

D 2 21/2023

1-26/2022

D

Co się stało z Jakubem? • Porady • Humor

Tygodnik Podlaski

18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2
tel. 86 218 43 65
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

1 (2039)

9 stycznia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

BIBLIOTEKA UNIERSYTECKA
im. Jerzego Giedroycia w Białymstoku



FUWC110444

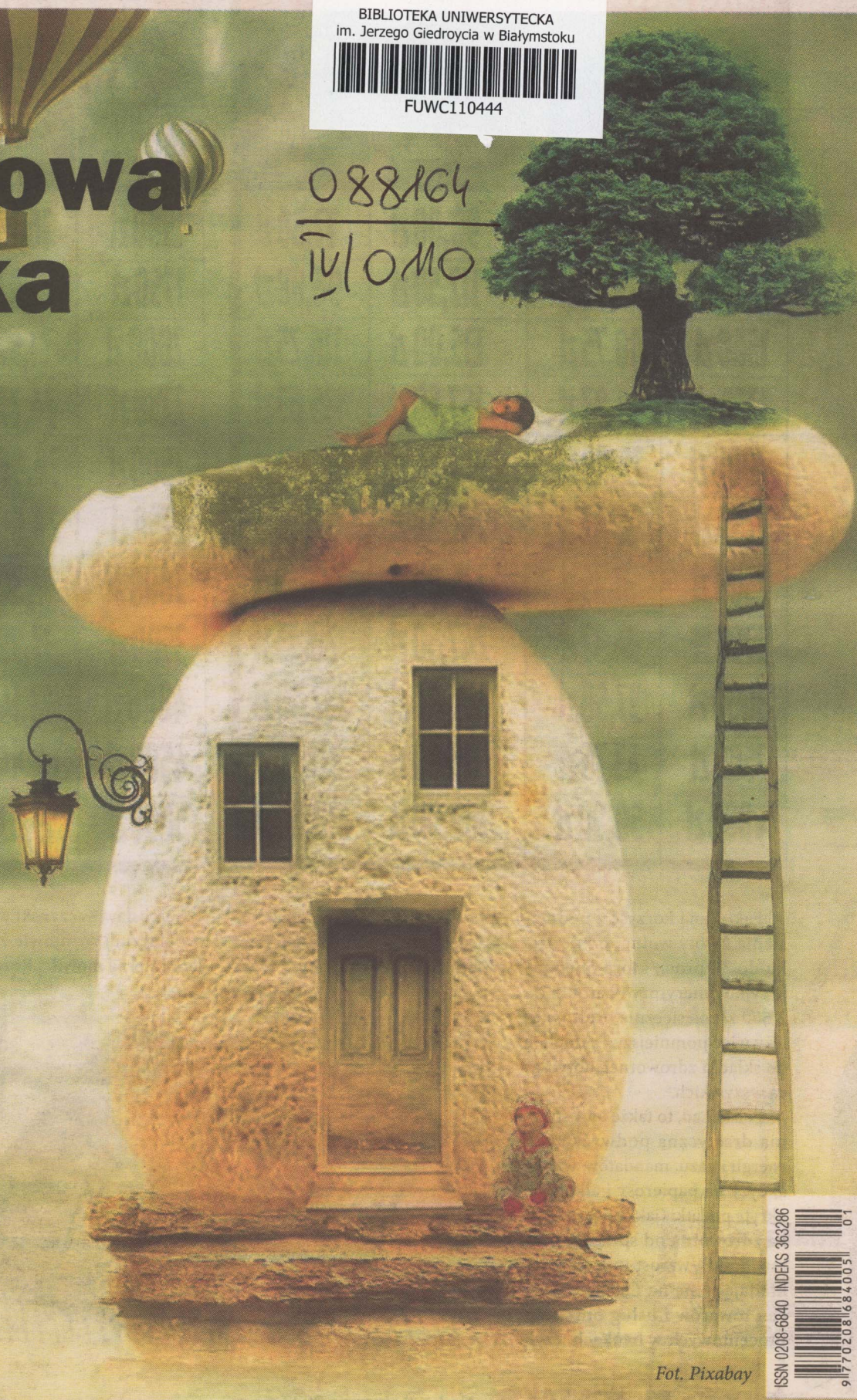
088164

IV/OMO

Brawurowa ucieczka

Spod choinki

Terror w Zambrowie



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286



Polski Ład: emeryci i pracujący zapłacą więcej!

Rząd zapewnia, że dzięki Polskiemu Ładowi w kieszeniach emerytów i pracujących zostanie więcej pieniędzy, bo wzrosła kwota wolna od podatku do 30 tys. zł. Nie wspomina, że znika odliczenie składki zdrowotnej od podatku. Dotąd emeryci i pracujący płacili na nią realnie 1,25 proc., teraz będą płacić 9 proc. Tak to wygląda w wyliczeniach:

Taką składkę zapłaci emeryt

Obecna emerytura brutto	Obecna składka zdrowotna	Składka zdrowotna po zmianie	Tyle dopłacisz
1000 zł	12,50 zł	90,00 zł	77,50 zł
1250 zł	15,62 zł	112,50 zł	96,88 zł
1500 zł	18,75 zł	135,00 zł	116,25 zł
1750 zł	21,87 zł	157,50 zł	135,63 zł
2000 zł	25,00 zł	180,00 zł	155,00 zł
2250 zł	28,12 zł	202,50 zł	174,38 zł
2500 zł	31,25 zł	225,00 zł	193,75 zł
2750 zł	34,37 zł	247,50 zł	213,13 zł
3000 zł	37,50 zł	270,00 zł	232,50 zł
3500 zł	43,75 zł	315,00 zł	271,25 zł
4000 zł	50,00 zł	360,00 zł	310,00 zł

Taką składkę zapłaci pracujący na etacie

Obecna pensja brutto	Obecna składka zdrowotna	Składka zdrowotna po zmianie	Tyle dopłacisz
1500 zł	16,18 zł	116,49 zł	100,31 zł
1750 zł	18,87 zł	135,91 zł	117,04 zł
2000 zł	21,57 zł	155,32 zł	133,75 zł
2250 zł	24,27 zł	174,74 zł	150,47 zł
2500 zł	26,96 zł	194,15 zł	167,19 zł
2750 zł	29,66 zł	213,57 zł	183,91 zł
3000 zł	32,36 zł	232,98 zł	200,62 zł
3500 zł	37,75 zł	271,81 zł	234,06 zł
4000 zł	43,14 zł	310,64 zł	267,50 zł
4500 zł	48,54 zł	349,47 zł	300,93 zł
5000 zł	53,93 zł	388,31 zł	334,38 zł

Faktyczną korzyść z podniesienia kwoty wolnej od podatku do 30 proc., która obejmuje tylko emerytury i zarobki do 2 500 zł miesięcznie brutto, należy więc pomniejszyć o dopłatę do składki zdrowotnej, dotyczącą wszystkich.

Polski Ład, to także od 1 stycznia drastyczna podwyżka cen energii i gazu, mandatów, wzrost akcyzy na papierosy i alkohole, ukryte podatki (jak choćby składka zdrowotna od sprzedaży samochodu), wzrost inflacji przekładający się na dalszy wzrost cen towarów i usług oraz stóp procentowych w bankach, czyli

podrożenie kredytów, także już zaciągniętych. Tymczasem lider Zjednoczonej Prawicy, prezes

PiS Jarosław Kaczyński w przedświątecznej rozmowie z portalem Interneta mówił: „Rozumiem,

że ludzie złorzeczą. Sam to robię w sklepach, choć oczywiście zdaję sobie sprawę, że moja sytuacja jest dalece inna i nawet nie próbuję porównywać siebie i swojej sytuacji materialnej do tych, którzy zarabiają średnio czy mało”.

Dla jasności: Zjednoczona Prawica rządzi w Polsce od jesieni 2015 roku, czyli ponad 6 lat. Bez wiedzy i aprobaty Jarosława Kaczyńskiego i jego partii PiS, największej partii Zjednoczonej Prawicy, zarazem wicepremiera, nic w Polsce się nie dzieje. Pytanie: na kogo złorzeczy w sklepach z powodu drożyzny? (Infografika: fakt.pl)



Fot. pixabay

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński

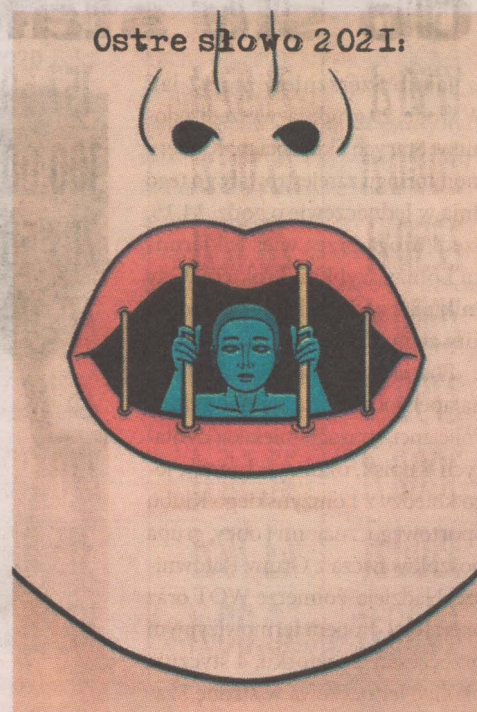
(_duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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



Siostra Małgorzata Chmielewska: – Wobec ogromu cierpienia chorych covidowych, śmierci, chorych na inne choroby, nie mogących się leczyć, wysiłku i zmęczenia medyków, utraty pracy, a często dorobku życia przez zamknięcie zakładów, problemów dzieci pozbawionych szkoły i ich nauczycieli, zamkniętych ludzi niepełnosprawnych z opiekunami, wszelkie lekceważenie zasad: maseczka, dystans, dezynfekcja, szczepienie, jest po prostu grzechem przeciwko miłości bliźniego bez względu na to, czy zakazy i nakazy są legalne wobec prawa, czy wydają je „nasi” czy „obcy” i czy ten czy inny ksiądz ma inne zdanie. To powinno wynikać z naszego sumienia. Po prostu.



Piotr Zelt, aktor: – „Co do ostrości używanego przeze mnie języka, nic nie jest w stanie przebić zachowania i słów używanych przez rządzące obecnie »elity«. Dlatego uznaję, że tylko taki przekaz jest czytelny dla adwersarzy. Trudno przebić porównanie bohaterki Powstania Warszawskiego przez przedstawiciela IPN do Dirlewangera, zbrodniarza hitlerowskiego, (...) pogardliwe komentarze doradcy prezydenta dotyczące Pani Traczyk-Stawskiej, nazwanie kretynką obywatelki przez marszałka Sejmu, nie mówiąc już o »mordercach«, »najgorszym sortcie«, »genie zdrady«, »ojkofobii«, »kanaliach«, »zdradzieckich mordach« itd. Mówią to rządzący, wybierani i utrzymywani przez społeczeństwo, któremu winni są służyć, to misja, bo przecież »do polityki nie idzie się dla pieniędzy«, jak powiedział klasyk”.

Trzej królowie, trzej mędrcy ze Wschodu, trzej magowie w tradycji chrześcijańskiej po narodzinach Jezusa udali się do Betlejem, aby oddać mu pokłon. Miejsce narodzin ustalili na podstawie proroctwa, zapisanego w Księdze Micheasza. Dotarli do Dzieciątka, wiedzeni gwiazdą betlejemską. Weszli do stajni, w której przebywali Maria i Józef z Jezusem, ofiarowali mirrę, kadzidło i złoto. Opis pokłonu znajduje się tylko w Ewangelii Mateusza. Dopiero w VI w. chrześcijanie zaczęli mówić o nich jako o królach, a w XIX w. zaczęto nazywać Kacprem, Melchiorem i Baltazarem.

W Kościele katolickim Trzej Królowie mają swoje święto 6 stycznia. Dzień ten kończy, trwające od Wigilii obchody Bożego Narodzenia. Uro-

MYŚL TYGODNIA

Umieć żyć, to żyć lekko bez lekkomyślności, być wesołym bez swawoli, mieć odwagę bez brawury

Theodor Fontane

K+M+B

czystość Trzech Króli uznawana jest także jako dzień misyjny. Od zwyczaju obdarowywania dzieci podarunkami, nazywano święto „szczodrym dniem”.

Litery K+M+B, które zgodnie z tradycją, pisze się tego dnia poświęconą kredą na drzwiach domów, nie odnoszą się jednak, wbrew obiegowej opinii, do imion trzech króli, lecz pochodzą od pierwszych liter łacińskiego zdania „Christus

mansionem benedicat” (Niech Chrystus błogosławi ten dom). Księża w tym dniu zaczynali obchód koładowy.

W Polce dzień Trzech Króli został skreślony z kalendarza świąt w roku 1960, za rządów Władysława Gomułki. Jednak zachowała się ona w pamięci kolejnych pokoleń Polaków. Po 50 latach, 6 stycznia 2011 roku, po raz pierwszy znów jest świętem z czerwoną kartką w kalendarzu.

Znaki czasu:

■ Sylwestrowa petarda, odpalona przed blokiem w Warszawie, spowodowała pożar balkonu i mieszkania.

■ Bożonarodzeniową szopkę, która powstała z 90 ton piasku, podziwiać można w Gdańsku Oliwie. To druga największa szopka z piasku na świecie.

■ 2 mln zł za internowanie podczas stanu wojennego chce Andrzej Gwiazda, główny oponent i krytyk Lecha Wałęsy. Wcześniej sąd zasądził mu już 400 000 zł, ale uważa, że to za mało i złożył apelację.

■ Górnicy blokują tory i wysyłkę węgla do elektrowni. Domagają się wypłat za przepracowane nadgodziny. Już 26 zakładów energetycznych zgłosiło mniejsze zapasy węgla względem poziomów wynikających z ustawy.

Co się stało z Jakubem?

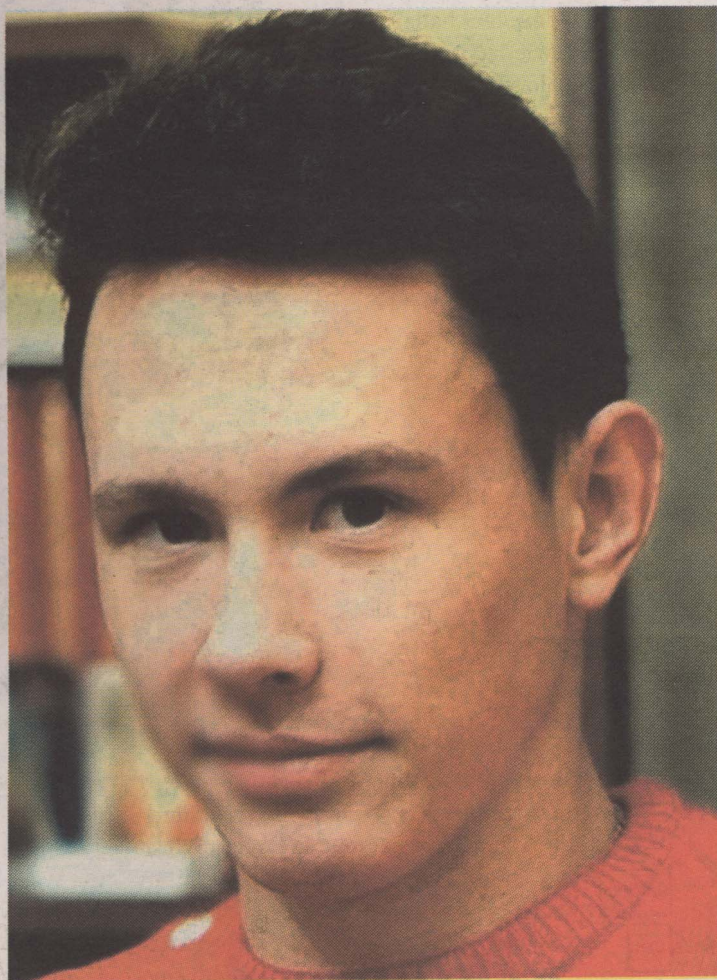
Jakub Szerszniew ma 17 lat. W środę, 29 grudnia, wyszedł z domu w Starych Skupiskach. Kamery monitoringu zarejestrowały go tego dnia w Jednaczewie o godz. 14.15. Szedł drogą przez wieś w kierunku Łomży szybkim krokiem. Gdy zniknął z zasięgu kamery, ślad po nim zaginął.

Poszukiwania Jakuba zaczęły się na apel rodziny następnego dnia. Policjanci, strażacy, mieszkańcy Starych Kupisk, okolicy i Łomży, jego koledzy z Łomżyńskiego Klubu Sportowego, znajomi i obcy, grupa poszukiwawcza z Grupy Ratowniczej Nadzieja, żołnierze WOT oraz operator z dronem termowizyjnym przeszczesali do wtorku, 4 stycznia okolice Jednaczewa w stronę Szablaka. Na daremno.

W poniedziałek, 3 stycznia, pies Szarik przywieziony z Lublina, wyszkolony do poszukiwań wskazał na ślad Jakuba w okolicach Narwi, w sąsiedztwie przepompowni w Jednaczewie. Z tego powodu do poszukiwań włączeni zostali nurkowie, rzekę przeczesywała motorówka WOPR.

We wtorek, 4 stycznia, od godziny 10.00, do poszukiwań włączyli się wszyscy, którzy chcieli pomóc odnaleźć Jakuba. Koordynuje je policja. Do złożenia tego numeru „Kontaktów” nadal, niestety, nie udało się trafić na żaden ślad chłopca.

Jakub ma ok 175 cm wzrostu, oczy ciemne, krótkie, ciemne włosy. Jest szczupły. Gdy wychodził



Zaginiony Jakub Szerszniew

ostatni raz z domu, ubrany był w czarną kurtkę, ciemne spodnie i czarne buty z białą podeszwą. Miał też czarną zimową czapkę.

Każdy, kto widział go w środę, 29 stycznia, gdy wyszedł z domu,

a zwłaszcza po godzinie 14.15, o której przemierzał Jednaczewo lub wie cokolwiek, co mogłoby pomóc w ustaleniu jego losu, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112.

Ciekawy świat

Zakaz śmiechu i płaczu

Z okazji 10 rocznicy śmierci Kim Dzong Il, jego syn i następca Kim Dzong Un zarządził jedenastodniowe obchody. W tym czasie Koreańczycy z Północy nie mogli się śmiać ani okazywać żadnych oznak radości. Nie mogli głośno płakać nawet, gdy w tym czasie zmarł ktoś bliski, a pogrzeb mógł się odbyć po zakończeniu obchodów. Nie wolno było obchodzić własnych urodzin. Kim Dzong Il 17 lat rządził Koreą Północną za pomocą brutalnej i represyjnej dyktatury. Jego syn Kim Dzong Un rządzi jeszcze brutalniej od 2011 roku.

Islamskie „wakacje” z więzienia na Boże Narodzenie

Duchowy przywódca Iranu ajatollah Ali Chamenei regularnie ulaskawia lub zmniejsza wyroki więzienia w ważne święta religijne albo państwowe. W tym roku chrześcijańscy więźniowie dostali od niego dziesięciodniowe „wakacje” od więzienia. Szef irańskiego wymiaru sprawiedliwości Gholamhossein Mohseni-Edschei powiedział, że powinni mieć możliwość świętowania sylwestra „i narodzin Jezusa Chrystusa” ze swoimi rodzinami. Chrześcijańskie stanowią około jednego procenta ogólnej liczby ludności tego muzułmańskiego kraju. Większość z nich pochodzi z Armenii i obchodzi Boże Narodzenie według kalendarza prawosławnego, 6 stycznia.

Wandale pod Łomżą!



Przedmioty znalezione na cmentarzysku Wandali w Szablach Młodych

11 grobów bogatych, wśród nich 3 groby z mieczami i jeden z pochwą po mieczu oraz około 80 grobów ubogich z pozostałościami po zapinkach i ozdobach z brązu odkryli archeolodzy w pobliżu wsi Szabły Młode (gm. Śniadawo) na cmentarzysku Wandolów, które powstało ok. I wieku p.n.e. i istniało do przełomu II i III w. n.e. Wykopalka prowadzili w związku z budową trasy Via Baltica od października do grudnia 2019.

Przebadali 100 arów pola, w tym około 70 arów zajmowało cmentarzysko w Szablach. Znaleźli groby jamowe, do których składano prochy ciała i wyposażenia oraz popielnicowe z naczyniami z gliny, w których były prochy po spaleniu zmarłego. W popiele z ciał spalo-

nych na stosie w grobach ubogich były bryłki brązu po stopionych w ogniu zapinkach do spinania szat, a w grobach bogatych żelazne miecze, konne ostrogi, nożyki, okucia pasa, żelazne groty oszczepów i włóczni.

– Na jednym mieczu odsłoniliśmy inskrypcję po łacinie, zagadkowy skrót literowy, co jeszcze będzie przedmiotem badań. Będziemy prześwietlać znaleziska. Niektóre udało się na powrót przywrócić do właściwego kształtu, jak sześć pucharów, z których pili Wandalowicze – mówi archeolog Mieczysław Bienia.

Po przebadaniu i opisaniu około 600 odkrytych przedmiotów, zostaną one przekazane Muzeum Północno-Mazowieckiemu w Łomży.

Aleksandra Ołtarzewska z Łomży, uczennica Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7, przebywa w Istambule (Turcja) na swoim pierwszym kontrakcie jako modelka Z konkursu Miss na wybieg



Ola ma 17 lat. W 2020 roku została III Wicemiss Nastolatek w konkursie Miss Ziemi Łomżyńskiej. Była także finalistką konkursu Miss Polski Nastolatek 2020.

– Od prawie trzech miesięcy mieszkam w domu modelki z dziewczynami spoza Polski. W tym roku spędziłam po raz pierwszy święta poza domem z dala od moich najbliższych. Z koleżankami urządziliśmy sobie świąteczny wigilijny wieczór. Mama i tata

trochę obawiali się mojej podróży za granicę. Dziś, kiedy przekonali się, że jestem szczęśliwa i wszystko idzie ku dobremu, są już spokojniejsi. Bardzo mi kibicują i mnie wspierają. Dużym ułatwieniem jest dla mnie nauczanie zdalne, dzięki czemu mogę pogodzić szkołę z pracą. Nauczyciele także są bardzo wyrozumiali i mocno trzymają za mnie kciuki, za co ogromnie dziękuję – mówi Ola.

W Turcji będzie do 19 lutego.



Stacja narciarska
RYBNO
k. Łomży
www.rybno.pl



TRASY:

- ① - 350 m - czerwona
- ② - 400 m - niebieska
- ③ - 500 m - niebieska
- ④ - 500 m - niebieska
- ⑤ - 400 m - niebieska

wyciąg	długość wyciągu	naśnieżanie / oświetlenie	różnica wysokości
A	300 m	+/+	50 m
B	315 m	+/+	50 m
C	450 m	+/+	55 m
D	200 m	+/+	20 m
E	70 m	+/+	7 m

Łączna długość tras - 2300 m. Powierzchnia tras 8 ha. Trasy ratrakowane.

Orszak Trzech Króli z ukłonem medykom



Fot. pixabay

Do Orszaku Trzech Króli zaprasza w święto Trzech Króli w czwartek, 6 stycznia, proboszcz parafii Krzyża Świętego w Łomży ks. kan. Andrzej Godlewski. W tym roku Orszak jest organizowany z parafią św. Andrzeja Boboli i pierwszy raz z parafią Michała Archanioła (parafia Katedralna) przy udziale gminy Łomża i powiatu Łomżyńskiego.

Uroczystości rozpoczną Msze św. w trzech parafiach o godz. 12.00, po których nastąpi przejście na plac przed Szpitalem Wojewódzkim. Tam odbędzie się symboliczny pokłon Trzech Króli. Każdy idący w Orszaku otrzyma specjalną koronę.

– Czas pandemii pokazuje społeczeństwu każdego dnia, jak wielką i ważną pracę wykonują służby medyczne. Chcemy okazać wdzięczność pracownikom Szpitala i zanieść nadzieję chorym oraz ich rodzinom. Pokłon Trzech Króli niech będzie wyrazem

szacunku, a wspólne kolędowanie niech wniesie nadzieję, ukoi ból przynosząc miłość i pojednanie – mówi ks. Godlewski.

Proboszcz Andrzej Godlewski był inicjatorem pierwszego Orszaku Trzech Króli w Łomży w 2013 r. z parafią Bożego Ciała (proboszczem był wówczas ks. Wojciech Nowacki). W Trzech Króli wcielili się wówczas rektorzy łomżyńskich uczelni: Wyższego Seminarium Duchownego, Wyższej Szkoły Agrobiznesu i Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości. W Orszaku szło około tysiąca ludzi. W kolejnych latach do Orszaku włączyła się parafia św. Andrzeja Boboli.

W tym roku będzie jubileuszowy, dziesiąty Orszak w Łomży.

Orszaki organizowane są także w innych miastach Łomżyńskiego: Ciechanowcu, Czyżewie, Grajewie, Szczuczynie, Zambrowie.

Łomża się kurczy!



Fot. pixabay

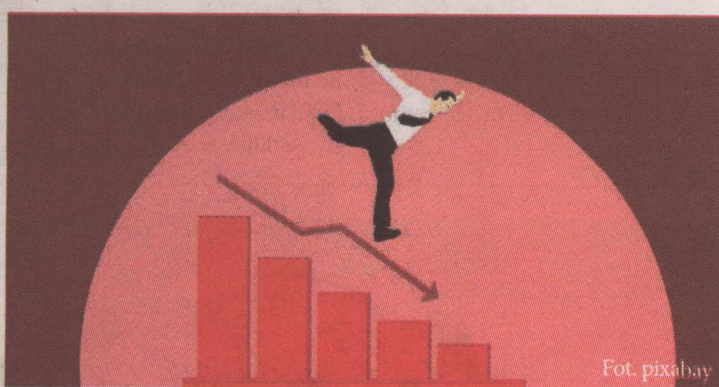
59 087 zameldowanych mieszkańców (w tym 57.389 na pobyt stały) liczyła 31 grudnia 2021 roku Łomża. Przez rok ubyło 923 (31 grudnia 2020 miała ich 60 010). Siedmioro ma 100 i więcej lat.

Ślubów cywilnych zawartych zostało 108 (rok wcześniej 109), a ślubów konkordatowych 210 (rok wcześniej 182).

Nie podajemy za GUS liczby urodzeń i zgonów, ponieważ zafałszowuje ją ubiegłoroczne przemianowanie Szpitala Wojewódzkiego na jednoimienny szpital zakaźny i obejmuje urodzenia w Szpitalu zameldowanych poza Łomżą.

Najpopularniejsze imiona nadawane dzieciom, to Zuzanna, Maria, Hanna, Oliwia, Laura, Aleksandra oraz Miłosz, Antoni, Jan i Tymon.

Łomża bez budżetu. Miastu grozi kłapa?



Fot. pixabay

Przepadł w głosowaniu Rady Miasta 29 grudnia projekt budżetu miasta na 2022 rok, zaproponowany przez prezydenta Mariusza Chrzanowskiego. „Wskażcie, z których inwestycji, na które mamy już przyznane dotacje, zrezygnować”, apelował do oponentów przed głosowaniem. Nie pomogło. Poparło go 10 radnych z obozu prezydenta Chrzanowskiego, a przeciw było 12: cały klub PiS, radni Przyjaznej Łomży oraz szef klubu KO Piotr Serdyński i niezrzeszony Artur Nadolny. Ich główne zarzuty dotyczyły nadmiernej ilości inwestycji i wysokiego kredytu, który miałaby zaciągnąć Łomża. Zgodnie z prawem Rada ma ostateczny czas na

przyjęcie budżetu na rok 2022 do 31 stycznia. Jeśli tego nie zrobi, plan finansowy sporządzi Regionalna Izba Obrachunkowa w Białymstoku. Co to oznaczałoby dla Łomży? Zgodnie z ustawą o finansach publicznych to, że „w okresie realizacji postępowania naprawczego jednostka samorządu terytorialnego: 1) nie może podejmować nowych inwestycji finansowanych kredytem, pożyczką lub emisją papierów wartościowych; 2) nie może udzielać pomocy finansowej innym jednostkom samorządu terytorialnego; 3) nie może udzielać poręczeń, gwarancji i pożyczek; 4) nie może ponosić wydatków na promocję jednostki”. Słowem, kłapa!

Radni obniżyli sobie diety!



W całą Polskę poszła informacja, że radni Łomży, jako jedyni w kraju obniżyli sobie diety! I to w czasie, gdy w całej Polsce, korzystając z nowego prawa, diety sobie podnoszą. Doszło do tego na sesji „budżetowej” Rady Miasta (o budżecie na 2022 rok piszemy obok) stosunkiem głosów 10 przeciw, 12 za obniżką. Głosowali za nią szef PO w mieście Piotr Serdyński, radny niezależny Artur Nadolny, radni klubów Przyjazna Łomża Wojciech Michałak, Zbigniew Prosiński i Dariusz Domasiewicz oraz PiS Marianna Jósłkowiak, Wiesław Grzymała, Jan Olszewski, Agnieszka Białobrzewska, Zofia Kurkowska, Tadeusz Kowalewski i Marek Dworakowski. I tak: radny zamiast 1 450 zł otrzyma 1 385 zł, przewodnicząca Rady zamiast ponad 3 200 zł, ponad 2 000 zł, wiceprzewodniczący zamiast 2 415 zł – 1 546 zł, przewodniczący komisji Rady zamiast 2 100 zł – 1 500 zł, zastępca przewodniczącego komisji zamiast 1 610 zł – 1 449 zł. Zlikwidowane zostały także Komisje Ochrony Środowiska i Bezpieczeństwa, a to oznacza 2 przewodniczących i wiceprzewodniczących komisji Rady mniej.

Przybyło mieszkańców gminie Łomża

Choć w minionym roku zmarło 118 mieszkańców, a urodziło się 103 (51 chłopców i 52 dziewczynki), gmina Łomża przybyło 133 i na 31 grudnia gmina miała 11 491 mieszkańców.

Sanepid pod nowym adresem

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łomży zmieniła siedzibę: Oddział Nadzoru Sanitarnego i pracownicy administracji funkcjonują w budynku przy ul. gen. Władysława Sikorskiego 156 (w budynku po Przedsiębiorstwie Budownictwa Komunikacyjnego, obok Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Łomży). Oddział Laboratoryjny PSSE pozostał pod dotychczasowym adresem (ul. Dworna 21), informuje rzecznik prasowy Stacji Julia Olszewska. W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łomży pracuje obecnie 71 osób.

Pewnie teraz jest wkurzony, że to jego pogrzeb, a on miał przecież jeszcze tyle planów! Pewnie chciałby zadać pytanie: co tu wszyscy robicie przy tej trumnie? Bo to był oryginał, który wymykał się wszelkim definicjom i nie poddawał żadnym szablonom

Patrzył ponad chmurami

Jako mały chłopiec, wywieziony w 1940 roku z mamą i młodszymi braćmi Tadeuszem i Kaziem, spędził 6 lat w radzieckim Kazachstanie. Trudno opisać, co tam przeżył.

– W mojej głowie zostanie obraz jego i jego matki, mojej babci Michaliny, jak na stepie polowali na małe susły, żeby nie umrzeć z głodu. Matka niosła na plecach dwa wiadra wody daleko w step, aby wlać je do norki susła, którego mały Słauś miał złapać. Ale on miał 4 latka i przestraszył się. Suselek uciekł i wracali z matką bez niczego. Czekali ich kolejne kilka dni głodu... Udało się im jednak wszystkim wrócić z okrutnej poniewierki, biedy, głodu i straszności – wspomina córka Katarzyna.

Niedługo cieszyli się powrotem. Rok później jego ojca zabili w lesie jak zwierzę tzw. wykleci. Do dzisiaj nie udało nam się odnaleźć jego kości. Stefan Aliński, którego większość znała z drugiego imienia Sławomir, całe życie go szukał. Bez skutku, niestety...

Tato! Byłeś twórczy, nieszablonowy, czasem trudny, za co jedni Cię uwielbiali, inni nie rozumieli. Ale dla nas zawsze ponad swoje czasy!

Wprowadzałeś nowe w Piątnicy, bo obiecałeś kiedyś swojej matce Michalinie, że będziesz konstruktorem, że sprawisz, że polska wieś się zmieni, a ludziom będzie na roli pracowało się łatwiej. I obietnicy dotrzymałeś.

Jako pierwszy we wsi podłączyłeś bieżącą wodę, założyłeś telefon i kupiłeś pierwszy telewizor, zbudowałeś nowoczesną oborę.

Jako pierwszy wprowadzałeś eksperymentalne hodowle i uprawy, park maszyn. W czasach, kiedy rodacy jeździli syrenkami i warszawami, Ty jeździłeś angielskim jaguarem, jedyną taką limuzyną w Polsce!

Myślę, że mama Michalina była i jest z Ciebie dumna! Tak jak my, Twoje córki, którym zawsze powtarzałeś, żeby spełniać marzenia, robić to, co kochamy, a pie-

niądze same przyjdą. Można powiedzieć, że byłeś prekursorem dzisiejszej myśli modnych teraz kursów rozwoju osobistego, mówiącej o tym, że jeśli robisz w życiu to, co kochasz, nie przepracujesz ani jednego dnia!

Ty właśnie tak żyłeś! Liczyła się dla Ciebie wolność działania i sens. Sens finansowy, ale przede wszystkim sens robienia dla innych. Nigdy nikomu nie odmówiłeś pomocy, nigdy nie zawodziłeś, nigdy nie oszukałeś. Uczciwość i pasja, to były wartości największe w Twoim życiu. I miłość! Twoje ostatnie słowa brzmiały „Kocham Danielę!”. Swoją żonę, naszą mamę.

– Pamiętam, kiedy powiedziałaś do mnie po poznaniu mojego chłopaka: jak go nie kochasz, to go rzuć – wspomina Katarzyna.

Dla Alińskiego sytuacje były zero – jedynkowe. Ale dopuszczał jedyny wyjątek, sytuacje rodzinne, ta była dla niego najważniejsza.

„Jedną nic łatwo przerwać, ale splecione 2, 3 są już tak mocne, że nikomu się nie uda”, powtarzał córkom Katarzynie, Ewie i Małgorzacie, które teraz chciałyby mu powiedzieć:

– Zawsze potrafiłeś patrzeć ponad życiowymi chmurami, czekałeś na zielone światło. Wierzyłeś, że wszystkie marzenia uda się spełnić i motywowałeś nas do takiego działania. Do odwagi, żeby sięgać po nieosiągalne, bo takie dla Ciebie nie istniało.

Miałeś wielkie plany do samego końca, byłeś ponad swoje czasy, zawsze.



Stefan Sławomir Aliński (1938 – 2021)



Z ukochanymi wnuczkami Alexandrą, Różą i Mają

Zawsze młody duchem, niepokorny, może nawet zuchwały. Toczyłeś liczne spory z Bogiem, aby ostatecznie przyznać, że istnieje.

Zawsze wierzyłeś w rozum, rozwój, naukę, w myśl ludzką, byłeś zafascynowany wieloma dziedzinami: motoryzacją, kosmosem, medycyną.

Nie bałeś się ani nie wstydziłeś swoich słabości, czy wątpliwości, co czyniło Cię pięknie ludzkim.

Żyłeś zawsze tak, jak chciałeś, nawet w tych siemieniżnych czasach, w jakich przyszło Ci żyć, miałeś odwagę, żeby z tego życia wycisnąć, co się da!

Byłeś prawdziwym królem życia do końca: odszedłeś w odgłosach fajerwerków noworocznych, godzinę przed północą 2022, kradnąc szol!

Tato, baw się wspaniale, gdziekolwiek jesteś! Zasłużyłeś na to!

Rezygnacja dyrektora szpitala w Grajewie

Dymisję ze stanowiska dyrektora Szpitala Ogólnego w Grajewie złożył dr Sebastian Wysocki przed upływem kontraktu. Przyczyn można się domyślić z opublikowanego „Oświadczenia”, w którym między innymi napisał: „Co do mojego wcześniejszego odejścia ze Szpitala Ogólnego im. Witolda Gineła w Grajewie, tzn. przed upływem daty końca powołania, to powód jest jeden. Otóż w momencie, kiedy dwa lata temu obejmowałem stanowisko, otrzymałem od organu założycielskiego misję ratowania szpitala z zapaści finansowej. Dlatego też natychmiast wdrożyłem działania, dzięki którym szpital zaczął zmierzać w kierunku samofinansującej się, dobrze prosperującej placówki medycznej, czego dowodem jest chociażby dodatni wynik finansowy z bieżącego roku, który można liczyć w milionach. Szpital odzyskał utraconą płynność, zbilansował budżet, zaczął spłacać swoje zobowiązania i co ważne, nie odbyło się to kosztem uposażeń pracowników. Cel jaki został przede mną posta-



wiony zrealizowałem z nadwyżką, więc mogę z czystym sumieniem przekazać stery innej osobie, a sam szukać kolejnych wyzwań. Doprowadzono do rozwiązania szeregu umów zawartych z zewnętrznymi firmami, dotyczących realizacji niektórych obszarów działalności szpitala, a których korzyść dla szpitala budziła uzasadnione wątpliwości. Położono również nacisk na przestrzeganie obowiązujących

procedur, regulaminów i poleceń służbowych.

Wprowadzone zmiany spowodowały, że ja i kadra zarządzająca staliśmy się obiektami licznych ataków, dokonywanych przez osoby, które w toku poczynionych reform na rzecz rozwoju szpitala, utraciły szeroko pojęte wpływy i benefity”.

Dr Sebastian Wysocki jest ortopedą, specjalistą traumatologii narządu ruchu.

Kryzys człowie- czeństwa



„Dziś możemy mówić o totalnym kryzysie człowieczeństwa. Nie chcemy biernie patrzeć na ogromną krzywdę innych ludzi, nie potrafimy normalnie, ze spokojem funkcjonować, kiedy wiemy, że tak blisko nas ktoś marznie i głoduje w lesie. Jesteśmy młodzi, potrzebujemy żyć w państwie, o którym wiemy, że przestrzega podstawowych praw człowieka, które nie traktuje ludzkiego życia jak przedmiotu”, mówi Emilia Sienkiewicz ze stowarzyszenia Młodzież Bez Granic.

Więcej narodzin niż zgonów

543 dzieci przyszło na świat (262 dziewczynek i 281 chłopców) w 2021 roku w Grajewie. Najpopularniejsze imiona, jakie rodzice im nadawali, to Zofia, Hanna, Alicja, Lena, Marcelina, Liliana oraz Antoni, Aleksander, Jakub, Michał, Szymon, Jan. Zmarło 489 mieszkańców. 156 par wstąpiło w związek małżeński, a 69 par się rozwiódło.

Powrót autobusów na zlikwidowane trasy

Gmina Kolno otrzyma 49 632 zł dopłaty na dwie zlikwidowane z powodu nieopłacalności linie autobusowe, gmina Stawiski 923 529 zł na sześć linii.

Za te pieniądze w gminie Kolno autobusy pojadą trasą Kolno, Janowo, Łosewo, Niksowizna, Gietki, Janowo, Janowo Kolonia, Kolno.

W gminie Stawiski linią 1: Stawiski, Rostki, Cwaliny, Jurzec Włóściański, Jurzec Szlachecki, Dobrzyjałowo, Budy-Mikołajka, Górki-Szewkowo, Górki-Sypniewo, Kisielnica, Budy Czarnockie, Marianowo, Piątnica Poduchowna, Łomża.

Linią 2: Stawiski, Chmielewo, Barzykowo, Dzierzbia, Skroda Mała, Koziki-Olszyny, Obiedzino, Pachuczyn, Czernice, Gromadzyn-Wykno, Stary Gromadzyn, Kolno.

Linią 3: Stawiski, Rogale, Sokoły, Romany, Ramoty, Bagienice, Lisy, Cedry, Stawiski, Karwowo, Zalesie, Kobylin, Górki-Sypniewo, Kisielnica, Budy Czarnockie, Marianowo, Piątnica Poduchowna, Łomża.

Linią 4: Stawiski, Chmielewo, Dzierzbia, Poryte Hipolitowo,



Budy Poryckie, Budy Stawiskie, Wilczewo, Ignacewo, Zaborowo, Karwowo, Zalesie, Wysokie Małe, Kobylin, Górki-Sypniewo, Kisielnica, Budy Czarnockie, Marianowo, Piątnica Poduchowna, Łomża.

Linią 5: Stawiski, Rostki, Cwaliny, Jurzec Włóściański, Jurzec Szlachecki, Dobrzyjałowo, Bu-

dy-Mikołajka, Górki-Szewkowo, Górki-Sypniewo, Kisielnica, Budy Czarnockie, Marianowo, Piątnica Poduchowna, Łomża.

Linią 6: Chmielewo, Barzykowo, Dzierzbia, Skroda Mała, Koziki-Olszyny, Obiedzino, Wścieklice, Zaskrodzie, Wścieklice, Obiedzino, Pachuczyn, Czernice, Gromadzyn-Wykno, Stary Gromadzyn, Kolno.

Nieczynne w Grabowie



Urząd Gminy i Biblioteka w Grabowie będą nieczynne w piątek, 7 stycznia.

Kolęda w mieście

W obu kolneńskich parafiach odbywa się tradycyjna kolęda, kapłani odwiedzają wiernych.

Ferie w górach

Ferie w Białym Dunajcu (24 – 30 stycznia) organizuje parafia w Stawiskach.

Paczuszka dla maluszka

Pampersy, ubranka i środki czystości przekazało Koło Gospodyń Wiejskich Cieloszczanki dla Domu Samotnej Matki w Elku.

Wyśpiewaj aniołka

Do udziału w XV Konkursie kolęd i pastorałek „O kryształowego Aniołka” zaprasza dzieci i młodzież Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Konkurs odbędzie się 20 stycznia, a zgłoszenia są przyjmowane do 17 stycznia. Szczegóły, tel. 86 278 22 21 i 86 278 23 33.



Dzieci z koła wokalnego i teatralnego GOK w Czyżewie

W Czyżewie kultura hula!

W artystyczną, baśniową krainę zmienił się w grudniu 2021 r. Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Były próby, występy, spotkania, nagrania, wiele ciekawych wydarzeń i inicjatyw.

Koło „Taneczne Mix”, prowadzone przez Annę Okulińską, zaprezentowało rodzicom w prezencie świąteczne układy choreograficzne do znanych i lubianych utworów. Zabawne „Mikołajki” wesoło i ochotczo fikały po scenie. Dzieci i młodzież z koła wokalnego (opiekunka Zuzanna Wysznińska) oraz teatralnego (prowadząca Anna Kazimierczuk), nagrały piękny koncert kolęd, utworów świątecznych i wierszy, związanych z zimą i Bożym Narodzeniem. Koło gry na instrumentach muzycznych Zuzanny Wysznińskiej także nagrało nastrojowy, świąteczny koncert. Wszystko można obejrzeć i posłuchać na facebooku GOK. A w styczniu dzieci wystąpią „na żywo”, na scenie w GOK.

Z okazji „Mikołajek” dzieci z kół zainteresowań zjadały się słodkimi piernikami, przygotowując wspólnie wystawę z plonu Powiatowego Konkursu Plastycznego „Moja kartka na Boże Narodzenie”. Uczniowie z koła pla-

stycznego zamienili scenę w sali widowiskowej w artystyczną pracownię, by móc wspólnie spędzić czas w duchu Świąt Bożego Narodzenia.

Zorganizowana została również wystawa plastyczna pod hasłem „Boże Narodzenie łączy pokolenia”. Prezentowane były na niej prace pań z Klubu Seniora oraz małych i młodych artystów z koła plastycznego GOK. Piękna twórczość seniorów wzbogacała Wigilię Klubu Seniora, którym opiekuje się dyrektor GOK Katarzyna Kostro.

Działo się! Kultura hura!

Anna Kazimierczuk
Czyżew

To był fatalny rok dla rolników

Pod znakiem drożyzny PiS zakończył rok 2021. Coraz wyższe ceny paliwa i energii, horrendalne ceny nawozów (saletra amonowa 4 500 zł za tonę, mocznik ponad 5 500 tys. zł za tonę), a oczekiwanej pomocy ze strony państwa rolnicy nie otrzymali.

Inflacja w Polsce wzrosła do poziomu nie widzianego niemal od 21 lat. Jednym z czynników wpływających na wzrost inflacji są drożące artykuły żywnościowe. Rosnące ceny jedzenia są szczególnie odczuwalne przez portfele wszystkich Polaków.

Rolnicy na koniec roku kupowali potrzebne nawozy na następny rok.

Dostawali zaliczki z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Dziś nie mogą ich kupić, nie wiedzą, jaka będzie sytuacja w nowym roku. Nie ma reakcji rządu i państwowych spółek.

Do tego doszły ASF, ptasia grypa i covid u norek.

Duże nadzieje wiązaliśmy ze zmianą na stanowisku ministra, bo minister Kowalczyk dobrze zdiagnozował problemy. Jednak po dwóch miesiącach widzimy, że najlepiej wyszło mu zwiększenie etatów kierownictwa Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Rok 2022 zapowiada się ciężko.

Stefan Krajewski
poseł PSL
Zambrów



Fot. pixabay

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Gdzie zawita kapłan po kołędzie?

Kołęda w tym roku z powodu pandemii przebiega w dwojaki sposób. Kapłani zapraszają wiernych na tzw. Msze święte kołędowe albo tradycyjnie odwiedzają wiernych w ich domach.

Tradycyjna kołęda odbywa się w Wysokim Mazowieckim w parafii Św. Jana Chrzciciela. W piątek, 7 stycznia, od godz. 8.30, kołęda w Broku, Michałkach, Brzósłkach Falkach, Brzósłkach Brzezińskich, Brzósłkach Markowiznie, Brzósłkach Tatarach i Brzósłkach Starych. W sobotę, 8 stycznia, kołęda w mieście.

Domy wiernych kapłani odwiedzają także w parafii Św. Apostołów Piotra i Pawła w Czyżewie. W piątek, 7 stycznia, od godz. 8.30, w Dmochach Wochach, Dmochach Mrozach i w Szulborzu Kazach. W sobotę kołęda w Czyżewie.

W parafii Trójcy Przenajświętszej Ciechanowcu tradycyjna kołęda w mieście w czwartek, piątek, sobotę, 6, 7 i 8 stycznia.

POWIAT ZAMBROWSKI

Na ratunek Filipa

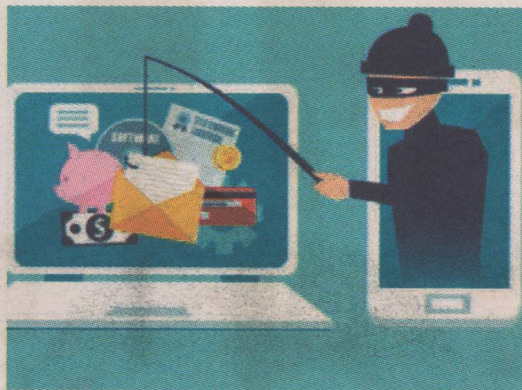


W zbiórkę na leczenie chorego na SMA Filipa Nowackiego z Woli Zambrowskiej włączył się Urząd Gminy i Szkoła Podstawowa w Kołakach Kościelnych oraz koła gospodyń w Kołakach Kościelnych, Szczodrach, Wróblach Arciszewie i Zaniach Leśnicy.

Na terenach rekreacyjnych przy stawie, gdzie urządzona jest szopka bożonarodzeniowa, została zamontowana puszką z krótką informacją o chorym chłopcu i celu zbiórki. Każdy może przekazać pieniądze, które zbliżą Filipa do leczenia. A zatrzymać rozwój choroby może tylko terapia genowa, która kosztuje 9 milionów złotych. Można też dokonać wpłaty na portalu siepomaga.pl/filip-nowacki.

Zamiast zyskać, straciła 18 000

Mieszkanca powiatu wystawiła na sprzedaż sukienkę. Już kilka minut później ktoś był zainteresowany zakupem. Wysłał o tym mailem wiadomość z linkiem do strony, aby potwierdzić sprzedaż. Jak ustaliła policja, sprzedająca wchodziła na kolejne strony i „klikała” jako rzekome zgody na sprzedaż. Podała swoje dane, nazwę swojego banku i kody, które



przysłał jej bank do autoryzacji. Tak robić nie wolno. Nic więc dziwnego, że z jej konta natychmiast zniknęło prawie 18 000 zł

Podwyżka dla wójta i radnych w Sokołach

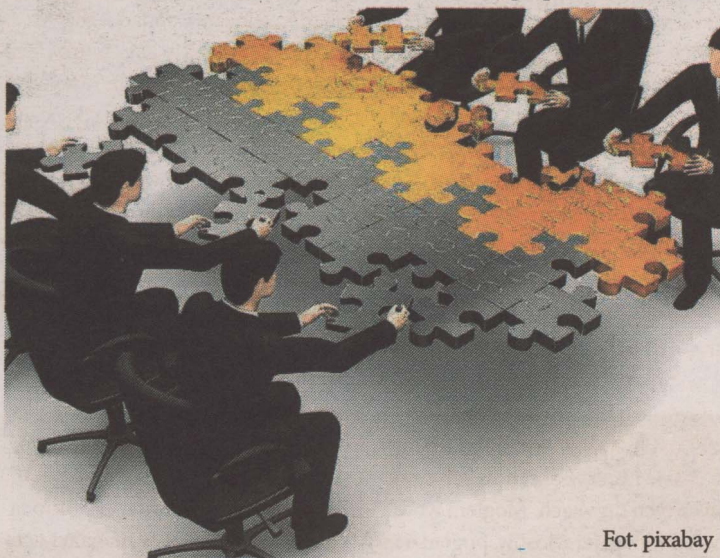
Wynagrodzenie wójta Józefa Zajkowskiego od 1 listopada wynosi 17 523 zł brutto, zdecydowała Rada Gminy Sokoły 30 grudnia. „Za” podwyżką w tej wysokości było 11 radnych, 2 przeciwnych i 2 wstrzymało się od głosowania.

Radni podwyższyli uposażenie także sobie. Przewodniczący

Rady otrzyma dietę w wysokości 1600 zł, wiceprzewodniczący 1300 zł, radny przewodniczący komisji 1100 zł, radny bez funkcji 1000 zł. Za przyjęciem tej uchwały głosowało 13 radnych, 2 wstrzymało się od głosowania.

Dieta sołtysów wynosić będzie 250 zł.

Zamach na szefostwo rady powiatu



Fot. pixabay

Ośmiu radnych powiatu zambrowskiego głosowało za odwołaniem z funkcji przewodniczącej Rady Powiatu Edyty Marchelskiej-Groszfeld (PiS) w czasie nadzwyczajnej sesji Rady 28 grudnia. Dziewięciu radnych było przeciw odwołaniu.

Marchelska-Groszfeld została wybrana na przewodniczącą 14 grudnia 2020 r. Także ośmiu radnych głosowało za odwołaniem

z funkcji wiceprzewodniczącego Rady Wacława Tadeusza Krajewskiego (PiS), a dziewięciu radnych było przeciw. Krajewski został wybrany na wiceprzewodniczącego Rady 2 czerwca 2021 r.

Wniosek o odwołanie przewodniczącej i wiceprzewodniczącego podpisało pięciu radnych: Agnieszka Gawkowska, Sebastian Orłowski, Zbigniew Jach, Eugeniusz Kaczyński i Zenon Adam Wójcik.

Laura wróciła



Poszukiwana od 5 grudnia Laura (lat 15) z Kobyliny Borzym, znalazła się „cała i zdrowa” 30 grudnia, poinformowała Komenda Powiatowa Policji w Wysokim Mazowieckim.

Miliony na inwestycje

60 mln zł przeznaczył powiat wysokomazowiecki w 2022 r. na inwestycje. Budżet z planowanymi dochodami ponad 114 mln zł i wydatkami ponad 128 mln zł radni powiatu przyjęli jednogłośnie.

Koncert w bazylice

Na V Sokolskie Śpiewanie Małemu Nowonarodzonemu zapraszają 6 stycznia (godz. 12.00) do bazyliki mniejszej w Sokołach proboszcz i Centrum Kulturalno-Biblioteczne. Wystąpią: schola parafialna, chór Harmonica i dziecięce grupy z Centrum.

Urząd w Czyżewie zamknięty

Urząd Miejski w Czyżewie w piątek, 7 stycznia, będzie nieczynny.

Trzy karetki dla szpitala



Trzy nowe karetki tuż przed końcem roku otrzymał Szpital Powiatowy w Zambrowie.

Nowa droga pod Szumowem

5 mln 800 tys. zł (95 proc. unijnej dotacji) będzie kosztowała przebudowa i rozbudowa drogi gminnej Żabikowo Rządowe – Kalinowo – Srebrna Jarzębie – Srebrny Borek w gminie Szumowo.

„Kulturalna” dyrektorka w Rutkach

Justyna Gołaszewska ze Starego Zalesia została dyrektorką Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki w Rutkach-Kossakach.

Naucz się haftować obrazy

Na warsztaty „Malarstwo w hańciarstwie” można zapisywać się w Filii Miejskiej Biblioteki Publicznej w Zambrowie do 14 stycznia, tel. 86 271 06 02.

Jerzy Bielecki był jedynym na świecie człowiekiem, któremu udało się uciec z obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu w przebraniu esesmana, przez bramę, w biały dzień! Uczynił to, by ratować ukochaną, Żydówkę Cylę z Łomży!

Brawurowa ucieczka

1.

Jest maj 1940 roku, dziewiąty miesiąc okupacji. Trójka przyjaciół – Jurek, Staszek i Edek – w tajemnicy ucieka z domu z zamiarem przedarcia się na Węgry, a stamtąd do walczącego na Zachodzie polskiego wojska. Mają po 19 lat. Wskutek zdrady, zamiast za granicę trafiają do więzienia w Nowym Sączu, potem w Tarnowie, stąd do Oświęcimia. Jurek otrzymuje nr 243...

W listopadzie umiera Edek. Śmierć stała się już czymś tak zwyczajnym, że współwięźniów pracujących w obozowym szpitalu mówi: wykitował.

„Pewnego dnia o zmroku oczom zdumionych więźniów ukazał się niezwykle najmniej oczekiwany obraz: majestatycznie rozłożona, świąteczna choinka. Mój wzrok – zapamiętał na całe życie Jurek Bielecki – z kolorowych żarówek przesunął się ku dołowi i zatrzymał u stóp świerka. Pod jego rozłożystymi konarami ujrzałem ciemny zwał leżących nieruchomo trupów”.

W kwietniu 1941 roku do obozu koło Hamburga wywieziony został Staszek. Wcześniej jeszcze śmierć dosięgła Tadka Dąbrowskiego, który przed aresztowaniem próbował im pomóc w ucieczce na Węgry.

2.

Mijały straszliwe tygodnie, miesiące, lata. Jerzy Bielecki, więzień pierwszego oświęcimskiego transportu, „rolwagą” wozi trupy do krematorium, dwukrotnie przechodzi krwawą biegunkę, na którą codziennie umierały dziesiątki ludzi, parokrotnie stoi w szeregu przeznaczonym do „wybiórki” na śmierć głodową w odwet za ucieczkę więźnia, wielokrotnie przyglądać się musi publicznym egzekucjom na schwytanych uciekinierach. I wbrew „naturze” Oświęcimia – żyje.

3.

Nadszedł rok 1944. W kwietniu Jerzy Bielecki znalazł się w koman-

dzie, pracującym w magazynach zbożowych. To tam zobaczył Cylę, Żydówkę z Łomży, mieszkającą kiedyś przy ul. Kierzkowej.

„Najczęściej rozmawialiśmy przez dziurkę w desce szalunku, powstała po wyjętym sęczku. Parokrotnie z zachowaniem największej ostrożności rozmawialiśmy w czasie przerw obiadowych przy otwartych drzwiach. Mogłem wówczas dotknąć jej włosów, pogłodzić, a nawet pocałować w policzek. Cyla stała się dla mnie bliska i droga, była jak promyk słońca w tej potwornej obozowej szarzyźnie”, zanotował Jerzy.

Po pewnym czasie zauważył, że Niemcy pospiesznie przystąpili do likwidacji żyjących jeszcze Żydów. Przeraziła go myśl, że któregoś dnia Cyla nie przyjdzie do pracy przy jego magazynie zbożowym, że już jej nie zobaczy. Choć jako więźniowi pierwszego transportu, którego

nawet Niemcy z tej racji traktowali lepiej, nie groziła mu śmierć i mógł wierzyć, że dożyje wyzwolenia obozu, postanowił uciec, by ratować ukochaną.

Do głowy przyszedł mu szaleńczy pomysł: w mundurze sesemna wyprowadzi więźniarkę Cylę za bramę obozu, „legalnie”, przez posterunki kontrolne, w biały dzień! Zaczął przygotowania. Z pomocą kolegi, pracującego w magazynach skompletował mundur sesesmana. Inny zdobył druk przepustki.

4.

I oto nadszedł ten dzień!

„Wciągnięcie zielono-brunatnej koszuli i niemieckiego munduru było już kwestią sekund. Włożyłem na głowę czapkę z trupa czaszką. Za chwilę miałem wejść do budynku, w którym pracuje Cyla.

– Heil Hitler. Jestem z Politycznego Oddziału i mam zlece-

nie doprowadzić na przesłuchanie więźniarkę o nazwisku Stawska-Cybulska von Lomża, nr 29 558 – sylabizowałem z niemiecka”.

Wyprowadził Cylę z budynku. Ruszyli w kierunku bramy; ona z przodu, on krok za nią.

Jeszcze sto, sto pięćdziesiąt metrów i nastąpi moment decydujący. Esesman wstał... Służbiście podałem złożoną we czworo przepustkę, tak Jerzy Bielecki zapamiętał chwilę, jakiej nie przeżył nikt inny na świecie!

5.

Ucieczka, mimo wściekłego pościgu, się powiodła. Jerzy dotarł z ukochaną Cylą do swojej rodziny. Potem los rozdzielił ich na 39 lat. Spotkali się dopiero 8 czerwca 1983 roku na lotnisku w Baliach. Jerzy powitał ją 39 różami, jedną za każdy rok rozłąki...

WŁADYSŁAW TOCKI



Jerzy i Cyla, portret z lat osiemdziesiątych



Fot. pixabay

Aniołek

Zasmarkany Aniołek stał w najodleglejszym kącie i ryczał prosto w ścianę sali. Szarpał na sobie powłóczystą szatę. Mama próbowała go uspokoić. „Ubrałaś mnie jak...”, huknął pełnym głosem trzylatek. „Zobacz Mariuszk, przecież tutaj jest dużo aniołków, idź do kółeczka, pobaw się z nimi”. „Czy ty ślepa jesteś, same baby. Ściągaj te pieprzone skrzydła. Szybko”.

Na choince przedszkolnej Mariuszek był jedynym dzieckiem w rajstopach i sweterku. „Nie będę świecił dupą”, stwierdził i nie ruszył się z krzeselka przez całą imprezę.

Sopelki

Choinka była duża, do sufitu. A na niej soplekwe cukierki, wiszące odpowiednio wysoko, by dzieci do nich nie dosięgły. Mama miała przywilej zdjęcia ich z choinki i dania po jednym każdemu. Dla Jurka było to zbyt mało. Wymyślił, że gdy wejdzie na pokrywę maszyny do szycia, dosięgnie. Z trudem przeciągnął obłą pokrywę, postawił pod choinką, wszedł... I prawie natychmiast spadając, złapał za gałązkę...

Krzyk dzieci wywabił mamę z kuchni. Prawie trzymetrowa choinka przykrywała szczelnie Jurka. Pozostała czwórka dzieci uwijała się wokół, by zdjąć z niej jak najwięcej cukierków.

Strażak

Na choince w uchwytach tkwiły świeczki. Maciek podziwiał „włos anielski”, który poruszał się przy najmniejszym ruchu powietrza. Odkrył, że przy dmuchnięciu pięknie faluje i mieni się wszystkimi kolorami tęczy. Dmuchił z całych sił... Lame-ta strzeliła ogniem. Z nadpalonych nitek spadały kolorowe bombkowe ptaszki, zamieniając się w kolorowe szkiełka. Tata chlusnął na drzewko wodą z wiaderka...

Na górze zostało kilka bombek, na których rozmywały się obrazki i spływały z wodą. Choinka musiała zostać wyniesiona. Zostały mokre bombki i... mokre spodenki Maćka, które zmoczył z emocji. Rodzice śmiali się, że prawdziwy z niego strażak, gotów zawsze do gaszenia.

Brzydka święta

Na choince w domu kultury Mikołaj rozdawał dzieciom paczki. Nie za darmo. Każde z młod-

zych dzieci musiało Mikołajowi coś zaśpiewać albo zarecytować. Kasia zapytała czy może zaśpiewać kolędę. „A jaką najbardziej lubisz?”, zainteresował się Mikołaj. „O tej paskudnej świętej”. „O jakiej paskudnej?” „No, tej, z tą mordą”. „Z jaką mordą? Zaśpiewaj”. „A u żółbka Ma ryja święta...”.

Demaskator

Pan Wacław z Komitetu Rodzicielskiego klasy pierwszej zgodził się zostać Mikołajem podczas szkolnej choinki. Ćwiczył głos i cierpliwość przed imprezą. Rolę opanował do perfekcji. Postawny Mikołaj budził respekt dzieci. Nagle mały Janek krzyknął: „To nie Mikołaj, to mój tata. Tylko on ma takie buty”. I było po Mikołaju...

Jebum

Dwuletni Zbyszek uwielbiał zwierzątka. Miał wśród zabawek słonia, żyrafę, żółwia... Marzył o „jebumie”, bo tak wymawiał słowo „wielbłąd”. Jego ciocia Basia na każde święta przyjeżdżała z nowym narzeczonym. Tym razem był to Ryszard, „dmuchacz” w hucie szkła. Przywieźli gumowego wielbłąda do nadmuchiwania. Zbyszek

nie był zachwycony płaskim „jebumem”, więc „wujek Rysio” postanowił pokazać cud przemiany kształtów zabawki. Dmuchił jeden raz, wielbłąd zrobił się ogromny i... eksplodował. Zostały kawałki gumy i dzwonięcie w uszach.

Mikołaj

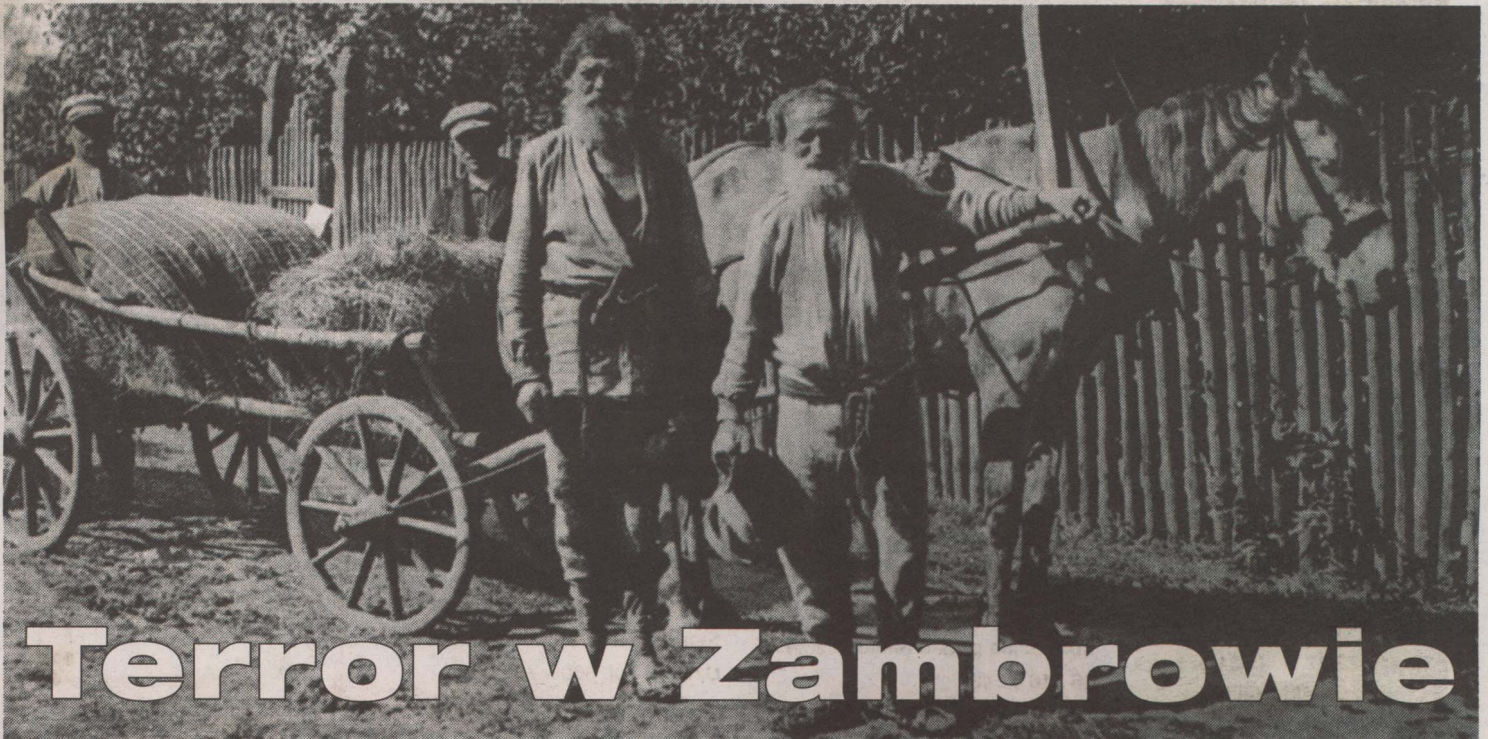
Do Papugi przychodzili mężczyźni wypić kieliszeczek, zjeść smaczne kotlety, zabawić się. Jej córka Hania chodziła do przedszkola. Pewnej nocy dwaj konkurenci do wdzięków Papugi pobili się. Jeden z nich, Bolesław, padł i zasnął pod choinką. Rano śpiącego zauważyła Hania. Zapytała mamę, kto to jest. „Mikołaj, śpi zmęczony. Całą noc nosił prezenty”. „A dlaczego bez prezentu dla nas? I dlaczego bez czerwonego ubrania?”. „Ty też nie śpisz w palcie”, odpowiedziała mama.

Papuga nie przewidziała, że Hania sprowadzi wszystkie koleżanki z ulicy, by pokazać im „śpiącego świętego Mikołaja”. Pan Bolesław był nazywany Mikołajem przez resztę życia.

BARBARA PASZOWSKA

(Wszystkie wydarzenia dotyczą mieszkańców Szczuczyna).

Gang 29 bandziorów z Zambrowa kilka lat okradał i terroryzował mieszkańców miasta i sąsiednich wsi. Ich proces w sądzie w Łomży toczył się cały miesiąc każdego dnia, także w niedziele i święta!



Terror w Zambrowie

Utrata konia stanowiła poważny uszczerbek w majątku wiejskiej rodziny, a często oznaczała skazanie na nędzę.

Hołociarze

„Nikt nie był pewnym ani własności, ani nawet życia swego. Bandyci bowiem nie tylko plądrowali po nocach, ale często i w biały dzień porywali konie z wozami z rynku zambrowskiego, inwentarze, zboże i inne produkty rolnicze na trag przywiezione. (...) Odławiających okupu karali doraźnie biciem i znęcaniem się nad nimi, podpalaniem ich zabudowań, a nawet trując ludzi i inwentarze”, pisał o zambrowskich bandziorach w 1887 r. „Kurier Warszawski”.

Zambrowski gang, do którego należało 29 hołociarzy (tak nazywano złodziei koni), był najliczniejszy w guberni łomżyńskiej. Ale nie jedyny. Mniej liczne bandy działały w Ciechanowcu, Jabłonce, Jedwabnem, Sokółach, Nurze i Trzciannem. Wszystkie zajmowały się głównie kradzieżą koni. I współpracowały ze sobą. Złodzieje wymieniali się skradzionymi końmi. Chodziło o to, aby zostały sprzedane w odległej miejscowości. W ten sposób unikali wpadki, bo zwykle skradzionych koni szukano na pobliskich jarmarkach i targach.

Dla małorolnych chłopów i drobnej szlachty koń często był największym bogactwem. Jego strata była szczególnie dotkliwa, rujno-

wała gospodarstwa, bo wykorzystywali go do pracy, obrabiali pole, zwozili zboże, jeździli z produktami na targ. I na targu albo gdy zbyt długo chłop zasiedziały się w karczmie, tracił konia z uprzężą i wozem.

Haracz

Zambrowscy złodzieje nie ograniczali się tylko do kradzieży koni. Korzystali z różnych, nadarzających się okazji. Kradli dosłownie wszystko, co wpadło im w ręce. Byli przy tym agresywni, a ludzie zastraszeni. Od chłopów i drobnej szlachty wmuszali okup, strasząc ich pobiciem i podpaleniem chałup. Okupu żądali w pieniądzu, zbożu i sianie. Wymuszenia były jednorazowe i kilkakrotne. Zdarzało się, że ktoś odmówił zapłaty i ośmielił się zgłosić sprawę wójtowi lub policji. Na próżno. Z powodu braku dowodów kilka takich spraw umorzono. A bandyci pamiętali o „bohaterach”. Wrócili do nich i znęcali się nad nimi. Z dymem poszedł nie jeden budynek, z zemsty truli inwentarz. Te groźne informacje szybko rozchodziły się po okolicy.

Banda siała strach i panikę. Ludzie nie wiedzieli, gdzie szukać ratunku. Płacili bandziorom za pozostawienie ich gospodarstw w spokoju. Ulegali wmuszeniom.

Niektórzy, aby uniknąć płacenia kolejnego haraczu, sprzedawali swoje gospodarstwa i przeprowadzali się w bezpieczną okolicę.

Kobietę spod Zambrowa bandyci okradli i podpalili zabudowania. W pożarze zginęli jej dwaj synowie. Choć domyślała się, kto był sprawcą tragedii, ze strachu w czasie pierwszego przesłuchania stwierdziła, że nie wie i nie przypuszcza, kto ją podpalił.

Proces

Wnikliwe dochodzenie przez dwa i pół roku prowadził sędzia śledczy Smirenskij z Łomży, aż przerwał kilkuletni terror. Akta sprawy liczyły 16 tomów, z których każdy zawierał po 300 stron. 29 aktów oskarżenia przygotował prokurator Staniewicz.

Śledczy wykazał powiązania zambrowskiej bandy z gangami z sąsiednich miejscowości. Razem oskarżonych było 99, a świadków w sprawach powiązanych z sąsiednimi gangami aż 550.

Banda zambrowskich złodziei zasiadła na ławie oskarżonych w Sądzie Okręgowym w Łomży 23 maja 1887 roku. W rozprawach pod przewodnictwem prezesa sądu Wergosa z udziałem sędziów Grabowskiego, Durnowo i Panina, zeznawało 221 świadków.

Posiedzenia odbywały się ponad miesiąc, każdego dnia, także w niedziele i święta. Obrońcami oskarżonych byli adwokaci Wysocki z Warszawy oraz Marian Śmiarowski, Aleksander Chrystowski i Londyński z Łomży, a obrońcą z urzędu był adwokat Skowroński.

Proces ujawnił, że zambrowska banda działała „z wiedzą i tolerancją władz miejscowych”, głównie wójta gminy i starszego strażnika ziemskiego. Obaj uciekli i nie byli sądzeni.

W czerwcu 1887 r. Sąd Okręgowy w Łomży jednego oskarżonego skazał na 20 lat ciężkich robót, trzech na 6 lat ciężkich robót, czternastu na zesłanie na Syberię, siedmiu do rot aresztanckich (na przymusowe roboty na potrzeby wojska i pod jego nadzorem) i czterech na karę więzi (kara więzienia).

Oskarżeni odwołali się od wyroku. W październiku Izba Sądowa w Warszawie wyrok łomżyńskiego sądu w całości zatwierdziła.

Wyrok przywrócił porządek w mieście, „położył kres niesłychanym zbrodniom i wrócił spokój nieszczęśliwym mieszkańcom”, napisał korespondent „Kuriera Warszawskiego”.

Ale przez wyczyny gangu miasto na wiele lat zyskało przydomek „Zambrowskie Szajki”.

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.0252/2021-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Mieszkanie 50 m² i kawalerka do
wynajęcia w pełni wyposażone, po
remontach. Centrum Łomży, 3 Maja,
blisko Starego Rynku. 1 000 zł.
Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Kawalerka do wynajęcia w Łomży,
wyposażona. Centrum, parking
pod klatką zapewniony gratis!
Nowa, po remoncie, ciepła.
1 000 zł ze wszystkim, kaucja.
Można zarezerwować, dostępna
od 4 stycznia 2022 r.
Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 104 m²,
ul. Piękna. Tel. 539 – 378 – 820

(p-001461-o)

Kupię mieszkanie do 50 m².
Tel. 539 – 378 – 820

(p-001461-o)

ODDAM

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

Oddam razem, dwumiesięczne,
czarne kotki. Ładne, zabawne,
samodzielne. Tel. 696 – 904 – 345

(o/b)

PRZYJMĘ

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

Spółdzielnia Kółek Rolniczych w Szumowie

ogłasza przetarg na sprzedaż prawa użytkowania wieczystego
działki nr 377/1 o powierzchni 3010 m² z naniesieniami w Szumowie
ul. Przemysłowa 5.

Cena wywoławcza 426 000 zł (netto).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest przyjęcie zasad zbycia
w/w nieruchomości opracowywanych przez sprzedającą oraz wpłace-
nie wadium na rachunek spółdzielni nr 10 8770 0004 0000 0518 2000
0010 w wysokości 42 600 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 20.01.2022 r. o godz. 11⁰⁰.

Informacje w sprawie warunków zbycia nieruchomości można uzyskać
w siedzibie spółdzielni w dniach 18 i 19.01.2022 r. w godz. 10⁰⁰ – 13⁰⁰.

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne
z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl

egazety.pl



ROLNICTWO

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

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.
Ursus, Massey Ferguson, John
Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota, New
Holland, Ford, Fiat, Zetor,
Landini, Valtra, Valmet,
Farmtrac, Foton, Case, Renault,
Władimirec itd.

Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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)

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



KONSTAL PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIONE

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

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



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Audi A4 B8, (2011), 1.8TFSI, stan bardzo dobry, wymieniony rozrząd, nowe opony, wszystko sprawne, benzyna, cena 30 900 zł, tel. 513 - 972 - 276

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2002), benzyna, auto jeździ bez problemu, przegląd ważny do 08.2022 r., OC do lutego, do wymiany tarcze hamulcowe, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 792 - 857 - 446

(o/b)

Sprzedam Mini One, (2005), 1.5 diesel, przebieg 178 000 km, do poprawek lakierniczych, czujnik kontroli trakcji do wymiany, auto do opłat, cena 7 200 zł, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam Citroen C4, (2006), 1.4 benzyna, auto nie wymaga wkładu, długie opłaty, 90 KM, przebieg 140 000 km, cena 9 400 zł, tel. 519 - 584 - 015

(o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (2002), 1.4 benzyna + LPG, stan techniczny dobry, naprawy robione na bieżąco, przebieg 266 000 km, cena 3 000 zł, tel. 515 - 656 - 111

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2006), 1.4 benzyna, ABS, klimatyzacja, centralny zamek, radio fabryczne, komplet opon letnich i zimowych, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 577 - 909 - 350

(o/b)

Sprzedam Quad 125, cena 2 200 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam Mercedes C klasa, (2004), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, wizualnie i technicznie bez zarzutu, przebieg 232 200 km, cena 10 200 zł, tel. 789 - 457 - 823

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2006), w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, ABS, centralny zamek, OC do lutego, przegląd do września, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2003), 1.2 benzyna + gaz, przebieg 101 390 km, świeży przegląd, ubezpieczenie do 21.03.2022 r., z dachu i błotnika schodzi lakier bezbarwny, cena 3 300 zł, tel. 789 - 457 - 823

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2005), 2.0 crdi, 116 KM, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, używane od 6 lat przez jednego właściciela, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 691 - 645 - 754

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2011), cena 39 900 zł, tel. 694 - 947 - 689

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2006), diesel, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, zarejestrowane, ubezpieczone, naprawy robione na czas, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 691 - 645 - 754

(o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2008), benzyna, drugi właściciel, komplet kluczy, opony lato, zima, auto bezwypadkowe, kupione w salonie, cena 16 600 zł do negocjacji, tel. 510 - 932 - 898

(o/b)

Sprzedam Nissan Juke, (2010), 1.6 benzyna, 117 KM, stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, przebieg 191 300 km, cena 32 700 zł, tel. 663 - 176 - 847

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2008), 1.9 TDI, diesel, auto ciągle używane, ABS, elektryczne szyby przednie, wspomaganie, klimatyzacja, cena 13 900 zł, tel. 606 - 244 - 049

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Tiguan, (2013), 1.4 benzyna, 160 KM, cena 53 000 zł do negocjacji, tel. 608 - 358 - 630

(o/b)

Sprzedam Renault Thalia, (2002), benzyna, stan bardzo dobry, OC i przegląd ważne, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 511 - 539 - 455

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (IX.2016), salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2002), 2.0 benzyna, 130 KM, auto zadbane, wspomaganie, centralny zamek, elektryczne szyby i lusterka, cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 502 - 996 - 557

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2002), 1.2 benzyna, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, auto bezwypadkowe, ważne badania techniczne i OC, cena 6 900 zł, tel. 505 - 632 - 217

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006), 1.4 benzyna + LPG, ciągle w eksploatacji, ubezpieczenie do czerwca 2022 r., cena 7 500 zł, tel. 787 - 006 - 723

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2008), 2.0tdci, diesel, świeży przegląd, ważne OC, środek czysty i zadbane, opcja Convers, bez wkładu, cena 20 500 zł, tel. 795 - 820 - 802

(o/b)

Sprzedam Nissan Micra, (1999), benzyna, wgniecenie lewych drzwi, w komplecie opony zimowe i letnie, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 668 - 183 - 595

(o/b)

Sprzedam Citroen C8, (2006), stan dobry, ekonomiczny silnik, zarejestrowany na 8 osób, 6 foteli, opłaty do 11.2022 r., pierwszy właściciel w kraju, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 792 - 212 - 465

(o/b)

Sprzedam Dacia Stepway, (2011), auto w bardzo dobrym stanie wizualnym i technicznym, drugi właściciel, przebieg 305 000 km, 90 KM, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 502 - 392 - 281

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2008), w Polsce od 2016 r., pierwszy właściciel w kraju, diesel, klimatyzacja, centralny zamek, tapicerka welurowa, cena 24 900 zł do negocjacji, tel. 508 - 244 - 845

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2003), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2009), benzyna, 122 KM, OC do 04.2022 r., przegląd do 09.2022 r., auto ładne i zadbane, normalne znaki użytkowania, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 502 - 879 - 105

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2017), benzyna, 105 KM, przebieg 47 700 km, pierwszy właściciel, auto z polskiego salonu, cena 52 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 751 - 714

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (1999), 2.4 benzyna + gaz, 163 KM, przebieg 398 600 km, auto zadbane, badania ważne rok, cena 6 800 zł, tel. 510 - 435 - 602

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2011), 1.2 benzyna, stan bardzo dobry, brak rys, otarć, wgnieceń, środek czysty i zadbane, cena 16 900 zł, tel. 508 - 481 - 807

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam owijkę bel Metal Fach, stacjonarna, w idealnym stanie, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 695 – 391 – 285

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Trabant, 3 000 litrów, stan dobry, bez wkładu finansowego, cena 6 700 zł, tel. 513 – 613 – 057

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów, wapna Vicon, 600 litrów, hydrauliczny, wysiew rękawem, cena 2 600 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam pług 2-skibowy, hydraulicznie składany, obracany, duże odkładnie, cena 4 500 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Activemow R280, (2017), pierwsze użytkowanie w 2018 r., w bardzo dobrym stanie, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 690 – 299 – 374

(o/b)

Sprzedam ładowarkę JCB 312, sprawna technicznie, stan dobry, cena 49 000 zł do negocjacji, tel. 604 – 358 – 407

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy Pronar, 6 m³, stan idealny, jak nowy, mieszal 2 tony co drugi dzień, idealny do niskich obór, cena 41 500 zł do negocjacji, tel. 609 – 640 – 173

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel Autosan, 11 ton, na bliźniakach, cena 9 900 zł, tel. 508 – 585 – 394

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella, 2,80 m, stan bardzo dobry, cena 16 900 zł, tel. 508 – 585 – 394

(o/b)

Sprzedam przyczepę wywrotkę Autosan D-47, trójstronny wywrot, cena 7 900 zł, tel. 508 – 585 – 394

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy z hydropakiem Dexwal, szerokość 2,70 m, stan bardzo dobry, używany jeden sezon, cena 6 400 zł, tel. 536 – 778 – 073

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kverneland, w pełni sprawna, w bardzo dobrym stanie, cała w oryginale, wałek WOM w komplecie, cena 21 500 zł, tel. 502 – 071 – 797

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy Unia Grudziądz, stan dobry, drugi właściciel, użytkowany na małym gospodarstwie, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 791 – 670 – 111

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11 kW, cena 2 100 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość robocza 3,60 m, pierwszy właściciel, niespawany, cena 5 600 zł, tel. 791 – 670 – 111

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas Mecator 75, heder 3,80 m, silnik Mercedes 6, cena 10 800 zł do negocjacji, tel. 504 – 320 – 843

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Bomet 315, cena 4 600 zł, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, w dobrym stanie, w oryginale, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Gregoire Besson SX, (2004), niespawana, hydraulicznie rozkładana, szerokość robocza 4 m, duże talerze, cena 25 000 zł, tel. 518 – 867 – 636

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 45 000 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Vicon, tandem, po 2 sezonach, cena 15 900 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam kombajn John Deere 1042, w bardzo dobrym stanie technicznym, w posiadaniu od 9 sezonów, gotowy do pracy, szerokość 3,05 m, cena 44 000 zł do negocjacji, tel. 606 – 306 – 159

(o/b)

Sprzedam przetrząsacz-zgrabiarkę Mesko-Rol 275, w oryginale, w dobrym stanie, w komplecie wałek ze sprzęgłem, cena 3 600 zł, tel. 537 – 641 – 840

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Mora, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 503 – 974 – 093

(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 ciągnik Same Centauro 70, do remontu, cena 27 000 zł do negocjacji, tel. 797 – 637 – 438

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, 10 ton, hydrauliczny posuw, 4 łańcuchy, cena 22 000 zł, tel. 517 – 268 – 748

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, długość 7,50 m, sprowadzona z Belgii, cena 9 200 zł, tel. 660 – 327 – 522

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-325, (1960), po remoncie kapitalnym, zarejestrowany, ubezpieczony, silnik i wszystkie podzespoły sprawne, cena 31 000 zł do negocjacji, tel. 509 – 392 – 648

(o/b)

Sprzedam przyczepę objętościową OVA, skrzętna oś, napęd, wałki, opony 700, sterowanie z panelu, 36 m³, stan bardzo dobry, cena 46 000 zł, tel. 506 – 798 – 935

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D8 30, w stanie oryginalnym, szerokość 3 m, ścieżki, znaczniki, licznik hektarów, nigdzie niemalowana, cena 12 600 zł, tel. 604 – 167 – 045

(o/b)

Sprzedam przyczepę rolniczą Autosan D50, osie nowego typu, sprawne hamulce, oświetlenie, burty całe, cena 4 500 zł, tel. 502 – 382 – 450

(o/b)

Sprzedam prasę New Holland BR 6090, w stanie bardzo dobrym, rotor, noże, siatka, cena 55 000 zł, tel. 798 – 062 – 674

(o/b)

Sprzedam prasę Claas Variant 380, (2009), stan idealny, jak nowa, zawsze garażowana, pierwszy właściciel, owijanie siatką lub na 2 sznurki, bez noży, cena 54 500 zł, tel. 604 – 167 – 045

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Amazone, sprowadzony z Holandii, stan techniczny dobry, cena 9 600 zł, tel. 660 – 327 – 522

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, 12 ton, pionowe wałki, własna hydraulika, resorowany zaczep, w bardzo dobrym stanie, cena 42 000 zł, tel. 691 – 376 – 328

(o/b)

Sprzedam siewnik talerzowy Nordsten, przekładnia olejowa, elektryczne ścieżki, hydrauliczne znaczniki, w bardzo dobrym stanie, cena 29 000 zł, tel. 502 – 360 – 378

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Kuhn MDS 901, otwieranie hydrauliczne lub ręczne, wałek w komplecie, regulowane łopaty, niemalowany, cena 7 700 zł do negocjacji, tel. 508 – 763 – 234

(o/b)

Sprzedam pług zagonowy Kverneland 4, zabezpieczenia śrubowe, stan dobry, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 605 – 662 – 333

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocztę 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 oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,

tel. 86 216 42 43

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

**foto
gabs**
digital

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

Kolędy i pastorałki



Fot. pixabay

Mędrcy świata

Mędrcy świata, monarchowie,
gdzie spiesznie dążycie?
Powiedcież nam, trzej Królowie,
chcecie widzieć Dziecię?
Ono w żłobie, nie ma tronu
i berła nie dźwierży,
a proroctwo Jego zgonu
już się w świecie szerzy.

Mędrcy świata, złość okrutna
Dziecię prześladowe,
wieść okropna, wieść to smutna,
Herod spisek knuje.
Nic monarchów nie odstrasza,
do Betlejem spieszą,
gwiazda Zbawcę im ogłasza,
nadzieję się cieszą...

Nie było miejsca

Nie było miejsca dla Ciebie
W Betlejem w żadnej gospodzie,
I narodziłeś się, Jezu,
W nędzy, ubóstwie i chłodzie.

Nie było miejsca, choć szedłeś
Jako Zbawiciel na ziemię,
By wyrwać z czarta niewoli,
Nieszczęsne Adama plemię.

Nie było miejsca, choć chciałeś
Ludzką przytulić do łona
I podać z krzyża grzesznikom
Zbawcze, skrwawione ramiona.

Nie było miejsca, choć zszedłeś,
Ogień miłości zapalić...

Mizerna, cicha

Mizerna, cicha stajenka licha
pełna niebieskiej chwały:
oto leżący przed nami śpiący
w promieniach Jezus mały.

Przed nim anieli w locie stanęli
i pochyleni kłęczą,
z włosy złotymi, skrzydły białymi
pod malowniczą tęczą.

Radość na ziemi, Pan nad wszystkimi
roztacza blask poranny,
przepaść zawarta, upadek czarta,
zstępuje Pan nad Pany.



W trakcie patrolowania okolicy miejscowości Laski dzielnicowi z Posterunku Policji w Nowogrodzie zauważyli seniora, który prowadził rower. Wyglądał na zmarzniętego i zdezorientowanego. Ich uwagę zwrócił też brak łańcucha. W rozmowie z policjantami nie potrafił powiedzieć, jak się nazywa i co robi w tym miejscu. Nie wiedział skąd i dokąd idzie. Wtedy jeden z policjantów przypomniał sobie, że już kiedyś starszego (79 lat) człowieka widział w sąsiedniej miejscowości. Gdy tam dotarli, szybko odnaleźli dom jego rodziny. Na zdjęciu: szczęśliwy powrót do domu dzięki policjantom.

Tragiczny początek nowego roku

Zabójczy czad

W szpitalu zmarło starsze (78 i 77 lat) małżeństwo, wyniesione przez strażaków z pożaru mieszkania na pierwszym piętrze bloku przy ul. Monte Cassino w Łomży. Oboje byli nieprzytomni. Ogień pojawił się w nim po północy w poniedziałek, 3 stycznia. Pożar nastąpił najprawdopodobniej z powodu zwarcia instalacji elektrycznej.

Śmiertelne potrącenie

Na miejscu zginęła kobieta, przechodząca przejściem dla pieszych w centrum Wygody (droga krajowa Łomża – Zambrów), potrącona przez skodę, jadącą od strony Łomży w poniedziałek, 3 stycznia. Kierowca był trzeźwy. Poza tym, że okoliczności tragedii będą ustalane pod nadzorem prokuratora, policja nie podaje więcej szczegółów.

Utrudnienia na drodze do Warszawy

Z powodu budowy nowego węzła drogowego, zamknięty będzie fragment jezdni w stronę Warszawy od węzła Ostrów Mazowiecka Północ do węzła Podborze na długości ponad 3 kilometrów.

Kierowcy będą musieli jeździć w obu kierunkach po nitce S8, po której dotąd poruszali się tylko w stronę Białegostoku. W miejscu robót obowiązywać będzie ograniczenie prędkości do 60 km/h, a także zakaz wyprzedzania. Z te-

go powodu na obwodnicy Ostrowi Mazowieckiej mogą tworzyć się korki.

Nowy węzeł Podborze połączy istniejącą drogę Warszawa-Białystok i budowaną trasę ekspresową S61. Droga S8 docelowo będzie przebiegać pod drogą ekspresową Via Baltica.

Prace potrwać 2 lata i tyle będą trwały utrudnienia w podróżowaniu na drodze do Warszawy przez Ostrów Mazowiecką.

Ile może wlepić ci policja? Mandaty 2022



Wysokość mandatu od 1 stycznia ma zależeć od tego, jak bardzo kierowca przekroczył dozwoloną prędkość. Jeśli jechał za szybko o:

- 11–15 km – mandat wyniesie 100 zł
- 16–20 km – mandat wyniesie 200 zł
- 21–25 km – mandat wyniesie 300 zł
- 26–30 km – mandat wyniesie 400 zł
- ponad 30 km – mandat wyniesie 800 zł

- ponad 40 km – mandat wyniesie 1000 zł
- ponad 50 km – mandat wyniesie 1500 zł
- ponad 60 km – mandat wyniesie 2000 zł
- ponad 70 km – mandat wyniesie 2500 zł

Kierowca może odmówić przyjęcia mandatu, wówczas sprawa trafia do sądu. Fot. policja.

Najgłupsze wyskoki 2021

Na policję bez prawa jazdy

Mieszkaniec (67 lat) powiatu kolneńskiego przyjechał samochodem do Komendy Powiatowej Policji w Kolnie w sprawie wykroczenia. Zaparkował na parking przed budynkiem. Miał pecha, ponieważ zauważył go policjant z drogówki, który pamiętał, że ma zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Po przesłuchaniu w sprawie wcześniejszego wykroczenia usłyszał zarzut niestosowania się do orzeczonego przez sąd zakazu. Tak samo postąpił mieszkaniec (31 lat) Łomży: zgłosił się na komendę, bo chciał zapytać, jak rozłożyć na raty karę grzywny. On także, mając zakaz prowadzenia pojazdów, przyjechał samochodem. A w przypadku złamania zakazu nie ma zmiłuj się!

Ukrył się pod dywanem

Ukrywający się przed odsiadką 3,5 roku więzienia oraz ścigany nakazem Sądu Rejonowego w Łomży za spowodowanie kolizji i niepłacenie alimentów mieszkaniec (35 lat) Łomży, schował się przed szukającymi go policjantami na strychu pod dywanem. Zdradziły

go... wystające buty. Po zsumowaniu kar, poszedł na 4 lata za kraty.

Nagi złodziej w kukurydzy

Na oryginalny sposób maskowania się wpadł uciekający przed policją kierowca opla. Osaczony w kukurydzy uznał, że najlepiej zamaskuje go... nagość! Nim do tego doszło, podjechał samochodem pod sklep w Burzynie (gm. Jedwabne), ukraść z niego piwo oraz papierosy i odjechał. Z relacji właścicieli sklepu wynikało, że samochód był niebieski. Patrolujący pobliską miejscowość policjanci zauważyli takie auto na jednej z dróg. Postanowili go zatrzymać, ale kierowca zaczął uciekać, po czym wjechał w pole kukurydzy i uciekł z opla. Na miejsce przyjechał kolejny patrol łomżyńskiej policji. Policjanci mając problem z wypatrzeniem uciekiniera w wysokiej kukurydzy, poprosili o pomoc przejeżdżającego kierowcę ciężarówki. Z naczepy tego samochodu było widać znacznie lepiej i po chwili zauważyli... nagego faceta! Po chwili był już ubrany. W kajdanki.

Poradnia psychologa



Czy wszystko z nim w porządku?

Mój synek ma 8 miesięcy i często, gdy leży na pleckach, kręci głową najpierw w lewo, potem w prawo i tak potrafi długi czas. Czy to jest normalne?

Kalina

Tego typu ruchy występują stosunkowo często właśnie u chłopców i właśnie w drugiej połowie pierwszego roku życia. Dzieci wykonują wiele stereotypowych ruchów: kołyszą się rytmicznie, stukają główką w wezłowie łóżeczka, rytmicznie machają rączkami, objają się o oparcie fotelika itp. Wielu rodziców widząc takie ruchy zastanawia się, czy dziecko jest w ogóle przy zdrowych zmysłach. Otóż jest przy zdrowych zmysłach, a powszechność występowania takich zachowań idzie w parze z rozwijaniem się u dziecka poczucia rytmu. Być mo-

że zauważyła Pani, że mały też reaguje na rytmiczną muzykę. Prawdopodobnie stereotypowe ruchy są w tym wieku przygotowaniem do rytmiki raczkowania i chodzenia.

Takie powtarzające się ruchy mogą występować również, gdy dziecko jest zmęczone, śpiące lub zdenerwowane. Dlatego traktuje się je także jako sposób na samouspokojenie. Być może te ruchy przypominają dziecku kołysanie na rękach, wózku lub w brzuchu matki.

Hamowanie opisanego zachowania synka nie jest wskazane. Ten nawyk dość szybko zniknie. Gdyby tak się nie stało do chwili, kiedy dziecko zacznie raczkować i chodzić, proszę zgłosić się do neurologa.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Sycący gar

Składniki:

- 500 g świeżej białej fasoli
- 500 g kielbasy toruńskiej
- 500 g kielbasy śląskiej
- 500 g łopatki wieprzowej
- 250 g brązowych pieczarek
- 330 ml soku pomidorowego
- 2 puszki krojonych pomidorów
- 1 duża czerwona papryka
- 1 duża cebula
- 1 łyżka pasty paprykowej
- 10 g mielonego kminku
- 1 łyżka mielonej kozieradki

- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz

Pokrojone kielbasy smażymy na oleju, do momentu zrumienienia. Wrzucamy posiekaną cebulę, szklimy. Przekładamy do dużej brytfanny. Pieczarki kroimy, dodajemy do kielbasy, lekko oprószamy solą, mieszamy i dusimy kwadrans pod przykryciem. Od czasu do czasu mieszamy. Opłukaną fasolkę przekładamy do brytfanny. Całość zalewamy zimną wodą (na równi z wszystkim), zagotowujemy, płomień zmniejszamy. Dusimy pod przykryciem 60 minut. Pokrywkę zdejmujemy, dorzucamy pomidory z puszki, pastę, pokrojoną w paski paprykę, posiekaną natkę, wlewamy sok pomidorowy. Gotujemy do miękkości papryki. Całość do smaku doprawiamy solą, pieprzem, kminkiem i mieloną kozieradką.

Pytanie intymne

Jestem starym kawalerem, mam 42 lata. Wcześniej miałem dwie dziewczyny, ale krótko. Ostatnio poznałem atrakcyjną dziewczynę, która jest ode mnie dużo młodsza. Spotykamy się od paru miesięcy, ale w łóżku byliśmy tylko raz. Bardzo się starałem, kochaliśmy się chyba ponad pół godziny, ale nie wszystko mi wychodziło, bo miałem zaburzenie wzwodu. To wybiło mnie z równowagi. Po tym spotkaniu próbuję umówić się z nią, a ona odmawia. Myślę, że nie była zadowolona z naszego pierwszego razu. Jak to naprawić?

Janusz

Powodem unikania spotkań z pewnością nie jest tylko nieudany seks. Stosunek trwał długo i należy przypuszczać, że dziewczyna była z niego zadowolona. Aby wyjaśnić sprawę, potrzebna jest szczerza rozmowa między wami. A przy okazji warto wiedzieć, że sprawdzanie się nie jest najlepszym motywem do podejmowania kontaktu seksualnego i często kończy się kląpą. Dlaczego? Bo rodzi napięcie, a czasem stres.

Poza tym, zanik erekcji po półgodzinnym współżyciu nie jest zaburzeniem wzwodu, ale normalną reakcją fizjologiczną. I jeszcze jedno: pewne problemy może powodować brak regularnego współżycia. Gdy się zacznie, znikną.

Lekarz domowy

Nie wiem, dlaczego tak się dzieje, ale przy jakiejś podbramkowej sytuacji od razu zaczynam jeść. Wyjątkowo mi wtedy wszystko smakuje. Jem, bo czuję bardzo silny głód. Dzieje się tak przy najmniejszym i dużym zdenerwowaniu. Jak sobie radzić z tym nerwowym apetytem?

Maria

W sytuacjach stresowych we krwi podwyższa się poziom substancji powodujących wzrost łaknienia. Jest to swojego rodzaju reakcja obronna organizmu przed zagrożeniem. W ten sposób kalorie zostają gromadzone na za-

pas. Sytuacja się powtarza, zapas rośnie, trudno zgubić dodatkowe kalorie i kilogramy. A otyłość sprzyja powstawaniu chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy. Potrzebna jest zwiększona aktywność fizyczna, która pomaga przełamać stres. Poza tym, gdy ma się świadomość związku napięcia ze wzmożonym apetytem, należy sobie przygotować takie produkty, które szybko dają poczucie sytości, ale zawierają mało węglowodanów. Odczuwanie sytości na długo po jedzeniu jest związane z zawartością białka, błonnika i wody (o tym, jak ważna jest woda, zobacz także na str. 23).

Pod paragrafem

Mój nowy samochód z salonu, który mam od roku i dwóch miesięcy, zaliczył pierwszą stłuczkę. Nie było w tym mojej winy, co stwierdziła policja. Inspektor z firmy ubezpieczeniowej pocieszał, że zwróci mi się wszystkie koszty naprawy. Ale ja uważam, że to nie wszystko, bo samochód po kolizji od razu traci na wartości. Sam wcześniej szukałem samochodu, który był bezwypadkowy. Czy mogę domagać się odszkodowania za utratę wartości mojego auta?

Leszek

Rzeczywiście, wartość nowego samochodu po drobnej stłuczce spada o 5 – 10 proc, a po poważnym wypadku nawet do 70 proc. Łatwiej też sprzedać auto, które wcześniej nie miało żadnej kolizji.

Firmy ubezpieczeniowe zawsze ograniczają się jedynie do zapłaty za naprawę auta, nie uwzględniając różnicy wartości samochodu przed i po naprawie. Często klienci nie upominają się o to odszkodowanie. A jeśli już ktoś się odważy, zwykle spotyka się z odmową. Co wtedy? Należy zwrócić się do firmy ubezpieczającej o wypłatę utraty wartości auta, nawet jeśli nie było nowe. Jeśli odmówi, ma się to na piśmie. Wówczas trzeba wystąpić do sądu, który nakaże ubezpieczycielowi wypłatę. Gdy nie chcemy tracić czasu w sądach, są firmy (kontakt znaleźć można w Internecie), które za nas wszystko załatwiają. Trochę to kosztuje, dlatego warto zwrócić się do trzech, czterech takich firm i wybrać najkorzystniejszą pod tym względem propozycję.

Czy możesz polegać na najbliższych?

- Gdy rano zadzwoni budzik, Twój mąż/ chłopak, Twoja żona/dziewczyna mówi sobie: „Jeszcze pięć minut i wstaję”?
 - poranne wstawanie, to dla niego/niej koszmar – 1
 - nie zawsze wstaje zaraz po przebudzeniu – 3
 - wstaje natychmiast – 5
- Koledzy (koleżanki) z pracy robią składkę na imieninowy prezent dla współpracownika. Czy Twój mąż/chłopak, Twoja żona/dziewczyna bywa wtedy skarbnikiem?
 - bardzo często – 5
 - czasami – 3
 - nigdy – 1
- Czy Twojemu mężowi/ chłopakowi, Twojej żonie/dziewczynie inni zwierają się ze swych problemów?
 - nie zdarzyło się – 1
 - jest powiernikiem wielu – 5
 - ma jednego lub dwóch przyjaciół, którzy często zwierają się mu/jej – 3
- Wasz znajomy zrobił zdjęcie i pyta Twojego męża/chłopaka, Twoją żonę/dziewczynę, co o nim myśli. On/ona:
 - pochwali, nawet jeśli się nie podoba – 1
 - powie szczerze, co myśli – 3
 - nic nie powie, gdyż nie zna się na fotografii – 5
- Kiedy Twój mąż/chłopak, Twoja żona/dziewczyna planuje letni urlop?
 - zimą – 3
 - wiosną – 5
 - w ostatniej chwili – 1
- Czy uważasz Twojego męża/chłopaka, Twoją żonę/dziewczynę za odważnego/ odważną?
 - czasami aż za odważnego/ odważną – 1
 - chyba jest tchórzem – 3
 - jego/jej odwaga lub tchórzostwo objawiają się niezależnie od okoliczności – 5
- Czy Twój mąż/chłopak, Twoja żona/dziewczyna pali papierosy?
 - pali sporo – 1
 - kilka na dzień – 3
 - nie pali lub pali okazjonalnie – 5
- Czy Twój mąż/chłopak, Twoja żona/dziewczyna regularnie myje zęby?
 - tylko wieczorem – 3
 - po każdym posiłku – 5
 - zdarza mu/jej się zapomnieć o myciu zębów – 1
- Czy Twój mąż/chłopak, Twoja żona/dziewczyna hołduje zasadzie: „Po trupach do celu”?
 - tak – 1
 - nie – 5
 - zależy od okoliczności – 3
- Czy Twój mąż/chłopak, Twoja żona/dziewczyna bierze udział w grach losowych (totolotek lub inne)?
 - nie – 5
 - grywa regularnie – 1
 - od czasu do czasu – 3

Masz 10 – 22 punkty: Twój najbliższy/najbliższa ma skłonności do egocentryzmu, zbyt wiele myśli o własnych problemach, dlatego trudno na niej/nim do końca polegać. Zmiana tego stanu wymaga uświadomienia, że nie tylko ona/on jest na świecie. Aby tak się stało, należy dużo pracować nad zmianą podejścia do życia.

Masz 23 – 37 punktów: Twój najbliższy/najbliższa nie jest człowiekiem pozbawionym wad, ale i zalet nie brakuje. Niektórzy widzą w niej/nim kogoś godnego zaufania, na kim można polegać, z drugiej strony dostrzegają zmienne nastroje, po których nigdy nie wiadomo, czego można się spodziewać. Jeśli uzna, że sprawa jest poważna, można polegać jak na Zawiszy. Jeśli jednak uzna, że sprawa jest błaha, nie kiwnie palcem. Sumując: można na niej/nim polegać na tyle, na ile jej/mu na tym zależy.

Masz 38 – 50 punktów: na Twoim najbliższym/najbliższej można polegać w każdej sytuacji. Bywa, że problemy innych przeżywa bardziej, niż własne. Świetnie się sprawdza we wszelkich organizacjach społecznych, ale nie czyni tego kosztem własnej rodziny. Potrafi słuchać ludzi i doradzić. Nie czyni tego jednak w sposób moralizatorski.



Sylwester, na nim „dusza towarzystwa”, czyli taki, co wszędzie był, wszystko widział i na jaki temat znudzeni słuchacze nie próbowaliby zmienić rozmowy, znowu okazywał się ekspertem i dalej brylował. Przy końcu stołu siedział niewysoki mężczyzna. Nie odezwał się ani razu, samotnie sączył drinka. W pewnym momencie rozmowa zeszała na sztuki walki. „Dusza towarzystwa” natychmiast okazał się posiadaczem czarnego pasa kung-fu. Nieoczekiwanie włączył się milczek mówiąc, że on też trenuje. „Dusza” podpytuje o szczegóły. Milczek na to, że trenuje od 15 lat.

– Ale co? – pyta „dusza towarzystwa”.

– Na razie sam okrzyk.

– Jaki okrzyk?

– Spieerrrrdaalaj!

Do prezesa PiS przychodzi marszałek Sejmu Elżbieta Witek.

– Panie prezesie, Sejm przesyła życzenia noworoczne 235 gło-

sami „za!”, 172 „przeciw!” totalnej opozycji i 53 wstrzymującymi się...

– Więc dlaczego chce pan się rozwieść? – pyta sąd.

– Wysoki sądzie, ta kobieta mi żyć nie daje. Marzec, przedwiośnie, chłopaki wpadli na piwo, a ona ciagle: „Wyrzuć choinkę, wyrzuć choinkę!”.

Jeśli wiatr zawsze wieje ci w oczy, zostań skoczkiem narciarskim.

Dzwoni Kowalski do lekarza się umówić. Lekarz pyta:

– Nazwisko?

– Kowalski, ale bez „ą”

– Ale w nazwisku „Kowalski” nie ma „ą”.

– No przecież mówię.

Studentka przychodzi do profesora, w gabinecie poza nią i nim nie ma nikogo, zamyka drzwi za sobą, przysuwa się do niego i słodkim głosem rzecze:

– Zrobiłabym wszyyyystko, żeby zdać ten egzamin...

Przysuwa się jeszcze bliżej do profesora i szepcze mu do ucha:

– Zrobiłabym wszszszyyystko...

– Naprawdę wszystko?

Ona mruga słodkimi oczkami, kokieterystycznie poprawia włosy i mruczy:

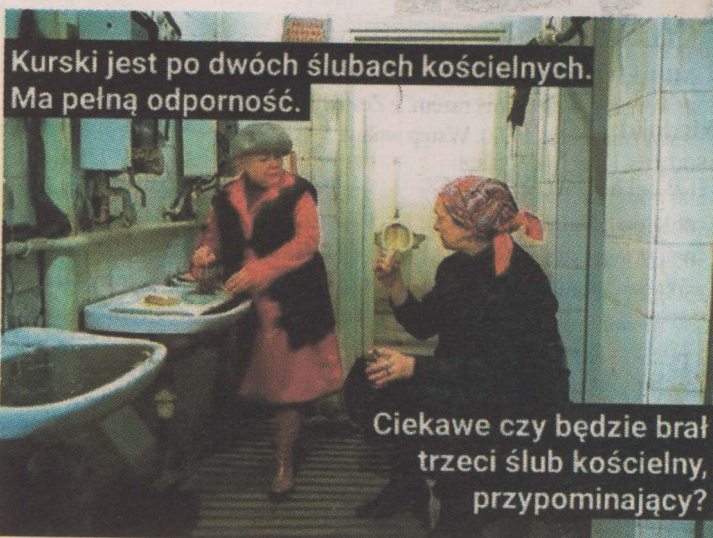
– Tak, wszyyyystko...

– Aaa... pouczyłabyś się może troszkę? – mówi jej na uszko równie słodko profesor.

– Dzieci moje, ja umieram!

Przynieście mi szklankę wody!

– Ojciec, jest pierwszy stycznia, wszyscy umierają, idź se sam przynieś!



Tu warto być

Białystok

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

■ Operetka „Wesoła wdówka” Franza Lehára, zaliczana do światowej klasyki repertuaru operetkowego; sobota, 8 stycznia, godz. 19.00 i niedziela, 9 stycznia, godz. 18.00. Bilety na stronie bilety24.pl oraz w kasie Opery, tel. 85 306 75 04.

Teatr Dramatyczny im. Al. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 74 99 196):

■ Spektakl „Bóg mordu” Katarzyny Deszcz bywa nazywany teatrem nerwów, ponieważ to właśnie one rządzą bohaterami, a gdy impulsy są silniejsze, na jaw wychodzi mroczna część ludzkiej natury. Przedstawienie w Spodkach (ul. Św. Rocha 14); piątek, 7 stycznia, godz. 19.00 i sobota, 8 stycznia, godz. 16.00. Bilety na stronie dramatyczny.pl i w kasie (ul. Suraska 1), tel. 85 74 99 175.

Grajewo

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

■ Spotkanie w cyklu „Grajewskie spotkania z historią” z dr. Stefanem Marcinkiewiczem, który powie o obozie koncentracyjnym w Boguszach Prostkach w latach 1941-1945 i wspomnienie ofiar mordu w Boguszach Katarzyny Karwowskiej (Grajewska Izba Historyczna, ul. Legionistów 9); sobota, 8 stycznia, godz. 11.00.

Łomża

Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):

■ „Mały książę”, arcydzieło francuskiego pisarza Antoine de Saint-Exupéry’ego, zaadaptowane na scenę przez Jarosława Antoniuka. Reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Eva Farkašová. Muzyka: Grzegorz Turnau. Ruch sceniczny: Marzena Biesiadecka. Obsada: Beata Antoniuk, Marzanna Gawrych, Daria Głowacka, Michał Kucharski, Tomasz B. Rynkowski, Julia Sacharczuk, Rafał Swaczyna; sobota, 8 stycznia, godz. 17.00. Rezerwacja biletów, tel. 86 216 31 93 i 666 383 704.

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

■ Koncert orkiestry Filharmonii „Hiszpański karnawał” pod gościnną batutą Santiago J. Ortero (Hiszpania) z solistami Channą Malkin – sopran (Holandia) i Danielem Garcia de Castro – skrzypce (Hiszpania); czwartek, 13 stycznia, godz. 18.30. Bilety na stronie interticket.pl i w kasie Filharmonii, rezerwacja, tel. 86 216 24 81.

Zambrów

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

■ Koncert Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej „Mędrzy świata przybywajcie”; czwartek, 6 stycznia, godz. 16.00. Wstęp wolny.

Kościół Trójcy Przenajświętszej (ul. Cmentarna 2, tel. 86 276 11 12):

■ Koncert Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej „Bóg się rodzi”; niedziela, 9 stycznia, godz. 16.00.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 19, tel. 86 275 23 43):

■ Koncert „Kołędujemy razem” z Zespołem Wokalnym MOK; niedziela, 9 stycznia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 8 – 9 stycznia – „Clifford: wielki czerwony pies”, godz. 16.30 i „Bo we mnie jest seks”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 7 stycznia – „Thriller”, godz. 20.00; 8 stycznia – „Thriller”, godz. 17.00; 9 stycznia – „Thriller”, godz. 20.00; 12 stycznia – „Thriller”, godz. 17.00; 13 stycznia – „Thriller”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 7 – 9 stycznia – „Clifford: wielki czerwony pies”, godz. 14.05 oraz „West Side Story”, godz. 16.00 i „Matrix. Zmartwychwstanie”, godz. 19.00; 10 – 13 stycznia – „Clifford: wielki czerwony pies”, godz. 14.05 oraz „Spider Man: bez drogi do domu”, godz. 16.00 i 19.00.

Nie pisz do szuflady!



Piszesz wiersze, opowiadania, reportaże, eseje, dramaty, felietony, recenzje książek lub bajki dla dzieci? Pragniesz podzielić się swoją twórczością z innymi? Redakcja nieregularnika „Epea. Pismo literackie” Książnicy Podlaskiej, ogłasza nabór tekstów do 6 numeru. Jeden autor może zgłosić maksymalnie trzy teksty. Jeden tekst

nie może przekraczać 8 stron maszynopisu (czcionka: Times New Roman, rozmiar 12, interlinia 1,5 wiersza). Zgłoszenia przyjmowane będą do 31 stycznia na adres e-mail: epea@ksiaznicapodlaska.pl. Przyjmowane są teksty dotychczas niepublikowane (również w Internecie) i nie zgłaszane do konkursów literackich.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): tydzień dobrych wieści, które podreperują Twoje poczucie własnej wartości. Atmosfera w Twoim związku znowu może być gorąca.

BYK (21 IV – 20 V): los wciąż Ci będzie dawał nowe szanse na poprawę sytuacji. Gdy je podejmiesz, zniknie odzywające się od czasu do czasu poczucie samotności.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): podejdź do swych spraw bez emocji, a poradzisz sobie. Jeżeli głównym problemem w Twoim związku są pieniądze, działajcie wspólnie.

RAK (22 VI – 22 VII): wkrótce odżyjesz i rozkwitniesz, a na Twojej twarzy zagości uśmiech. Może go wywoływać ktoś, kto pojawi się nieoczekiwanie.

LEW (23 VII – 23 VIII): nadchodzi czas spokoju, stabilizacji, harmonii, co nie dotyczy tylko ludzi. Zajmij się utrzymywaniem tego, co posiadasz.

PANNA (24 VIII – 22 IX): poddajesz się melancholii, a życie ucieka. Zamiast myśleć o tym, czego nie chcesz, skup się na tym, co jest możliwe i dostępne. Zdecyduj się na działanie i zdobądź się na śmiały krok, a możesz przeżyć niezwykle chwile.

WAGA (23 IX – 23 X): postaw na cierpliwość. Twoja intuicja dobrze Ci podpowiada i prędzej czy później swój cel osiągniesz. Zwłaszcza, że patrzysz na życie w sposób dojrzały.

W uczuciach drobne zaskoczenie, od Ciebie zależy, jaki przybierze obrót.

SKORPION (24 X – 22 XI): czekasz, co Ci przyniesie los z nadzieją, że wszystko się odmieni i będzie lepiej. Pamiętaj jednak, że szczęście uśmiecha się do tych, którzy sami zdecydowanie do niego dążą. Biernie czekanie może się skończyć niczym.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): zmiany, których tak nie lubisz, ale Los szykuje nowe niespodzianki. Tym razem jednak jakaś nowa sprawa napelni Cię siłą, która sprawi, że czuć się będziesz, jakby nie było rzeczy niemożliwych. Jeśli chodzi o sprawy serca, wyglądają pomyślnie.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): szansa na wewnętrzne otwarcie, jeśli uznasz, że warto spotykać się z ludźmi, którzy rozumieją, że jesteś w stanie odbierać wyższe i najsubtelniejsze wibracje. Wśród nich jest ktoś oczekujący z Twojej strony odrobiny zainteresowania.

WODNIK (21 I – 19 II): nie daj się zwieść podszeptom „życzliwych”. Odkryli, że czasem łatwo im ulegasz, więc mogą znowu się odezwać. W każdym razie powściągnij emocje, które niczego nie rozwiążą, a mogą tylko pogorszyć atmosferę wokół Ciebie.

RYBY (20 II – 20 III): jeśli nie dowierzasz czyimś intencjom, masz wątpliwości, coś w tym musi być. Myśl nie tylko sercem, odwołaj się do rozumu.

Rok życiowych sukcesów Karola Łebkowskiego



Były zapaśnik, dziś sędzia międzynarodowy Karol Łebkowski z Łomży, może rok 2021 uznać za czas życiowego sukcesu: jako jedyny z Polski został sędzią olimpijskiego turnieju zapaśniczego w Tokio. W 2019 roku, był jedynym Polakiem, który w stolicy Japonii sprawdzał przygotowanie obiektów do Igrzysk Olimpijskich. Były to drugie Igrzyska z jego udziałem, poprzednio sędziował Igrzyska w Rio De Janeiro w 2016 roku, ale w Tokio jako sędzia główny prowadził najbardziej prestiżowe walki. Na zakończenie roku w październiku Łebkowski sędziował Mistrzostwa Świat w Zapasach w Oslo w Norwegii. W czasie uroczystego zamknięcia Mistrzostw został uhonorowany Złotym Gwizdkiem dla najlepszego sędziego w 2021 roku. Jest pierwszym Polakiem, docenionym tym wyróżnieniem. Zawodowo Karol Łebkowski jest dyrektorem Szkoły Podstawowej w Kupiskach.

Zimowi mistrzowie Łomży w tenisie

94 młodych tenisistów rywalizowało w Zimowych Mistrzostwach Łomży w Tenisie w deblu. Zawody odbyły się w hali III LO. Najlepsi w swoich kategoriach wiekowych:

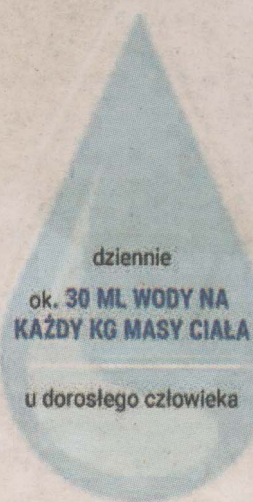
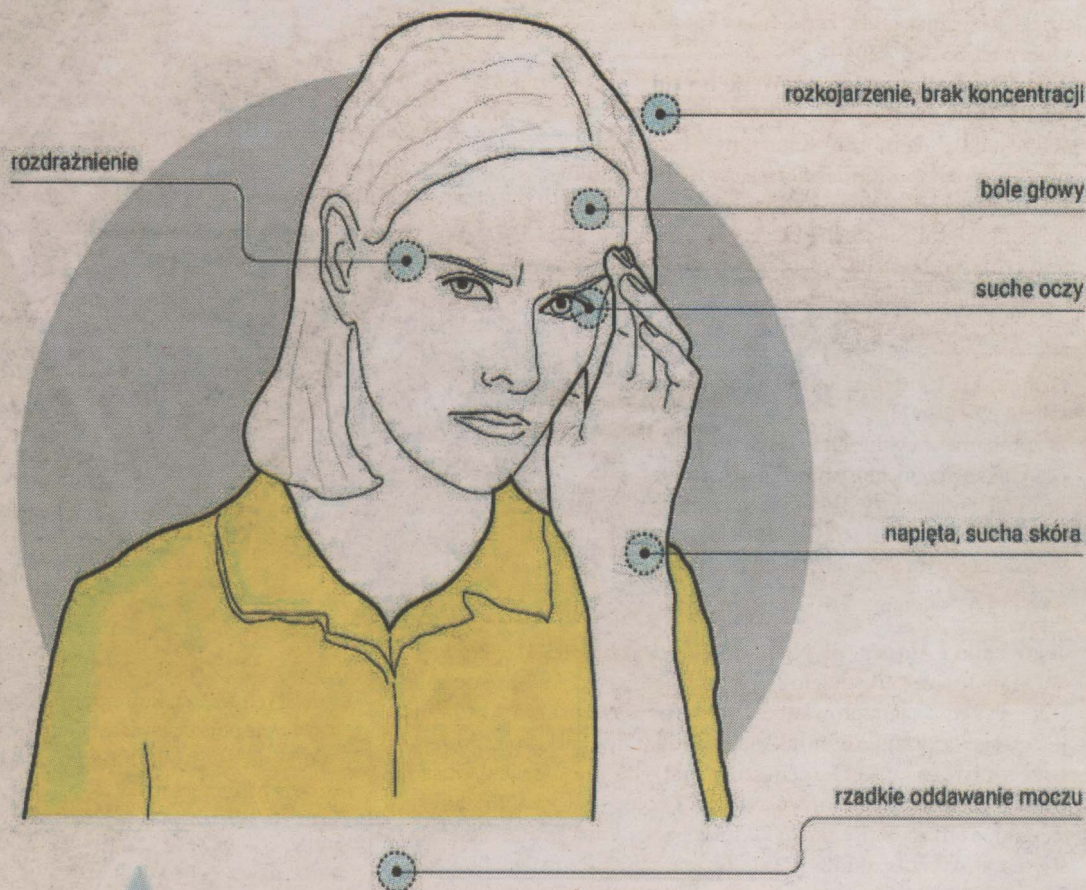
I miejsce – Marysia Podsiadło i Błażej Rafałowski, II miejsce – Ola Wawrzyniak i Hubert Woronowicz, III miejsce/półfinały – Aniela Galińska i Krzysztof Faszczka oraz Michalina Dziemianowicz i Hubert Piechocki oraz I miejsce – Jakub Zabielski i Adam Stawarz, II miejsce – Jowita Rusiecka i Monika Sadowska, III miejsce – Nel Sęk i Marysia Jankowska. Turniej zorganizował Tomasz Waldziński.

Lodowisko w Wysokiem Mazowieckiem

Z lodowiska przy ul. 1000-lecia można korzystać codziennie od godz. 15.00 do godz. 21.00, w soboty od godz. 11.00, a w niedziele od godz. 13.00. Wejście jest bezpłatne, na miejscu można wypożyczyć za niewielką opłatą łyżwy.

Kiedy pijesz mało wody

OZNAKI NIEDOBORU WODY W ORGANIZMIE



ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ

Zapotrzebowanie na wodę zależy głównie od masy ciała oraz wieku.

Jednak to ile potrzebujemy wody zależy też od:

- płci (kobieta potrzebuje mniej wody niż mężczyzna)
- aktywności fizycznej (pracujemy ciężiej i ruszamy się więcej – więcej pijemy)
- klimatu (w gorące dni należy pić więcej wody)

PRZEWODNIENIE HIPOTONICZNE (ZATRUCIE WODNE)

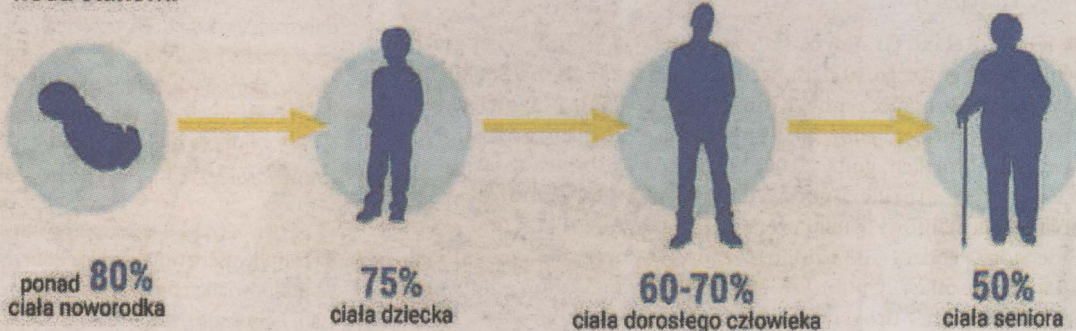
Wypicie zbyt dużej ilości wody powoduje wypłukanie z organizmu sodu.

Objawy:

- osłabienie, nudności, wymioty
- wzrost ciśnienia tętniczego i zwolnienie czynności serca
- skąpomocz i bezmocz

Zatrucie wodne występuje rzadko, gdy w bardzo krótkim czasie człowiek wypija ogromne ilości płynów.

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ WODY woda stanowi:



Łomżyński ratusz w świątecznej iluminacji

