

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

Niech żyje życie! • Modlitwa o zmiany • Horoskop na 2023

FILIA Nr 2
16-400 Łowicz, ul. Rynek
tel. 86 218 43 65

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

52 (2090)

31 grudnia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

*Aby łzy miały tylko smak szczęścia,
marzenia nie opuszczały
nawet w chwilach zwątpienia
i nigdy nie gasły isierki nadziei*

**Najpiękniejszy
dzień w 2022**

**Niech
żyje bal**



Fot. pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 52

Wywiad dr. Paulo Ubiratana ze szpitala w Porto Alegreon (Brazylia) dla lokalnej telewizji został przetłumaczony na wiele języków, był komentowany przez miliony ludzi na świecie

- Panie doktorze, ćwiczenia fizyczne przedłużają życie, prawda?

Dr Paulo Ubiratan: - Ludzkie serce jest tak zaprogramowane, aby uderzyć określoną ilość razy. Nie marnujemy więc tych uderzeń na ćwiczenia. Wszystko się przecież zużywa. Twierdzenie, że sport to zdrowie, jest tak samo trafne, jak sugestia, że szybka jazda samochodem przedłuży jego sprawność. 15 minut seksu dziennie jest w pełni wystarczające do utrzymania formy.

- Ale ćwiczenia pomagają na pewno w odchudzaniu?

- Z tym też trzeba uważać, bo intensywnie ruszane mięśnie mają przecież tendencję do wzrostu. Zobaczmy, jakie są wieloryby. Żywią się tylko planktonem, piją tylko wodę, cały czas się ruszają i jakie są grube! Poza tym pamiętajmy: zając cały czas biegnie, skacze, ale żyje maksymalnie 15 lat. Z kolei żółw nie skacze, nie biegnie, porusza się powolutku, nic nie robi i żyje nawet 450 lat. Gdyby było prawdą, że im więcej się chodzi, tym zdrowiej, to listonosze żyłoby wiecznie!

- Co z mięsem? Czy rzeczywiście dla zdrowia należy jeść jak najwięcej owoców i warzyw?

- Zastanówmy się nad logistyką pokarmu. Co je krowa? Trawę



Fot. pixabay

i kukurydzę. To przecież rośliny. Zjedzenie befsztyka jest więc niczym więcej, jak bardzo efektywnym wprowadzeniem warzyw do naszego organizmu. A że nasze trawienie wspomaga jedzenie produktów zbożowych, od czasu do czasu warto też posilić się drobiem. Popijając piwem, szklaneczką wina lub

kieliszkiem wódki. Bo to produkty wytwarzane z owoców, zboża, kukurydzy albo ziemniaków.

- A co z czekoladą?

- Kakao jest wspaniałym pokarmem, powodującym uczucie szczęśliwości. Jedzmy go jak najczęściej! I pamiętajmy: życie nie powinno być podróżą do grobu,

w trakcie której tracimy czas na to, aby dotrzeć do niego cało i zdrowo, z atrakcyjnym, dobrze zachowanym ciałem. Znacznie lepiej poruszać się po tej drodze z piwem w ręku, z dobrym seksem i nad grób dotrzeć wycieńczonym i zużytym, ale z okrzykiem «Było warto! Cóż to była za wspaniała podróż!».



Stacja narciarska
RYBNO

k. Łomży
www.rybno.pl

P

KASA SKI SERWIS POOL

BAR

SZKOŁKA

BAR

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.

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 Kędziawski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

Rysunki: Waldemar Rukść

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

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.

Wzburzony jestem w dni ostatnie. A z taką głową i sercem nie da się ani mądrze powiedzieć dlaczego, ani mądrze życzyć sobie, a tym bardziej życzenia mądre składać innym na nowy czas. Życzymy więc sobie za mądrą „Modlitwą” Juliana Tuwima:

My ludzie skromni, ludzie prości,
Żadni nadludzie ni olbrzymy,
Boga o inną moc prosimy,
O inną drogę do wielkości:

Chmury nad nami rozpal w łunę,
Uderz nam w serca złotym dzwonem,
Otwórz nam Polskę, jak piorunem
Otwierasz niebo zachmurzone.

Daj rządy mądrych, dobrych ludzi,
Mocnych w mądrości i dobroci.
Pysznych pokora niech uzbroi,
Pokornym gniewnej dumy przydaj,
Poucz nas, że pod słońcem Twoim
„Nie mas Greczyna ani Żyda”.
Puszczam się, nadymającym
Strąć z głowy ich koronę głupią,
A warzącemu wielkorządcy
Na biurku postaw czaszkę trupa.

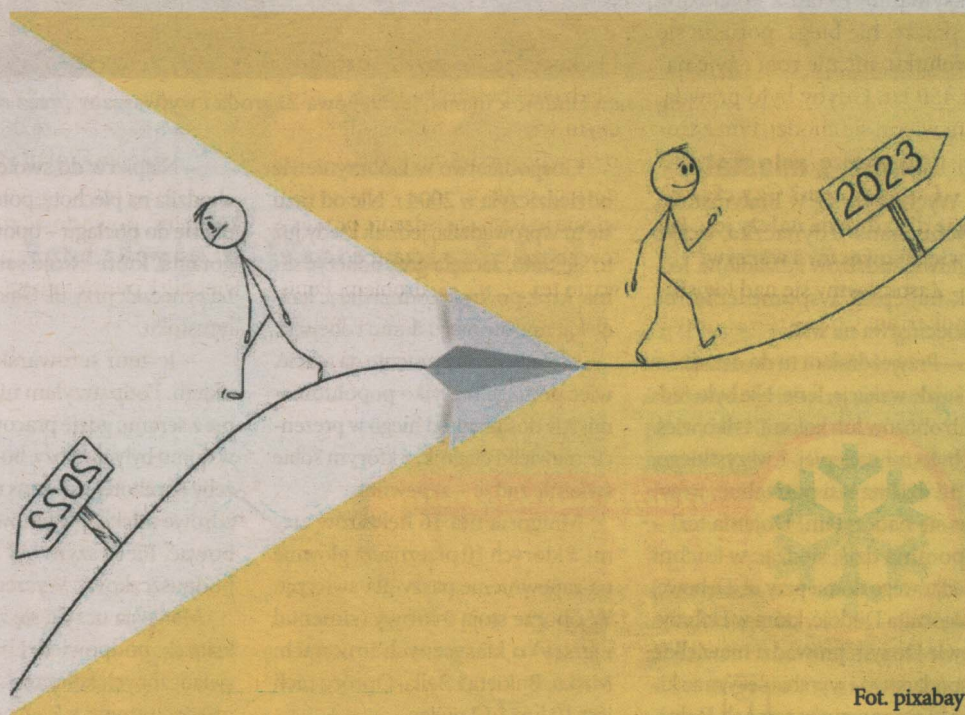
Piorunem ruń, gdy w imię sławy
Pyszałek chwyci broń do ręki,
Nie dopuść, żeby miecz nieprawy
Miał za rękojęść krzyż Twej męki.

Lecz nade wszystko – słowom naszym,
Zmienionym chytrze przez krętaczy,
Jedność przywróć i prawdziwość:
Niech prawo zawsze prawo znaczy,
A sprawiedliwość – sprawiedliwość.
Niech więcej Twego brzmi imienia
W uczynkach ludzi niż w ich pieśni,
Głupcom odejmij dar marzenia,
A sny szlachetnych ucieleśnij.

WŁADYSŁAW TOCKI



Ode redaktora



Fot. pixabay

Rektor, Senat oraz cała społeczność akademicka
Politechniki Morskiej w Szczecinie
składają
najszczerze kondolencje
Rodzinie oraz najbliższym

dr. inż. Jerzego Kosińskiego

Pamięć o nim na zawsze pozostanie z nami



■ Województwo ma budżet. Sejmik uchwalił budżet województwa. Zakłada dochody prawie 872 mln zł i wydatki na prawie 962 mln zł, czyli deficyt budżetowy 89,6 mln zł. Najwięcej pieniędzy (352 mln zł) pójdzie na drogi, między innymi, obwodnice Ciechanowca, Kolna i Sokół. Na ochronę zdrowia zaplanowano prawie 72 mln zł (2,4 mln zł otrzymają łącznie szpitale wojewódzkie w Białymstoku i Łomży).

■ Zmarł założyciel, budowniczy i wieloletni dyrektor Białostockiego teatru Lalek, dziekan Wydziału Sztuki Lalkarskiej, profesor sztuk teatralnych. Krzysztof Rau Miał 85 lat.

■ 24,2 km drogi ekspresowej Via Baltica Suwałki – Budzisko na granicy z Litwą w Budzisku oddane kierowcom. Odcinek ten kosztował 1,4 mld zł. Nawierzchnia została wykonana z betonu cementowego i przystosowana do obciążenia 11,5 ton na oś. Powstały dwa węzły: Suwałki Północ i Szypliszki.

■ Szkoła litewska powstanie w centrum Suwałk. Litewski rząd przeznaczył na nią prawie 700 tys. euro. W budynku będzie również przedszkole, które obecnie działa w wynajmowanych pomieszczeniach.

MYŚL TYGODNIA

Wystarczy iść na cmentarz wojenny, by zdać sobie sprawę z tego, jaka jest alternatywa dla jedności europejskiej

Jean-Claude Juncker



Matka Boska w czapce obszytej futerkiem, Święty Józef w kurtce z futrzanym kołnierzem, trzej królowie w spodniach w kanty, pod krawatem, z torbami podróżnymi, obok rower. To sceneria współczesnej szopki w Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. Obok w kojcach żywe kozy i owce. Tradycyjna szopka jest w zabytkowym kościele z Bogut. Zwiedzanie szopek jest bezpłatne każdego dnia, w godz. 9.00 – 15.45.

Jesteśmy „śledzikowem”!

Śledź, to obowiązkowy składnik wigilijnego jadłospisu mieszkańców naszego województwa. Wskazało na niego ponad 90 proc. badanych na zlecenie firmy Winiary.

To rekordowy wskaźnik pośród wszystkich polskich regionów. I co tu wybrzydzać, gdy ich mieszkańcy mówią na nasz region „śledzikowo”?

Znaki czasu:

■ Z organizowania Sylwestra w tym roku zrezygnowały nawet wielkie miasta, między innymi Poznań, Kraków, Warszawa, Wrocław, Rzeszów, Gdańsk i Szczecin. Miejski Sylwester nie odbędzie się także w większości miast naszego regionu. Organizuje je niezadłużone Kolno.

■ Padają małe firmy: od 1 stycznia do 31 października do rejestru Centralnej Ewidencji Indywidualnej Działalności Gospodarczej (CEIDG) wpłynęło 157,7 tys. wniosków dotyczących zakończenia jednoosobowej działalności gospodarczej. To o 17,1 proc. więcej, niż w tym samym okresie ubiegłego roku. W Podlaskiem znikło 3,6 tys. takich firm.

■ 3 500 zł ryczałtu otrzymują miesięcznie posłowie na wynajęcie mieszkania w Warszawie. Niezależnie od pensji (12,8 tys. zł brutto) i diety (ok. 4 tys. zł brutto) i bez konieczności dokumentowania kosztów. Ryczałt biorą więc także posłowie z okolic Warszawy, jak Marek Suski z PiS, który mieszka w Grójcu i Władysław Teofil Bartoszewski z PSL (podobna odległość).

■ Zmarł w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia Emilian Kamiński, twórca i dyrektor Teatru Kamienica, aktor i reżyser. W filmie znany był z roli nawróconego gangstera Bocian w cyklu „U pana Boga”. Do końca pracował przy nowej, kręconej właśnie w naszym województwie czwartej serii. Miał 70 lat.

■ Jak podaje niezależny portal Meduza od przyszłego roku akademickiego na uczelniach wyższych w Rosji ma pojawić się nowy przedmiot „Rosyjska ideologia”. W największym uproszczeniu młodzi ludzie nauczają się, że „Zachód gnieje, a Rosjan czeka świetlana przyszłość”. Studenci mają zrozumieć, że kiedyś zły Zachód gnębił Rosję, ale jego czas minął. Rosjanie mają za to bogatą historię i kulturę oraz wspaniałą przyszłość przed sobą. Muszą teraz jak najlepiej wykorzystać kryzys Zachodu. W Polsce obecny rząd od dawna uprawia taką ideologię „toczka w toczkę” (kropka w kropkę).

■ W przeddzień Wigilii pił z sąsiadem wódkę, po czym zabił go i ograł z 300 zł mieszkaniac wsi Brenno (gm. Wijewo, Wielkopolska).

Czego najbardziej obawiają się Polacy w 2023 roku?

Najwięcej, bo 45,4 proc. badanych w sondażu pracowni United Surveys boi się eskalacji działań wojennych w Ukrainie.

Drugą największą obawę budzi wzrost cen, którego obawia się 25,9 proc. Polaków. Nie bez powodu, bo od nowego roku mają wrócić dawne, wyższe stawki VAT. Oznacza to, że podatek na paliwa ma wzrosnąć z obowiązujących obecnie 8 proc do 23 proc., na gaz z zera do 23 proc., na prąd i ciepło z 5 proc. na 23 proc., a na nawozy z zera do 8 proc.

Z sondażu wynika też, że 12,7 proc. Polaków najbardziej boi się awantur politycznych. Nieliczni obawiają się z bezrobocia (3,1 proc.), głodu (2,4 proc.), nowej epidemii (1,6 proc.), zmian klimatycznych (1,3 proc.), zima (0,9 proc.). Tylko 4 proc. nie ma żadnych obaw w związku z nowym rokiem, a 2,7 proc. nie ma zdania na ten temat.

Niepokoju nie wywołuje u nas już epidemia koronawirusa.

Sondaż przeprowadzony został 16 – 18 grudnia 2022 przez United Surveys dla RMF FM i „Dziennika Gazety Prawnej”.



Setne urodziny Janiny Śliwowskiej



Jubilatka Janina Śliwowska (siedzi w środku) z rodziną

Janina Śliwowska z Sokół 22 grudnia skończyła 100 lat. Gratulacje i życzenia długich lat w zdrowiu złożył Jubilatce wójt gminy Sokół Józef Zajkowski i zastępczyni kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Katarzyna Komar. Listy gratulacyjne przekazali premier Mateusz Morawiecki i wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski.

Krzyżewo odżyło!

Nie było jeszcze oficjalnego otwarcia (planowane jest na 29 grudnia), a w Powiatowym Zakładzie Aktywności Zawodowej w Krzyżewie (PZAZ) pracuje już 53 ludzi, w tym 40 niepełnosprawnych. Funkcjonuje pralnia obsługująca dwa oddziały Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem. A gdy w marcu skończy się umowa z dotychczasowym usługodawcą, będzie obsługiwać cały szpital. Planowana jest obsługa pralnicza szpitalom w sąsiedztwie: w Zambrowie, Siemiatyczach i Łapach. Prowadzona przez Zakład kuchnia zaopatruje w posiłki dwa oddziały szpitalne w Krzyżewie i internat.

– Z wzajemnej symbiozy powiatowych jednostek będą same korzyści dla naszych mieszkańców – mówił na sesji starosta Zieliński.

Zapewnił też, że wszystko, co jest tworzone, nie zagraża Zespołowi Szkół Rolniczych w Krzyżewie i internatowi. Każdy uczeń (obecnie jest ich 100), który zechce mieszkać w internacie, będzie miał taką możliwość. 21 grudnia przyjechał samochód dla niepełnosprawnych.

W 2022 roku miasto dopłaciło do śmieci mieszkańców 1 680 000 zł. I nadal będzie dopłacać Dla mieszkańców (chwilowo) dobrze, dla miasta źle

Czwarty raz radni nie zgodzili się na podwyżkę opłat za śmieci. Przeciwną podwyżkom głosowało 12 radnych z Przyjaznej Łomży, Obywatelskiego Klubu Samorządowego i część Prawa i Sprawiedliwości. 10 radnych poparło wniosek prezydenta, 1 radna się wstrzymała. Stawki zostają takie, jak dotąd, czyli 17,90 zł od osoby w zabudowie wielorodzinnej i 23,90 zł dla mieszkańców w zabudowie jednorodzinnej.

To oznacza chwilową ulgę dla kieszeni mieszkańców, ale miasto dopłacając z budżetu, musi pieniądze przeznaczyć na inny cel, zabierać lub wziąć nowy kredyt. Albo jedno i drugie.

„Nie potrafię tak ułożyć budżetu przy niższych dochodach o 30 mln zł (w 2023 – przyp. red.). Mamy do



czynienia z ogromnymi podwyżkami wszystkiego, jeśli państwo potrafiacie to zrobić, to proszę bardzo, ja się poddam. Ja nie potrafię ułożyć tego budżetu tak, żeby wygospodarować jeszcze z niego pieniądze na dołożenie do systemu, który

do tej pory kierował się zasadą, że się bilansował”, mówiła do radnych skarbnik miasta Elżbieta Parzych.

Po przegranym głosowaniu o śmieci, radni przyjęli zaproponowany przez prezydenta budżet na 2023 rok.

Domy dla „Arki”

9 dużych i kilka mniejszych bud dla bezdomnych psów i kotów oraz kilkadziesiąt wycofanych z użycia koców przekazali pracownicy Zakładu Karnego w Czerwonym Borze łomżyńskiemu schronisku „Arka”.

Budy, jak poinformował major Dariusz Śmiechowski, powstały w czasie kursu stolarskiego, zorganizowanego dla więźniów.

W „Arce” przebywa ok. 130 psów.



Kolędniczy w Nowogrodzie



Grupa Kolędnicza z Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Nowogrodzie od 27 grudnia odwiedza mieszkańców miasta i gminy. Kolędownicą będą do 6 stycznia.

Łódź strażaków w Piątnicy

Nową łódź ratowniczą z silnikiem Yamaha ma już Ochotnicza Straż Pożarna w Piątnicy. Pieniądze na zakup pochodziły z funduszu sołeckiego Piątnicy Poduchownej i Piątnicy Włoszczańskiej oraz z OSP.

Porozumienie „obwarzanka”

Łomża

Związek Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT) powołał prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka, wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski i wójt gminy Łomża Piotr Klys. W oparciu o porozumienie międzygminne będą mogli realizować wspólne przedsięwzięcia i będzie im łatwiej zdobywać zewnętrzne pieniądze. Rolę lidera porozumienia będzie pełniła Łomża.

Asfalt zamiast bruku

w Szostakach

Brukowana droga w Szostakach (gm. Jedwabne) zostanie pokryta asfaltem. Umowę na dofinansowanie budowy nowej drogi podpisali wice-marszałek Marek Olbrys i burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski.

Spotkania z kulturą w Miastkowie

Na cykl „spotkań z kulturą”, na których będzie prezentowana kultura, zabytki, historia różnych krajów, zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie. Zapisy i szczegółowe informacje pod nr tel. 508 145 805.

Bogaty Mikołaj w Jedwabnem

Spotkanie z Mikołajem dla dzieci z rodzin objętych pomocą społeczną przed świętami zorganizowała Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Jedwabnem. Wszystkie dzieci otrzymały paczki.

digital
fotograf
fotograf
fotograf

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!

Podaruj komuś bliskiemu fotoalbum z wspaniałymi wspomnieniami.

Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.



„Czerwona zaraza”

– Mój dziadek Antoni Cholewicki z Mikołajek walczył w 1919 roku z bolszewikami o Wilno. Nazywał ich czerwoną zarazą. Za Wilno otrzymał odznakę i dyplom. Jestem winna zachować pamięć o dziadku – mówi Maria Wykowska z Konarzyc.

Walki przeciw bolszewikom w Wilnie trwały już w końcu grudnia 1918 r., gdy miasto opuszczane przez Niemców zajmowała Armia Czerwona. Do Wilna dotarły polskie oddziały 20 kwietnia 1919 r. Wilno zostało wyzwolone.

Maria Wykowska jest córką Haliny, drugiej z pięciorga córek Antoniego. Ma 68 lat. Rozkłada rodzinne pamiątki, przerzuca sterty fotografii. Odszukuje dziadka, babcię, ciocię (córkę dziadka). Rodziny się porozrastały. Ze zdjęć uśmiechają się wnuczka i prawnuczka Antoniego Cholewickiego.

Pamięta, że w czasach jej młodości, w PRL, nie rozmawiało się o Piłsudskim, II Rzeczypospolitej, wojnie z bolszewikami. Zapamiętała, że z walk o Wilno dziadek wspominał wielki głód, przeprawę przez rzekę i określenie, że walczył z „czerwoną zarazą”.

Gospodarz

Antoni Cholewicki urodził się w 1900 roku (zm. w 1973 r.). Całe życie mieszkał w Mikołajkach (gm. Łomża). Jego ojciec, też Antoni, był felcerem. Jak było trzeba, był nawet dentystą.

Ożenił się z Kazimierą z domu Dzieniszewską z Mikołajek. Kupili dwa hektary ziemi od dziedzica ze Szczepankowa Jana Grabińskiego.

– Dwa hektary miały dużą wartość. Dziadek mówił, że prawie równą wartości 40 krów. Miał 7 hektarów lasu, własne drewno, pobrał dom z bali. Był gospodarzem z krwi i kości.

Dziedzic Grabiński o porywczym i awanturniczym charakterze, w 1928 r. został skazany na pięć lat więzienia za zabicie dzierżawcy Jana Drzewieckiego (pisaliśmy o tym w „Kontaktach” (2016 r., nr 16).

Rodzina

Kazimierz i Antoni Cholewicki urodziło się pięć córek. Wszystkie pracowały w gospodarstwie, bo Antoni ciągle dokupywał ziemi. Miał dwa konie, sześć krów, po podwórzu chodziły gęsi i kury.



Maria Wykowska przy rodzinnych zdjęciach; na pierwszym planie fotografia Antoniego Cholewickiego

Mój dziadek

– Moja mama i ciocie miały ciężko – uważa Maria Wykowska.

Tylko najmłodszej z córek Mariannie (ur. w 1932 r., zm. 19 września 2022 r.), ojciec pozwolił uczyć się w liceum w Łomży. Po maturze skończyła studia rolnicze na Wyższej Szkole Rolniczej w Olsztynie (od 1972 r. Akademia Rolniczo-Techniczna, obecnie Uniwersytet Warmińsko-

-Mazurski). Pozostałe skończyły szkołę podstawową w Szczepankowie. Gdy Halina, mama Marii Wykowskiej, skończyła kurs krawiecki i chciała pójść na staż do krawcowej, ojciec nie pozwolił. „A kto będzie w gospodarce pomagał?”, od razu pytał, ale to oznaczało, że się nie zgadza.

Poza wykształconą Marianną (mieszkała w Krakowie), córki An-

toniego wyszły za mąż za rolników i zostały gospodyniami: Kazimiera w Konarzycach, Celina w Olszynie, Halina w Czaplicach, a Leokadia w Mikołajkach. Dziś już wszystkie nie żyją.

Na siedlisku Antoniego Cholewickiego gospodarzy jego wnuczek Jan Żebrowski (brat Marii Wykowskiej).

MARIA TOCKA

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Złote Gody małżeństw z Grajewa



„Złote” małżeństwa z burmistrzem Dariuszem Latarowskim (w drugim rzędzie, z łańcuchem) oraz przewodniczącą Rady Haliną Muryjas-Rzysą i gośćmi

25 małżeństw z Grajewa obchodziło 50 lat wspólnego życia: Marianna i Edmund Borawscy, Krystyna i Zdzisław Burawscy, Jadwiga i Konstanty Cebelińscy, Krystyna i Henryk Cimochowie, Henryka i Tadeusz Czajko, Zofia i Antoni Dudzińscy, Irena i Józef Gutowsky, Alina i Kazimierz Goliczewscy, Krystyna i Andrzej Jęczelewscy, Teresa i Zygmunt Korończukowie, Jadwiga i Lech Kozikowscy, Danuta i Jerzy Korbutowie, Eugenia i Lech Kukowscy, Danuta

i Jan Kulikowscy, Marianna i Jan Lekientowie, Zofia i Ryszard Lewonowscy, Krystyna i Stanisław Matusiewiczowie, Helena i Tadeusz Milewscy, Alicja i Sylwester Pawełkowscy, Eugenia i Stanisław Plaga, Jolanta i Marian Sowa, Maria i Stanisław Szakielowie, Aleksandra i Ryszard Szczepiórowie, Marianna i Czesław Szulcowie, Danuta i Wiesław Żbikowscy.

W czasie uroczystości z tej okazji, Jubilaci zostali uroczystie uhonorowani

medalami Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznanymi przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, a aktu dekoracji dokonał burmistrz Dariusz Latarowski w obecności przewodniczącej Rady Miasta Haliny Muryjas-Rzysy i pracownicy Urzędu Stanu Cywilnego. W muzycznym akcencie jubileuszu, Monika Soroko i Radosław Antoniak, oprócz popularnych miłosnych utworów, wykonali również tradycyjne „Sto lat!”.

— POWIAT KOLEŃSKI —

Gdzie jest żłobek Jezusa?

Żłobek, w którym urodził się Jezus, został w V wieku przeniesiony z Betlejem do Rzymu i umieszczony w bazylice Matki Bożej Większej.

Do rozpowszechniania zwyczaju budowania żłobków i szopek najbardziej przyczynił się św. Franciszek z Asyżu. Św. Bonawentura tak o nim pisze: „Św. Franciszek na trzy lata przed śmiercią przemyślał nad tym, jak odświeżyć pamięć narodzin Dzieciątka Jezus i jakby ją odprawić z największą uroczystością, celem wzbudzenia nabożnego ducha... Nakazał nanieść siana do groty i przyprowadzić woła i osła. Mając to wszystko, zawołał braci. Ludność zgromadziła się i las zabrzmiał pieśniami. Sługa zaś Boży klęczał nabożnie tuż przy żłobku, zalewając się łzami i promieniując weselem”.

Było to w miejscowości Gubbio we Włoszech, w 1223 roku. Na ziemiach polskich pierwsza szopka powstała już w XIII wieku za sprawą Elżbiety Węgierskiej, siostry króla Kazimierza Wielkiego.

BURMISTRZ MIASTA KOLNO
ZAPRASZA
NA WSPÓLNE POWITANIE
NOWEGO ROKU
2023
POCZĄTEK GODZ. 22 : 00
MIEJSCE - PARK MIEJSKI
ZABAWA Z DJ'em
TRADYCYJNA LAMPKA SZAMPANA
POKAZ LASERÓW
PIERWSZY RAZ W KOLNIE
KOKI'S
Kolnenski Ośrodek Kultury i Sportu

NAJWIĘKSZY SYLWESTER W MIEŚCIE

Laptopy dla uczniów

78 komputerów (71 laptopów i 7 stacjonarnych) otrzymali uczniowie szkół gminy Stawiski podczas uroczystości otwarcia w hali sportowej w Stawiskach. 200 tys. zł na ich zakup pochodzi z programu wsparcia miejscowości, w których były PGR.

Urzędnicy w Kolnie oszczędzają

Od 7 grudnia obowiązuje również bezwzględny zakaz używania urządzeń klimatyzacyjnych w celu ogrzewania pomieszczeń, zakaz używania urządzeń elektrycznych typu grzejniki, farelki, grzałki w budynku Urzędu Miasta w Kolnie. W rozporządzeniu burmistrza w sprawie oszczędzania na energii elektrycznej jest nawet zakaz „w miejscu pracy ładowania prywatnych telefonów komórkowych i używania prywatnych urządzeń pracowników”. Są to działania doraźne, ale główne dotyczą zmniejszenia zużycia prądu przez wymianę oświetlenia i urządzeń go pozerających na nowoczesniejsze.

Zbrodnie, rozpusta, maskarady, bębny, zbiórki charytatywne i zabawa! Tak było i jest

Zastrzelony sylwester

Czas świąteczny i sylwestrowa noc z 1922 r. na 1923 r. przepełnione były tragicznymi wydarzeniami w stolicy. Mieszkańcy Łomży, jak w całym kraju, szukali w prasie wiadomości na temat zamordowanego prezydenta Rzeczypospolitej Gabriela Narutowicza, jego pogrzebu, który odbył się 19 grudnia 1922 r. Śledzili proces zabójcy Eligiusza Niewiadomskiego, który 30 grudnia został skazany na karę śmierci.

W Łomży i w powiecie komentowano także śmierć radnego sejmiku łomżyńskiego, działacza narodowego Konstantego Długoborskiego, który został zamordowany w nocy z 21 na 22 grudnia (nigdy nie wykryto sprawców tego mordu). W tym okresie sprzedaż prasy regionalnej i centralnej wzrosła o 25 proc.

Na pewno odbywały się spotkania i bale sylwestrowe (choć pewnie było ich mniej), ale gazety w regionie nie poświęcały im uwagi.

Szukający rozrywki w karnawale, w Łomży mogli pójść na koncert „Lutni”. Dla poszukujących szczęścia w Białymstoku teatralna trupa z Krakowa wystawiała operetkę Roberta Stolza „Taniec szczęścia”.

Rozpustne tango

„Dlaczego mężczyzna kobietę zdobywa, a kobieta mężczyznę traci”, taki konkurs dla kobiet: „blondyneczek, bruneteczek, szatyneczek i utlenionych”, ogłosił „Dziennik Białostocki” w styczniu 1924 r. Nagrodą za ciekawą odpowiedź, która miała zostać opublikowana, była wytworna suknia balowa. Konkurs trwał do 15 stycznia. Nie został rozstrzygnięty. Nie wiadomo, czy kobiety nadesłały jakieś odpowiedzi, czy może ich wywody były zbyt śmiałe, aby je opublikować.

Na salony, także w Łomży, wkroczyły dostojne tanga. Dla jednych były „magicznym czarem”, dla drugich „niemoralności obrazami”, pisała prasa. Wyzwolone, pełne radości i zmysłowości tango potępił papież Pius XI i niektórzy biskupi, a wśród nich biskup łomżyński. „W wielu najmodniejszych tańcach wszelkie pozory tańca, jako rozrywki ustają, a występuje na jaw najoczywistsza

Niech żyje bal!

rozpusta”, pisał łomżyński katolicki tygodnik „Życie i Praca”. Pismo ostrzegało, że tango rozbudzało pożądanie i często kończyło się „rozpustą i innymi grzechami nieczystymi”. Im więcej zakazów i przestróg, tym więcej ciekawości. Zmysłowe tango opanowało parkiety, ale tańczono także klasyczne walce, a na zabawach królowały nadal skoczne poleczki i oberki.

Maskarady

Bal sylwestrowy w Domu Ludowym rozpoczął bogaty w zabawy karnawał w Łomży w 1925 r. Goście bawili się do rana. Poza sylwestrowym jeszcze dwa bale maskowe były w Domu Ludowym (7 i 21 lutego). „Wspólna Praca” pisała, że bale te cieszyły się wielkim powodzeniem publiczności.

„Maskarada w Domu Ludowym zgromadziła najwięcej masek i po-

mysłowych kostiumów”, relacjonował reporter.

Dwa bale kostiumowe (31 stycznia i 7 lutego) zorganizowano w Towarzystwie Wioślarskim.

Kino Mraź także dwukrotnie (w styczniu i 14 lutego) zapraszało na bale.

Poza tymi wytwornymi zabawami w reprezentacyjnych salach łomżyniacy bawili się na różnych „wieczorkach tańczących” w klubach i w domach.

Dwanaście silnych uderzeń w bęben oznajmiło nadejście Nowego 1925 Roku na balu zorganizowanym przez Klub Społeczny w sali Teatru Miejskiego w Kolnie. Goście wieszowali sobie, wznosili toasty i tańczyli.

Zabawa i pomoc

Balom karnawałowym towarzyszył często jakiś cel charytatyw-

ny: pomoc młodzieży, inwalidom wojennym, więźniom politycznym, wsparcie domu opieki, walki z gruźlicą.

Potrzeb było dużo i równie dużo zabaw. Bywało, że w Łomży w karnawale jednego dnia odbywało się pięć, a nawet dziewięć (w 1930 r.) zabaw w lokalach i salach publicznych.

Łomżyńska prasa informowała, iż na balach bawiło się zwykle około 200 gości. Zabawy trwały nawet do godziny siódmej rano. Do prestiżowych należały wspomniane już bale maskowe (wśród różnych masek były i takie, które nawiązywały do sytuacji politycznej w kraju) i bal organizowany przez garnizon.

Karnawał, to czas zabawy. Łomżyniacy odsuwali codzienne troski tańcem i zabawą. Niech żyje bal.

MARIA TOCKA



Fot. pixabay

Starosta Honorowym Obywatelem Ciechanowca



Starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński został Honorowym Obywatelem Ciechanowca. Tym wyjątkowym wyróżnieniem miasto doceniło działalność, dorobek, aktywność i społecznikowską postawę starosty Zielińskiego, służące rozwojowi i promocji powiatu, a w tym miasta i gminy Ciechanowiec.

Akt nadania godności Honorowego Obywatela oraz statuetkę i pamiątkowy medal wręczy-

li staroście na uroczystej sesji Rady Miejskiej 22 grudnia burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki i przewodniczący Rady Miejskiej Marek Karolewski. Na zdjęciu: akt wręczenia honorowego obywatelstwa (od lewej): burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki, starosta Bogdan Zieliński, przewodniczący Rady Miejskiej Marek Karolewski.

Laury za świąteczne bombki

Julian Pęski (Przedszkole Samorządowe Gminy Zambrów) i Nazar Utuizhski (Miejskie Przedszkole nr 3 w Zambrowie) zajęli pierwsze miejsca wśród przedszkolaków i uczniów zerówki w konkursie plastycznym „Świąteczna bombka”, zorganizowanym przez Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu. Drugie miejsce w tej kategorii wiekowej zdobyli Antoni Brzóska i Władysław Krajewski (obaj Przedszkole Samorządowe), a trzecie Zuzanna Chrostowska (SP w Starym Skarżynie). Wyróżnienia: Zuzanna Wiśniewska (SP w Starym Zakrzewie), Maciej Listopad i Szymon Święcki (obaj Przedszkole Samorządowe).

Komisja konkursowa pod przewodnictwem Sylwii Korpalskiej z udziałem Magdaleny Rusieckiej i Anny Turowskiej oceniła 147 prac.

W kategorii klas I – III pierwsze miejsca zajęli: Wiktoria Wyrzykowska i Szymon Gosk (oboje z SP w Starym Skarżynie); drugie Nikola Szablowska, Marlena Modzelewska i Nela Mieczkowska (troje z SP w Starym Zakrzewie); trzecie

miejsca: Paulina Kisiel, Paweł Jastrzębski i Piotr Jastrzębski (troje z SP w Starym Zakrzewie). Wyróżnienia: Wiktoria Chojnowska (SP w Starym Laskowcu), Bartłomiej Dąbkowski (SP w Starym Zakrzewie), Milena Leśniewska i Patrycja Gosk (obie SP w Wiśniewie).

W kategorii klas IV – VI pierwsze nagrody zdobyli: Kacper Dobkowski (SP w Starym Zakrzewie) i Gabriela Malinowska (SP w Osowcu); drugie Dominika Piśńska (SP w Starym Zakrzewie), a trzecie Mateusz Jałbrzykowski (SP w Wiśniewie). Wyróżnienia: Paulina Dąbrowska, Nikola Kosakowska (obie SP w Starym Zakrzewie); Alicja Ołdakowska (SP w Wiśniewie), Piotr Jakimiuk (SP w Porytem-Jabłoni) i Laura Krasinska (SP 5 w Zambrowie).

W kategorii klas VII–VIII zwyciężył Szymon Tabędzki (SP w Starym Zakrzewie), drugie miejsce Milena Kraszewska (SP w Starym Skarżynie), trzecie Anna Jarząbek (SP w Starym Laskowcu). Wyróżnienia: Zuzanna Dmochowska (SP w Starym Zakrzewie), Bartosz Głę-



Fot. pixabay

bocki (SP w Porytem-Jabłoni), Filip Mrozowski i Jakub Kos (obaj SP w Osowcu).

W kategorii szkół średnich wygrała praca Oksany Fiedoruk, drugie miejsce zajęła Weronika Nikonowicz, a trzecie Iza Jadczak (wszystkie ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu).

Wśród dorosłych wygrały Agnieszka Kaczyńska, Mirosława Grajewska i Bożena Oleksy; drugie miejsca: Julia Kaczyńska i Małgorzata Zalewska, a trzecie Katarzyna Wyrzykowska. Wyróżnienia: Joanna Olszewska i Izabela Kulesza.

Uroczyste wręczenie nagród odbędzie się w 2023 roku.

Życie z rakiem



Wydanie książki „Moje życie z rakiem” autorstwa radnej Rady Miasta Wysokie Mazowieckie, pielęgniarki Katarzyny Ogrodnik (lat 49), która opisała swoją walkę z chorobą. Zarząd Powiatu wsparł tysiącem złotych. W zbiorce leczenie Katarzyny na portalu siepomaga wsparło 3268 ludzi.

Na drogę w Czyżewie

Ponad 2 mln 130 tys. zł dotacji otrzymała gmina Czyżew, za którą wybuduje nową drogę gminną łączącą ulice Przemysławową i Klonową, obok nowego bloku komunalnego.

Sztuczny zespół szkół

Do powrotu do historycznej nazwy Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Jagiellończyka, zamiast nazwy Zespół Szkół Ogólnokształcących i Policealnych przypomina się Zarząd Powiatu. Poza LO inne szkoły Zespołu od kilkunastu lat nie mają żadnego naboru.

Węgiel w Rutkach



Dwa transporty węgla przywiezione zostały do Rutek tuż przed świętami (19 i 24 grudnia). Cena: 1900 zł za tonę.

Szopka nad stawem

Szopkę Bożonarodzeniową można oglądać przy stawie w Kołakach Kościelnych.

W Wigilię i Święta Bożego Narodzenia świętej Rodzinie towarzyszyły żywe zwierzęta.

Sesja w Rutkach

Sesja Rady Gminy Rutki Kosaki, na której będzie głosowany budżet na 2023 r., odbędzie się w piątek, 30 grudnia (godz. 9.00), w Urzędzie Gminy.



Najpiękniejszy dzień w 2022



Fot. pixabay

Najwspanialszy prezent!

Kaja z Kolna: – Zrobiłam dziś test i taka niespodzianka! Jestem w ciąży! Najwspanialszy prezent na Święta Bożego Narodzenia, jaki mogłam dostać. Czułam się grubo, bo woda mi stanęła, piersi mega bolały, a się nie domyśliłam. Zrobiłam tydzień temu z 5 testów i nic, jedna kreska. A dziś w końcu pojawiły się dwie, pobiegłam kupić najdroższy test, jaki mieli i pojawił się krzyż, czyli będę miała dziecko!

Yyyyy...

Anka z Zambrowa: – To był ciężki, a zarazem najlepszy dzień w moim życiu. Krzyś, najprzystojniejszy chłopak w całej szkole, zaprosił mnie na randkę! Byłam tak zszokowana, że gdy mnie zapytał, to odbąknęłam tylko „Yyyy... tak, to o której?”. Miałam ochotę zapaść się pod ziemię, przecież mógł sobie pomyśleć, że te moje „yyy” to niepewność albo co gorsza niechęć... Ale mniejsza o to. Widziałam, z jaką zazdrością patrzyły na mnie dziewczyny ze szkolnej elity!

Jadę sama!

Jola z Wysokiego Mazowieckiego: – To był dzisiejszy okrzyk córeczki, gdy zdała sobie sprawę, że jedzie na rowerze sama, bez asekuracji. Najczęściej młoda, gdy jest niezadowolona mówi o „złym dniu”. Żeby dzień był „dobry”, „super” albo „najlepszy”,

naprawdę musi się stać coś bardzo ważnego. Wiedziałam, że córeczce brakuje tylko troszkę do samodzielnej jazdy, jednak niesprawy stary rowerek zatrzymał naukę jazdy już dość dawno. Mam filmik: cztery kroki za młoda, która jedzie sama, mąż obok z nadstawioną ręką w gotowości, żeby ratować od ewentualnego upadku i nagle olśnienie: „Jadę sama!”

Adam z sił natury

Milena z Łomży: – Okropnie bałam się porodu, chociaż strach minął w chwili, kiedy zapisaliśmy się z mężem do szkoły rodzenia. Specjaliści przygotowali nas w teorii, pokazali salę porodową, lecz strach przed bólem był silny. Wyczekiwany 19 maja 2022 roku. Wstając rano, zjadłam śniadanie. Po jakimś czasie odczułam lekkie bóle krzyżowe, zaczęłam się stresować. W drodze na kłg bóle się nasilały. Położna stwierdziła, że bóle z krzyża silne, lecz nic nie dające. Zostałam w szpitalu. O godzinie 23.10 Adam pojawił się na świecie siłami natury. Położna i mąż pomogli mi jak nikt inny na świecie, trzymając za rękę i podtrzymując na duchu. Chociaż bolało bardzo, zaraz o tym bólu zapomniałam. Od 6 miesięcy jesteśmy najszczęśliwsi na świecie, widząc jak z każdym dniem Adam rośnie, rozwija się. Nigdy więcej nie będę bała się

porodu. Najcudowniejszy dzień w moim życiu.

Noc poślubna

Beata z Zambrowa: – Po kolei! W sobotę byłam naprawdę spokojna i wyluzowana, co prawda rano na mieście zabrakło mi benzyny i rozładował się akumulator, no ale to chyba na szczęście. W południe przyjechał mój przyjaciel fryzjer i zrobił mi szal na głowie. Potem jeszcze profesjonalny makijaż i zaczęli schodzić się goście. Od 14.30 czekałam ubrana na mojego księcia. Wreszcie pojawił się... Nie zapomnę nigdy, jak się zobaczyliśmy po raz pierwszy. To była jakaś magia... Błogosławieństwo rodziców i do kościoła. Sama przysięga była wzruszająca. Potem życzenia i zabawa do rana. I noc poślubna... Jesteśmy baaardzo szczęśliwi, niby jest tak samo, ale już zupełnie inaczej... Mam nadzieję, że nasze Małeństwo w moim brzuszku za bardzo nie ucierpiało podczas zabawy. A mój mąż jest wspaniały, czuły i najukochańszy na całym świecie!

We dwoje

Kalina ze Szczuczyna: – Była sobota. Wstałam z łóżka. Patrzę na zegarek, jest grubo po 12.00. Myję się, suszę włosy, nakładam lekki makijaż. Jestem gotowa do wyjścia. Dzwoni telefon. Odwołane spotkanie. Totalna załamka. Ob-

dzwoniłam wszystkich. Nie mam co robić. Wchodzę na facebooka. Nikt dostępny... Nagle przychodzi wiadomość od kolegi. „Hej wbijasz. Jest mała impreza u mnie”. Wysłałam. Podchodzę do miejsca, w którym miała być impreza. Cisza... Nagle otwierają się drzwi. Staje w nich Kacper. Zawsze mi się bardzo podobał. Powiedział: impreza we dwoje. Z takim jakby zapytaniem. Szczęśliwa przytaknęłam. Zaczęliśmy rozmawiać. Tak na poważnie. Dowiedziałam się, że on wie, że ja go lubię. Zacerwieniłam się strasznie i miałam ochotę wyjść. Zatrzymał mnie. Pocałował w policzek i przytulił...

Rozmowa z Bogiem

Justa z Łomży: – Całe moje życie spędziłam w pośpiechu, zabieganiu. Nie umiałam czasem odróżnić dobra od zła. Żyłam jak większość ludzi. Dni mijały tak samo, lecz moje monotonne życie zaczęło się pomału zmieniać na lepsze. Pewnego wieczoru na niedzielnej mszy świętej poczułam, że powinnam nie tylko tu być, ale porozmawiać z Bogiem.

Najpiękniejszy dzień w moim życiu nastąpił kilka dni później. Już gdy przekroczyłam próg kościoła, zapomniałam o rzeczywistości. Nie było w tym momencie nic ważniejszego, niż rozmowa z Bogiem. Długa i poważna rozmowa, ponieważ dotyczyła całego mojego życia.

Pierwszy raz dołłam krowę, gdy miałam 5 lat. Nikt mnie tego wcześniej nie uczył. Teraz codziennie też doję wszystkie moje krowy i kozy ręcznie w mojej własnej Dębowej Zagrodzie

Mam tu piękne życie



Małgorzata Dudojć z mamą, jej Dębowa Zagroda i wytwarzany przez nią ser. Fot. facebook

Jestem z miasta!

Wychowała się w Białymstoku. Wychuchana jedynaczka, oczko w głowie rodziców i dziadków. Jednak najlepsze wspomnienia ma z dzieciństwa na wsi.

– Przyjeżdżałam tu do dziadków na każde wakacje, ferie. Nie było żadnych obozów lub kolonii, tylko wies. Tu było mi najlepiej. I wszystkiego, co mi dziś na wsi potrzebne, wówczas się nauczyłam. Dojenia też! – wspomina dziś, siedząc w kuchni dziadkowego domu przy ul. Dębowej Małgorzata Dudojć, która w Dobrzyniewie Dużym prowadzi niewielkie gospodarstwo i wyrabia sery oraz kiszonki warzywne w ramach Rolniczego Handlu Detalicznego.

Baba na ciągniku

Rodzinna opowieść głosi, że gdy mała Gosia zobaczyła na dalszym polu dziadkową krowę, wzięła wiaderko i poszła ją wydoić. Nie mówiąc dorosłym ani słowa! Wszyscy jej szukali i znaleźli dopiero przy krowie, którą pięciolatka powoli, ale skutecznie doiła.

– Nie było wyjścia, musieli mnie nauczyć. I zamiłowanie do zwierząt, do wsi, do ciężkiej pracy na roli, ale własnej, zostało – śmieje się dziś Małgosia.

Gospodarstwo w Dobrzyniewie odziedziczyła w 2004 r. Nie od razu się tu wprowadziła, jednak kiedy już to się stało, zaczęła gospodarzyć sama, krok po kroku odnawiając każdy kąt murowanego domu i obejścia.

– Narzeczony pracuje na etacie, więc pomaga mi tylko popołudniami. Ale dostałam od niego w prezencie niewielki ciągnik, z którym sobie świetnie radzę – zapewnia.

Małgosia ma 16 hektarów ziemi, z których 10 przeznacza głównie na zapewnienie paszy dla zwierząt. W oborze stoją 3 krowy (simental i jersey) o klasycznych imionach: Miśka, Bukieta i Bella. Oprócz nich jest 10 kóz i 12 owiec.

– Każde zwierzę ma swoje przyzwyczajenia i humory. Krowa Miśka po dojeniu każe się wygłaskać przy oku; kozy są w miarę ciche, ale owce... Tylko drzwiami trzasnę od domu i już je słyszę – kręci głową ze śmiechem Małgosia.

Z klinkiem na Gajowej

W jej rodzinie serowarstwo miało swoją małą historię. I choć ani mama, ani babcia serów nie robiły, to już prababcia o imieniu Filomena produkowała twaróg i masło. Sprzedawała je, wożąc do Starosielc.

– Najpierw do swoich klientów chodziła na piechotę, potem przesiadła się do pociągu – opowiada Małgorzata, które swoje sery też wozi na rynek przy ul. Gajowej w Białymstoku.

– Jestem serowarskim samoukiem. Podpatrzyłam nieco w sklepie z serami, gdzie pracowałam, a że w domu były już kozy, bo kupiłam je, żeby dla chorej wówczas mamy mieć zdrowe mleko, postanowiłam spróbować. Pierwszym był zwykły ser podpuszczkowy. Wyszedł świetny!

Małgosia uczyła się z Internetu, książek, podpowiedzi bardziej doświadczonych koleżanek serowarek, między innymi z Zagrody pod Lasem Kozłiki i Serów ze Złotej Polany. Dziś wytwarza kilkanaście rodzajów sera. Są podpuszczkowe, z dodatkami i bez, długo dojrzewające, jest też masło i twarogi.

– Na Gajowej najszybciej schodzi twaróg klinek i masło. Do serów kozich trzeba było ludzi trochę przekonywać, ale jak spróbowali, to zawsze wracali po więcej – mówi.

Kawa na ganku

Oprócz pola i zwierząt Małgorzata uprawia też w foliowych tunelach ogórki i pomidory. Produ-

kuje z nich kiszonki. Zdradza, że jej ogórki stoją w słojach po trzy, cztery lata i nadal są twarde i jędrne. Gdzie tkwi sekret?

– Nie używam ani liści dębu, ani porzeczki. Tylko sól, chrzan, koper. Ale ogórek musi być dobry, nie przesypany azotem. Ja uprawiam od lat odmianę PolanF1. Kisimy też inne warzywa, robimy mieszanki warzywne, a w sezonie sprzedajemy świeże ogórki i pomidory. Wystawiamy je na naszym stoisku w Białymstoku, ale jeździmy także na jarmarki do Kruszewa i do skansenu pod Białymstokiem. Często można nas tam spotkać – zaprasza.

Upragnione życie na wsi najłatwiejsze nie jest.

– To prawda, że lekko nie ma. Ale jak już oporządzą, wydoją i wygonię te moje zwierzątka na pole i siedzę sobie na ganku pijąc kawę myślę, że jednak mam tu piękne życie – wyznaje Małgosia.

Jej sery i warzywne kiszonki oparte są na produktach tylko z własnego gospodarstwa. Kozy, owce i krowy karmione są własną paszą gospodarską, bez użycia tzw. kiszonek, które wpływają na smak mleka. (Źródło: produkty.podlaskie.eu).

URSZULA ARTER

Roman Dmowski zmarł 2 stycznia 1939 roku w dworku Lutosańskich w Drozdowie

Publicysta i polityk

„W dniu 2 stycznia o godz. 11.00 w południe w parafii Drozdowo został spisany pierwszy akt zgonu w 1939 roku. >Zmarł Roman Dmowski, syn Walentego i Józefy z Lenarskich, lat 74, wskrzesiciel Polski niepodległej, były minister spraw zagranicznych Rzeczypospolitej<. Na akcie zgonu była pieczęć parafii z 1772 r. i podpisy proboszcza ks. Antoniego Mielnickiego oraz dwóch świadków Mieczysława i Andrzeja Niklewiczów”. Taką informację o śmierci Dmowskiego, zatytułowaną „Najjaśniejsze światło Polski”, podało łomżyńskie pismo „Sprawa Katolicka”. Tygodnik wyjaśniał, iż „Najjaśniejszym światłem Polski” nazywano Dmowskiego za życia i publikował jego życiorys.

Roman Dmowski przez znajomość i przyjaźń z rodziną Lutosańskich z Drozdowa związany był z Ziemią Łomżyńską od dawna. W Drozdowie spędził ostatnie lata życia. Był częściowo sparaliżowany po udarze mózgu, w grudniu 1938 roku zachorował na zapalenie płuc.

Dmowski był bardzo zdolnym i dobrze wykształconym politykiem. Po studiach na Wydziale Matematyczno-Przyrodniczym Carskiego Uniwersytetu w Warszawie, kilka miesięcy przebywał w Anglii i Francji. Biegle posługiwał się językiem angielskim, francuskim, portugalskim, rosyjskim, niemieckim i włoskim. Był współtwórcą Narodowej Demokracji (najsilniejszego prawnicowego stronnictwa politycznego II RP do przewrotu majowego), publicystą, posłem na Sejm Ustawodawczy, ministrem spraw zagranicznych w rządzie Witolda Witosy.

Nazywano go prorokiem, bo sześć lat przed I wojną Dmowski przepowiedział konflikt międzynarodowy. A w 1914 roku w Wiedniu napisał: „W tym jeszcze roku wybuchnie wojna światowa. Polska musi stanąć przeciwko Niemcom, bo tylko w razie ich klęski możliwe jest uzyskanie niepodległości i zjednoczenia”.

Po zakończeniu wojny reprezentował Polskę (wśród delegacji z 27 państw) na konferencji po-



Pożegnanie proroka

Roman Dmowski tuż po śmierci. Fot. domena publiczna

kowej w Wersalu (od stycznia 1919 r. do stycznia 1920 r.).

Choć historycy różnie oceniali i oceniają działalność Dmowskiego, to nawet przeciwnicy nigdy nie podważali jego zasług na konferencji paryskiej, na której zabiegał o interesy Polski. Dmowski w języku francuskim i angielskim przedstawił polskie argumenty i postulaty terytorialne. Wszystko, co zaproponował, zostało uwzględnione. Jego wystąpienie w Wersalu komentowali światowi politycy.

Ostatnia droga

„Sprawa Katolicka” opisała ostatnie dni Dmowskiego.

W wigilijny wieczór 1938 roku w salonie dworu w Drozdowie zachęcał do śpiewania kolęd. W pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia spacerował po dworskim parku i patrzył na dolinę Narwi. 28 grudnia jego stan zdrowia pogorszył się. Wtedy przyjechał z Łomży jego przyjaciel ksiądz prałat Piotr Krysiak. Dmowski wypowiadał się i opatrzone olejami świętymi, żartował z ks. Krysiakiem. W poniedziałek, 2 stycznia, zmarł w nocy o godz. 1.05. W środę, 4 stycznia przed południem, ciche nabożeństwo żałobne przy trumnie w Drozdowie odprawił ks. Krysiak. Następnie trumna złożona została na chłopskie sanie i przewieziona do Katedry w Łomży. Do konduktu po drodze dołączali ludzie. W Łomży czekały tłumy z proboszczem ks. infułatem Stanisławem Szczęśno-



Faszystowskim uniesieniem prawej ręki żegnali Dmowskiego jego zwolennicy podczas pogrzebu w Warszawie. Fot. Domena publiczna

wiczem. O godz. 15.00 została odprawiona Msza Święta. W czwartek po nabożeństwie (godz. 10.30), odprawionym przez biskupa łomżyńskiego Stanisława Kostkę Łukomskiego, zwłoki zostały odprowadzone na dworzec kolejowy. Kondukt prowadził ks. bp. Tadeusz Zakrzewski. Szli w nim wierni z Łomży oraz Białegostoku, Ostrołęki, Grajewa, Łowicza, Augustowa, ponad 50 pocztów sztandarowych. Trumnę, przykrytą sztandarem Stronnictwa Narodowego z Łomży, nieśli członkowie narodowych organizacji. Pociąg ruszył przy akompaniamencie marsza żałobnego Chopina. Na wszystkich stacjach kolejowych z Łomży do Warszawy na pociąg z trumną Dmowskiego czekały tłumy. Ludzie gromadzili się nawet na małych stacjach, na których nie zatrzymywał się pociąg, klękali w śniegu i odmawiali „wieczny odpoczynek”, pisała łomżyńska „Sprawa Katolicka”.

Pogrzeb Dmowskiego w Warszawie był manifestacją narodowców, wzięło w nim udział sto tysięcy ludzi.

O jego śmierci poinformowały najpoważniejsze gazety w Europie.

Oficjalne pismo watykańskie „L'osservatore Romano” przedstawiło działalność Dmowskiego i podało, iż „Śp. Roman Dmowski, wielki wychowawca młodych pokoleń, wielokrotnie w ostatnich czasach podkreślał, że pojęcie polskości i katolicyzmu są nierozdzielnie z sobą związane. Dlatego też radosny objaw spontanicznego nawrotu młodzieży polskiej do wiary katolickiej jest w znacznej mierze jego zasługą”.

Roman Dmowski został pochowany na cmentarzu bródnowskim w Warszawie. Relację z pogrzebu zamieściła „Sprawa Katolicka”.

W Łomży Roman Dmowski ma swoją ulicę.

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.0202/2022-o-l)

NIERUCHOMOŚCI

Wynajmę kawalerkę w centrum
Łomży 700 zł plus czynsz 250 zł plus
opłaty, kaucja. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

ODDAM

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

Obfitego 2023



Fot. pixabay

PRACA

Zatrudnię kierowcę C+E.
Transport krajowy.
Tel. 797 – 930 – 040

(fak.0201/2022-o)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

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

(fak.0178/2022-o)

**Sprzedaż ciągników od 35 do
125 KM oraz maszyn rolniczych.**
Zapraszamy – ul. Poznańska
121 (plac przy Browarze).
Telefon +48 785 150 838

(fak.0203/2022-o)

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)

RÓŻNE

Szukam miejsc pod paczkomaty
w miastach powyżej 5 tys.
mieszkańców. Płacimy raz w roku
lub co miesiąc. Proszę przesłać
adres lokalizacji na numer
tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam garaż w Łomży przy
ul. Raganowicza. Cena 15 000 USD.
Garaż jest przystosowany do
działalności warsztatowej
(kanał, wyciągarka manualna).
Tel. 519 – 170 – 037

(p-001568-o)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-l)

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

(fak.0098/2022-o-l)

OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym
(Dz.U. z 2022 poz. 503, poz. 1846)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Wysokie Mazowieckie uchwały Nr 253/XXXVII/22 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie
z dnia 28 października 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków
zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie. Zgodnie z § 1 ust. 1 wyżej wymienionej uchwały
zakres zmiany obejmuje strukturę funkcjonalno-przestrzenną – przeznaczenie terenów wraz z niezbędnymi
wskaźnikami zagospodarowania dla obszaru zmiany obejmującego działkę ewidencyjną nr 6 w miejscowości
Brzóska Stare. Obszar objęty niniejszą zmianą został przedstawiony na załączniku graficznym do uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany planu miejscowego w sekretariacie
Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie ul. Mickiewicza 1 A, pokój nr 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, w terminie
do dnia **24.01.2023 roku** w formie:

- pisemnej,
- ustnie do protokołu lub
- drogą elektroniczną na adres gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl bez konieczności opatrywania ich
bezpiecznym podpisem elektronicznym, fax: 86 275 7450.

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

Jednocześnie stosownie do art. 39 ust 1 pkt 1 oraz w związku z art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3
października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie
środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1029, 1260, 1261, 1783, 1846,
2185) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do
ww. zmiany Studium oraz informuję, że wnioski mogą być składane w formach przewidzianych w art. 40 wyżej
cytowanej ustawy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie.

Wnioski złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Administratorem Danych Osobowych jest Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, pełna wersja obowiązku
informacyjnego znajduje się na stronie internetowej BIP: https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip_pliki/2020_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf

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



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



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Suzuki Grand Vitara, (2002), 2.0 HDI, auto w bardzo dobrym stanie, opłaty aktualne, wszystko sprawne, diesel, cena 15 500 zł, tel. 783 – 647 – 831

(o/b)

Sprzedam Renault Megane Scenic, (2004), 1.9 diesel, przebieg 235 550 km, kolor czarny, cena 5 800 zł do negocjacji, tel. 696 – 685 – 233

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XI.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 Toyota Yaris, (2001), benzyna, ubezpieczenie do 05.2023 r., przegląd do 10.2023 r., opony zimowe w bardzo dobrym stanie, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 514 – 023 – 473

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2006), 1.9 CDTI, 120 KM, bez korozji, środek czysty, w bardzo dobrym stanie, nowy przegląd i OC, cena 8 900 zł, tel. 697 – 531 – 009

(o/b)

Sprzedam Peugeot 207, (2007), 1.4 benzyna, stan bardzo dobry, przebieg 160 000 km, cena 14 900 zł, tel. 608 – 889 – 478

(o/b)

Sprzedam Mazda Premacy, (2003), 2.0 diesel, stan dobry, opłaty do marca, przebieg 380 000 km, cena 3 600 zł, tel. 534 – 432 – 231

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2008), 1.6 TDCI, auto sprowadzone z Niemiec w 2018 r., w pełni sprawne, cena 14 300 zł, tel. 721 – 487 – 163

(o/b)



Bezpiecznych dojazdów do celu

Fot. pixabay

Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna + gaz, trzeci właściciel, książka serwisowa, przebieg 278 000 km, hak, cena 3 199 zł do negocjacji, tel. 793 – 326 – 018

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2002), diesel, hak, auto w dobrym stanie, ważny przegląd i OC, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 794 – 384 – 822

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2008), 1.9 TDI, 105 KM, stan bardzo dobry, 2 komplety kół na alufelgach, cena 16 000 zł, tel. 503 – 536 – 057

(o/b)

Sprzedam Peugeot 407, (2006), 2.0 benzyna, 140 KM, przegląd i ubezpieczenie do końca lipca, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 660 – 469 – 970

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, benzyna, bogata wersja wyposażenia, klimatyzacja, ABS, cena 5 500 zł, tel. 508 – 599 – 988

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Lancer, (2008), 2.0 TDI, stan dobry, diesel, przebieg 223 000 km, nie wymaga wkładu finansowego, cena 11 200 zł, tel. 507 – 121 – 177

(o/b)

Sprzedam Mazda Premacy, (2004), 2.0 diesel, przebieg 258 000 km, środek zadbane, auto w dobrym stanie, ważne opłaty, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 606 – 684 – 053

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2001), 1.9 tdi, stan auta dobry, przebieg 350 000 km, wszystkie naprawy robione na bieżąco, cena 6 400 zł, tel. 792 – 944 – 687

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, 2.0 diesel, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 27 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2005), diesel, 150 KM, drugi właściciel w kraju, auto sprowadzone w 2014 r., ubezpieczenie i przegląd do 04.2023 r., cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 793 – 617 – 107

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), 1.6 benzyna, auto sprawne technicznie, zadbane, cena 12 800 zł do negocjacji, tel. 515 – 375 – 878

(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.

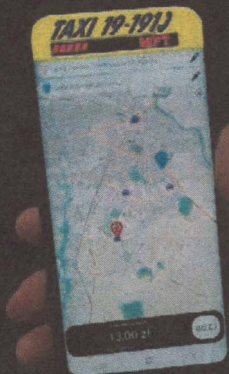
Czytelny podpis:

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.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam zbiornik do mleka,
2 000 litrów, stan bardzo dobry,
samomyjący, cena 11 500 zł,
tel. 514 – 996 – 731

(o/b)

Sprzedam owijkę stacjonarną
Rolmako, (2006), pierwszy
właściciel, garażowana,
cena 3 650 zł do negocjacji,
tel. 500 – 424 – 115

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056,
(1987), w dobrym stanie, wózek do
hederu, cena 25 400 zł do
negocjacji, tel. 571 – 453 – 259

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel,
masztowy, stan dobry,
cena 2 500 zł, tel. 507 – 938 – 978

(o/b)

Sprzedam rozrutnik, dwuosowy,
na kolce, stan bardzo dobry,
cena 7 000 zł, tel. 507 – 938 – 978

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon,
szerokość robocza 2,80 m, wałek
WOM, stan bardzo dobry,
cena 10 500 zł do negocjacji,
tel. 602 – 295 – 274

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika
Tytan 10, (2006), pierwszy
właściciel, nowe opony, regulacja
posuwu taśmy, cena 32 000 zł do
negocjacji, tel. 506 – 286 – 951

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330,
cena 25 000 zł do uzgodnienia,
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam beczkowiec, 5 500 litrów,
otwierany hydraulicznie, na resorze,
koła balonowe, sprawne, w ciągłej
eksploatacji, cena 12 800 zł,
tel. 887 – 546 – 705

(o/b)

Sprzedam ładowacz czołowy Stoll,
3-sekcyjny, cena 5 800 zł,
tel. 789 – 149 – 654

(o/b)

Sprzedam przyczepę ciągnikową,
stan bardzo dobry, cena 1 800 zł,
tel. 721 – 863 – 962

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Unia
Tytan 10 Plus, użytkowany w jednym
gospodarstwie, stan bardzo dobry,
cena 38 500 zł, tel. 661 – 803 – 319

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Samasz, 2,10 m, plandeka
stan bardzo dobry, mało używana,
cena 5 000 zł, tel. 530 – 676 – 055

(o/b)

Sprzedam agregat Unia Famarol,
garażowany, w pełni sprawny,
pierwszy właściciel od nowości,
cena 10 000 zł, tel. 508 – 228 – 061

(o/b)

Sprzedam ładowacz czołowy Metal
Fach, (2007), w bardzo dobrym
stanie, adaptory, mocowania,
cena 9 600 zł, tel. 669 – 769 – 392

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr
KS, 2-karuzelowa, hydraulicznie
rozkładana, wałek WOM, centralne
odkładanie pokosu, cena 20 000 zł
do negocjacji, tel. 503 – 551 – 552

(o/b)

Sprzedam ciągnik Perkins P3P, po
kapitałnym remoncie, zadbane,
cena 28 000 zł do negocjacji,
tel. 696 – 041 – 646

(o/b)

Sprzedam plug Unia Tur 120R40,
(2007), nowe elementy robocze,
cena 16 500 zł do negocjacji,
tel. 515 – 800 – 275

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę, 2-gwiazdowa,
kompletna, sprawna, bez wkładu
finansowego, cena 12 000 zł,
tel. 880 – 174 – 833

(o/b)

Sprzedam owijkę
samoładowniczą Metal Fach,
załadunek boczny, stawiacz,
licznik, przestawne koło, stan
bardzo dobry, cena 17 000 zł do
negocjacji, tel. 661 – 612 – 174

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów
Amazona, wałek przekładnika mocy,
cena 1 990 zł, tel. 792 – 691 – 197

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360,
zarejestrowany, ubezpieczony,
ważne badania techniczne, nowa
instalacja elektryczna, regeneracja
hamulców, cena 22 500 zł,
tel. 787 – 520 – 419

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy
Becker, 4-rzędowy, cena 7 800 zł,
tel. 512 – 877 – 767

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger,
szerokość robocza 4,20 m,
sprawna, świeżo sprowadzona
z Niemiec, cena 10 800 zł do
negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam paszowiec Trioliet, 12 m,
wszystko sprawne, wyrzut lewy
i prawy, wstęgi po remoncie,
cena 24 000 zł, tel. 697 – 081 – 694

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika,
8 ton, gotowy do pracy,
cena 28 000 zł do negocjacji,
tel. 668 – 720 – 826

(o/b)

Sprzedam plugi 2, duża odkładnia,
cena 600 zł, tel. 721 – 863 – 962

(o/b)

Udanych transakcji

Fot. pixabay

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna niepro-
wadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Śniadowo oraz prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego dokumentu

Na podstawie art. 11 pkt 7 Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 2 – 5 i art. 40 Ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.)

Zawiadamiam

O wyłożeniu do publicznego wglądu projektu studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Śniadowo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 04.01.2023 r. do 03.02.2023 r. w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, 18-411 Śniadowo, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30. Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu 09.01.2023 r. o godz. 11.00 w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 z związku z art. 27 Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 i 4 oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.), każdy, kto kwestionuje ustalenie przyjęte w projekcie studium i prognozie, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo,
- za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: sekretariat@snia-dowo.pl
- w formie ustnej do protokołu składowych wniosków Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo, pok. Nr 11

z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 06.03.2023 r.

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

WÓJT GMINY ŚNIAWOWO
Rafał Pstrągowski

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

W związku z realizacją wymogów Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, „RODO”), informujemy o zasadach przetwarzania Pani/Pana danych osobowych oraz o przysługujących Pani/Panu prawach z tym związanych. Poniz-

sze zasady stosuje się począwszy od 25 maja 2018 roku.

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych przetwarzanych jest: Urząd Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, 18-411 Śniadowo.
2. Jeśli ma Pani/Pan pytania dotyczące sposobu i zakresu przetwarzania Pani/Pana danych osobowych w zakresie działania Urzędu Gminy Śniadowo, a także przysługujących Pani/Panu uprawnień, może się Pani/Pan skontaktować z Inspektorem Ochrony Danych Osobowych w Urzędzie Gminy Śniadowo za pomocą adresu e-mail: iod@snia-dowo.pl.
3. Administrator danych osobowych przetwarza Pani/Pana dane osobowe wnikające z zadań ustawowych nałożonych Administratora na podstawie:
 - RODO Art. 6 punkt 1 lit a osoba, której dane dotyczą wyraziła zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w jednym lub większej liczbie określonych celów;
 - RODO Art. 6 punkt 1 lit b, przetwarzanie jest niezbędne do wykonania umowy, której stroną jest osoba, której dane dotyczą, lub do podjęcia działań na żądanie osoby, której dane dotyczą, przed zawarciem umowy; c. RODO Art. 6 punkt 1 lit;
 - przetwarzanie jest niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze;
 - RODO Art. 6 punkt 1 lit d przetwarzanie jest niezbędne do ochrony żywotnych interesów osoby, której dane dotyczą, lub innej osoby fizycznej;
 - RODO Art. 6 punkt 1 lit e przetwarzanie jest niezbędne do wykonania zadania realizowanego w interesie publicznym lub w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej administratorowi;
 - RODO Art. 9 ust. 2 lit. B, przetwarzanie jest niezbędne do wypełnienia obowiązków i wykonywania szczególnych praw przez administratora lub osobę, której dane dotyczą, w dziedzinie prawa pracy, zabezpieczenia społecznego i ochrony socjalnej, o ile jest to dozwolone prawem Unii lub prawem państwa członkowskiego, lub porozumieniem zbiorowym na mocy prawa państwa członkowskiego przewidującymi odpowiednie zabezpieczenia praw podstawowych i interesów osoby, której dane dotyczą;
 - RODO Art. 9 ust. 2 lit. H, przetwarzanie jest niezbędne do celów profilaktyki zdrowotnej lub medycyny pracy, do oceny zdolności pracownika do pracy, diagnozy medycznej, zapewnienia opieki zdrowotnej lub zabezpieczenia społecznego, leczenia lub zarządzania systemami i usługami opieki zdrowotnej lub zabezpieczenia społecznego na podstawie prawa Unii lub prawa państwa członkowskiego lub zgodnie z umową z pracownikiem służby zdrowia i z zastrzeżeniem warunków i zabezpieczeń, o których mo-

wa w ust. 3 h USTAWA z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym oraz ustawy szczegółowe.

4. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane są w celu/celach:
 - wypełnienia obowiązków prawnych ciążących na Administratorze;
 - realizacji umów zawartych z kontrahentami Urzędu Gminy Śniadowo;
 - w pozostałych przypadkach Pani/Pana dane osobowe przetwarzane są wyłącznie na podstawie wcześniej udzielonej zgody w zakresie i celu określonym w treści zgody.
5. W związku z przetwarzaniem danych w celach o których mowa w pkt. 4 odbiorcami Pani/Pana danych osobowych mogą być:
 - organy władzy publicznej oraz podmioty wykonujące zadania publiczne lub działające na zlecenie organów władzy publicznej, w zakresie i w celach, które wynikają z przepisów powszechnie obowiązującego prawa;
 - inne podmioty, które na podstawie stosownych umów podpisanych przez Urząd Gminy Śniadowo przetwarzają dane osobowe, dla których Administrator jest Urząd Gminy Śniadowo.
6. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celów określonych w pkt 4, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy powszechnie obowiązującego prawa.
7. W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługują Pani/Panu następujące uprawnienia:
 - prawo dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych;
 - prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych – w przypadku gdy dane są nieprawidłowe lub niekompletne;
 - prawo do żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym), w przypadku gdy: dane nie są już niezbędne do celów, dla których były zebrane lub w inny sposób przetwarzane; osoba, której dane dotyczą, wniosła sprzeciw wobec przetwarzania danych osobowych, osoba, której dane dotyczą wycofała zgodę na przetwarzanie danych osobowych, która jest podstawą przetwarzania danych i nie ma innej podstawy prawnej przetwarzania danych, dane osobowe przetwarzane są niezgodnie z prawem, dane osobowe muszą być usunięte w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisów prawa;
 - prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych – w przypadku gdy: osoba, której dane dotyczą kwestionuje prawidłowość danych osobowych, przetwarzanie danych jest niezgodne z prawem, a osoba, której dane dotyczą, sprzeciwia się usunięciu danych, żądając w zamian ich ograniczenia,

Administrator nie potrzebuje już danych dla swoich celów, ale osoba, której dane dotyczą, potrzebuje ich do ustalenia, obrony lub dochodzenia roszczeń, osoba, której dane dotyczą, wniosła sprzeciw wobec przetwarzania danych, do czasu ustalenia czy prawnie uzasadnione podstawy po stronie administratora są nadrzędne wobec podstawy sprzeciwu;

- prawo do przenoszenia danych – w przypadku, gdy łącznie spełnione są następujące przesłanki: przetwarzanie danych odbywa się na podstawie umowy zawartej z osobą, której dane dotyczą lub na podstawie zgody wyrażonej przez tę osobę, przetwarzanie odbywa się w sposób zautomatyzowany;
 - prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych – w przypadku, gdy łącznie spełnione są następujące przesłanki: zaistniała przyczyna związana z Pani/Pana szczególną sytuacją, w przypadku przetwarzania danych na podstawie zadania realizowanego w interesie publicznym lub w ramach sprawowania władzy publicznej przez Administratora, przetwarzanie jest niezbędne do celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów realizowanych przez Administratora lub przez stronę trzecią, z wyjątkiem sytuacji, w których nadrzędny charakter wobec tych interesów mają interesy lub podstawowe prawa i wolności osoby, której dane dotyczą, wymagające ochrony danych osobowych, w szczególności gdy osoba, której dane dotyczą jest dzieckiem.
8. W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit a RODO), przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem, z obowiązującym prawem.
 9. W przypadku powzięcia informacji o niezgodnym z prawem przetwarzaniu w Urzędzie Gminy Śniadowo Pani/Pana danych osobowych, przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego właściwego w sprawach ochrony danych osobowych.
 10. W sytuacji, gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą, podanie przez Panią/Pana danych osobowych Administratorowi ma charakter dobrowolny.
 11. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe, w sytuacji, gdy przesłankę przetwarzania danych osobowych stanowi przepis prawa lub zawarta między stronami umowa.
 12. Pani/Pana dane mogą być przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (~~14,00 zł~~)

3 miesiące 35,00 zł (~~45,50 zł~~)

6 miesięcy 70,00 zł (~~91,00 zł~~)

12 miesięcy 135,00 zł (~~182,00 zł~~)

**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



Ofiarami nieostrożnego obchodzenia się z petardami i racami w Sylwestra są przede wszystkim dzieci, młodzież i pijani dorośli.

Ostrożnie z fajerwerkami

Aby tradycji stało się zadość, a jednocześnie powitanie Nowego Roku było bezpieczne, należy kupując fajerwerki sprawdzić, czy obudowa nie posiada żadnych wad mechanicznych (pęknięcia, pękania, wgniecenia, wybrzuszenia) oraz nie wysypuje się mieszanina pirotechniczna. Czy elementy składowe są dobrze ze sobą połączone, nie przesuwają się i nie wypadają. Czy lont jest zabezpieczony pomarańczową osłoną lub opakowaniem. Czy podana jest nazwa producenta z danymi adresowymi, a instrukcja obsługi napisana jest w języku polskim i zawiera co najmniej informację o sposobie odpalenia oraz niezbędne ostrzeżenia.

Odpalając race, przeczytaj instrukcję i bezwzględnie zastosuj się do zaleceń producenta. Zachowaj bezpieczną odległość, jest ona podana w instrukcji obsługi. Nigdy



nie pochylaj się nad ładunkiem, stań z boku i trzymaj źródło ognia w wyciągniętej ręce. Wybierz miejsce, w którym nie zrobisz nikomu krzywdy i niczego nie zniszczysz. Sprawdź, czy na drodze ładunku nie znajdują się drzewa lub linie energetyczne.

Sprzedawanie fajerwerków młodzieży do lat 18 jest prze-

stępstwem zagrożonym karą nawet do 2 lat pozbawienia wolności. Prawo zakazuje używania wyrobów pirotechnicznych w miejscach publicznych, z wyjątkiem 31 grudnia oraz 1, 13 i 14 stycznia. W przypadku naruszenia tego zakazu mandat karny może wynieść kilaset złotych. (WW)

Pięcioro ludzi w szpitalu!

Trzech pasażerów opla oraz jego kierowca (kobieta 79 lat) i kierowca seata (19 lat) trafiło do szpitala Łomży, Kolnie i Grajewie po zderzeniu obu samochodów na lokalnej drodze, na granicy powiatu łomżyńskiego i kolneńskiego. Do wypadku doszło najprawdopodobniej dlatego, że jeden z kierowców jechał zbyt blisko środka jezdni.

Radiowóz na dachu

Na trasie Kolno – Bialiki doszło do kolizji z udziałem policyjnego radiowozu. Dachowanie kolneńskiego radiowozu marki Hyundai potwierdziła już podlaska Policja. W aucie znajdowało się dwóch policjantów. Nikomu nic się nie stało. Z nieoficjalnych informacji wynika, że po zdarzeniu na drodze z Kolna do Bialik pojawiło się sześć radiowozów. Badania alkomatem wykazały, że policjanci byli trzeźwi.

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

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

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

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:

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

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

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

Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

Rehabilitacja przynosi następujące efekty:

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

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

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

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

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

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

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



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:

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

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

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

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

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

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej www.zus.pl/swiadczenia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/, gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.

Poradnia psychologa

Nie potrafimy się dogadać

Zawsze mamy odmienne zdanie, gdzie iść na jakąś imprezę. Teraz jest Sylwester i nie mogłem dogadać się z żoną, jak go spędzić. Jak czegoś chcę, ona chce czegoś innego i tak jest zawsze. Klócimy się, aż zwykle ustępuję, bo nie chcę zaogniać konfliktu. To jest dla nas naprawdę problem, chociaż wydaje się banalny. W tym roku pozwoliliśmy dzieciom iść na Sylwestra tam, gdzie chciały, bez kłótni, a okazało się, że sami będziemy siedzieć w domu, bo się nie dogadalśmy.

Marcin

Zwykle imprezy, na które „musimy” iść, stanowią pewien problem. To z powodu tak zwanej reaktancji. Jest to zjawisko wyrażania lub odczuwania sprzeciwu wtedy, gdy ktoś nas do czegoś zmusza lub coś nam zakazuje. Nawet, jeśli jesteśmy zmuszeni do zrobienia czegoś, co może nam sprawić przyjemność, to przyjemność, ta jest mniejsza właśnie

z powodu przymusu. Z młodzieżą jest inaczej. Zakazywanie jej robienia pewnych rzeczy powoduje, że coraz bardziej pragną je robić.

W dobrze dogadujących się małżeństwach zwykle jest tak, że jeśli jedna strona wygra spór kosztów drugiej, to w rezultacie oboje czują się źle. Jedno ma uczucie, że zmusiło drugie do uległości, a drugie, że przegrało. Kłopot polega więc na tym, jak stworzyć kompromis, który zadowoli oboje.

Istnieje pewien skuteczny sposób: osoba, która zwykle dominuje lub podejmuje większość decyzji, wymyśla kilka propozycji. Druga strona wybiera spośród nich tę, która jej najbardziej odpowiada. Można też wspólnie wymyślić kilka propozycji i wybierać tę, która najbardziej odpowiada obojgu. Istotą jest stworzenie kilku propozycji do wyboru dla małżonka, a nie tylko jednej, jak to robicie teraz.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Dobre maniery

„Domówka” w sylwestrową noc



Nawet, gdy Sylwestra spędzasz w gronie rodzinnym lub dobrych znajomych, tego wieczoru dzinsy i sweterek to nie najlepsze rozwiązanie.

Nie musisz wbijać się w garnitur i zaciskać krawata, ale wypada ubrać się jednoznacznie elegancko.

Czy zaproszony powinien przynieść alkohol? Niewątpliwie, w dobrym tonie jest podarować gospodarzowi butelkę dobrego alkoholu.

Nie spóźnij się, ale też nie zjawiaj zbyt wcześnie, by nie zastać gospodarzy w trakcie przygotowań. Punk-

tualność obowiązuje zawsze, ale tego wieczoru szczególnie.

Tematów, których przy stole, zwłaszcza sylwestrowym, nie wolno poruszać: kwestie światopoglądowe, poglądy polityczne i religijne. Nie rozmawiamy też o pracy, zdrowiu, swoich sprawach osobistych i nie wypyujemy o to rozmówcy.

I jeszcze jedno: ta noc jest długa i sącząc „szampana” należy trzymać fason do końca. Nie ma nic gorszego, niż kłopot, co nad ranem zrobić z mało kontaktującym gościem.

Salonowiec



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Spotykałam się z kilkoma mężczyznami, z niektórymi sympatyzowałam nawet dłużej. Pociągali mnie, całowaliśmy się, pieściliśmy wszędzie, ale z mojego powodu nie dochodziło do stosunku. Za każdym razem zastanawiałam się, czy ten facet obok jest tym wyjątkowym, z którym chcę to zrobić. I zostawałam z tymi wątpliwościami i cnotą. Mam 24 lata i sama się zaspokajam. Ostatnio poznałam mężczyznę, który mnie pociąga. Chyba się zakochałam. Zaplanowaliśmy wspólny wyjazd na Sylwestra. Dużo sobie obiecuję, ale jednocześnie się boję. Teraz to strach przed jego reakcją, bo on nie wie, że jestem dziewicą.

Pewnie pomyśli, że jestem nienormalna. Co mam zrobić?

Paula

Dziewictwo nie jest wstydem. Może być oznaką tego, że do tej pory nie pojawił się ten ktoś najważniejszy, dla którego traci się głowę, serce i ciało. Wiele kobiet decyduje się na współżycie dopiero z mężczyzną, którego kocha. Takie oddanie jest wielkim przeżyciem. Jeśli teraz zaiskrzyło między wami i razem wyjedziecie, będziecie rozmawiać także o swoich intymnych tajemnicach. Można powiedzieć w naturalny sposób, że do tej pory nie było w życiu nikogo tak ważnego i kochanego. A masturbacja? Wszystko jest normalne. Gdy zaczniesz się regularny seks, nie będzie potrzebne samozaspokojenie.

Lekarz domowy

Gdy byliśmy mali, mój brat przemroził sobie policzki i teraz latem zawsze ma nienaturalnie czerwone. Wyglądają naprawdę nieładnie. Jak ustrzec przed tym moją córkę?

Dorota

Odkryte części twarzy powinniśmy (także dorośli) przed wyjściem na dwór w mróz dobrze nasmarować kremem. Gdy mróz jest duży i do tego silny wiatr, należy twarz z nosem osłonić szalikiem

lub kominiarką. Stopy i ręce trzeba chronić przed wilgocią. Odmrożonych miejsc nie wolno nacierać śniegiem lub polewać zimną wodą. Trzeba w tych miejscach przywrócić krążenie krwi, czyli delikatnie rozcierać i ogrzewać stopniowo ciepłą wodą. Po chwili można nacieierać alkoholem aż do zaróżowienia skóry. Jeśli jednak na skórze są już ranki, należy nałożyć ciepły, suchy opatrunek i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Pod paragrafem

W firmie pracuję od trzech miesięcy. W czasie ferii zimowych w środku tygodnia będę musiał zawieźć dzieci do swoich rodziców. Czy mogę w takim wypadku skorzystać z urlopu na żądanie?

Michał

Tak, bo urlop na żądanie pracownik może wykorzystać w dowolny sposób. Nie musi wyjaśniać pracodawcy, na jaki cel chce urlop.

Musi tylko o tym powiadomić, aby mógł odpowiednio zorganizować pracę w firmie. Oczywiście, dla dobrych relacji można powiedzieć szefowi, dlaczego chcemy urlop zwłaszcza, gdy zapyta. Pracownikowi przysługują cztery dni urlopu na żądanie w każdym roku kalendarzowym. Nie są to dodatkowe dni urlopu, tylko urlop udzielany w szczególnym trybie w ramach przysługującego wymiaru.

Kula marzeń na rok 2023



Rzuć okiem na kule i wybierz szybko tę, która najbardziej Cię przyciąga.

Kula 1: nie bez powodu Twój wybór padł na kulę, która zmienia kolor w zależności od padania światła. Niebieski symbolizuje spokój, fiolet mądrość i szacunek. Fiolet stymuluje też ośrodki mózgu, odpowiedzialne za kreatywność i rozwiązywanie problemów. Twoim największym marzeniem jest właśnie osiągnięcie harmonii. Chcesz, aby rok 2023 przyniósł rozwiązanie dręczących spraw i wreszcie wyjść na prostą. Nic się samo nie stanie. Musisz podjąć ważne decyzje.

Kula 2: roziskrzona, wielokolorowa kula zdradza pragnienie radości. Żyjesz obowiązkami, masz wrażenie, że dalej nie dasz rady. Twoim marzeniem jest możliwość dzielenia trosk z kim innym, zdjęcie ze swoich pleców przynajmniej części ciężarów. Żeby to osiągnąć, musisz się przełamać. Nie ma niczego wstydliwego w prośzeniu o pomoc. Dopiero wtedy odechniesz pełną piersią.

Kula 3: czerwony, to wyjątkowo energetyczny kolor, który zawsze skupi na sobie uwagę. Stymuluje ludzkie ciało, podnosi ciśnienie krwi i bicie serca. A bardzo potrzebujesz nowej energii, nowych wyzwań, odrobiny adrenaliny w swoim życiu.

Marzysz, by w nadchodzącym roku przełamać schemat. Czasami marzenia się spełniają, a być może nie docenisz tego, co masz?

Kula 4: ta przepiękna kula mówi o życiu w zgodzie z naturą i ze sobą. Cenisz spokój, znajdujesz czas na delektowanie się drobnostkami. Coś jednak stoi na przeszkodzie i marzysz o tym, by w nadchodzącym roku się z tym uporać. Odrobina wysiłku sprawi, że możesz zacząć wszystko od nowa.

Kula 5: kolor zielony wywołuje skojarzenia ze zdrowiem i spokojem, ale jest również utożsamiany z pieniędzmi i bogatymi ludźmi. Zapewnia harmonię między ciałem, mózgiem, a emocjami. I to właśnie chcesz osiągnąć w 2023 roku, a przede wszystkim pozbyć się zmartwiania się o pieniądze. Musisz jednak zmienić sposób myślenia o bogactwie. Nie może być celem, ale środkiem do osiągnięcia sukcesu. Tylko wtedy spełnisz marzenia.

Kula 6: marzysz o dalekim świecie i wierzysz, że wreszcie plany zrealizujesz. Jest tylko jedno „ale”: zbyt wiele nie załatwionych spraw. Nie uciekniesz od nich nawet na końcu świata. Poza tym, czy ta chęć zmiany otoczenia nie jest tak naprawdę związana z tym, że nie chcesz zmierzyć się z rzeczywistością? Przyszły rok będzie dobrym czasem, by zwerifikować to, czego naprawdę chcesz.



BANK KAWAŁÓW

Coś jest z Nowym Rokiem nie tak! Za każdym razem oczekujesz cudu, a przychodzi kac.

Sąsiadka puka do drzwi sąsiadki i pyta:

– Mogłabyś mi pożyczyć soli?

– Nie.

– A cukru?

– Nie.

– A może chociaż maki?

– Nie.

– A czy w ogóle jest coś, co mogłabyś mi pożyczyć?

– Tak. Mogę ci pożyczyć szczęśliwego Nowego Roku!

– Po co idzie się na bal sylwestrowy?

– Żeby znaleźć kandydatkę na żonę, pilnować własnej żony albo poderwać cudzą.

– Jakie postanowienie przyjąłeś w Nowy Rok? – pyta kolega.

– Precz z winem, kobietami i śpiewem. Zwłaszcza śpiewem!

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, sa-

motnie sączył drinka. W pewnym momencie rozmowa zeszała na sztuki walki. „Dusza towarzystwa” natychmiast okazał się posiadaczem czarnego pasa. 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?

– Spieeeeeerdałaj!

Ceny w Polsce nie rosną. One wstają z kolan!

Wraca mąż z delegacji i zastaje żonę w łóżku z facetem. Bez słowa chwyta go za kark i wyrzuca przez otwarte okno z dziesiątego piętra.

– Co ty robisz, zwariowałeś? – krzyczy żona.

– Nie. Jeżeli ma lepszego ptaka, niż ja, to niech pokaże, jak fruwa.

Rządowe metody leczenia: epidemia kornika – wyciąć drzewa, epidemia afrykańskiego pomoru świń – wystrzelać dziki, epidemia ptasiej grypy – wybić ptaki. Zaczynam się obawiać ponownego wzrostu zachorowań na covid...



Tu warto być



Na Łomżyńską Noc Sylwestrową na Starym Rynku w Łomży w klubowych rytmach zaprasza prezydent Mariusz Chrzanowski w sobotę, 31 grudnia, od godz. 22.00 do 1.00. W programie imprezy największe światowe przeboje w wykonaniu klubowym.

Grajewo

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

- Koncert świąteczny „Trele Morele i goście”, w którym wystąpią grajewscy adepci zajęć wokalnych Trele Morele Podlasie, zespoły wokalne z Wąsosz i Szkoła Musicalowa The Show z Grajewa; środa, 4 stycznia, godz. 18.30. Wstęp wolny.
- „Z kolędą dla Trzech Króli”, czyli wspólne śpiewanie kolęd; piątek, 6 stycznia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

- „Gala Sylwestrowa” orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Juana Jose Navarro z Hiszpanii z towarzyszeniem Marii Jesus Garcia (Hiszpania) – sopran i Iwo Orłowskiego – tenor. W repertuarze najśłynniejsze arie i duety operowe i operetkowe oraz utwory Johanna Straussa; sobota, 31 grudnia, godz. 17.30. Bilety na interticket.pl.
- „Kolędowanie z Enejem”, czyli najbardziej znane, najbliższe naszym sercom polskie kolędy i pastorałki w autorskich aranżacjach zespołu, urozmaicone melodiami z Ukrainy; wtorek, 3 stycznia, godz. 19.00. Bilety: empikbilety.pl i goinggapp.pl.

Wysokie Mazowieckie

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

- Spektakl teatralny „Przyszliśmy tu po kolędzie” w wykonaniu grupy teatralnej Ośrodka; wtorek, 3 stycznia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

- „Sylwester w kinie” z projekcją dwóch polskich filmów „Gdzie diabeł nie może, taam baby pośle” i „Nie cudzołóż i nie kradnij” oraz powitaniem Nowego Roku szampanem; sobota, 31 grudnia, godz. 20.00. Karnety (20 zł) w kasie kina.

Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 29 grudnia – „Święta inaczej”, godz. 17.00 i „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 20.00; 30 grudnia – „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 17.00; 4 stycznia – „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 20.00; 5 stycznia – „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 17.00. Kino MOK Zambrów: 30 grudnia – „Avatar: istota wody”, godz. 14.15 i 18.00; 31 grudnia – „Avatar: istota wody”, godz. 12.30 i 16.15 oraz „Sylwester w kinie” (patrz wyżej), godz. 20.00; 2 – 5 stycznia – „Avatar: istota wody”, godz. 14.15 i 18.00.

2022 2023

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): przed Baranami dobry czas na zmiany w pracy, w otoczeniu. Wykorzystaj wiosnę, by zacząć coś, o czym od dawna myślisz. Na samotne Barany za przysłowiowym rogiem czeka ktoś niezwykle ciekawy i wartościowy. Nie przegap! Barany w parach będą szukały wspólnego celu. Te natomiast, które przeżywają kryzysy, może uratować tylko wzajemny kompromis.

BYK (21 IV – 21 V): pojawiają się nowe kierunki myślenia, a z nimi poczucie realizacji i stabilność. Samotne Byki mogą śmiało ruszyć na „łowy”, a radość i pewność siebie zagospzczą w ich życiu z wiosennym słońcem. Byki w parach poczuć potrzebę podgrzania nieco atmosfery. Uważajcie jednak, żeby się nie „poparzyć” propozycją nieprzemyślanego układu.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): zawodowo staraj się mocniej stać na ziemi, żeby czegoś nie stracić przez nieuwagę. Jeśli jesteś singlem, przed Tobą widoki co najmniej na miłą znajomość. Od Ciebie będzie zależeć, w co się uczuciowo przeobrazi. W zgodnych parach sielanka, ale w tych z problemami możliwe mało ciekawe sytuacje.

RAK (21 VI – 22 VII): szczególnie owocnie zapowiadają się maj i czerwiec. Pojawiają się nowe możliwości, ale co z nich wyniknie, zależeć będzie od Twojej gotowości na porzucenie tego, co już dawno nie działa, ale tkwisz w tym z przyzwyczajenia. Pierwsza połowa roku przyniesie ożywienie w życiu uczuciowym w stałych związkach i w przypadku singli.

LEW (23 VII – 22 VIII): poczujesz, że to, co robisz, nie współgra już z tym, kim jesteś. Im bardziej będziesz otwarty na zmiany, tym lepiej na tym wyjdiesz. Nie spodziewanie dla siebie zwrócisz uwagę na kogoś, kto wcześniej na pewno nie wpadłby Ci w oko. Dotyczy to Lwów w związkach i samotnych. Tu najbardziej ekscytujący może być kwiecień.

PANNA (23 VIII – 22 IX): Panna, niezależnie od metryki, postawi w 2023 głównie na sferę uczuciową: dążenie do harmonii, stabilności i poczucia bezpieczeństwa. Żeby to

osiągnąć być może trzeba będzie wprowadzić całkiem spore zmiany. Jedno jest pewne, chcesz więc prawdziwe gniazdo.

WAGA (23 IX – 23 X): zawodowo Wagi czekają znaczne zmiany. W części będą powodowane sytuacją osobistą; tym, co w domu albo kwestiami zdrowotnymi. Ale niezależnie od wydarzeń w tej sferze, należy zachować spokój, absolutnie nie być w gorącej wodzie kąpanym. Uczuciowo Wagi w parach i single bez większych porywów. Zróbcie coś, żeby nie dopadła Was rutyna i nuda.

SKORPION (24 X – 21 XI): Twoja praca to ogromna część Ciebie i Twojego życia, postaraj się więc, żeby nie była udręką. Czas porzucić przyzwyczajenia i wpuścić trochę świeżego powietrza do swego życia erotycznego. Przekonasz się, że przeżycie może być wyjątkowe.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): nie przegap zbliżającej się koniunktury w pracy lub własnej działalności gospodarczej, możesz dużo zyskać. To dla Strzelców także dobry rok na odświeżenie uczuć, odkurzenie relacji nie tylko tych romantycznych, również rodzinnych. Z szansą na powodzenie.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): Koziorożce w związku staną przed wyborem: albo nic nie zmieniać czekać na uczuciowy uwiad, albo odważnie się otworzyć i cieszyć z ożywienia. To także rok nowych szans zawodowych, które objawią się, gdy będzie na nie w Tobie gotowość przełamania lenistwa umysłowego i fizycznego, które jakiś czas temu Cię dopadło.

WODNIK (20 I – 18 II): znajdź w sobie motywację do porzucenia tego, co Cię hamuje w rozwoju, a dość szybko przekonasz się, że wiele możesz osiągnąć. Jeśli dobrze Ci się żyje w obecnym związku uważaj, żeby tego nie stracić dla krótkiego porywu serca.

RYBY (19 II – 20 III): przy noworocznym myśleniu o nadchodzącym roku i przyszłości, skup się na szukaniu plusów, a nie minusów. Pozwoli to odkryć nowe możliwości. Nie poprzestań na „odkryciach”. Jak nigdy docenisz magię romansu...

**KLIMAT
TWORZA
LUDZIE**

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

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

Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

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



„Czyste powietrze”

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

www.czystepowietrze.gov.pl



„Mój prąd”

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

„Moje ciepło”



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

Kampania „Nasz Klimat” – bo edukacja zawsze się opłaca



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



Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Sfinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

**NASZ
KLIMAT**



IV 10110

