie 0,1 proc. w pełni zaszczepionych, podaje Ministerstwo Zdrowia. Wśród wszystkich zgonów z powodu covid-19, zaszczepieni stanowili 1,9 proc. „Zgony te nie są związane ze szczepieniem”, zaznacza Ministerstwo.

■ 4 mln zł ma otrzymać organizacja założona przez Roberta Bąkiewicza, który w niedzielę, 10 października, zagłuszał warszawski wiec opozycji „Zostajemy w Europie”, na zakup siedziby dla Centrum Niepodległości. W tym roku dwie organizacje Roberta Bąkiewicza, Straż Narodowa i Marsz Niepodległości, otrzymały już 3 mln zł.

■ Budowa megalotniska w Baranowie ma się zacząć w 2023 r., na razie rośnie tam trawa, a członkowie Zarządu lotniskowej spółki, która zatrudnia już setki ludzi, zarabiają około 40 tys. zł miesięcznie.

■ Policja zabrała kredę dzieciom, które przed biurem PiS w Krakowie pod opieką matek rysowały obrazki w geście solidarności z uchodźcami i migrantami.

■ W ponad 50 światowych mediach ukażą się w najbliższym czasie płatne teksty o sile polskiej gospodarki. Autorami są m.in. premier Mateusz Morawiecki i prezes Giełdy Papierów Wartościowych Marek Dietl. Teksty będą publikowane m.in. w krajach europejskich, takich jak Francja, Niemcy, Rosja, Włochy, Hiszpania, Wielka Brytania, ale również w Senegal, Wenezuela, Meksyku, Kuwejcie, Malezji, Tajlandii, Singapurze. Kosztować to będzie kilkadziesiąt milionów złotych.

■ Największe spółki Skarbu Państwa przeznaczyły na reklamy w kanałach Telewizji Polskiej i Polsatu od stycznia do września 2021 odpowiednio 180,3 mln zł i 196,3 mln zł. W tym samym czasie na kanałach stacji TVN wydały 252 tys. zł, poinformował portal [wirtualnemedial.pl](http://wirtualnemedial.pl).





POWIAT ŁOMŻYŃSKI

## Nie chcą biogazowni za oknami!

Mieszkańcy Wiktorzyna, Żelech i Olszyn Kolonii (gm. Piątnica) protestują przeciwko budowie biogazowni w ich okolicy. Uważają, że latem odór będzie czuć z kilku kilometrów, a ich domy oddalone są około 1 km od działek, na których powstać ma biogazownia. Biogazownie powinny powstawać w sąsiedztwie dużych gospodarstw, gdzie będą miały surowiec bez przewożenia go cysternami wiele kilometrów, argumentują.

Kolejnym problemem może okazać się woda. Już teraz zdarza się, że latem w niektórych miejscowościach spada ciśnienie i brakuje wody. Dlatego mieszkańcy wsi boją się, że jeśli biogazownia podepnie się do tej sieci, wysuszy całą okolicę.

Wójt Artur Wierzbowski początkowo był zwolennikiem przynoszącej podatki inwestycji. Po



Fot. pixabay

wysłuchaniu mieszkańców zadeklarował, że będzie ich wspierał

w staraniach o niedopuszczenie do budowy biogazowni.

### Jarmark dla Julki

Jarmark dla chorej Julki Kierzkowskiej (22 miesiące), która czeka na ratującą życie operację serca w Bostonie, odbędzie się w sobotę, 16 października (od godz. 14.00) w Jedwabnem. Wystąpi wielu wykonawców, będą atrakcje dla dzieci. Obok remizy ustawiony zostanie kontener na złom (pieniądze ze sprzedaży zasilą konto Julki).

### Zmarł doktor Zdzisław Szalkowski

Zmarł długoletni ordynator oddziału ginekologiczno-położniczego w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży dr n. med. Zdzisław Piotr Szalkowski. Miał 78 lat. Spoczął na cmentarzu przy ul. Przykoszarowej.

### Droga w Chylinach

Będzie nowa droga w Chylinach (400 m). Burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski uzyskał na nią 222 tys. zł dotacji i w środę, 13 października, podpisał umowę z wykonawcą.

### Koncert kapucynów

Na koncert Kapucyńskiego Zespołu Uwielbienia „Błogosław duszo moja Pana” zaprasza do Hali Kultury (Stary Rynek) w sobotę, 16 października, o godz. 18.00 prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Wstęp wolny. Wejściówki w pokoju 122 Urzędu Miejskiego.

## W harmonii z naturą



Na dachu zakładu OSM w Piątnicy powstała mikroelektrownia fotowoltaiczna o mocy 49,88 kWp. W roku pozwoli na redukcję emisji CO<sub>2</sub> o 36 ton. Z taką ilością dwutlenku węgla zmagać musiałoby się 1 665 drzew! OSM Piątnica położona jest w sąsiedztwie Parku Krajobrazowego Doliny Narwi. Jest to czysty ekologicznie obszar o typowo rolniczym charakterze, tzw. „Zielone Płuca

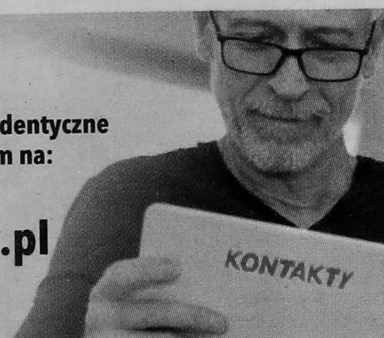
Polski”. Dzięki szacunkowi do natury, bogatym tradycjom mleczarskim regionu oraz otwartości na innowacje, Spółdzielnia stała się jedną z nowoczesniejszych i najszybciej rozwijających się mleczarni w kraju i na świecie. Priorytetem Spółdzielni jest dbałość o najwyższą jakość i naturalność produktów oraz troska o region, z którego pochodzi surowiec wykorzystywany do ich produkcji.

### e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

[www.egazety.pl](http://www.egazety.pl)

gazety.pl



### Łomża

#### wysoko!



Łomża zajęła 13 miejsce wśród miast na prawach powiatu w rankingu wydatków inwestycyjnych samorządów w latach 2018 – 2020, organizowanym przez pismo „Wspólnota”. Ranking opracowali naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego, którzy oceniali całość wydatków majątkowych poniesionych w ostatnich trzech latach na inwestycje.

– Jest to ważne wyróżnienie, które potwierdza, że Łomża jest miastem proinwestycyjnym. Uważam, że inwestycje są gwarantem tego, żeby gospodarka się rozwijała i ludzie mieli miejsca pracy. Powstające drogi i obiekty mają służyć mieszkańcom, dlatego nawet w czasie pandemii nie zatrzymaliśmy robót, powiedział prezydent Mariusz Chrzanowski.

Warto przypomnieć, że w ostatnich latach w Łomży wybudowany został dworzec autobusowy, dwie sale gimnastyczne przy SP 2 i SP 7, przebudowana Filharmonia Kameralna i Hala Kultury i wiele ulic w mieście.

### Elektrycznym do szkoły

Autobusem elektrycznym będą dowożone dzieci do szkoły w Śniadowie. Wójt Rafał Pstrągowski zawarł umowę na dostawę autobusu i stacji ładowania dla gminy Śniadowo. Koszt: 2 mln 300 tys. zł., ale gmina otrzymała dofinansowanie w wysokości 80 proc. z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

### „Kolejowe” konsultacje

Konsultacje w sprawie budowy linii kolejowej Ostrołęka – Łomża – Pisz – Giżycko, odbędą się w Miastkowie (GOK, ul. Łomżyńska 25) w piątek, 22 października (godz. 15.30 – 17.00).



# Protestujemy, manifestujemy, pikietujemy

## „Wolność, równość, tolerancja”

Około 2 000 ludzi szło w II Marszu Równości w sobotę, 9 października, w Białymstoku pod hasłami „Każdy inny, wszyscy równi”, „Człowiek człowiekowi człowiekiem”, „Mamy prawo być sobą”, „Pomóżmy uchodźcom”, „Wolność, równość tolerancja!”.

Marsz przeszedł w atmosferze zabawy, śpiewów, wspólnego skandowania i pozdrawiania mijanych mieszkańców.

Z uwagi na fakt, że w czasie I Marszu Równości w Białymstoku w lipcu 2019 roku doszło

do zamieszek, maszerujący byli bici, obrzucani kamieniami, petardami, jajkami i butelkami przez narodowców, tegoroczny marsz ochraniały spore siły policyjne. Do incydentów nie doszło.

## „Tato, bądź, prowadź, chron”

Pod takim hasłem odbyła się manifestacja poparcia dla ochrony życia poczętego i tradycyjnego modelu rodziny w niedzielę, 10 października, w Marszu dla Życia i Rodziny w Białymstoku. Pochód przeszedł ulicami w centrum mia-

sta sprządał białostockiej katedry do kościoła św. Rocha.

## „Chcemy leczyć w Polsce!”

W białych fartuchach i z transparentami kilkudziesięciu studentów medycyny protestowało w niedzielę, 10 października, w centrum Białegostoku, solidaryzując się z protestem pracowników ochrony zdrowia. Mieli ze sobą transparenty z hasłami „Chcemy leczyć w Polsce”, „Krótsza kolejka, to dłuższe życie”, „Godne leczenie każdego pacjenta”. Oprócz Białegostoku studenci protestowali tego dnia w 10 miastach w Polsce.

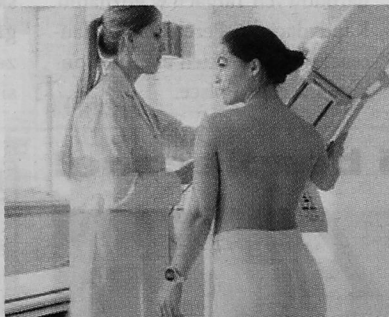
## „Zostajemy w Unii Europejskiej”

Kilkuset mieszkańców regionu zgromadziło się na pikiecie pod hasłem „Zostajemy w Unii Europejskiej” na Rynku Kościuszki w Białymstoku. Wyrażali sprzeciw wobec kroków PiS zmierzających do polexitu. Manifestacje z obawy przed wyprowadzeniem Polski z Unii Europejskiej odbyły się w około 160 miastach i miasteczkach w Polsce i za granicą. Największa w Warszawie, gdzie pojechali mieszkańcy Łomży (piszemy o niej na str. 2).

### MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

#### SKĄD SIĘ BIERZE RAK PIERSI? – NA BADANIE!

Polka zmagająca się z chorobą nowotworową cierpi na raka piersi. To najpowszechniejszy nowotwór atakujący kobiety. Na raka piersi zapada rocznie ponad 18 tys. Polek. W ciągu ostatnich 20 lat liczba chorych niegwałtownie podwoiła. Podstawą skutecznej terapii jest szybkie wykrycie choroby i chirurgiczne usunięcie guza, nim spustoszy orga-



#### SKĄD SIĘ BIERZE RAK PIERSI?

Rak piersi najczęściej zapadają kobiety w wieku 50-69 lat. Rak piersi powstaje z guza gruczołu sutkowego. Pomimo że jest to choroba kobieca, to ok. 1 proc. zachorowań dotyczy mężczyzn.

Przez długi czas nie daje żadnych objawów, pierwsze wykrycie często występuje już w zaawansowanym stadium choroby. Wzrost guza, np. płuc, wątroby, mózgu lub kości. Kluczem do wyleczenia raka piersi jest wcześnie postawienie diagnozy. Jest możliwe wykrycie choroby w ramach profilaktyki i regularnym samokontroli prowadzonej przez kobiety.

Liczba nowych przypadków tej choroby spada u kobiet, których krewnie, siostry czy córki cierpiały na tożsame. Zachorowaniu na raka piersi – poza czynnikami genetycznymi – sprzyjają też:

#### CZYNNIKI RYZYKA

Wszystkich przyczyn raka piersi. Najczęściej występuje u kobiet, których krewnie, siostry czy córki cierpiały na tożsame. Zachorowaniu na raka piersi – poza czynnikami genetycznymi – sprzyjają też: brak aktywności fizycznej, późne urodzenie dziecka po 35. roku życia, późne rozpoczęcie życia seksualnego, późne rozpoczęcie życia seksualnego, późne rozpoczęcie życia seksualnego.

- częste spożywanie alkoholu,
- zbyt wczesna miesiączka (przed 12. rokiem życia) albo zbyt późna menopauza (powyżej 55 lat),
- wieloletnie przyjmowanie doustnych środków antykoncepcyjnych i hormonalnej terapii zastępczej,
- narażenie na promieniowanie jonizujące,
- wcześniej przebyte choroby nowotworowe (rak jajnika, piersi, trzonu macicy).

#### PODSTĘPNY I NIEWIDOCZNY

W początkowym stadium rak piersi zwykle przebiega bezobjawowo. Jest rozpoznawany przypadkowo jako twardy guzek w piersi, podczas samokontroli lub badania lekarskiego. Inne objawy pojawiają się w późniejszych etapach, gdy skuteczne leczenie jest trudniejsze.

Z rakiem piersi trzeba się szybko zmierzyć, żeby nie zdążył zaatakować węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych. Dlatego kluczowe jest systematyczne, samodzielne badanie piersi przez kobiety. Niepokojącymi oznakami są:

- zmiana kształtu brodawki sutkowej, tzw. inwersja, czyli zaciągnięcie brodawki do środka piersi,
- zaczerwienienie skóry piersi, jej zwiększone napięcie,
- wyciek z brodawki sutkowej, który może zawierać krew,
- ból piersi lub w okolicy piersi – na przykład w dole pachowym.

W przypadku wystąpienia choć jednego z tych objawów należy niezwłocznie udać się na konsultację lekarską.

#### JAK ZAPOBIEGAĆ

Profilaktyka raka piersi opiera się na eliminacji czynników ryzyka, na które mamy wpływ, jak tryb życia, dieta i aktywność fizyczna, a także na regularnych badaniach, w samodzielnej ocenie piersi. Najlepszą metodą kontrolowania stanu piersi jest samobadanie dłońmi, które może stanowić rutynę podczas codziennego mycia. Wystarczy sprawdzić dotykiem strukturę piersi, czy nie ma żadnych zgrubień, guzków. Przed lustrem można ocenić, czy obie piersi są symetryczne, czy nie widać żadnych zmian skórnych w okolicach sutka.

U kobiet po 50. roku życia wskazane jest wykonywanie badania mammograficznego raz na dwa lata, a u młodszych (powyżej 30 lat)



#### JOANNA Z MYŚLENIC (LAT 50)

„Miałam wątpliwości, czy robić mammografię. Zawsze pozostaje strach i stres, że badanie wykaże coś złego. Jednak, gdy na rynek w naszym mieście zjechał mamobus z hasłem: >>Nie myśl, nie czekaj, badaj – z życiem nie zwlekaj<<, zadzwoniłam na podany numer i zapisałam się na mammografię. Tyle mówi się przecież o profilaktyce, że lepiej zapobiegać z góry to raz, a poza tym jeśli już choroba się pojawi to szybkie jej zdiagnozowanie daje większą szansę na wyleczenie. Maseczki, dezynfekcja rąk i krótka ankieta medyczna. Technik radiologii umieścił jedną, a następnie drugą pierś między płaskimi przezroczystymi płytkami, zrobił „cyk” i było po wszystkim. Wszystko przebiegało szybko i bezproblemowo, głównie dzięki taktownemu i profesjonalnemu panu obsługującemu mamograf. Dostałam dane dostępne do systemu online, w którym po jakimś czasie odczytałam swój wynik. Na szczęście nie mam zmian rakowych. Pierwszy raz w życiu zrobiłam mammografię, ale za dwa lata znów zapiszę się na to badanie”.

również USG piersi. Oba badania – USG piersi i mammografia – są refundowane przez NFZ. Mammografia to badanie radiologiczne, które pozwala wykryć nawet najdrobniejsze zwapnienia w obrębie piersi. USG – dzięki użyciu odbicia fal ultradźwiękowych do obrazowania – sprawdza się u młodych, regularnie miesiączkujących kobiet.

USG pozwala odróżnić np. guza litego od zwykłej torbieli. Lekarze zalecają też USG piersi podczas hormonalnej terapii zastępczej. Gdy piersi zawierają więcej tkanki tłuszczowej, czyli po menopauzie, dokładniejsza jest mammografia.

USG piersi powinno się robić co roku począwszy od 30. roku życia. Bezpłatne badanie mammograficzne możesz wykonać raz na 2 lata, między 50. a 69. rokiem życia, w ramach programu profilaktycznego. Tylko mniej niż 40 proc. kobiet korzysta z tej formy profilaktyki, co stanowi główną przyczynę śmiertelności na raka piersi w Polsce. Najważniejszą rzeczą świadomość kobiet, że zagrożenie rakiem piersi istnieje, ale można temu zaradzić tylko w jeden sposób: badając systematycznie.



Chcesz wiedzieć więcej? Szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na:

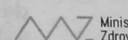
[www.planujdlugiezycie.pl](http://www.planujdlugiezycie.pl)

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. Więcej informacji na stronie: [planujdlugiezycie.pl](http://planujdlugiezycie.pl) zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJ DŁUGIE ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2025 finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

POWIAT GRAJEWSKI

## „Perła” z Radziłowa kluczem do Polskiej Spizarni

Pierwszy raz w historii „Perła” trafiła do Koła Gospodyń Wiejskich: Agnieszka Chrzanowska z koleżankami z KGW w Radziłowie otrzymały ją za szczupaka z angielskiej. Ich przepis na sukces, to trzymanie się tradycyjnej receptury.

– Ryba, do tego przyprawy, przede wszystkim pietruszka, bo szczupaki ją lubią, no i odrobina bulki namoczonej w mleku – mówi Agnieszka Chrzanowska.

Oprócz nich, „Perły” kulinarne w tym roku zdobyły: Małgorzata Ostapowicz z Agroturystyki Leśny Dworek w Krylatce za „Szpi-kowany udziec z dzika”; Małgorzata Wojtach z rodzinnej firmy „Biebrzańskie Smaki” ze Szpakowa za „Udziec z pieca chlebowego”; Władysław Gryka z Suszkiego Borku za „Kompot z rajszych jabłuszek”; Marek Sienkiewicz z Czarnej Wsi Kościelnej za „Sok z kiszzonego buraka”.

Pięć „Perel” dla podlaskich potraw, najwięcej spośród wszystkich regionów sprawiło, że Podlaskie otrzymało Klucz do Polskiej Spi-



Nagrodzone Koło Gospodyń Wiejskich w Radziłowie. Fot. facebook

zarni, który odebrał wicemarszałek Stanisław Derehajło.

Gala 20 edycji „Perła 2021” ogólnopolskiego konkursu Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki

Regionów odbyła się na Międzynarodowych Targach w Poznaniu. Kandydaci do „Perel 2021”, to laureaci wojewódzkich etapów konkursu w całej Polsce.

Uroczyste spotkanie podlaskich laureatów po poznańskich gali odbyło się w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej w Wasilkowie.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Podwórko może być fajne i bezpieczne!



Janusz i Dorota Buczyńscy z synem i starostą Tadeuszem Klamą

Jedną z kategorii konkursu „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne” jest aranżacja otoczenia domu, sprzyjająca odpoczynkowi po pracy co, jak twierdzą eksperci, sprzyja bezpieczeństwu. I za to wyróżnione w tym roku zostało gospodarstwo Doroty i Janusza Buczyńskich z Ksebek (gm. Turośl). Otrzymali również nagrodę, ufundowaną przez starostę kolneńskiego Tadeusza Klamę.

– Staramy się wszystkie sprzęty trzymać tak, żeby nie było ich gdzieś na przestrzeni, którą się poruszamy. Między innymi ze względu na dzieci, ale chcemy też, żeby nasze gospodarstwo fajnie wyglądało – mówią Dorota i Janusz Buczyńscy.

Konkurs „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne” organizuje od 18 lat Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Rywalizacja przebiega na trzech etapach: lokalnym, wojewódzkim i krajowym.

### Film o Kolnie

Kamil Jarzyło nagrał film o Kolnie, ukazujący jak zmieniło się miasto w ostatnich latach. Zdjęcia wykonał w latach 2017-2021. Kamil Jarzyło zapowiada kolejne filmy z cyklu „Moja okolica”: Przyroda, Ciekawe miejsca, Historia. Film można obejrzeć na <https://youtu.be/3YDQNMnLSv4>.

### W Dzień

### Białej Laski

Z okazji 70 lat Koła Polskiego Związku Niewidomych w Kolnie, którym kieruje Celina Laskowska, okolicznościową odznaką „Przyjacieli niewidomych” uhonorowani zostali starosta kolneński Tadeusz Kłama, dyrektor KOKiS Alicja Szymańska, burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska i Zarząd Banku Spółdzielczego w Kolnie. Wyróżnieni brązową odznaką honorową PZN przez Zarząd Główny Związku zostali: Celina Laskowska, Jan Barszczewski i Kazimierz Pupek, a złotą odznaką Bronisław Kielczewski.

Kolneńskie Koło zrzesza 31 niewidomych i niedowidzących.





Ks. Wojciech Lemański pod pomnikiem zamordowanych Żydów w Jedwabnem

## Niezrozumiały „Powrót do Jedwabnego”

(List otwarty do prezydenta Łomży)

Szanowny Panie Prezydencie, z głębokim zdumieniem i smutkiem przeczytaliśmy informację o organizowanym w Hali Kultury pokazie filmu „Powrót do Jedwabnego”. Film którego pokaz zaplanowano w Hali Kultury zawiera kłamliwe tezy i jest jawnie antysemitki.

Film „Powrót do Jedwabnego” w zakłamywany sposób przedstawia tragiczne wydarzenie, które miało miejsce w naszym regionie. 10 lipca 1941 r. kilkudziesięciu Polaków, działając pod wpływem niemieckiej inspiracji, dokonało mordu na kilkuset Żydach w Jedwabnem. Większość ofiar została przez sprawców spalona w stodole położonej naprzeciwko cmentarza żydowskiego. Mord ten był poddany wnikliwej analizie IPN-u. Wnikli-

we śledztwo IPN-u zaowocowało dwutomową publikacją „Wokół Jedwabnego”, prezentującą wyniki badań naukowych nad zbrodniami popełnionymi na polskich Żydach w Jedwabnem, Radziłowie i innych miejscowościach Łomżyńskiego i Białostocczyzny latem 1941 roku. Wiemy dokładnie, jak przebiegał mord w Jedwabnem. Pokazywanie filmu, negującego fakty, wprowadza w błąd osoby oglądające, a zarazem jest brakiem szacunku wobec ofiar mordu.

Tym bardziej oburzające jest to, że film ten zostanie pokazany na osobiste polecenie Pana Prezydenta. Został Pan poinformowany o niskiej jakości artystycznej filmu oraz jego antysemitkim przesłaniu. Mimo tego zdecydował się Pan, by pokazać film. Broniąc swojej decyzji powołuje się Pan na to, że samorząd nie jest od oceniania filmu. Oczywiście jest, że ważna jest dyskusja, opisywanie rzeczywistości, brak cenzury. Jednak jest granica, której nie powinniśmy przekraczać. To granicą jest sianie nienawiści i zakłamywanie historii, pod pozorem „wolności słowa”. Panie prezydencie, czy pozwoliłby Pan na pokaz filmu negującego zbrodnię w Katyniu? Myślę, że

nie miałby Pan wątpliwości, że taki film nie powinien być pokazywany w miejscu zarządzanym przez UM.

Panie Prezydencie, historia Jedwabnego jest znana w Łomży i regionie od lat. Osoby mieszkające w Łomży wiedziały o mordzie w Jedwabnem, zanim zajęły się tym media ogólnopolskie. Proszę też pamiętać, że historia Łomży, to też historia Żydów łomżyńskich. Tym bardziej Pana decyzja o pokazaniu jawnie antysemitckiego filmu jest niezrozumiała.

Panie Prezydencie, zwracamy się z apelem, by nie pozwolił Pan na pokaz w Hali Kultury filmu „Powrót do Jedwabnego”. Hala Kultury powinna być miejscem prezentacji filmów o wysokich walorach artystycznych. Miejscem łączącym, w którym styka się przeszłość z przyszłością. Obiektem, w którym nie ma miejsca na nienawiść. Z wyrazami szacunku

**Kamil Mrozowicz**

pochodzący z gminy Jedwabne koordynator Podlaskiej Grupy, zajmującej się pamięcią o społecznościach żydowskich, działającej przy „Forum Dialogu”.

**Kamil Kamiński**

psycholog, aktywista z Łomży

Większość z nas idzie do lekarza i robi badania, gdy coś boli. Często to już za późno. Dlatego ponownie zachęcamy: masz skończone 40 lat?

## Zapisz się na bezpłatne badania!

Program „Profilaktyka 40 plus”, to badania diagnostyczne w zakresie, w jakim większość z nas się nigdy nie badała. Bo lekarze rodzinni na badania profilaktyczne praktycznie nie kierują. Gdybyśmy chcieli zrobić badania w takim zakresie, jak w Programie „Profilaktyka 40 plus”, kosztowało by to kilkaset złotych.

### Jak skorzystać z badania?

Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53. Poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania. Wybierz placówkę, w której chcesz zrealizować badania, skontaktuj się z nią i umów na termin badania. Na badanie zabierz dowód osobisty. Odbierz wyniki badań w placówce, w której re-

alizowałeś świadczenie lub przez Internetowe Konto Pacjenta.

### Jakie badania?

Zależnie od wyniku wypełnionej przez ciebie ankiety, system wybierze zlecenie pakietu badań, odpowiedniego dla płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka. Do badania odpowiednio się przygotuj (dowiedz się, jakie warunki należy spełnić przed udaniem się do punktu badań: czy można wcześniej jeść, pić, uprawiać seks przy badaniu PSA mężczyzn, itp.). Na badanie moczu trzeba zaopatrzyć się w aptece w specjalny sterylny pojemnik (zwrócić uwagę, czy jest zapakowany, ponieważ w aptekach czasem wciskają zwykły pojemnik).

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stę-

żenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi; próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla stercza całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI), ocenę miarowości rytmu serca.

Badania można wykonać do 31 grudnia, ale nie ma co zwlekać. W naszym województwie wykonuje je już ponad 40 punktów i ciągle ich przybywa. Nie ma problemu, by wybrać punkt blisko miejsca zamieszkania.

### Mam badania i co dalej?

Wyniki badań otrzymasz na Internetowe Konto Pacjenta lub w placówce, w której zrobiło się badania. Następnym krokiem będzie konsultacja z lekarzem rodzinnym, który może skierować na wizytę do specjalisty. Od 1 lipca nie obowiązują limity w poradniach specjalistycznych. Jest szansa na krótszy okres oczekiwania.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Najlepszy 1 z 10!

Nauczyciel wychowania fizycznego w SP w Sokołach oraz Bruziewie Andrzej Niwiński, zarazem trener Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol zwyciężył w 6 odcinku Teleturnieju telewizyjnego „1 z 10”. Jako trener zajęcia z miotaczami prowadzi w Prefbecie od 17 lat. W tym czasie jego zawodnicy zdobywali medale Mistrzostw Polski, a największy sukces osiągnął Sebastian Dobkowski, który zwyciężył w Europejskich Igrzyskach Olimpijskich do lat 18 w Moskwie w 2010 roku. Jego wynik 77,73 m w rzucie młotem 5 kg był w tamtym sezonie drugim rezultatem na świecie!

## Ulica biskupa w Sokołach

Biskup łomżyński Stanisław Stefanek (zmarł 17 stycznia 2020 r.) ma zostać patronem nowej ulicy w sąsiedztwie kościoła w Sokołach. Inicjatywa była konsultowana z rodziną bp. Stefanka i z kurią biskupią w Łomży. Budowa ulicy zostanie zakończona w listopadzie.

## Oddział covidowy w pediatricznym?

Wzrasta liczba chorych na covid i prawdopodobnie wojewoda zdecyduje o utworzeniu w Szpitalu Ogólnym w Wysokim Mazowieckim oddziału covidowego. Jak poinformował starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński, taka decyzja jest w przygotowaniu.

W związku z tym Szpital wstrzymał przyjęcia dzieci na oddział, a 145 rodziców skierowało do starosty petycję, aby nie likwidował oddziału pediatricznego. Ale jest to oddział po generalnym remoncie, na którym jest rozproszony tlen i ma potrzebną przy koronawirusie aparaturę. W szpitalu trwa remont, dwa oddziały są wyłączone i tylko oddział pediatriczny może zostać przekształcony w covidowy.

W odpowiedzi na petycję starosta poinformował, że dla zapewnienia opieki medycznej dla dzieci z powiatu ustalił z dyrektorem Szpitala Wojewódzkiego w Białymstoku Cezarym Nowosielskim, iż pacjenci z oddziału w Wyso-



kiem Mazowieckim, wymagający dalszego leczenia, będą przewiezieni do szpitala w Białymstoku, a transport karetką zapewni im Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim. Poza tym gotowe do udzielania pomocy będą oddziały pediatriczne szpitali powiatowych w Bielsku Podlaskim, Łapach i Zambrowie.

Starosta planuje także uruchomić specjalny numer telefonu dla rodziców, szukających pomocy dla swoich dzieci i niezadowolonych z działania zastępczego systemu opieki. Zapewnił, że każda sytuacja będzie wyjaśniana, a pomoc udzielana.

## Covid-19 i zdalne szkoły

Uczniowie Technikum i Branżowej Szkoły I stopnia w Wysokim Mazowieckim do 22 października będą przebywać na kwarantannie i korzystać ze zdalnej nauki.

## Laboratorium

Nowe laboratorium i wyremontowane główne wejście do Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckim zostało otwarte w poniedziałek, 11 października.

## Czyżew przoduje

47 proc. mieszkańców gminy Czyżew jest zaszczepionych, to pierwsze miejsc w powiecie. Drugie jest Wysokie Mazowieckie – 46,8 proc. zaszczepionych. Najmniej zaszczepiło się mieszkańców gminy Kobylin Borzymy – 27,7 proc.

## Po wyborach

Uczennica siódmej klasy Maria Roszkowska jest nową przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego w Szkole Podstawowej w Sokołach.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Laury za dary jesieni

Rozstrzygnięty został konkurs na najpiękniejszy bukiet „Dary Jesieni”, ogłoszony przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie dla uczniów szkół podstawowych. Wzięło w nim udział 19 zespołów ze szkół powiatu. Najpiękniejsze bukiety w klasach I – III stworzyli Amelia Wyszomierska, Milena Pozorska, Amelia Pruszkowska ze Szkoły Podstawowej w Srebrnej. Opiekun: Małgorzata Truchel. Wśród uczniów klas IV – VI: Alicja Łapińska, Monika Dąbek, Agata Gworek z Zespołu Szkół w Szumowie. Opiekun: Elżbieta Kotomska. Klas VII – VIII: Nikola Pisarska, Angelika Gosiewska, Aleksandra Godlewska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Zambrowie. opiekun: Jolanta Jasińska.

## Wystawa o Niepodległej

Wystawę planszową „Wiele dróg – jeden cel. Ku Niepodległej” można oglądać do 17 października przed Miejskim Ośrodkiem Kultury w Zambrowie. Na 16 planszach przedstawione są wydarzenia, związane z odzyskaniem przez Polskę niepodległości. Wystawa była już eksponowana m.in. w Kolnie, Grajewie i Łomży.



Tych dwóch sprawców rozboju w salonie z automatami do gier losowych przy al. Wojska Polskiego 18 w Zambrowie poszukuje Wydział Kryminalny Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Zambrowie. Obaj zagrozili pracownicy użyciem wobec niej siły oraz nożem, żądając pieniędzy, po czym ukradli 600 zł. Wszyscy, którzy ich rozpoznają, proszeni są o kontakt z policją, tel. 112. Fot. Z kamery monitoringu KPP Zambrow

## Partnerzy z Litwy

Mer miasta Visaginas z Litwy Erlandas Galaguz, wicemer Aleksandra Grigienė oraz radni Andriej Akopow, Zygfryd Binkiewicz i Siergiej Kotow przebywali w Zambrowie. Spotkali się z władzami i odwiedzili Regionalną Izbę Historyczną, Centrum Kultury, kościół pw. Trójcy Przenajświętszej, firmę Monolit, tereny nad zalewem, pływanię, stadion miejski, wysłuchali koncertu w Państwowej Szkole Muzycznej im. Witolda Lutosławskiego.

## „Więzienne” dęby

Posadzeniem dębów pamięci i odsłonięciem pamiątkowych tablic uczczono w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze funkcjonariuszy przedwojennego więzienia w Łomży aspirantów Antoniego Binkiewicza i Franciszka Kućmierowskiego, zamordowanych w Katyniu w 1940 r. Do dziś nie zostały wyjaśnione losy przedwojennego naczelnika więzienia z Łomży Wojciechowskiego. Mieszkał w Śniadowie. Jego żona Eugenia i córka Alicja zostały wywiezione przez NKWD na Syberię.





Przed lotem motolotnią z pilotem Zbyszkim Pieciciem. Od lewej: Kazimierz, Katarzyna, Damian Grajkowie (Dobry Las)



Szczepan Przestrzelski (Kupiski Stare) za chwilę poleci z pilotem Staszkiem Kojro

Najpierw była praca. Ramię w ramię z pilotami, sędziami i organizatorami XXII Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego „Kontakty” 2021 Stanisław Kijek i Jarosław Kobus z Tarnowa, Marek Lesiński z Kisielnicy, Damian Wierciszewski ze Starej Łomży nad Rzeką i Łukasz Zapaśnik z Drogoszewa z Centrum Integracji Socjalnej Powiatu Łomżyńskiego w Szczepankowie przygotowywali lądowisko na nadnarwiańskich łąkach. Potem były Mistrzostwa i znowu świetnie zorganizowana pomoc CIS.

Zaczęło się od odzewu Centrum na zaproszenie „Kontaktów”: chcesz współtworzyć Mistrzostwa, poznać pilotów, ich maszyny, smak latania? Ludzie z Centrum głosem szefowej Bogusławy Domian-Kruszewskiej odpowiedzieli „tak”! Skoro tak...

## Po pracy czas sięgnąć... nieba!



Pamiątkowe zdjęcie przed hangarem na lądowisku Stanisława Kojro w Budach Czarnockich (gm. Piątnica). Od lewej: Anna Przestrzelska (Kupiski Stare), Stanisław Kijek (Tarnowo), Katarzyna Baliszewska (Piątnica), Elżbieta Wróblewska (Piątnica), Kazimierz Grajko (Dobry Las), Katarzyna Grajko (Dobry Las), Natalia Stomska (Zbójna), Marek Lesiński (Kisielnica), Renata Kijek (Tarnowo), Kamil Kijek (Tarnowo), Damian Kijek (Tarnowo)

**Możemy pójść do łóżka. Ale to całe gadanie o miłości nic nie znaczy!**

**1.**

Jestem samotny, w średnim wieku. Nigdy nie byłem w żadnym związku, bo jestem nieśmiały. W komputerze zobaczyłem, z jak wielką śmiałością ludzie mówią o swoich intymnych sprawach. A ja ciągle bałem się kobiet...

Na czacie poznałem dziewczynę. Miała nick „Kropka” i wyobraziłem sobie, że też musi być nieśmiała, może nawet zagubiona i samotna, jak ja. Od słowa do słowa i zrobiłem się śmielszy, niż kiedy indziej w życiu. Kiedy rozmawiałem przez ekran, nikt nie widział, jak mi drżą ręce, że się pocę, rumienię, co dzieje się ze mną w środku. A „Kropka” za każdym razem ośmielała mnie jeszcze bardziej, bo w swoich wypowiedziach była śmielsza ode mnie i pewne sprawy wyprzedzała.

Internetowe rozmowy wciągnęły mnie jak narkotyk. Nie mogłem przestać o nich, a potem tylko o niej, myśleć. Zaczęliśmy do siebie dzwonić. A właściwie ja do „Kropki”. Wstałem rano i już jej mówiłem „dzień dobry”. Potem w pracy opowiadałem jej, co będę robił, co się wydarzyło, co myślałem. Po południu, wieczorem i w nocy też byłem z nią w kontakcie. Zwierzałem się jej ze wszystkiego, a ona mnie. Mówiła, że śni o mnie,

wyobraża sobie nas w różnych sytuacjach, że mnie pożąda. Uświadomiłem sobie, że się zakochałem, a moja cała miłość zawarta jest w małym ekranie komórki albo nieco większym ekranie komputera. Trwało to osiem miesięcy. Mówiłem śmiało o miłości i pożądaniu. Nawet, gdy gdzieś wyjeżdżałem ze znajomymi, szukałem izolacji, aby skontaktować się z nią przez komórkę. To śmieszne, ale jak nie było innej możliwości, nadawałem SMS, zamykając się w toalecie na stacji benzynowej, czy w jakimś urzędzie. Każda okazja i miejsce były dobre.

**2.**

Niestety, szalona miłość z ekranu tak mnie pochłonęła, że zacząłem zawałać służbowe obowiązki. Szef wezwał mnie do siebie i obstarwił. Ochłonąłem, ale na krótko, a potem wszystko wróciło. Ciągnęło mnie do rozmów tylko z nią. Nieważne były wielkie rachunki za telefon komórkowy. Najważniejsza była nasza miłość. Tak mi się wtedy wydawało.

Ciągle znałem ją tylko z głosu i zdjęcia. Moje pragnienia rosły. Chciałem ją widzieć, dotknąć. Czułem, jak nigdy w życiu, że mogę się z nią spotkać, że nie będę się bał. Namawiałem do spotkania, a ona odwle-

## Miłość z ekranu



kała. Im trudniej było mi ją namówić, tym bardziej pragnąłem ją zobaczyć.

**3.**

W ostatnim tygodniu sierpnia pojechałem do Płocka. Rozmawialiśmy przez komórkę i zaproponowałem, abyśmy się spotkali. Nie wiedziała, że jestem tak blisko. Zaskoczyłem ją i zgodziła się.

Była taka jak na zdjęciu i taka jak sobie ją wyobrażałem; taka mała kropka z uśmiechniętą buzią. Powiedziała: jak chcesz, możemy iść do łóżka. Ale dla niej to wszystko, co sobie pisaliśmy mailami i esemesami o miłości nic nie znaczy i nie jest prawdą.

„To nie jest real!”, krzyknęła mi prosto w twarz.

To był tylko komputer i komórkę, a nie realny świat, tłumaczyła. Dlatego nie chciała się spotkać, bo inny jest świat prawdziwy i inny wirtualny, w którym można powiedzieć wszystko, co się chce. A wszystko wcale nie musi być prawdą. Możemy się pokochać. Lubi seks. Ale więcej spotkań nie będzie!

Nie poszedłem z nią do łóżka. Wróciłem zdruzgotany.

„To nie real!”, huczało mi w głowie. To właśnie real!

*Andrzej z Zambrowa*

# REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

## PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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





# Szkoła nauczycielek

Siedziba żeńskiego Seminarium Nauczycielskiego przy ul. Zjazd w Łomży w latach 1923 – 1932. Dziś Bursa Szkolna nr 3

## 1.

„Zabrakło Cię, Droga Pani wśród nas. Jakiś ciężki żal zatargał naszemi sercami. Trudno nam było pogodzić się z rzeczywistością. Wszak tyle lat byłaś naszą najlepszą kierowniczką duchową i niemal matką, którą kochałyśmy miłością szczerą i głęboką. (...) Byłaś dla nas Pani nie tylko nauczycielką i przełożoną, ale wychowawczynią i matką, która chciała dusze nasze podnieść do wyżyn wyrobienia duchowego, wzbudzić poczucie godności własnej i obywatelskiej. (...) Ty wskazywałaś drogi, które mamy kroczyć do celów wielkich i świętych. My, Droga Pani, ocenić Twojej pracy i wyrazić swych uczuć nie potrafimy w słowach. Możemy Ci tylko powiedzieć, że Cię bardzo... bardzo kochamy. Bądź pewna Pani, że nauki Twe i wskazówki zapadły głęboko do dusz naszych. Zachowamy je w sercach jako coś bardzo drogiego. Droga Pani! Za serce Twoje oddajemy Ci serca nasze”.

Tak uczennice Seminarium Nauczycielskiego Żeńskiego im. Narcyzy Żmichowskiej w Łomży pożegnały na łamach szkolnego czasopisma „Ku Szczytom” Janinę Dawbor Markiewiczową, która 1 września 1930 roku rozstała się ze szkołą.

Prywatne seminarium dla nauczycielek, powołane w końcu 1918 r. z inicjatywy Katolickiego Związku Polek, zostało w lutym 1919 r. upaństwowione. Wspólniczką i pierwszą dyrektorką szkoły (nazywaną przełożoną) była Janina Dawbor Markiewiczowa

(żona lekarza ginekologa, ordynatora szpitala w Łomży Zdzisława Dawbor Markiewicza). W pierwszym roku w Seminarium kształciło się 96 uczennic z Łomży i sąsiednich gmin.

„Seminarium pod względem wychowawczym stoi na wysokości swego zadania, warunki jednak materialne przedstawiają się fatalnie, bo nie mając poparcia społeczeństwa, grozi mu zupełna ruina finansowa”, pisała „Gazeta Łomżyńska”. Po tej prasowej informacji Sejmik Łomżyński wsparł Seminarium 40 tys. marek.

## 2.

Nauka w Seminarium trwała najpierw pięć, a po wprowadzeniu tzw. kursu przygotowawczego, sześć lat. Oprócz przedmiotów ogólnych (język polski, język niemiecki, historia, matematyka, biologia, rysunek, zajęcia techniczne) były przedmioty kierunkowe (pedagogika, psychologia, metodyka). Uczyla ich Helena Strzemecka.

„Wreszcie w połowie października doczekaliśmy się psychologii i metodyki. Przedmioty te przyjęliśmy z prawdziwą radością. Miały one dla nas pewien urok i pociągały nas ku sobie. Stosunkowo mało jeszcze zdobyliśmy nowych wiadomości. Lecz żywnie nadzieję, że pogłębimy pedagogikę i pokochamy zawód nauczycielki”, napisała w 1929 r., w szkolnej gazecie seminarzystka czwartej klasy H.S.

W latach 1929 – 1930 uczennice wydawały pismo „Ku Szczytom”. Redaktorką odpowiedzialną była na-

uczycielka języka polskiego Bronisława Jasieńska, naczelną J. Wierzbicka, opiekunką pisma matematyczna J. Jędrzejewska, a wydawcą ks. Aleksander Łada, który uczył religii.

W szkole od początku działała organizacja „Bratnia Pomoc”, którą opiekowała się najpierw Helena Strzemecka, a po niej Rafińska. „Bratnia Pomoc” prowadziła szkolny sklepik, w którym można było kupić bułki na drugie śniadanie, przybory szkolne i słodycze. Uzyskane dochody ze sklepiku przeznaczone były na pomoc materialną dla ubogich uczennic (na przykład, leczenie sanatoryjne).

W 1920 r. w szkole powołana została drużyna harcerska, do której należało 40 druhen. Uczennice doskonaliły umiejętności i poszerzały wiedzę w kołach zainteresowań. W 1929 r. działały koła: artystyczne (przewodniczącą Maria Bernhardtówna), przyrodnicze (C. Malinowska), muzyczne (H. Kochowiczówna) i historyczne (H. Chwiałkowska).

## 3.

W niedzielę, 21 kwietnia 1929 r., Seminarium Nauczycielskie obchodziło 10 lat działalności. Z tej okazji został ufundowany i poświęcony przez biskupa łomżyńskiego Stanisława Kostkę Łukomskiego sztandar. Uroczystości rozpoczęły się Mszą świętą, w czasie której pieśni śpiewał chór seminarzystek pod dyktando Józefa Witczaka. Po nabożeństwie w szkolnej au-

li uczennice zaprezentowały program artystyczny. Łomżyński tygodnik „Życie i Praca” informował, że „akademię raczył zaszczyścić swoją obecnością J.E. ks. bp Łukomski”.

Czytelnik łomżyńskiego tygodnika „Wspólna Praca” napisał o dyrektorce: „Od początku istnienia zakładu na czele jego stoi osoba wielkiej kultury i wielkiego serca, wzbudzająca powszechny szacunek. (...) Nic też dziwnego, że w szkole panują miłe i serdeczne stosunki, tak w środowisku nauczycieli, jak i uczennic”.

Dyrektor Janina Dawbor Markiewiczowa kierowała szkołą 10 lat. W ostatnim roku jej pracy maturę zdało 19 abiturientek. Ich nazwiska opublikowała „Wspólna Praca”: Halina Bandrowska, Maria Bernhardtówna, Helena Bieżankówna, Walentyna Dobkowska, Janina Gabiecka, Michalina Grabowska, Anna Jankowska, Julia Karwowska, Helena Łabanowska, Stefania Malinowska, Maria Ostrowska, Zofia Pudłowska, Helena Rafałowiczówna, Regina Sadowska, Jadwiga Sokołowska, Władysława Staniurska, Janina Wysznińska, Jadwiga Zarska i Helena Żebrowska.

Po Markiewiczowej dyrektorką Seminarium była Maria Czułajewska. Szkoła w dużym stopniu zapewniła kadre szkolnictwa powszechnego w regionie. W wyniku reformy systemu szkolnictwa ministra Janusza Jędrzejewicza z 1932 r., semina-ria zostały zlikwidowane.

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku

za ekspres!

Nadaj ogłoszenie

w „Kontaktach”

w środę do godz. 12.00.

Ukaże się już

w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE  
86/216 22 27, 604 231 333  
www.siatki-stal.pl

(fak.0173/2021-o-i)

### FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty  
rolne, bez BIK i weryfikacji baz.

Umowa notarialna, RRSO 36% rok.

Szybko, uczciwie i profesjonalnie  
24/h.

Tel. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

### NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,  
IV piętro, ul. Dmowskiego,  
Łomża, na M-4 parter.  
Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam działkę  
usługowo-mieszkalną  
3 200 m<sup>2</sup> w Konarzycach przy  
trasie na Śniadowo, 500 tys. zł lub  
trzy po około 1 000 m<sup>2</sup>, 200 tys. zł/  
szt.

Bardzo atrakcyjne, przy asfalcie,  
działka nr 900/1.

Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

(fak.0046/2021-o-i)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

(p-001405-o)

### ROLNICTWO

Kupię las iglasty lub liściasty  
z gruntem lub tylko drzewo z lasu.  
Płatność gotówką.  
Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,  
New Holland, Same Landini,  
Massey Ferguson, Renault,  
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,  
John Deere, Pronar, Farmer,  
Foton Case itd. Gotówka od ręki.  
Dzwonić, pisać. Każdy stan,  
z dokumentami i bez, maszyny  
rolnicze, ładowarki teleskopowe.  
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

### TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,  
soboty, niedziele, poniedziałki,  
środy, czwartki  
– klimatyzacja, DVD,  
85 747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.0071/2021-o-i)

### USŁUGI

Malowanie dachów.

Tel. 668 – 141 – 137

(p-001405-o)



(fot. pixabay)

**Wójt Gminy Radziłów** informuje,  
iż w siedzibie Urzędu Gminy został  
podany do publicznej wiadomo-  
ści poprzez wywieszenie na tabli-  
cy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz  
nieruchomości komunalnych prze-  
znaczonych do wydzierżawienia:

- działka nr 14/3 w obrębie Słucz,
- działka nr 20/22 w obrębie Mścichi,
- działka nr 182 w obrębie Sośnia.

**Wójt Gminy****Krzysztof Milewski**

**Tygodnik KONTAKTY**  
to wydatek na prasę  
raz w tygodniu  
i wiesz wszystko  
o regionie  
plus kolorowy  
magazyn  
telewizyjny  
w prenumeracie



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
www.kontakty-tygodnik.com.pl



**Chcesz zamieścić  
ogłoszenie lub reklamę  
w „Kontaktach”?**

**Zadzwoń, napisz**

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

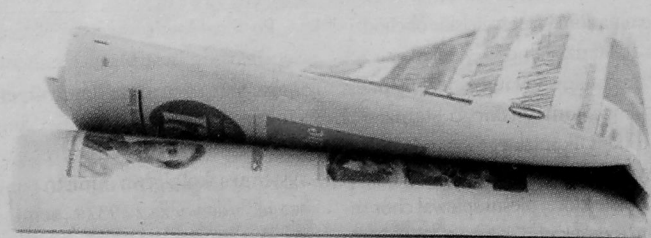
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy  
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty  
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



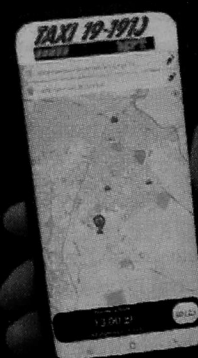
Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień

**Pobierz aplikację mobilną**



Najlepsza aplikacja w mieście





## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

**GARAŻE Blaszane**  
**BRAMY Garażowe**  
**KOJCE dla Psów**

**Najniższe CENY**  
Automatyka do bram  
Transport i montaż  
**GRATIS** cały KRAJ  
Dogodne **RATY**

**86-225-23-11 85-733-60-26**  
**29-642-34-61 87-735-13-65**  
**83-411-91-50 512-853-323**  
**www.konstal-garaze.pl**

Sprzedam Renault Megane,  
w dobrym stanie technicznym,  
opłaty aktualne do kwietnia 2022 r.,  
przebieg 300 000 km, diesel,  
cena 4 800 zł, tel. 696 – 685 – 233

(o/b)

Sprzedam Mercedes C Klasa,  
(2008), pierwszy właściciel  
w Polsce, po wymianie oleju,  
filtrów, wnętrze w stanie dobrym,  
benzyna, cena 33 000 zł do  
negocjacji, tel. 516 – 431 – 573

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Pajero Pinin,  
(2003), auto sprowadzone z Niemiec,  
do rejestracji, w pełni sprawne, do  
poprawy rdza, cena 7 500 zł do  
negocjacji, tel. 793 – 076 – 910

(o/b)

Sprzedam Audi A2, (2001),  
benzyna, wszystko sprawne, auto  
w dobrym stanie technicznym  
i wizualnym, wnętrze czyste  
i zadbane, opłaty do 09.2022 r.,  
cena 9 300 zł, tel. 881 – 464 – 835

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2001),  
benzyna, elektryczne szyby  
przednie, ABS, ESP, klimatyzacja,  
centralny zamek, cena 3 500 zł,  
tel. 669 – 389 – 315

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 3,  
(1993), benzyna, w użytkowaniu,  
cena 1 500 zł, tel. 886 – 244 – 319

(o/b)

Sprzedam Toyota Rav 4, (2006),  
2.2 diesel, 136 KM, auto  
doinwestowane, sprowadzone,  
pierwszy właściciel w Polsce,  
cena 23 900 zł do negocjacji,  
tel. 669 – 160 – 831

(o/b)

Sprzedam Mercedes C Klasa,  
(2007), diesel, 170 KM, przebieg  
243 000 km, auto posiadam od  
4 lat, cena 27 000 zł do negocjacji,  
tel. 510 – 634 – 580

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2006),  
2.0 TDI, auto świeżo sprowadzone,  
opłacone, gotowe do rejestracji,  
stan idealny, cena 18 900 zł do  
negocjacji, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2006), 2.0,  
147 KM, benzyna, auto  
sprowadzone z Danii, pierwszy  
właściciel w kraju, podgrzewane  
fotele, tempomat, cena 7 900 zł do  
negocjacji, tel. 607 – 067 – 906

(o/b)

Sprzedam Citroen C2, (2009),  
1.4 hdi, stan techniczny bardzo  
dobry, diesel, kolor biały,  
cena 5 800 zł, tel. 510 – 237 – 164

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5,  
(2000), auto w dobrym stanie, diesel,  
110 KM, przebieg 266 000 km,  
cena 4 500 zł, tel. 784 – 841 – 661

(o/b)

Sprzedam Opel Astra II, (2001), 1.4,  
do poprawek lakierniczych, kolor  
czerwony, cena 2 600 zł do  
negocjacji, tel. 504 – 632 – 072

(o/b)

Sprzedam Melex, bez silnika, stan  
idealny, cena 1 500 zł,  
tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (1998),  
1.2 benzyna, auto w pełni sprawne,  
w ciągłym użytku, przebieg  
142 000 km, cena 2 500 zł,  
tel. 513 – 134 – 509

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touareg,  
(2004), diesel, przebieg  
199 900 km, auto bez wkładu  
finansowego, cena 23 900 zł do  
negocjacji, tel. 508 – 111 – 403

(o/b)

Sprzedam Audi Q5, (2011), S-line,  
pełne wyposażenie, jasna skóra,  
auto doinwestowane, nowy  
rozrząd, cena 59 900 zł,  
tel. 604 – 770 – 752

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage II, (2006),  
bogata wersja, radio z nawigacją,  
klimatyzacja, zestaw  
głośnomówiący, elektryczne szyby,  
ubezpieczenie i przegląd do  
06.2022 r., cena 15 000 zł do  
negocjacji, tel. 518 – 603 – 029

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2008),  
1.5 diesel, ABS, tempomat, radio  
fabryczne, cena 20 900 zł,  
tel. 721 – 282 – 910

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2005),  
1.4 benzyna, auto sprowadzone  
z Niemiec, opłacone, gotowe do  
rejestracji, stan bardzo dobry,  
cena 9 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2001),  
benzyna, auto małe i ekonomiczne,  
sprawne, 68 KM, cena 5 300 zł do  
negocjacji, tel. 514 – 023 – 473

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2005),  
1.4 benzyna, zielony metalik,  
przebieg 112 000 km, elektryczne  
szyby i lusterka, klimatyzacja,  
centralny zamek, 3 kluczyki,  
cena 12 900 zł, tel. 604 – 375 – 725

(o/b)

Sprzedam Mercedes C320, (2000),  
benzyna + LPG, do poprawek  
blacharsko-lakierniczych, opony  
zimowe w bardzo dobrym stanie,  
cena 6 500 zł, tel. 883 – 592 – 058

(o/b)

Sprzedam Citroen Berlingo, (2008),  
1.6HDI, diesel, minivan, cena 9 800 zł  
do negocjacji, tel. 799 – 052 – 856

(o/b)

Sprzedam plandekę ze stelażem,  
4x2 m, stan bardzo dobry,  
cena 1 100 zł, tel. 504 – 378 – 744

(o/b)

Sprzedam Audi A6 S6, (2006), 2.0 TDI,  
2 komplety opon, auto zadbane, na  
bieżąco serwisowane, diesel, przebieg  
214 000 km, cena 21 900 zł do  
negocjacji, tel. 506 – 348 – 031

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), auto  
w bardzo dobrym stanie  
technicznym i wizualnym, wszystkie  
naprawy robione na czas, diesel,  
przebieg 214 000 km, cena 21 000 zł  
do negocjacji, tel. 516 – 980 – 632

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC,  
(2009), benzyna + LPG, auto  
zadbane, serwisowane, w środku  
jasne skóry, cena 26 500 zł do  
negocjacji, tel. 503 – 586 – 263

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005),  
1.4 benzyna, auto sprowadzone  
z Niemiec, w bardzo dobrym  
stanie, gotowe do jazdy, nowe  
opony i klocki hamulcowe,  
cena 8 500 zł do negocjacji,  
tel. 575 – 979 – 099

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa E, (2015),  
1.4 benzyna, salon Polska,  
pierwszy właściciel od nowości,  
przebieg 33 000 km, auto  
garażowane, w środku jak nowe,  
cena 33 000 zł,  
tel. 505 – 632 – 217

(o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2008),  
benzyna, auto bezwypadkowe,  
kupione w salonie, serwisowane,  
2 komplety opon, benzyna,  
przebieg 108 000 km,  
cena 17 700 zł do negocjacji,  
tel. 510 – 932 – 898

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf,  
(2015), 1.6 Tdi, auto w bardzo  
dobrym stanie, po wymianie  
oleju i filtrów, klimatyzacja,  
opony zimowe,  
cena 39 000 zł do negocjacji,  
tel. 791 – 508 – 510

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2017),  
1.6 benzyna + LPG, salon Polska,  
przebieg 168 000 km, ABS,  
elektryczne szyby, klimatyzacja,  
2 komplety opon,  
cena 32 500 zł do negocjacji,  
tel. 500 – 544 – 941

(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 niepro-  
wadząca 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 słomę w kostce,  
cena 4 zł za kostkę,  
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam siano w kostce,  
cena 5 zł za kostkę,  
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 300 litrów,  
stan bardzo dobry, cena 900 zł,  
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam obsypnik 5 do  
ziemiaków, cena 300 zł,  
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma Tekla,  
(2006), cena 3 800 zł,  
tel. 660 – 734 – 665

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową  
Bomet, w pełni sprawna, gotowa  
do pracy, szerokość 2,10 m,  
cena 3 600 zł do negocjacji,  
tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-365,  
(1973), z turem, zarejestrowany,  
opłacony, cena 14 000 zł,  
tel. 695 – 738 – 535

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany  
Anna, (1985), stan bardzo dobry,  
cena 8 500 zł, tel. 695 – 738 – 535

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone  
Zam-Max, (1995), talerze  
kwaskówka, stan do poprawek,  
cena 3 900 zł, tel. 791 – 773 – 075

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaladowczą,  
stan dobry, cena 14 000 zł do  
negocjacji, tel. 696 – 944 – 684

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków,  
cała w oryginale, na metalowych  
taśmach, opony R12, super stan,  
nie wymaga żadnych napraw,  
cena 2 500 zł, tel. 669 – 507 – 920

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger,  
cena 6 900 zł, tel. 515 – 767 – 324

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy, na  
zabezpieczeniach resorowych, stan  
bardzo dobry, cena 5 500 zł,  
tel. 510 – 359 – 400

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma,  
w 100% sprawna i działająca,  
pracowała do samego końca bez  
problemu, cena 3 500 zł do  
negocjacji, tel. 662 – 391 – 121

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel, mało  
używany, na 2 siłowniki,  
cena 1 600 zł, tel. 607 – 976 – 397

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy,  
szerokość 2,10 m, stan bardzo dobry,  
cena 2 500 zł, tel. 504 – 958 – 451

(o/b)

Sprzedam przyczepę  
samozbierającą Bergmann Sit 2104,  
mechanicznie sprawna, drewniana  
podłoga do wymiany, do niewielkich  
poprawek mechanicznych  
i lakierniczych, cena 7 500 zł do  
negocjacji, tel. 508 – 537 – 452

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów Vicon,  
cena 5 400 zł, tel. 692 – 016 – 590

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella  
SM-288, (2013), w bardzo dobrym  
stanie, cena 17 000 zł,  
tel. 507 – 513 – 153

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone  
ZAF-1004, w bardzo dobrym stanie,  
pojemność 1 000 litrów, hydraulicznie  
otwierany, wałek w komplecie,  
cena 3 900 zł, tel. 660 – 757 – 644

(o/b)

Sprzedam brony 16, (2010), stan  
dobry, stoją nieużywane od 6 lat,  
niespawane, używane 4 lata,  
cena 1 550 zł do negocjacji,  
tel. 600 – 550 – 903

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,  
2-osiowy, cena 2 800 zł do  
negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Brochard 10,  
stan bardzo dobry, zakładki do  
kukurydzy, kłapa, resorowany  
zaczep, duże koła, cena 26 000 zł,  
tel. 694 – 942 – 970

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy, silnik  
11, stan bardzo dobry,  
cena 1 950 zł, tel. 504 – 378 – 744

(o/b)

Sprzedam pługi, 3-skibowe, na  
sprężynach, cena 5 000 zł,  
tel. 504 – 378 – 744

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-360, z kabiną,  
stan bardzo dobry, cena 17 200 zł,  
tel. 504 – 378 – 744

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon  
Z056 Rekord, 1 900 mth, w ładnym  
stanie, cena 33 000 zł do  
negocjacji, tel. 506 – 632 – 553

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel Metal  
Fach, zaczepiany na tył, w stanie  
dobrym, cena 1 500 zł do  
negocjacji, tel. 862 – 772 – 936

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,  
4 tony, w oryginale, aparat na kolce,  
garażowany, w ciągłym użytkowaniu,  
cena 4 200 zł, tel. 515 – 753 – 903

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-  
siewny, stan bardzo dobry,  
cena 10 900 zł, tel. 880 – 129 – 524

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Leboulch,  
12 ton, kłapa hydrauliczna, tandem  
na resorze, zaczep na resorze,  
hamulce olejowe, stan bardzo dobry,  
cena 30 500 zł, tel. 503 – 069 – 283

(o/b)

Sprzedam gospodarstwo rolne  
z siedliskiem o powierzchni 7 ha  
(rolne 5,5 ha + las 1,5 ha),  
cena 780 000 zł,  
tel. 606 – 964 – 398  
lub 662 – 119 – 780

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Kuhn, 2,80 m,  
stan bardzo dobry, świeżo  
sprowadzona z Holandii,  
cena 10 800 zł do negocjacji,  
tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową  
Kverneland, (2014), 5 m, w stanie  
bardzo dobrym, sprawna,  
hydrauliczna regulacja wału  
i talerzy, talerze o średnicy 50,  
cena 58 000 zł, tel. 781 – 839 – 077

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika  
Gilibert, ładowność 10-12 ton,  
duża skrzynia, posuw  
z przekładni, tandem, resorowany  
dyszel i osie, cena 16 900 zł,  
tel. 691 – 015 – 890

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,  
w dobrym stanie, cena 1 800 zł,  
tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową  
Niemeyer, (2002), tylna gwiazda  
ma luzu, cena 10 600 zł,  
tel. 695 – 519 – 500

(o/b)

Sprzedam ciągnik T-25,  
mechanicznie sprawny,  
zarejestrowany, opłacony,  
z rewersem, cena 7 900 zł do  
negocjacji, tel. 515 – 395 – 992

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D9,  
w oryginale, znaczniki, nadstawka,  
drobny wysiew, cena 33 500 zł,  
tel. 604 – 167 – 045

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy,  
cena 2 500 zł, tel. 518 – 072 – 260

(o/b)

Sprzedam zabudowę do żywca  
Menke, cena 5 000 zł,  
tel. 518 – 072 – 260

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża  
Amazone Super S D7, szerokość  
3 m, grabki zagarniające,  
25 redlic, cena 5 500 zł,  
tel. 669 – 808 – 399

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy  
Auto Agro 12, (2014), 3 okna,  
stan bardzo dobry, od nowości  
w rękach pierwszego właściciela,  
garażowany, cena 35 000 zł do  
negocjacji, tel. 517 – 763 – 092

(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 niepro-  
wadząca 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.



## Obwieszczenie

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 2020 r., poz. z późn. zm.), art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 735 z późn. zm.), zawiadamia się, że w dniu 01 października 2021 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Zarządu Powiatu Kolneńskiego, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Grzegorza Kulągowskiego – Dyrektora Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie, postępowanie administracyjne w sprawie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1830B Stawiski – Jurzec Włociański – Kossaki – Jedwabne od km 0+000 do km 9+170” oraz zatwierdzenia podziału nieruchomości.

### WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ

Działki drogowe o nr ewid.: 903, 904 – **obręb 0005 Stawiski**; 172 – **obręb 0026 Rostki**; 287 – **obręb 0015 Karwowo**; 377, 378, 409, 122/1, 382, 387, 150/2, 151/2, 152/2, 153/11, 153/13, 153/9, 153/15, 154/4 – **obręb 0014 Jurzec Włociański**, 74/4, 75/4, 75/9, 75/7, 76/7, 76/9, 77/3, 78/4, 189 – **obręb 0013 Jurzec Szlachecki**, gmina Stawiski.

Działka do przejęcia nie wymagająca zatwierdzenia podziału o nr ewid. 381 – **obręb 0014 Jurzec Włociański**, gmina Stawiski,

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości);

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0005 Stawiski:**  
**913/1** (913), **915/1** (915), **914/1** (914), **921/1** (921), **914/1** (914), **921/1** (921), **905/9** (905/6), **891/97** i **891/98** (891/95), **888/4** (888/1);

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0026 Rostki:**  
**177/1** (177), **191/1** (191), **33/7** (33/3), **58/4** (58/1), **58/8** (58/3) **14/3** (14/1), **14/5** (14/2), **15/3** (15/1), **15/5** (15/2), **21/1** (21), **18/5** (18/2), **48/1** (48), **16/4** (16/2), **16/6** (16/3), **33/5** (33/2), **58/6** (58/2), **13/7** (13/2), **13/11** (13/4), **7/3** (7/2), **38/6** (38/1), **38/8** (38/2), **12/7** (12/4), **20/1** (20), **27/1** (27), **12/9** (12/5), **12/11** (12/6), **57/3** (57/1), **56/3** (56/2), **29/3** (29/1), **28/8** (28/3), **13/5** (13/1), **13/9** (13/3), **22/7** (22/1), **22/9** (22/2), **22/11** (22/5), **33/9** (33/4), **26/1** (26), **2/3** (2/1), **2/5** (2/2), **5/1** (5), **19/1** (19), **37/3** (37/2), **10/1** (10), **25/5** (25/2), **23/3** (23/1), **23/5** (23/2), **4/9** (4/4), **6/3** (6/1), **6/5** (6/2), **11/5** (11/1), **11/11** (11/3), **11/9** (11/2), **11/7** (11/4), **40/4** (40/2), **40/6** (40/3), **39/5** (39/1), **39/7** (39/2), **39/9** (39/3), **39/11** (39/4), **59/5** (59/1), **59/7** (59/2), **59/9** (59/3), **55/8** (55/3), **18/3** (18/1), **57/5** (57/2), **35/3** (35/2), **44/14** (44/6), **44/16** (44/7), **44/18** (44/8), **44/20** (44/9), **43/6** (43/1), **43/8** (43/2), **44/10** (44/1), **44/12** (44/2), **36/3** (36/1), **36/5** (36/2), **49/1** (49), **3/12** (3/4), **29/5** (29/2), **3/6** (3/1), **3/10** (3/3), **3/14** (3/5), **25/3** (25/1), **28/4** (28/1), **41/1** (41), **42/1** (42), **3/8** (3/2), **28/6** (28/2), **4/5** (4/1), **4/7** (4/2), **17/5** (17/1), **17/7** (17/2), **17/9** (17/3), **17/11** (17/4), **24/7** (24/4), **24/9** (24/5), **24/11** (24/6), **9/9** (9/4),

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0015 Karwowo:**  
**288/1** (288/), **171/1** (171), **172/5** (172/1), **172/7** (172/4), **175/1** (175), **176/1** (176), **177/3** (177/1), **173/3** (173/1), **173/5** (173/2), **177/5** (177/2), **174/1** (174), **170/1** (170), **178/1** (178), **179/1** (179),

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0014 Jurzec Włociański:**

**379/1** (379), **154/5** (154/2), **134/5** (134/2), **134/7** (134/4), **83/3** (83/2), **341/3** (341/1), **341/5** (341/2), **39/9** (39/3), **148/1** (148), **37/3** (37/1), **111/1** (111), **112/3** i **112/4** (112/1), **122/5** (122/4), **166/1** i **166/2** (166), **42/1** (42), **56/3** (56/2), **84/3** (84/1), **141/1** (141), **342/1** (342), **150/3** (150/1), **66/1** (66), **110/4** (110/1), **87/5** (87/1), **109/5** (109/3), **41/1** (41), **78/6** (78/2), **43/1** (43), **45/1** (45), **48/1** (48), **67/1** (67), **78/8** (78/3), **53/3** (53/1), **78/4** (78/1), **79/1** (79), **51/3** (51/1), **55/3** (55/2), **135/1** (135), **99/1** (99), **139/5** (139/1), **80/1** (80), **86/3**

(86/2), **147/1** (147), **39/5** (39/1), **38/1** (38), **39/7** (39/2), **84/5** (84/2), **125/1** (125), **151/3** (151/1), **155/3** (155/1), **155/5** (155/2), **50/3** (50/1), **50/5** i **50/6** (50/2), **52/3** (52/2), **49/1** (49), **302/1** (302), **136/3** (136/1), **133/5** (133/4), **97/1** (97), **98/8** (98/5), **60/3** (60/2), **65/1** (65), **96/1** (96), **59/3** (59/2),

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0013 Jurzec Szlachecki:**

**82/5** (82/1), **82/7** (82/2), **81/4** (81/1), **81/6** (81/2), **79/11** (79/4), **79/13** (79/5), **80/7** (80/1), **80/9** (80/2), **80/11** (80/3), **80/13** (80/4), **80/15** (80/5), **80/17** (80/6), **78/6** (78/1), **79/9** (79/2), **79/7** (79/1), **79/15** (79/6),

Działki do czasowego zajęcia (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości):

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0005 Stawiski:**

889, 905/10 (905/6), 905/3, 905/7, 891/35, 905/8, 906, 912, 913/2 (913), 914/2 (914), 915/2 (915), 916, 917, 918, 919, 900, 901, 902, 920, 921/2 (921),

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0026 Rostki:**

1/2, 2/4 (2/1), 1/3, 2/6 (2/2), 3/15 (3/5), 3/7 (3/1), 3/9 (3/2), 3/13 (3/4), 4/3, 4/10 (4/4), 7/4, (7/2), 4/8 (4/2), 5/2 (5), 6/4 (6/1), 6/6 (6/2), 7/1, 9/6, 9/2, 173, 9/8, 10/2 (10), 11/6 (11/1), 11/12 (11/3), 11/10 (11/2), 12/1, 12/2, 12/3, 13/10 (13/3), 13/12 (13/4), 15/4 (15/1), 15/6 (15/2), 16/7 (16/3), 17/6 (17/1), 17/8 (17/2), 21/2 (21), 22/8 (22/1), 22/10 (22/2), 23/4 (23/1), 23/6 (23/2), 24/3, 24/2, 24/1, 30, 31/1, 31/2, 32, 33/1, 35/1, 37/1, 37/4 (37/2), 38/7 (38/1), 38/9 (38/2), 191/2 (191), 44/13 (44/2), 177/2 (177), 44/15 (44/6), 44/21 (44/9), 175, 178, 55/9 (55/3), 58/5 (58/1), 58/7 (58/2), 59/8 (59/2), 59/10 (59/3),

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0015 Karwowo:**

173/4 (173/1), 171/2 (171), 173/6 (173/2), 174/2 (174), 176/2 (176), 172/6 (172/1), 175/2 (175), 177/4 (177/1), 177/6 (177/2), 172/8 (172/4), 178/2 (178), 282/2,

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0014 Jurzec Włociański:**

38/2 (38), 78/7 (78/2), 37/3 (37/1), 78/9 (78/3), 79/2 (79), 80/2 (80), 39/6 (39/1), 39/8 (39/2), 81, 39/10 (39/3), 82, 39/4, 40, 41/2 (41), 83/1, 83/4 (83/2), 42/2 (42), 43/2 (43), 84/4 (84/1), 45/2 (45), 84/6 (84/2), 48/2 (48), 85, 49/2 (49), 50/4 (50/1), 86/4 (86/2), 50/7 (50/2), 87/6 (87/1), 51/4 (51/1), 51/2, 52/1, 90/1, 90/2, 52/4 (52/2), 375, 53/4 (53/1), 96/2 (96), 54, 97/2 (97), 98/6 (98/5), 98/1, 98/2, 98/3, 98/6, 98/7, 99/2 (99), 55/1, 56/4 (56/2), 56/1, 58/3, 57, 58/4, 58/1, 59/1, 59/4 (59/2), 60/1, 60/4 (60/2), 106/1, 61, 62/2, 107/2, 63/3, 107/1, 64/4, 109/1, 64/2, 65/2 (65), 109/6 (109/3), 384, 389, 112/5 (112/1), 122/3, 381, 110/2, 105/6, 122/6 (122/4), 383, 136/4 (136/1), 123, 124, 136/2, 125/2 (125), 137/1, 137/2, 126, 138/1, 127/1, 127/2, 139/2, 129, 386, 141/2 (141), 130/1, 130/2, 131, 132, 142, 133/1, 133/2, 133/3, 133/6 (133/4), 134/8 (134/4), 134/6 (134/2), 135/2 (135), 407, 143/3, 143/4, 143/5, 155/6 (155/2), 143/6, 143/7, 143/8, 401, 147/2 (147), 166/2 (166), 148/2 (148), 150/4 (150/1), 151/4 (151/1), 152/1, 153/10, 153/12, 153/8, 153/14, 302/2 (302), 398, 341/6 (341/2), 342/2 (342),

**GINA STAWISKI, POWIAT KOLNEŃSKI obręb 0013 Jurzec Szlachecki:**

179, 125/7, 73, 74/3, 74/1, 74/5, 75/12, 75/5, 75/10, 75/3, 75/8, 75/1, 76/8, 76/3, 76/10, 77/4, 187, 78/5, 78/7 (78/1), 79/16 (79/6), 79/14 (79/5), 79/12 (79/4), 79/8 (79/1), 80/16 (80/5), 80/18 (80/6), 80/12 (80/3), 80/14 (80/4), 80/10 (80/2), 80/8 (80/1), 81/9 (81/3), 81/7 (81/2), 82/8 (82/2), 82/6 (82/1).

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, w godzinach 8:00 – 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

# Twoje

## **„Kontakty” wprost do domu!**

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

**W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):**

**1 miesiąc 13,00 zł (~~14,00 zł~~)**

**3 miesiące 35,00 zł (~~45,50 zł~~)**

**6 miesięcy 70,00 zł (~~91,00 zł~~)**

**12 miesięcy 135,00 zł (~~182,00 zł~~)**



**Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.**

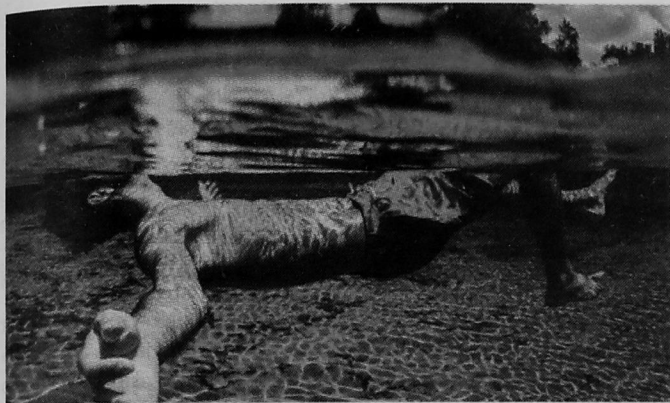
**Prenumeratę można zamówić przez  
[prenumerata.poczta-polska.pl](http://prenumerata.poczta-polska.pl) oraz  
u listonoszy i w placówkach pocztowych.**

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

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







Pływająca po Nurcu łódź nieoczekiwanie wywróciła się we wsi Bujenka koło Ciechanowca i w zimnej wodzie znaleźli się dwaj mężczyźni. Jeden o własnych siłach wydostał się na brzeg. Drugiego (24 lata) wydłżyli strażacy, ale pomimo reanimacji nie udało się go uratować. W czasie tegorocznych wakacji w kraju utonęło 167 ludzi, w tym 14 w Podlaskiem. Fot. ilustracyjne (pixabay).



Tak płonęła siewczarnia na polu kukurydzy w Bruszewie (gm. Sokół). Maszyna, mimo interwencji strażaków z Bruszewa, Sokół i Wysockiego Mazowieckiego, uległa zniszczeniu. Fot. OSP Sokół



Tę „stówę” wrzucił do radiowozu i powiedział policjantom, że „tak będzie dobrze”, po czym poprosił o zwrot dokumentów kierowca (54 lata) bmw, który w Kątach (gm. Mały Płock) został zatrzymany przez kolneńską drogówkę za przekroczenie o 47 km/h dozwolonej prędkości. Zamiast mandatu 400 zł i 8 punktów karnych, dorobił się zarzutu łapownictwa. A tu już nie ma przelewki! Fot. KPP Kolno

### Dwie ofiary łosia

Gdy późnym wieczorem na drodze Łomża – Grajewo nieopodal Górek Sypniewa pod bmw wyszedł łoś, uderzenie było tak mocne, że auto dachowało, a zwierzę padło. Kierowca (27 lat) w tej sytuacji zadzwonił do kolegi z prośbą o pomoc. Kolega (21 lat) z gminy Piątnica tak spieszył z pomocą, że nie zauważył leżącego na drodze zwierzęcia i w nie uderzył. Na szczęście, obu kierowcom nic się nie stało.

### Nielegalne automaty

Cztery nielegalne automaty namierzyli w nielegalnym „salonie” gier hazardowych w Łomży funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej. W pomieszczeniu funkcjonował m.in. system selekcji klientów i monitoring. Automaty obsługiwał mieszkaniec (60 lat) miasta. Został przesłuchany, a maszyny zarekwirowane. Oprócz innych sankcji, za jeden automat grozi kara 100 tys. zł.

# Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

**Foto**  
gale

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

**KodakExpress**  
Digital Solutions



## Romans, seks i ... religia

Poznaliśmy się pół roku temu. On nie kocha żony i jest w stanie ją dla mnie zostawić zwłaszcza, że nie mają dzieci. Bardzo się kochamy, jesteśmy dla siebie idealni na każdej płaszczyźnie. Naszym problemem jest wiara, która nie pozwala na rozerwanie jego małżeństwa. Brzmi to może ironicznie, jeżeli jakoś ta wiara nie przeszkadza nam w romansie. Jakiego wyboru dokonać?

Joanna

Doceniam odwagę w przyznaniu się do obłudy (wiara zakazuje rozerwania małżeństwa, ale nie przeszkadza w cudzołóstwie). Czy odwołanie się do wiary nie jest jednak wymówką? Bywa, że ludzie marzą o czymś, choć wcale nie chcą tego osiągnąć. Do dobrego samopoczucia potrzebne jest im marzenie i iluzja, a nie spełnienie. Bywa, że kiedy człowiek zrealizuje swoje „upragnione marzenie”, zamiast radości i spełnienia, czuje pustkę i stratę czegoś subiektywnie ważniejszego: celu życiowego. Pani żywi wiele iluzji na temat swojego związku. Znać się pół roku, a już jesteście „idealnie dopasowani”. W realnym świecie nie ma idealnych związków ani idealnych ludzi, a jeśli ktoś widzi „idealny związek” to dlatego, że chce go takim wi-



Fot. pixabay

dzieć. Uduje się to tylko wtedy, gdy ma się z partnerem do czynienia „na odległość”. Wspólne życie zmusza do ujawnienia prawdziwych cech drugiej osoby, jej przywar, ułomności, wad itd. Czy gdybyście mieszkali razem, nadal byłoby tak idealnie? Być może. Wygląda jednak na to, że boicie się zrobić ten krok. Bo jeśli otwarcie powiedzielibyście sobie „boimy się być razem”, wyobrażenie o idealnym dopasowaniu również by przyszło. Dlatego potrzebna jest tu jakaś wymówka i stała się nią religia. To nie przekonania religijne stoją na przeszkodzie waszego związku, bo umiecie przymknąć na nie oczy, gdy stoją na przeszkodzie przyjemności. To obawy przed tym, że wasz związek się nie uda są tą przeszkodą.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Przysmak podlaski

### Pikantna zupa z papryki

#### Składniki:

- papryki (zielona, żółta, zielona)
- 3 cebule
- 6 ziemniaków
- 2 marchewki
- pietruszka
- por (średni)
- 2 łyżki masła
- łyżka oliwy
- sól
- papryka łagodna oraz ostra
- 1 l bulionu warzywnego z kostki

- koncentrat pomidorowy
- 12 pokrojonych zielonych oliwek
- posiekana zielenina do posypania

Papryki oczyścić z nasion, pociąć w paski, cebule pokroić w piórka, podsmażyć razem na łyżce masła ok. 3 min. Marchewki i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por pokroić w cienkie talarki. Ziemniaki obrać, pokroić w niedużą kostkę. W rondlu na reszcie masła z oliwą przesmażyć przygotowane warzywa ok. 7 min, doprawiając solą i paprykami. Dodać podsmażone papryki, ziemniaki, zalać wszystko bulionem. Gotować ok. 15 min, dodając pod koniec koncentrat pomidorowy i przekrojone na pół oliwki. Porcję na talerzu posypać posiekaną zieleniną.



Fot. pixabay

#### Pytanie intymne

Jak tylko się rozjaśni, on odsłania żaluzję i już by się kochał. Światło bije po oczach, bo on zawsze wszystko musi widzieć. Wieczorem jest tak samo, seks przy zapalonym świetle. A ja lubię kochać się intymnie, po ciemku albo w półmroku. To mnie podnieca. Jak go przekonać do tego, że taki seks jest lepszy?

Karina

Trudno o jednoznaczne określenie, że seks po ciemku jest lepszy albo gorszy. Zależy, co kto lubi. A jeden lubi herbatę gorzką, drugi słodzoną. Mężczyźni są wzrokowcami i zdecydowanie większą radość przynosi im seks przy świetle lub w dzień. Kobiety często wstydzą się swojej nagości, bo... widać fałdkę na brzuchu, rozstęp na udzie,

pryszcze na plecach, które akurat wyskoczyły lub jakieś znamię na ciele. W rzeczywistości nie ma to żadnego znaczenia. Kochacie się, bo pragniecie siebie takimi, jakimi jesteście. A na męczyznę widok nagiego kobiecego ciała działa jak silny afrodyzjak. Podnieca wygląd piersi, pośladków, reakcje kobiety, gdy dochodzi do rozkoszy i ją przeżywa. Poza tym, ważna jest spontaniczność i żywiołowość. Przy takim podejściu do erotyzmu, mimo swoich upodobań, czy przyjętych reguł, że „ja lubię tylko po ciemku”, seks może być bardzo ekscytujący w zupełnie innych warunkach. Warto się o tym przekonać, wrzucić sobie luz, zdecydować się na szybki numer w ciągu dnia. Być otwartą i nie trzymać się sztywnych konstrukcji.

#### Lekarz domowy

Jak pozbyć się kataru domowym sposobem?

Iza

Katar jest najczęściej jednym z objawów przeziębienia (inne: ból głowy, gardła, poczucie zmęczenia). Należy wówczas w pierwszym rzędzie zadbać o wilgotność powietrza (można na kaloryferze powiesić mokry ręcznik, postawić w pokoju garnek z parującą wodą i wietrzyć mieszkanie). Ponadto pic

cieple napoje z cytryną lub sokiem malinowym. Jak antybiotyk działa czosnek (jest antybakteryjny). Przy katarze można umieścić w dziurce nosa ząbek czosnku (zachować ostrożność przy dzieciach). Można też jeść czosnek (w kanapce z twarogiem, masłem). Jeśli można sobie na to pozwolić, pozostać w mieszkaniu dwa dni, aby choroba się nie rozwinęła. Ale gdy katarowi towarzyszy ból stawów i podwyższona temperatura, trzeba pójść do lekarza.

#### Pod paragrafem

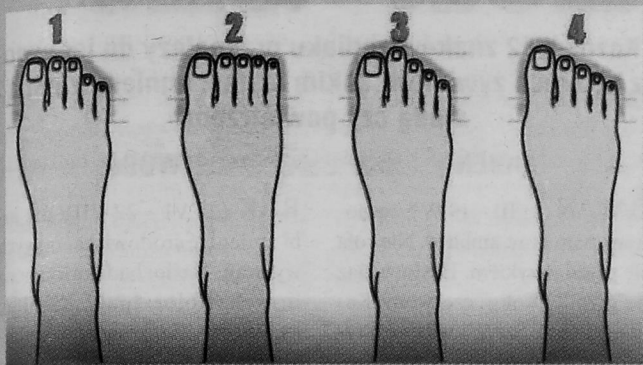
Mieszkalam z babcią do końca jej życia. Babcia była wdową, pozostawiła testament, według którego przekazała mi swoje własnościowe mieszkanie. Po jej śmierci jedna z córek babci (siostra mojej mamy) powiedziała, że ona też ma testament sporządzony przez babcię. Nie widziałam drugiego testamentu, ale ciocia powiedziała, że babcia swoje mieszkanie zapisała jej córce, a nie mnie. Jak ustalić, który z testamentów jest ważny i kto dziedziczy mieszkanie po babci?

Ewelina

O tym, który z testamentów jest ważny i kto dziedziczy po bab-

ci mieszkanie zdecyduje sąd. Będzie to sąd właściwy do ostatniego miejsca zamieszkania babci. Wniosek do sądu powinien wnieść spadkobierca ustawowy (czyli dzieci zmarłej) albo spadkobierca powołany do dziedziczenia w jednym z testamentów (wnuczka) o stwierdzenie nabycia spadku na podstawie testamentu. Koniecznie we wniosku trzeba poinformować o fakcie, że spadkodawczyni pozostawiła dwa testamenty. Jeśli to możliwe przedstawić je sądowi albo wskazać, kto posiada drugi testament. Przy rozstrzygnięciu istotne będzie, który z testamentów był późniejszy, gdyż ważny jest testament ostatni.



Co mówią  
o Tobie stopy?

Wyróżnia się cztery typy stóp: 1. greckie, 2. kwadratowe, 3. rzymskie, 4. spiczaste

**1. Stopa rzymska** (ilustracja 1) – palce są różnej wielkości i leżą w dość ściśłym układzie: od największego palucha po najmniejszy ostatni palec. Mający takie stopy miewają awanturniczy charakter, lubią uczyć się nowych rzeczy, poznawać nowe miejsca i podróżować. Często są ekstrawertykami i duszami towarzystwa, choć mogą przy tym być też trochę zarożumiali.

**2. Stopa kwadratowa** (ilustracja 2) – ma kanciasty kształt, a wszystkie palce są podobnej długości, równo ustawione. Mały palec jest z reguły najmniejszy, ale między nim a pozostałymi nie ma dużej różnicy. Stopa o takim kształcie wskazuje na osoby o zmyśle analitycznym, opanowane, racjonalnie podejmujące decyzje.

Nie poddają się impulsom, można im ufać. Zawsze kończą to, co zaczęły i realizują, co zaplanowały.

**3. Stopa grecka** (ilustracja nr 3) – drugi palec jest w niej najdłuższy. Mający stopy o takim kształcie (zwane grecką stopą) są bardzo aktywne, dynamiczne, zdolne zarażać swoim entuzjazmem wszystkich dookoła. Niestety, prowadzony przez nie styl życia często wiąże się z wysokim poziomem stresu.

**4. Stopa spiczasta** (ilustracja 4) – palce od palucha są coraz mniejsze, ułożone blisko obok siebie, nierzadko ściśnięte, czasami jedne na drugich. Taka stopa zdradza natury marzycielskie, pełne sekretów, które lubią roztaczać nad wszystkimi szczegółami swojego życia zasłonę prywatności.



Kiedy rząd mówi, że Polska zmierza do czołówki, to zastanawiam się, z kim się boleśnie zderzymy.

Władza jest jak olej silnikowy. Albo go regularnie zmieniasz, albo jest coraz gorzej.

Spotykają się dwie żony polityków partii rządzącej.

– Co robisz? – pyta jedna.

– Nic.

– A w jakiej spółce?

– Czym się różni handlarz od handlarki?

– Handlarz ma interes w ruchu, a handlarka ruch w interesie.

Dzieci podchodzą do hrabiego, spacerującego po parku i wskazując na zamek pytają:

– Czy pan mieszka w tym zamku?

– Tak.

– A czy tam nie ma żadnego straszydła?

– Nie ma. Jestem jeszcze kawalerem.

Tonie statek. Jakiś mężczyzna, roztrącając pozostałych, przepycha się do szalupy.

– Niech pan poczeka, na statku zostały jeszcze kobiety! – zatrzymuje go marynarz.

– Panie, daj mi pan spokój, nie mam teraz głowy do seksu!

Siedzi facet na ulicy obok kosza z pestkami z jabłek.

Podchodzi policjant i pyta:

– Co tam masz?

– Sprzedaję pestki z jabłek.

– A do czego służą?...

– Po zjedzeniu jednej czołówek staje się mądrzejszy.

– A po ile je sprzedajesz?

– 15 zł za sztukę.

– Daj mi jedną.

Policjant zjadł pestkę, pomyślał i mówi:

– Zaraz, zaraz! Za 15 zł mogłem kupić kilka kilo jabłek i mieć z nich mnóstwo pestek zamiast jednej!

– Widzi pan? Już poskutkowało.

– Rzeczywiście. Daj jeszcze dwie.

Młody działacz narodowców żeni się z Niemką. Przed nocą poślubną ojciec radzi synowi:

– Złap mocno żonę i z całej siły pchnij na łóżko, niech wie, że Polska jest mocna. Potem pokaż jej swojego k... sa, niech wie, że Polska jest wielka.

Nagle wtrąca się dziadek i mówi:

– A potem zwal se konia, niech wie, że Polska jest niezależna.

Do szatni wpada kierownik budowy.

– Kto wczoraj pił?! – pyta.

Grobowca cisza, w pewnej chwili Janek mówi:

– Ja piłem.

– To się zbieraj, idziemy na klina. A reszta do roboty!

A TERAZ PRZERYWAMY RELACJĘ Z MARSZU HAMASU I OPOZYCJI...



## Białystok

**Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):**

■ Premierowa operetka „Wesoła wdówka” Franza Lehára, zaliczana do światowej klasyki repertuaru operetkowego, inaugurująca nowy sezon artystyczny Opery i Filharmonii Podlaskiej; sobota, 16 października, godz. 19.00 i niedziela, 17 października, godz. 18.00. Bilety w kasie Opery lub na stronie oifp.eu.

## Grajewo

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

■ Spotkanie z podróżniczką Joanną Grzymkowską-Podolak pt. „Zakochani w świecie. Indie” w Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 3 Maja 39), która opowie o egzotycznej wyprawie i o znaczeniu mleka w Indiach. „Będzie bardzo filmowo i bardzo indyjsko!”, zapewnia organizator; sobota, 16 października, godz. 11.00. Wstęp wolny.

■ „Wielki test wiedzy o historii Grajewa (9 PSK) 2021”, wzorowany na formule telewizyjnej „Wielkich testów o...” i z pulą atrakcyjnych nagród finansowych; sobota, 16 października, godz. 12.00. Wstęp wolny.

## Łomża

**Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):**

■ Koncert orkiestry Filharmonii pod gościnną dyrekcją Grigora Palikarova pt. „Czarodziejski flet” z flecistką Tsvetą Palikarovą (Bułgaria); czwartek, 14 października, godz. 18.30. Bilety na stronie filharmonia.lomza.pl oraz filharmonia-lomza.interticket.pl i w biurze Filharmonii (rezerwacja, tel. 86 216 24 81).

## Zambrów

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

■ „Kobieta idealna” w reżyserii Stafana Friedmanna i Adrianny Biedrzyńskiej, czyli znakomita komedia pomyłek, pełna intryg i zwrotów akcji, która na wesoło ukazuje rozterki każdego z nas. Sekret, spisek, zмова, oszustwo, gierki, romans; piątek, 22 października, godz. 19.00. Bilety na kupbilecik.pl i w kasie Ośrodka.

## Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 16 – 17 października – „Psi patrol”, godz. 16.30 i „Small World”, godz. 19.00. **Kino „Wrzós” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 16 i 17 października – „Jak rozmawiać z psem”, godz. 14.00; 15 października – „Teściowie”, godz. 17.00 i „Żeby nie było śladów”, godz. 20.00; 16 października – „Żeby nie było śladów”, godz. 17.00 i „Teściowie”, godz. 20.00 oraz 17, 20 i 21 października oba filmy w naprzemiennych godzinach. **Kino MOK Zambrów:** 16 – 21 października – „Czarny młyn”, godz. 14.45 oraz „Teściowie”, godz. 17.00 i „Nie czas umierać”, godz. 18.45.

## Konkurs • Ostatni dzwonek • Konkurs Podlaskie w obiektywie

XVII Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Podlaskie w obiektywie” im. Wiktora Wołkowa

ogłasza Muzeum i Ośrodek Kultury Białoruskiej w Hajnówce. Konkurs ma charakter, otwarty mogą wziąć w nim udział wszyscy.

Tematem konkursu jest Podlaskie z jego architekturą, przyrodą, ludźmi, całą mozaiką kulturową w dowolnej interpretacji fotografującego, zależnej od jego wrażliwości i spostrzegawczości.

Fotografie konkursowe należy dostarczać w formie odbitek fotograficznych w formacie A3 lub zbliżonym ze zdjęciami w formie elektronicznej (jpg, tif) na CD/DVD lub wysłać zdjęcia w wersji elektronicznej na adres kon-

takt@muzeumbialoruskie.pl z wypełnioną i podpisaną kartą zgłoszenia w formie skanu.

Na konkurs można zgłosić maksymalnie 3 fotografie (formularz zgłoszeniowy z regulaminem dostępny na stronach internetowych www.muzeumbialoruskie.hajnowka.pl, www.hajnowka.pl).

Przyznane zostaną nagrody I, II i III oraz wyróżnienia.

Prace należy zgłaszać do 15 października 2021. Ogłoszenie wyników, wręczenie nagród oraz wystawa pokonkursowa w grudniu 2021 r.

Zapytania i szczegółowe informacje, tel. 85 682 28 89 i konatkt@muzeumbialoruskie.pl.

# HOROSKOP

Każdy z 12 znaków zodiaku przynależy do jednego z czterech żywiołów. Jakim jesteś: ogniem, ziemią, wodą czy powietrzem?

## OGIEŃ

**BARAN** (21 III – 19 IV): żywiołowy, namiętny, ambitny. Nie cofa się przed ryzykiem. Hasło: wciąż do przodu. Kolor: czerwony. Kamień: rubin. Szczęśliwy dzień tygodnia: poniedziałek. Szczęśliwe liczby: 7, 11, 18. Motto: „Wyznacz sobie nowe cele i nie cofaj się”.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): lubi szybko wchodzić w rolę przywódcy, rządzić. Hasło: nie zapominać, że nie tylko ty pragniesz władzy. Kolor: żółty. Kamień: diament. Szczęśliwy dzień tygodnia: niedziela. Szczęśliwe liczby: 1, 5, 19. Motto: „Bądź sam sobie sterem, żeglarzem, okrętem”.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): najbardziej ze wszystkich znaków zodiaku niezależny. Hasło: w pędzie, czasami obejrzyj się za siebie. Kolor: purpura. Kamień: turkus. Szczęśliwy dzień tygodnia: czwartek. Szczęśliwe liczby: 4, 5, 9. Motto: „Nie unikaj ludzi”.

## ZIEMIA

**BYK** (20 IV – 21 V): wrażliwy, ale jednocześnie konsekwentny realista. Bardzo pracowity i sumienny. Hasło: zdobywaj nowe lądy. Kolor: zielony. Kamień: beryl. Szczęśliwy dzień tygodnia: piątek. Szczęśliwe liczby: 4, 16, 24. Motto: „Uwierz w siebie”.

**PANNA** (23 VII – 22 IX): przytomnie patrzy na świat, nie ufa temu, co ulotne. Hasło: spuść nieco ze swojego nadmiernego racjonalizmu. Kolor: beż. Kamień: jaspis. Szczęśliwy dzień tygodnia: środa. Szczęśliwe liczby: 3, 6, 20. Motto: „Mniej ufaj improwizacji, więcej zaplanowanym posunięciom”.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): poważny, rozsądny, rzetelny i cierpliwy. Hasło: nie zniechęcaj się błahostkami. Kolor: czarny. Kamień: onyks. Szczęśliwy dzień tygodnia: sobota. Szczęśliwe liczby: 5, 7, 8. Motto: „Czasami nawet mistrz obniża sobie poprzeczkę”.

## WODA

**RAK** (22 VI – 22 VII): nie lubi zmieniać środowiska, nowych wyzwań. Hasło: bądź otwarty na innych. Kolor: biały. Kamień: księżycowy. Szczęśliwy dzień tygodnia: poniedziałek. Szczęśliwe liczby: 2, 4, 8. Motto: „Wyobraźnia, intuicja i indywidualność podsuwają wspaniałe pomysły”.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): silny charakter i charyzmatyczna osobowość. Hasło: przyjrzyj się sobie, ale uważaj na uczucia innych. Kolor: granat. Kamień: hematyt. Szczęśliwy dzień tygodnia: wtorek. Szczęśliwe liczby: 5, 8, 10. Motto: „Brak czasu na własne pasje, wyjaławia każdego”.

**RYBY** (21 II – 20 III): wrażliwe, ale czasami stają się przewrażliwione. Hasło: nie chowaj się w swoim wymyślonym raj. Kolor: granat. Kamień: akwamaryn. Szczęśliwy dzień tygodnia: czwartek. Szczęśliwe liczby: 3, 6, 12. Motto: „Bądź sobą!”.

## POWIETRZE

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 21 VI): żywe srebro, ciekawe świata. Hasło: rozglądaj się z uwagą. Kolor: fiolet. Kamień: agat. Szczęśliwy dzień tygodnia: środa. Szczęśliwe liczby: 3, 8, 9. Motto: „Więcej wiary w swoją bystrość”.

**WAGA** (23 IX – 23 X): pełna harmonii, pokojowo nastawiona do świata. Hasło: czyni piękno. Kolor: różowy. Kamień: szmaragd. Szczęśliwy dzień tygodnia: piątek. Szczęśliwe liczby: 7, 9, 15. Motto: „Uśmiech i dyplomacja bywają skuteczniejsze od armat”.

**WODNIK** (21 I – 20 II): kreatywny w myśleniu i działaniu. Hasło: nie zapominać o racjonalnych argumentach. Kolor: błękit. Kamień: ametyst. Szczęśliwy dzień tygodnia: sobota. Szczęśliwe liczby: 4, 9, 13. Motto: „Nie układaj swych dni według sztan-cy”.



## Nie żyje Lech Żabiński

„Ostatni swój bieg zakończył Lech Żabiński, członek Klubu Sportowego Maratonka Grajewo. Od lat biegał amatorsko na trasach nie tylko w naszym regionie. Bardzo lubiany w środowisku biegaczy, oddał swe serce społecznej działalności dla sportu i rekreacji w mieście i gminie Grajewo. Lechu, biegnij dalej!”, pisze Klub Sportowy Maratonka Grajewo.

Lech Żabiński, to także nauczyciel wychowania fizycznego i historii w Szkole Podstawowej w Rudzie (gm. Grajewo), współorganizator obozów wypoczynkowych dla dzieci i młodzieży, strażak OSP. Wybrany Człowiekiem Roku 2015 przez czytelników portalu grajewo.pl. Miał 65 lat.

## Karol Łebkowski z Łomży najlepszy na świecie!

Złotym Gwiazdką dla najlepszego sędziego zapasów w 2021 roku uhonorowany został Karol Łebkowski na Mistrzostwach Świata w Zapasach w Oslo. Wyróżnienie nadawane jest od 1983 r. i pierwszy raz w historii nagrodę otrzymał polski sędzia.

Karol Łebkowski, w młodości zapasnik, od lat sędziuje największe światowe zawody zapasnicze, m.in. na Igrzyskach Olimpijskich w Rio De Janeiro (2016 r.) i Tokio (2021 r.). Od pięciu lat jest dyrektorem Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Kupiskach. Gratulujemy!

## Zawody Szybowcowe w Narwi

II Zawody Szybowcowe o Puchar Prezesa „Pronaru” Sergiusza Martyniuka odbyły się na lotnisku firmy w Narwi. W dwudniowych zawodach szybowcowych na celność lądowania pierwsze miejsce zajął Aleksander Pallado, drugie Aleksander Gostrzycki, a trzecie Leszek Rogoziński.

„Pronar”, to producent przyczep, sprzętu rolniczego i dystrybutor paliw, ale po zbudowaniu lotniska, był łatwiej komunikować się z kontrahentami krajowymi i zagranicznymi, utworzył Ośrodek Szkolenia Lotniczego. Posiada pas startowy 1 500 x 35 m (przy Grobli Jednaczewskiej w Łomży mógł być pas 1 600 x 50 m), hangar, w którym bazyuje osiem samolotów, dwa śmigłowce i kilka szybowców, na których prowadzi kursy szybowcowe.

## Adam Kownacki z Konarzyc już nie zawalczy o tytuł mistrza świata wagi ciężkiej?

„Nie oddał żadnego ciosu. Spodziewałem się tego, bo co on właściwie ma? Nie zrozumcie mnie źle. To dobry awanturnik, ale walczę z takimi od 20 lat”, bezlitośnie skomentował Robert Helenius występ Adam Kownackiego w niedzielnej (10 października) walce w Las Vegas, którego pokonał w 6 rundzie przez nokaut.

Pierwotnie w świat poszła informacja, że Adam Kownacki został zdyskwalifikowany za to, że trzykrotnie uderzył rywala poniżej pasa. Faktem jest, że trzykrotnie został za to upomniany przez sędziego ringowego, ale oficjalnie starcie zostało przerwane z powodu niezdolności naszego boksera do dalszej walki.

Do 2020 roku Kownacki był niepokonany w boksie zawodowym z bilansem 20 – 0, z 18 pojedynkami wygranymi przez nokaut. W 2020 roku nieoczekiwanie przegrał z Robertem Heleniusem przez nokaut. Teraz podobnie skończył się dla niego rewanż.

– Nie robił nic, nad czym pracowaliśmy. Atak bez lewego prostego, brak ruchu głową. Nie mam wytłumaczenia, dlaczego Adam tak walczył. Naprawdę nie mam –



Adam Kownacki po walce z Robertem Heleniusem. Zdjęcie ze szpitala. Twitter

mówił jego trener Keith Trimble.

Po zakończeniu walki Adam Kownacki trafił do szpitala. Na Twitterze napisał „Przepraszam”. Chwile później zamieścił zdjęcie z komentarzem, odnoszącym się do zarzutu uderzania poniżej pasa: „Od 1 rundy nic nie widziałem. Myślałem, że jaja ma trochę niżej”.

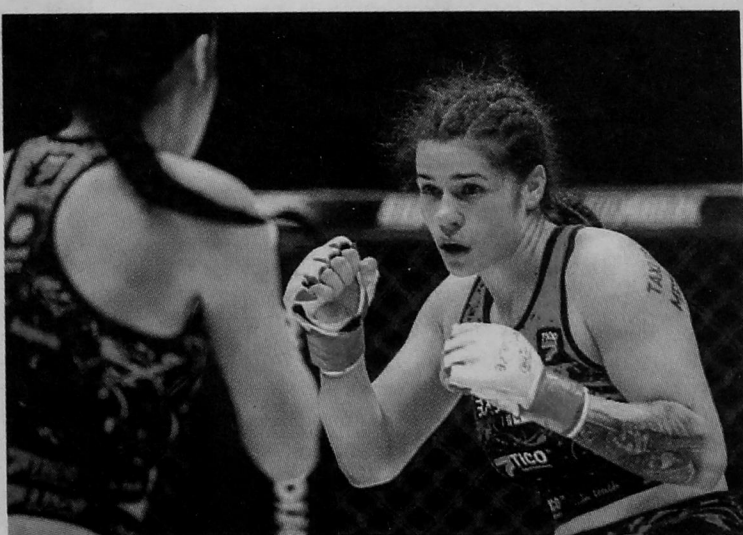
Dwie porażki z Robertem Heleniusem praktycznie przekreśli-

ły marzenia Kownackiego o walce o mistrzostwo świata. Szkoda, ponieważ urodzony w Konarzycach Adam, który jako dziecko wyjechał z rodzicami do USA, zawsze podkreślał, skąd pochodzi. W czasie jego prezentacji przed każdą walką niosło się po wielkich bokserkich arenach i mediach na całym świecie: „Adam Kownacki, Łomża, Poland!”.

## Gala Babilon w Łomży z naszymi wojownikami

Dziewięć pojedynków MMA (mieszane sztuki walki, czyli połączenie boks z zapasami, dopuszczone użycie nóg), w tym siedem zawodowych, obejrzała publiczność w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich w Łomży. Troje z czwórki zawodników z naszego miasta zwyciężyło. Pierwszym zawodowym pojedynkiem gali było starcie reprezentanta Black Horse MMA Łomża Krystiana Cwaliny z debiutującym w zawodowstwie Maciejem Kryskiewiczem, które Cwalina wygrał przez nokaut już w połowie pierwszej rundy.

W drugiej rundzie przegrał natomiast jego klubowy kolega Piotr Arnista. Trzeci nasz zawodnik, Damian Zorczykowski z Fight Club, zmierzył się z Maximem Zagurskim z Ukrainy. Pierwotnie miał walczyć z Hiszpanem Jose Sanchezem, jednak na kilka



Dominika Steczkowska (19 lat, z prawej) z Fight Club Łomża w zwycięskiej walce z Martą Rodzik. Fot. Kamil Brzostowski

dni przed galą doszło do zmiany przeciwnika. Zorczykowski pokonał swojego rywala pod koniec pierwszej rundy skutecznym duszeniem. W walce wieczoru Piotr

Kacprzak pokonał przez nokaut Krzysztofa Gutowskiego.

Gala Babilon MMA 25 transmitowana była na antenie Polsat Sport Fight i Super Polsat.



