

Strzał w głowę • Bezprawny zakaz • Pytanie intymne

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

6 (1991)

7 lutego 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Są spontaniczne,
cieszą się każdą chwilą.
To przyciąga.
Także mężczyzn

**Żywot
bez piersi**

**Beatyfikacja
Prymasa**

**Zostań
rachmistrzem**

Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 770208 684005 0 6

Matejko w Sejnach



Kopię obrazu Jana Matejki „Bitwa pod Grunwaldem” tworzy, pracownik Muzeum Ziemi Sejneńskiej Tomasz Balicki. To jeden z najbardziej znanych polskich obrazów. Jan Matejko malował go 6 lat. Tomasz Balicki z Sejn, zajmujący się malarstwem amatorsko, kopię zamierza namalować w kilka miesięcy. Będzie mniejsza od oryginału, ale i tak robi wrażenie. Jedna szóstka obrazu jest już gotowa. Tomasz Balicki pracuje nad nią po kilka godzin dziennie, ponieważ chce, by jego „Bitwa pod Grunwaldem” była gotowa na 611 rocznicę bitwy, a ta wypada 15 lipca.

Obraz trafi na stałe do remontowanego Klasztoru Podominikańskiego w Sejnach, w którym powstaje Muzeum Kresów Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Malarza wspiera finansowo Urząd Marszałkowski.

Wilk na ulicach Białowieży



Od pewnego czasu w różnych miejscach Białowieży spotkać można spacerującego wilka. Wielu mieszkańców boi się i ucieka na jego widok. Dyrektor Instytut Biologii Ssaków PAN w Białowieży prof. Rafał Kowalczyk mówi, że wzbudza strach, chociaż nie przejawia agresji, bo niektórzy spotykali się z wilkiem kilka, kilkanaście razy spacerując z psami, ale ten wilk nie wykazywał agresji. Nie wyklucza, że wcześniej mógł być wychowywany przez człowieka.

– Zbieramy informacje, chcemy przebadać go genetycznie, co to za wilk. Czy pochodzi z puszczy, czy skądś przyszedł.

Ze względu na wystraszonych mieszkańców, wójt gminy Bia-

łowieża ma do końca lutego oficjalną zgodę na płoszenie wilka, wydaną przez Regionalną Dyрекcję Ochrony Środowiska w Białymstoku. Płoszyć go można za pomocą urządzeń hukowych lub strzelaniem kulami gumowymi. Płoszyć go mogą jednak tylko wytypowani przez wójta ludzie z uprawnieniami.

Mariusz Agiejczyk z Nadleśnictwa Hajnówka mówi, że na widok wilka lepiej nie uciekać. Należy zachowywać się pewnie, a jeśli zajdzie potrzeba, unieść ręce wysoko i krzyknąć. Wilk powinien uciec.

Wilk jest pod ścisłą ochroną. Za zabicie wilka grozi do 5 lat więzienia. Fot. puszcza-bialowieska.eu

Co ty na to 2020

Urodzić i pochować

„Będziemy dążyli do tego, by nawet przypadki ciężko trudnych, kiedy dziecko jest skazane na śmierć, mocno zdeformowane, kończyły się jednak porodem, by to dziecko mogło być ochrzczone, pochowane, miało imię”, zapowiadał w 2016 roku Jarosław Kaczyński.

Zgodnie z życzeniem prezesa PiS, tak w Polsce będzie od stycznia 2021 roku.

Koordinacja szczepień w Kolnie

Dwóch koordynatorów do spraw szczepień przeciw covid-19 powołał burmistrz Kolna Andrzej Duda. Sekretarz miasta Mirosław Józef Bajorek udziela niezbędnych informacji na temat szczepień i rejestracji. Można do niego dzwonić od poniedziałku do piątku od 7.30 do 15.50, tel. 86 278 94 43.

Inspektor w Urzędzie Miasta Dariusz Kotlewski zbiera informacje, dotyczące dowozu do punktów szczepień tych, którzy mieli by trudności z dotarciem. Można do niego dzwonić od poniedziałku do piątku od 7.30 do 15.30, tel. 86 278 94 51

REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

foto gabs digital

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar 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-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński
(_duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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

Dumni z rozwoju umysłowego, kulturowego, cywilizacyjnego, nawet nie spostrzegliśmy, że zaczynamy być podobni do nomadów, czyli ludzi pierwotnych. A nawet ich dziadków. Nomadowie bowiem, aby przetrwać, wędrowali z miejsca w miejsce całym plemieniem. My, aby przetrwać, opuszczamy nasze wsie, miasta, domy, rodziny w pojedynkę. Na budowę w stolicy. Do biura w „województwie”. Komu się powiedzie, za granicę, by zarobić w euro.

Plemiona nomadów łączyła wspólnota stada: poczucie przynależności do grupy, a więc i wspólna troska o wspólny los, poszanowanie wspólnych zasad i autorytetów.

W nas coraz mniej poczucia więzi z żyjącymi w tej samej miejscowości, tym samym bloku, nawet tym samym mieszkaniu. Niemożliwe jest więc przestrzeganie tych samych zasad, szanowanie tych samych autorytetów. By przetrwać, przyjmujemy nowe, obce albo tworzymy je wyłącznie dla siebie.

Niewielkie i nieliczne plemiona nomadów koczowały na olbrzymich obszarach. Los współplemieńca był jednak losem wszystkich.

My żyjemy z tysiącami na wyciągnięcie ręki. Nasz los jest jednak wyłącznie naszym losem. Podobni do naszych pierwotnych praociców w walce o przetrwanie, czynimy to samotnie. Czy nie dlatego coraz mniej się rozumiemy?

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



#Największa Księgarnia Internetowa

#CzytamBoLubię

Książki Ebooki i Audiobooki i coś więcej...

WWW.NEXTO.PL
WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY
NAWET DO
-70%**

■ Jednym z najczystszych wśród największych polskich miast jest Białystok, wynika z rankingu PSG Polska i Centrum Badań Mikrobiologicznych i Autoszczepionek z Krakowa. Stolica regionu zajęła czwartą lokatę. Najmniej bakterii wykryto w Łodzi, na drugim miejscu znalazła się Bydgoszcz, na trzecim Kraków. Najbardziej narażeni na kontakt z bakteriami są mieszkańcy Poznania.

■ Nie pojedziemy pociągiem na Litwę do 31 marca, z powodu trudnej sytuacji epidemiologicznej Koleje Litewskie przedłużyły decyzję o zawieszeniu połączeń kolejowych z Polską. W związku z tym zawieszono kursowanie pociągów na trasie Białystok – Kowno i Kowno – Białystok. Wszyscy, którzy kupili bilety na odwołane połączenia, mogą otrzymać zwrot pieniędzy bez potrąceń.

■ Za oddanie krwi przysługują dwa dni wolne od pracy od 26 stycznia. Ponadto po trzykrotnym oddaniu krwi, przysługuje krwiodawcy ulga na przejazdy komunikacją zbiorową w całym kraju.

■ Guz, mierzący 17 cm, usunęli ciężarnej kobiecie lekarze Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Guz został odkryty, gdy zgłosiła się na badanie kontrolne na początku trzeciej ciąży. Po operacji pacjentka czuje się dobrze, a badanie USG wykazało prawidłowe tętno płodu. Teraz lekarze czekają na wynik badania histopatologicznego, które określi, czy nie był to guz złośliwy. Kobieta ma 28 lat i dwojkę dzieci.

■ Za łamanie obostrzeń sanitarnych ponad 90 000 zł kar administracyjnych naliczył podlaski sanepid. Najłagodniej inspektorzy traktowali nie stosujących się do obowiązku zakrywania ust i nosa, którzy zapłacili za to po 200 złotych. Najsurowsze kary, po 10 tys. zł, otrzymali: przedsiębiorca za zorganizowanie dyskoteki i osoba, która złamała obowiązek kwarantanny.

■ Za zabicie psa ze szczególnym okrucieństwem odpowie przed Sądem Rejonowym w Białymstoku mieszkaniak (35 lat) miasta. Według ustaleń prokuratury, zirytowany tym, że zwierzę wskoczyło na stół w kuchni, wyrzucił psa przez okno z ósmego piętra. Pies zginął na miejscu. Oskarżony przebywa w areszcie od połowy listopada.

■ Będą kontrole we wszystkich 5 fermach norek w naszym województwie, zdecydował podlaski lekarz weterynarii po odkryciu koronawirusa u norek w Pomorskiem.

MYŚL TYGODNIA

Gdzie nie ma wstydu, praworządności, uczciwości, tam władza nie jest bezpieczna

Seneka Młodszy



Zostań rachmistrzem spisowym

W każdej gminie i każdym mieście rozpoczął się nabór kandydatów na rachmistrzów spisowych Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021. Spis przeprowadzony zostanie 1 kwietnia do dnia 30 czerwca 2021 r. (gdzie w życie druga nowelizacja ustawy o Narodowym Spisie Powszechnym, od 1 kwietnia 2021 r. do dnia 30 września 2021 r.).

Kandydat na rachmistrza spisowego powinien spełniać następujące warunki: mieć ukończone 18 lat, cieszyć się nieposzlakowaną opinią, posiadać co najmniej średnie wykształcenie, posługiwać się językiem

polskim w mowie i piśmie, nie być skazanym prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne przestępstwo skarbowe.

Swe kandydatury składać można w urzędach gmin i miast do wtorku, 9 lutego włącznie.

Pracę rachmistrzowie będą wykonywać w oparciu o umowę zlecenie, którą podpiszą z dyrektorem urzędu statystycznego. Wynagrodzenie zależeć będzie od formy zebrania informacji i ich ilości. Za każdy wywiad bezpośredni z osobą spisywaną – 7 zł brutto, za przeprowadzony wywiad telefoniczny – 4 zł brutto.

Zmarł w karetce pogotowia



Śledztwo, mające na celu wyjaśnienie okoliczności śmierci mężczyzny (61 lat) w karetce pogotowia, ponieważ nie przyjął go szpital w Siemiatyczach, przejęła Prokuratura Okręgowa w Białymstoku. Do tragedii doszło jesienią 2020 roku. Do zmarłego, który próbował popełnić samobójstwo, przyjechało wówczas

wezwane pogotowie ratunkowe. Był reanimowany i przewieziony do szpitala powiatowego w Siemiatyczach. Dyżurna lekarka odmówiła jednak przyjęcia go. Po jakimś czasie w stojącej pod szpitalem karetce niedoszły samobójca znowu wymagał reanimacji. Choć ekipa karetki ją podjęła, zmarł.

Znaki czasu

■ Aborcja ze względu na ciężkie i nieodwracalne wady płodu jest zakazana, zgodnie z opublikowanym wyrokiem tzw. Trybunału Konstytucyjnego mgr Przyłębskiej. Dozwolona ma być w przypadku bezpośredniego zagrożenia życia matki i ciąży powstałej w wyniku przestępstwa (gwałtu).

■ Sześć osób zatrzymała policja w czasie demonstracji Strajku Kobiet po opublikowaniu wyroku w sprawie aborcji. Adwokat Sylwia Gregorczyk-Abram stwierdziła, że nową strategią stołecznej policji wobec zatrzymanych jest rozwojenie ich do podwarszawskich miejscowości: Wołomina, Legionowa, Piaseczna, Pruszkowa, Nowego Dworu Mazowieckiego. Utrudnia to i uprzykrza

obroncom wykonywanie czynności służbowych. Po wypuszczeniu zatrzymanych, niezależnie od pory dnia, zdani są na siebie w dotarcia do domów.

■ Ksiądz Kazimierz Klaban z parafii Dobrego Pasterza w Elblągu po raz czwarty przekazał datki z tacy i własne pieniądze na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Wierni popierają pomysł z wielkim entuzjazmem.

■ Zmarł Ryszard Szurkowski, kolarz szosowy, dwukrotny wicemistrz olimpijski, czterokrotny medalista mistrzostw świata, najbardziej znany z Wyścigu Pokoju, który wygrywał w latach 1970, 1971, 1973, 1975. 11 września 2001 roku w zamachu na World Trade Center w Nowym Jorku zginął jego syn Norbert. W 2018 roku uległ wypadkowi w czasie wyścigu amatorów w Niemczech, był sparaliżowany, ale mozolnie wracał do sprawności. Miał 75 lat.

■ Pracodawca ma prawo zwolnić dyscyplinarnie zatrudnionego, który okłamał firmę, co mogło zagrozić zdrowiu innych pracowników, wynika z prawomocnego wyroku Sądu Okręgowego w Olsztynie z 29 stycznia 2021 r. W tym konkretnym przypadku chodziło o podróż do Holandii, z której pracownik wrócił w czasie największego w tym kraju wzrostu zakażeń. Nie tylko nie poinformował o tym pracodawcy, ale dopytywany, okłamywał go. Wyrok ma precedensowy charakter, bo potwierdza, że w szczególnych okolicznościach firma ma prawo żądać od zatrudnionych dodatkowych informacji, by chronić siebie i innych zatrudnionych.

Kardynał Nycz: beatyfikacja Prymasa w tym roku

– Wyrażam nadzieję graniczącą z pewnością, że w Roku Prymasa Stefana Wyszyńskiego nastąpi beatyfikacja patrona UKSW – powiedział kard. Kazimierz Nycz w czasie spotkania online Senatu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Przyznał, iż prowadził rozmowy z papieżem Franciszkiem i z prefektem Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych, by beatyfikacja prymasa Stefana Wyszyńskiego nastąpiła w tym roku.

– Gdyby przyjazd delegata z Watykanu nie był możliwy, gdyż sesje wyjazdowe są wstrzymane, będziemy prosić papieża Franciszka o wskazanie delegata z Polski – zapowiedział kard. Nycz.

Rektor UKSW ks. prof. dr hab. Ryszard Czekalski wskazał plany uczelni, związane z planowaną beatyfikacją Patrona. Są to wykłady otwarte, wydanie monografii, konferencja naukowa, podstrona dedykowana prymasowi Wyszyńskiemu, koncerty, poinformowała „Kontakty” Katarzyna Dominiak z Biura Komunikacji UKSW.

Kardynał Stefan Wyszyński urodził się w 1001 roku w Zuzeli (gm. Nur), gdzie jego ojciec Stanisław



Muzeum Lat Dziecięcych Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Zuzeli (65 km od Łomży). Fot. wikimedia

był organistą. Dziewięć lat później rodzina przeprowadziła się do Andrzejewa. Tam zmarła i spoczywa na cmentarzu parafialnym jego matka Julianna. Dopóki żył, często przyjeżdżał na jej grób, zwłaszcza gdy proboszczem w Andrzejewie był jego przyjaciel z lat szkolnych, ks dr Jan Tyszka.

W latach 1915 – 1917 uczęszczał do Prywatnej Siedmioklasowej Szkoły Handlowej Męskiej w Łomży.

W Zuzeli w 1990 roku otwarte zostało Muzeum Lat Dziecię-

cych Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Jego siedzibą jest budynek dawnej wiejskiej szkoły, w której Stefan Wyszyński pobierał naukę, o czym informuje pamiątkowa tablica. Wewnątrz odtworzono mieszkanie Wyszyńskich (z częściowo zachowanym oryginalnym wyposażeniem) oraz klasy szkolnej z początku XX wieku. W zbiorach znajdują się pamiątki po Prymasie Tysiąclecia: zdjęcia, dokumenty, medale. Muzeum jest czynne codziennie.

40 lat temu

„Kontakty”, 8 lutego 1981:

Przybyło traktorów

Rolnictwo łomżyńskie ostatnich dziesięciu lat 7,5 krotnie powiększyło liczbę posiadanych ciągników i ma ich obecnie 15 tysięcy. Nie poprawił się natomiast stan bazy POM-ów i SKR-ów. Te ostatnie – zamiast wzbogacać swoje zaplecze techniczne – rozrastają się ilościowo. Efekt jest taki, że z 32 SKR-ów starych i 5 wznoszonych – tylko dwa dysponują podstawowym sprzętem.

Futurysta

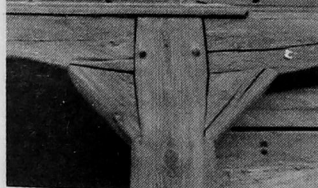
Sekretarz gminny w Kołakach Kościelnych tak jest zaafekowany przyszłością, że nie potrafił nam niczego powiedzieć o dniu dzisiejszym swojej gminy.

Cierpią dzieci



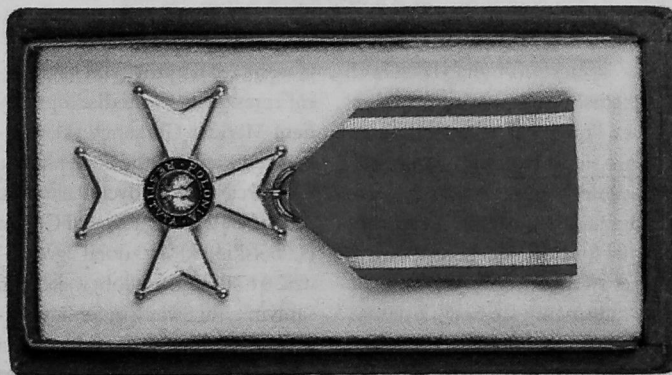
List do redakcji: „Dzieci, które dawniej uczęszczały do szkoły podstawowej w Obrytkach, obecnie dowożone są (bardziej nieregularnie) do Gminnej Szkoły Zbiorczej w Szczuczynie. Czasem nawet przez kilka dni nie przyjeżdża po nie samochód. A tymczasem wybudowana w 1956 r. i pozostająca w całkiem dobrym stanie szkoła w Obrytkach jest prawie niewykorzystana. Kiedyś była 8-klasowa, teraz są w niej 3 klasy i zatrudnionych 3 nauczycieli. Ponoć mogłaby być szkołą z prawdziwego zdarzenia (8-klasową), gdyby nie to, że w okolicy zamiast przewidzianych normą 90 jest 80 dzieci w wieku szkolnym. Czy jednak nie byłoby lepiej zatrudnić 2-3 dojeżdżających nauczycieli, zamiast skazywać na oczekiwanie w deszczu i mrozie kilkadziesiąt dzieciaków? Również sprawa powrotu dzieci po lekcjach do domu prezentuje się nieciekawie. Lekcje, jak wiadomo, kończą się o różnej porze, a autobus odjeżdża stale o 14.00. W międzyczasie dzieci marzną na dworze lub włączają się jak bezdomne po sklepach, skąd są przepędzane”.

Pieniądże na zabytki



2 mln zł przeznaczył Zarząd województwa podlaskiego na ratowanie zabytków. O pieniądze na ich dofinansowanie może się starać do 4 marca każdy właściciel zabytku, wpisanego do Rejestru Zabytków Województwa Podlaskiego. Dotację można przeznaczyć na sporządzenie ekspertyz technicznych i konserwatorskich, wykonanie dokumentacji konserwatorskiej, opracowanie programu prac, wykonanie projektu budowlanego, zakup i montaż instalacji przeciwwłamaniowej oraz przeciwpożarowej i odgromowej, stabilizację konstrukcyjną części składowych zabytku lub ich odtworzenie w zakresie niezbędnym dla zachowania tego zabytku, zakup materiałów konserwatorskich i budowlanych.

Łączniczka „Kalina” odznaczona



Janina Faszczewska (ur. 1918 r.) z Sokół została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski nadanym przez prezydenta Andrzeja Dudę na wniosek szefa Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych za wybitne zasługi dla niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej.

W czasie wojny pod pseudonimem „Kalina” pełniła funkcję łączniczki AK między komendantem placówki Związku Walki Zbrojnej AK Ciecchanowiec Józefem Marciniakiem,

a ówczesnym komendantem Obwodu Wysokie Mazowieckie kpt. Stanisławem Żukowskim. Udzielała pomocy i schronienia żołnierzom AK, którzy byli zagrożeni aresztowaniem przez Niemców, organizując i ułatwiając im dalszy przerzut. Działalność konspiracyjną zakończyła z początkiem sierpnia 1944 r. po wkroczeniu wojsk sowieckich i jednostek 1. Armii Ludowego Wojska Polskiego.

Odnaczenie w jej imieniu, ze względu na stan zdrowia, odebrała wnuczka Magdalena Wojno.

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Za wsparcie po pożarze

„Nasza Rodzina podjęła już decyzję o odbudowaniu obory i stada krów. Decyzję tę pomogli nam podjąć właśnie Państwo, czytamy w podziękowaniu Iwony Wróblewskiej z Wierzbowa.

To właśnie w gospodarstwie Wróblewskich doszło do strasznego pożaru, w którym zginęło ponad 100 krów w nocy z 17 na 18 stycznia.

„W ramach podziękowania za pomoc, zapraszamy Państwa na mszę św. w intencji wszystkich ofiarodawców, która odbędzie się w niedzielę, 7 lutego 2021 r. o godz. 10.00 w Kościele Parafialnym w Szczepankowie”, kończy swój list Iwona Wróblewska.

„Pandemiczna” ulga

Przedsiębiorcy, którzy prowadzą działalność w pomieszczeniach dzierżawionych od miasta, mogą starać się o obniżenie czynszu o 50 proc., wynika z zarządzenia prezydenta Łomży. Wniosek najemcy powinni złożyć do 1 marca. Ulga przysługuje w okresie od 1 lutego do 30 kwietnia 2021 r. Zarządzenie obejmuje tylko najemców miejskich lokali, dlatego prezydent apeluje do prezesów spółdzielni mieszkaniowych i innych zarządców nieruchomości o zniżki dla najemców ich pomieszczeń.

Wybory bez wyborów w Przytułach

Wybory uzupełniające do rady gminy odbyły się w niedzielę, 31 stycznia w gminie Przytuły. Jako że zgłosił się tylko jeden kandydat Piotr Łomotowski, nie było jednak głosowania. Zebrała się jedynie gminna komisja wyborcza, która sporządziła protokół stwierdzający, że został nowym radnym w Okręgu nr 13. Łomotowski, to długoletni sołtys wsi Kubra Stara. Został radnym po poprzedniku ze swojej wsi, któremu rada gminy wygasila mandat za nieterminowe złożenie oświadczenia majątkowego.

Zmarł były dyrektor „Mechaniaka”

Nie żyje Marian Jaśkowiec, w latach 70 dyrektor Zasadniczej Szkoły Zawodowej, popularnej „Metalówki”. W 1974 roku utworzył Liceum Zawodowe Mechaniczne, potem Technikum Mechaniczne i Technikum Elektryczne, które przekształcił w Zespół Szkół Mechanicznych, dziś popularny „Mechaniak”. Miał 89 lat

Sprawy ważniejsze niż zmarznięte dłonie



Po opublikowaniu wyroku tzw. Trybunału Konstytucyjnego mgr Przyłębskiej, który zakazuje aborcji w przypadku najcięższej nawet, nieodwracalnej wady płodu, w całym kraju ponownie rozpoczęły się marsze protestacyjne Strajku Kobiet. Także w Łomży.

– Nie muszę iść pierwsza, wy prowadzicie te marsze, te spacer.

Nawet jak mnie nie będzie, idźcie. Pokażcie, że ta zima nie jest nam straszna. Że są sprawy ważniejsze, niż zmarznięte dłonie – zachęcała Alicja Łepkowska-Gołaś, która w weekend zajmowała się łomżyńskim Finałem WOŚP. Na zdjęciu: spontaniczna liderka protestów w Łomży Alicja Łepkowska-Gołaś, październik 2020

Łomża z blaskiem na podium

„Zwycięstwo było >o włos<! W Plebiscycie Miast na Światłą Stolicę Polski Miasto Łomża uplasowało się na wysokim 3 miejscu. Wcześniej wygraliśmy etap wojewódzki, dzięki czemu do naszego miasta trafi energooszczędny sprzęt AGD o wartości 10 tys. zł. Skontaktujemy się także z panią, w której mieszkaniu kilka dni temu wybuchła butla z gazem, by jeśli będzie taka potrzeba, również

ją wesprzeć przyznanymi nagrodami”, cieszył się w mediach prezydent Mariusz Chrzanowski, dziękując za włączenie się do konkursu.

Zwycięzcą XII edycji Plebiscytu „Świeć się z Energią” został Chełm (Lubelskie), który zdołał zgromadzić 8 671 głosów, zdobywając tym samym tytuł Światłej Stolicy Polski oraz zestaw AGD o wartości 50 tys. zł. Drugie miejsce zajęło Szczytno (Warmińsko-Mazurskie).

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

ŁOMŻA, STARYNICE 16 Express
ŁOMŻA, DOKONSKO 18

Bogaty koncert WOŚP



Ponad 97 500 zł „wygrała” w 29. Finale Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w Łomży. Są to dane z puszek wolontariuszy, e-skarbonek i skarbonek stacjonarnych. A to jeszcze nie wszystko, bo nadal trwa aukcja allegro (można na niej m.in. nabyć książkę wydaną przez „Kontakty” „Łomżyńskie historie prawdziwe”, wiele ciekawych „wejściówek” i gadżetów). Szeffową „serdecznego” (czytaj też: dynamicznego i skutecznego) łomżyńskiego sztabu jest Monika Orłowska, a sztab gościł w życzliwym Teatrze Lalki i Aktora w Łomży. Przypomnijmy, że pierwszy raz WOŚP zagrała w Łomży w Katolickim Liceum na Sadowej.

Prezydent stara się o 27 milionów!

O programach dofinansowania inwestycji prowadzonych przez samorządy, nowelizacji niektórych ustaw, dotyczących działalności samorządów (gospodarka odpadami, planowanie przestrzenne) debatował Zarząd Związku Samorządów Polskich, do którego należy Łomża.

– Podczas bezpośredniej rozmowy z ministrem Michałem Ciesłakiem poruszyłem temat dofinansowania z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. W tej chwili złożyliśmy wnioski na ponad 27 mln zł, między innymi na budowę drogi od ul. Wojska Polskiego do ul. Nowogrodzkiej, budowę sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5 oraz rozbudowę cmentarza komunalnego przy ul. Przykoszarowej – poinformował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych Łomża otrzymała już 10 mln zł. Co ważne, te pieniądze idą tylko na rozwój.

Sołtys Roku

Sołtys Wsi Jastrząbka Młoda (gm. Śniadowo) Zdzisław Zaremba zajął I miejsce w kategorii Sołtys Roku w Powiecie Łomżyńskim, w Plebiscycie Mistrzowie Agro 2020.

Sołtys Zaremba jest jednocześnie radnym gminy Śniadowo.

Naród nie godzi się na używanie pałek!

Przedstawiciele branży weselnej protestowali na Starym Rynku w Łomży

Agnieszka Bujnowska z rodzinnej firmy Łapińskich, prowadzącej hotel z salą weselną w Starych Kuskach, odczytała we wtorek, 2 lutego, odezwę do rządzących, w której przypominała im, że „branża weselna to nie tylko sale weselne, zespoły i fotografowie. To również szereg powiązanych firm (...) Są to makijażystki, fryzjerzy, kosmetyczki, stylizacja paznokci, salony sukien i garniturów, cukiernie, animatorzy, dekoratorzy, floryści, kwiatarnie, kamerzyści, firmy atrakcji eventowych (fotobudki, proscovany, fotolustra), wedding planerzy, dj-e, wodzireje, firmy cateringowe, firmy nagłośnieniowe i oświetleniowe, samochody na wynajem, firmy reklamowe, drukarskie, jubilerzy, wypożyczalnie dekoracji ślubnych, hurtownie spożywcze, hurtownie alkoholu, barmani oraz rolnicy, czyli cała rzesza pełnych nadziei i wiary w przyszłość osób, które zainwestowały oszczędności i wzięły kredyty, po to by pracować”.

Zakończyła ostrym ostrzeżeniem: „Władza zwierzchnia w Rzeczypospolitej Polsce należy do Narodu. Naród sprawuje władzę przez swoich reprezentantów. Naród nie godzi się dłużej z obecną polityką swoich reprezentantów. Naród nie godzi się na używanie wobec swoich doprowadzonych na skraj rozpacz rodaków pałek i broni gładkolufowej, tak jak to było w sobotnią noc w Rybniku. Za dobrze pamiętamy jeszcze, jakiemu rodzajowi ustroju towarzyszą takie działania. Drodzy przedstawiciele Rządu Rzeczypospolitej, państwo premierze Mateuszu Morawicki, państwo ministrowie, czas zmienić politykę, by zmianie nie musieli ulec reprezentanci”.

Po proteście udali się do biura poselskiego Lecha Kołakowskiego. Poseł otrzymał czarne róże symbolizujące „grobowy upadek branży weselnej”, tort przebity potężnym nożem oraz „Postulat protestu branży weselnej”. Zawierają się w 5 punktach: „Do dnia 14 lutego żądamy następujących działań ze strony Rządu Rzeczypospolitej Polski.

1. Przedstawienia rzetelnych analiz naukowych oraz badań przepro-



Liderka protestu (trzecia od lewej) Agnieszka Bujnowska czyta odezwę branży weselnej do rządu

wadzonych na zlecenia Rządu Rzeczypospolitej, uzasadniająca zamknięcie branży weselnej w dniu 26.10.2020.

2. Ogłoszenie wiążącego planu powrotu możliwości organizacji wesel i przyjęć rodzinnych z terminem obowiązywania najpóźniej od dnia 5 kwietnia bieżącego roku.

3. Priorytetowe wycofanie strategii stref czerwonej, żółtej i zielonej oraz wiążących się z nimi limitów osób.

4. Opracowanie trzystopniowego schematu powrotu imprez rodzinnych bez obostrzeń w perspektywie najpóźniej 2 miesięcy.

5. Deklaracji, że wypracowane porozumienie nie przestanie obowiązywać do końca listopada 2021”.

Posel Lech Kołakowski zadeklarował wsparcie, przekazanie infor-

macji o proteście i postulatów premierowi i ministrom. Jednak wybór przez „weselników” akurat tego posła na swego rzecznika do najwyższych władz wydaje się całkowicie chybiony. Poseł bowiem po postawieniu się przy okazji ustawy o ochronie zwierząt (tzw. piątki Kaczyńskiego) prezesowi PiS i odejściu z partii traktowany jest w niej jako „zdrajca” i nikt się z nim nie liczy.

Bezprawny zakaz dyrektora

„Nie wyrażam zgody podczas trwania lekcji na Wasz udział w tzw. strajku kobiet. Jeśli jakiś uczeń poda powód nieobecności na lekcji z powodu udziału w strajku kobiet, będzie miał wstawioną nieobecność nieusprawiedliwioną” (pisownia oryginalna), napisał do uczniów w czwartek, 27 stycznia, za pośrednictwem dziennika elektronicznego dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu Łukasz Godlewski.

I uzasadniał: „Ponieważ ponownie w mediach społecznościowych i telewizji niektóre środowiska zaczynają namawiać do strajku, ataków na kościoły i Kościół jako instytucję, bardzo Was proszę o powstrzymanie się od publicznego manifestowania (np. zmiana zdjęcia profilowego, gdzie jest symbol strajku kobiet) poparcia dla skrajnie lewicowych grup. Ro-



zumiem, że sporo osób nie popiera ataków na kościoły i pomniki, bo sami jesteście wierzący i chodzi Wam tylko o wyrażenie swojej dezaprobaty na orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego, jednak ostatnie wydarzenia doprowadziły do identyfikowania strajku kobiet ze skrajnie lewicowymi poglądami, na które w żadnej polskiej szkole nie może być miejsca”.

Według prawnika „Kontaktów”, gdyby dyrektor nie usprawiedliwił nieobecności z powodu podanej

przez siebie przyczyny byłoby to, w świetle obowiązujących przepisów, bezprawne.

W październiku ubiegłego roku, po decyzji Trybunału Konstytucyjnego zakazującej aborcji w przypadku ciężkiego, nieodwracalnego upośledzenia płodu, w całym kraju odbywały się protesty kobiet. Protestowali także mieszkańcy powiatu wysokomazowieckiego, wśród nich uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu. Protesty przebiegały spokojnie, nie było ani jednej interwencji policji.

Wyrok Trybunału został opublikowany 27 stycznia, czyli już obowiązuje. W odpowiedzi tysięcy Polaków znów wychodzi na ulice wielu miast i miejscowości w Polsce.

(List otwarty ruchu Szymona Hołowni Polska 2050 do dyrektora Łukasza Godlewskiego, str. 9).

POWIAT GRAJEWSKI

„Dyscyplinarka” bezwprawna

Sąd Rejonowy w Łomży przywrócił do pracy Krystynę Łepkowską, przewodniczącą Związku Pielęgniarek w Grajewie, zwolnioną dyscyplinarnie pielęgniarkę przez dyrektora Szpitala Ogólnego im. dr W. Ginela. O sprawie pisaliśmy w „Kontaktach” w ubiegłym roku.

Strażacy uratowali łosia

Na Jeziorze Przepiórka, które od strony północno-wschodniej stanowi odnogę Jeziora Rajgrodzkiego, pod przechodzącym łośm załamał się lód. Z informacji świadka wynikało, że znajduje się około 30 metrów od linii brzegowej i próbuje wydostać się z wody. Na ratunek ruszyli strażacy zawodowi z Grajewa i OSP w Rajgrodzie. Wykorzystując sanie wodno-lodowe zbliżyli się do zwierzęcia i zapięli na nim linką ratowniczą. Przy pomocy samochodu terenowego Biebrzańskiego Parku Narodowego wyciągnęli kłepę łosia na brzeg i przekazali leśnikom. Okazuje się, że lód w tym roku, nawet gruby, jest kruchy.

Wybierz Człowieka Roku 2020



W plebiscycie na Człowieka Roku 2020 powiatu grajewskiego, ogłoszonego przez portal e-grajewo.pl pod patronatem Starosty Grajewskiego Waldemara Remfelda, nominowani do tytułu zostali:

Karol Szymanowski – zawodowo Komendant Straży Gminnej Gminy Grajewo, prywatnie człowiek z pasją, miłośnik paralotniarstwa i historii, społecznik, autor unikatowych zdjęć „małej ojczyzny”, zaangażowany w pomoc innym.

Artur Kuczyński – burmistrz Szczuczyna, wykazujący się na wielu płaszczyznach zawodowych, kulturalnych i sportowych. Pomysłowo-

dawca między innymi „Pikniku sołeckiego”, „Szczuczynskiego Złotu Motocyklowego”. Człowiek orkiestra. Społecznik.

Józef Zawrotny – lekarz, ordynator oddziału zakaźnego w Grajewie. Ceniony specjalista, skromny człowiek, przyjazny ludziom. Stara się pomóc każdemu w miarę swoich możliwości. Do pacjenta podchodzi z życzliwością. Od pierwszych dni pandemii na pierwszej linii walki z koronawirusem, sam musiał walczyć o życie. Dla przykładu jako jeden z pierwszych w Grajewie zaszczepił się przeciwko covid-19.

Głosować można do 14 lutego na adres: czlowiekroku@op.pl.

Zabił nożem kolegę



Najpierw wspólnie w nocy pili, potem doszło do kłótni, w trakcie której młodszy Łukasz Z. (35 lat) zadał kompanowi (37 lat) cios nożem w okolice szyi, powodując przecięcie tętnicy i w rezultacie śmierć (zgon potwierdził lekarz). Po wszystkich Łukasz Z. wyszedł. Został zatrzymany dwie godziny po otrzymaniu przez policję zgłoszenia o leżącym na podłodze zakrwawionym mężczyźnie. Przyznał się ugodzenia kolegi nożem, który policja ma w posiadaniu. Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Grajewie zastosował wobec nożownika areszt tymczasowy na 3 miesiące. Grozi mu nawet dożywocie.

50 lat kapłaństwa ks. Stanisława Łatwaytysa

50 rocznicę święceń kapłańskich obchodził ks. prałat Stanisław Łatwaytys w niedzielę, 31 stycznia. Dwadzieścia sześć lat, od 1989 do 2015 roku, był proboszczem parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Grajewie.

POWIAT KOLNEŃSKI

Przedszkole w Lachowie po roku



„Efekty waszej pracy i uśmiechnięte buzie przedszkolaków są dowodem na to, że powołanie przedszkola w Lachowie to była bardzo dobra decyzja”, powiedział wójt Józef Wiśniewski po roku jego funkcjonowania w dobudowanym skrzydle przy Szkole Podstawowej. Do Przedszkola uczęszcza 44 dzieci, a 8 marca ruszy nabór maluchów na rok szkolny 2021/2022. Z okazji urodzin program artystyczny przedszkolaków i piękne dekoracje przygotowały nauczycielki Justyna Góralczyk i Anny Przytuła. Wizytę w Przedszkolu złożyły władze gminy.

Wirus w powiecie

O 11 przypadkach zakażenia koronawirusem i 1 zgonie zakażonego covid-19 z chorobami współistniejącymi w powiecie kolneńskim poinformowało Ministerstwo Zdrowia w środę, 3 lutego. Wykonanych zostało 45 testów. Kwarantanną objęto 204 osoby. W województwie podlaskim przybyło 237 zakażonych, 10 chorych zmarło, na kwarantannie przebywa 4 527 osób.



Zderzenie pociągu z cysterną

Na niestrzeżonym przejeździe kolejowym z sygnalizacją świetlną na ul. Przytorowej w Koszarówce pod Grajewem cysterna przewożąca mleko uderzyła w pociąg InterCity relacji Gdynia – Białystok w środę, 3 lutego, tuż po południu.

Strażacy informują, że lekko ranny został maszynista pociągu, którego trzeba było odwieźć do szpitala na badania. Żaden z 40 pasażerów i obsługi pociągu nie odniósł obrażeń. W wyniku zdarzenia wykołowała się lokomotywa i uszko-

dzona została sieć trakcyjna. Na miejscu pracują służby ratunkowe i pracownicy kolei. Dla podróżnych zorganizowana została zastępcza komunikacja autobusowa. Przyczyny wypadku ustalać będzie specjalna komisja.



Protest w Wysokiem Mazowieckiem, w którym uczestniczyli także uczniowie z ZSOiZ z Ciechanowca. Fot. Facebook

Dyrektor łamie prawo

(List otwarty do dyrektora Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu).

Minister Edukacji Przemysław Czarnek stwierdza, że protestujący nie są Polakami, bo nie kochają Polski i czeka ich za to surowa kara. MEN rozpoczął zbieranie danych ze szkół, które angażowały się w protesty. Dyrektor szkoły w Ciechanowcu Łukasz Godlewski przez platformę Librus poinformował, że nie wyraża zgody na udział uczniów w strajku kobiet

podczas lekcji. Następnie stwierdził, że niektóre media, środowiska namawiają do strajku, ataku na kościoły i prosi o zaprzestanie manifestowania poparcia przez zmianę zdjęcia profilowego z piorunem. Ale to nie wszystko. Stwierdził, że wzięcie udziału w strajku to popieranie skrajnie lewicowych grup. A udział w protestach pod szyldem pioruna to identyfikacja z osobami dewastującymi kościoły i obiekty publiczne.

Kierując swoją wiadomość do uczniów nie tylko naruszył

statut (gdyż to wychowawca decyduje o usprawiedliwieniu nieobecności na wniosek rodzica), ale również obowiązujące prawo, w tym Konstytucję RP i Europejską Konwencję Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. Statut szkoły jasno określa, co usprawiedliwia nieobecność w szkole oraz w jakiej formie dokonuje się tej czynności i nie ma Pan podstawy do kwestionowania jego zapisów. Dyrektor nie określa przynależności swoich uczniów i innych obywateli do określonych grup, idei czy wyznań. Stanowią one chronioną sferę prywatności.

Polska 2050 stoi na stanowisku, że Dyrekcja może i powinna wyrażać troskę o zdrowie swoich uczniów, wspierać ich oraz edukować. Akt nieposłuszeństwa wyrażony w formie ulicznego protestu może nieść za sobą konsekwencje. Ale stanowisko potępiające mło-

dych ludzi, dokonujących takiego wyboru, nie sprzyja rozwojowi postaw obywatelskich, nauce dialogu społecznego i stoi w sprzeczności z ich podstawowymi prawami. Mądry obywatel, to silne i spójne państwo, zapewniające bezpieczeństwo każdemu, bez względu na przekonania.

Młodzi ludzie wyszli na ulice, widzą co się dzieje, są mądrzy, myślą, już wiedzą, że to, co oferuje im państwo, nie jest dobre. Walczą o swoje prawa, które są im odbierane. I mogą to czynić, bo o tym mówi Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej w Art. 54 „Każdemu zapewnia się wolność wyrażania swoich poglądów...”, a w Art. 57 „Każdemu zapewnia się wolność organizowania pokojowych zgromadzeń i uczestniczenia w nich...”.

Polska 2050 Podlasie wspiera młodzież, która ma świadomość sprawczości. Młode pokolenie chce żyć w państwie, w którym się urodziło i chce, by to państwo było dla niego, a nie przeciwko niemu.

Magdalena Mroczko
Stowarzyszenie Polska 2050
Podlaskie



Jubileusz 50 lat małżeństwa obchodziło 12 par z gminy Nowe Piekuty: Anna i Witold Czarkowscy z Krasowa Wielkiego, Krystyna i Zbigniew Jabłońscy z Markowa-Wólki, Janina i Waclaw Kępista z Jabłoni-Markowiąt, Henryka i Kazimierz Malinowscy z Jabłoni-Markowiąt, Danuta i Henryk Markowscy z Krasowa-Wólki, Anna i Kazimierz Niemyjscy z Kostrów-Litwy, Eugenia i Tadeusz Zarzeczy z Łopieni-Szelągów, Helena i Jan Piekutowscy z Jabłoni-Piotrowców, Teresa i Marian Jabłońscy z Jabłoni-Markowiąt, Zofia i Stanisław Kuniccy z Krasowa Wielkiego, Elżbieta i Ryszard Zakrzewscy z Krasowa Wielkiego, Alina i Czesław Wojno z Krasowa Wielkiego. Wójt Marek Kaczyński i przewodniczący Rady Gminy Artur Żochowski wręczyli Jubilatom medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie i kosze upominkowe. Oficjalną uroczystość poprzedziła Msza święta w intencji Jubilatów i ich rodzin w kościele w Nowych Piekutach.

Wędrówka z przeszkodami do specjalisty

Od roku nie funkcjonuje laboratorium w byłym szpitalu w Ciechanowcu, podległym pod Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem. Prośby i skargi mieszkańców nic nie dały. Chorzy, którzy potrzebują wykonać badania laboratoryjne wymagane przez poradnie specjalistyczne jeżdżą do... Siemiatycz! To około 40 km!

W sprawie przywrócenia pracy laboratorium w Ciechanowcu burmistrz Eugeniusz Święcki interweniował u dyrektora Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem Marioli Kucharewicz.

– Dyrektor miała do mnie pretensje, że pacjenci z gminy Ciechanowiec uciekają z poradni w Wysokiem Mazowieckiem. Miała też pretensje, że lekarze rodzinni z Ciechanowca wypisują skierowania do innych poradni – informował na sesji Rady Miasta.

Przyznał, że sam także nie korzysta z poradni w Wysokiem Mazowieckiem, tylko w innym mieście.

Dziwią pretensje dyrektora Szpitala Ogólnego kierowane do lekarzy, bo według obowiązujących przepisów nie ma rejonizacji leczenia. Lekarz rodzinny wypisuje skierowanie do poradni specjalistycznej, a pacjent sam wybiera placówkę, w której chce się leczyć. Może się zarejestrować w Wysokiem Mazowieckiem, Krakowie lub gdzie indziej.

Zamiast pretensji dyrektor Marioli Kucharewicz powinna odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego pacjent z Ciechanowca nie wybiera poradni w jej (choć zarazem swoim) Szpitalu Ogólnym w Wysokiem Mazowieckiem? Przyczyna jest prozaiczna, ale niezmiernie ważna dla chorych: zła organizacja pracy. Dowodem fakty, o których mówiła na sesji Rady Miasta radna Dorota Niemyjska: w Siemiatyczach pacjent w jeden dzień wykonuje badania laboratoryjne i zostaje przyjęty w poradni spe-



cialistycznej. Wybierając poradnię w Szpitalu w Wysokiem Mazowieckiem, musiałby stracić 3 dni: jednego dnia jechać po skierowania, drugiego dnia do laboratorium na badania, a trzeciego do poradni.

– W Wysokiem Mazowieckiem siedzi się od rana do nocy, a po wizycie jest się jeszcze gorzej chorym – puentuje dosadnie burmistrz Święcki.

Przedstawił drastyczną sytuację ze środy, 27 stycznia. Do młodego chłopaka z podejrzeniem koronawirusa w Ciechanowcu przyjechała karetka pogotowia. Nie mogła go zabrać, bo żaden szpital nie chciał go przyjąć. Jak poinformował burmistrz, ambulans stał pół dnia na ulicy.

Co na to władze powiatu i NFZ?

Koleđa w Sokolach



Trwa koleđa w parafii Wniebowzięcia NMP w Sokolach. Należy do wyjątków, bo w większości proboszczowie przełożyli koleđę na bezpieczniejszy czas.

Nowa sołtys Radziszewa-Sieńczuch

Renata Radziszewska jest nowym sołtysiem Radziszewa-Sieńczuch. Poprzedni wieloletni sołtys Mirosław Radziszewski zmarł w ubiegłym roku.

Rehabilitacja w Ciechanowcu

Sprzęt rehabilitacyjny za 100 tys. zł do poradni rehabilitacyjnej w Ciechanowcu kupił z budżetu burmistrz Ciechanowca.

Otwarte Muzeum

Od poniedziałku, 1 lutego, Muzeum Rolnictwa otwarte dla zwiedzających. Od poniedziałku do piątku czynne jest w godz. 09 – 15, a w soboty, niedziele i święta w godz. 9 – 16.

Szczepienia w Pływalni „Delfin”

Lekarze rodzinni z trzech zambrowskich przychodni zadeklarowali, że podejmą się szczepień przeciwko covid poza ich przychodniami. Gabinet szczepień zorganizowany zostanie na parterze Pływalni Miejskiej „Delfin”, poinformował burmistrz Kazimierz Dąbrowski. To wynik jego apelu do lekarzy rodzinnych, którzy nie zgłosili wcześniej przystąpienia do szczepień. Szczepienia w „Delfinie” rozpoczną się prawdopodobnie dopiero 1 kwietnia (zależy to od przydziału szczepionek). Na razie szczepienia wykonywane są tylko w Szpitalu Powiatowym.

Rodzą się Marcelinki i Szymonki

182 dzieci (95 dziewczynek i 87 chłopców) urodziło się w ubiegłym roku w Zambrowie. Marcelina (14 dziewczynek) i Szymon (13 chłopców) były najpopularniejszymi imionami, nadawanymi dzieciom. Popularnością wśród dziewczynek cieszyły się także: Maja (10), Zuzanna (9) i Oliwia (8), a wśród chłopców: Aleksander (10), Jakub (10) i Antoni (9).

Paczki zamiast zabawy



Fot. pixabay

Co roku ponad 100 dzieci z Zambrowa i okolic Stowarzyszenie Abstynenta „Ostoja” zapraszało na zabawę choinkową. W tym roku z powodu zabawy nie było, ale dzieci z miasta i gminy Zambrów otrzymały świąteczne paczki. Było to możliwe dzięki wsparciu Stowarzyszenia przez burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego, Spółdzielnię Mieszkaniową Nadzieja, Salon Meblowy „Pieer”, PHU „Anna”, Firmę Wortel (Stacja paliw Moya), Centrum Ogrodnicze „Zorza”, PHU „Tytan” Grzegorz Gosiewski, Marcina Bany, Bank Spółdzielczy, An-

drzeja Wojno, Annę i Tomasza Sworskich, Zarząd Mienia Komunalnego, Kowalczyk-Tymiński Spółkę Jawną, Market Budowlany „Golchem”, Ewelinę i Rafała Zarębów, Janinę Łuniewską, PPHU Astech Andrzej Suwałski, Zambrowskie Ciepłownictwo i Wodociągi, Zarząd Nieruchomościami w Zambrowie, „Master” Dawid Kaczyński, Market Eden „Lewiatan”.

Stowarzyszenie Abstynenta „Ostoja” działa od 1997 roku. Pomaga w różnych uzależnieniach, jest „ostoją” spotkań głównie anonimowych alkoholików.

Zawiozą na szczepienie



Niepełnosprawnych, którzy nie mogą skorzystać z pomocy rodziny, dowiedzie na szczepienie gmina, poinformował wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman. Potrzebę dowozu należy zgłosić w Urzędzie Gminy: tel. 86 476 8011, wew. 27 i tel. 500 191 315.

Asp. sztab.

Marek Chmielewski na emeryturze

Po ponad 32 latach służby asp. sztab. Marek Chmielewski, kierownik sekcji kwatermistrzowsko-technicznej Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie, przeszedł od 1 lutego na emeryturę.

Podwyżki za śmieci w Szumowie

Od 1 marca opłaty za śmieci wyniosić będą: 20 zł od gospodarstwa z 1 osobą (jest 20 zł); 50 zł z 2 – 3 osobami (jest 40 zł); 75 zł z 4 – 5 osobami (jest 70 zł z 4 osobami i więcej); 90 zł od gospodarstwa z 6 i więcej osobami. Za śmieci biodegradowalne doliczane jest 5 zł.

Te, które przeżyły, są spontaniczne, cieszą się każdą chwilą. To przyciąga. Także mężczyzn

Żywot bez piersi

Wola

Krok dzielił je od śmierci. Przeżyły. Niektóre za wszelką cenę starają się zapomnieć o chorobie. Zgodnie z magicznym przekonaniem, że jak się zapomni, nowotwór przestanie istnieć. Nie zaatakuj znowu.

Inne uważają, że skoro opatrzność pozwoliła przetrwać, są jej coś winne. Czuwanie przy łóżku obcej kobiety, aż się obudzi z narkozy, żeby opowiedzieć jej, że można dobrze żyć z obciętą piersią. Uprzymnienie innej, że warto się badać, bo o skuteczności wyścigu ze śmiercią decyduje czas.

Pytanie, które wraca do jednych i drugich: dlaczego przeżyłam ja, nie koleżanka z łóżka obok, choć miała lepsze rokowania? Lekarze tłumaczą, że w dużej mierze decyduje psychika. Albo jest w nas wola walki, albo nie.

Mężowie

Chore najbardziej boją się... najbliższych. Tej pierwszej reakcji, kiedy usłyszą wyrok: rak. Szok najłatwiej przetrwać. Gorzej zaakceptować codzienność z chorobą. Znosić zmienne nastroje, obserwować, jak ukochanej wypadają włosy, podsuwać miskę, kiedy wymiotuje. Zaakceptować i pokochać płaską klatkę piersiową, kiedy wróci ze szpitala po amputacji piersi.

Nikt nie prowadzi statystyk, jak wiele małżeństw rozpada się właśnie z tego powodu, że żona zachorowała na nowotwór.

Odejście to niekoniecznie rozwód. W wielu przypadkach tylko rozluźnienie dotychczasowych więzi. Mąż oddala się emocjonalnie i fizycznie, znajduje sobie panią na boku. Żona przyjmuje to do akceptującej wiadomości. Przecież jest niepełnowartościowa i boi się zostać sama, a on przynosi do domu większą część wypłaty. Poza tym warto utrzymać fikcyjny układ, bo są dzieci. Gdy mąż odejdzie do innej kobiety, może mieć nowe dzieci i zapomnieć o starych, kiedy zostaną sierotami. Bywają małżeństwa, w których choroba żony niewiele zmienia. Wtedy, gdy łączy je też przyjaźń, mężczyzna



Fot. pixabay

jest w stanie zaakceptować zmienioną kobiecość.

Łowczyni

Najgorszy jest strach przed rozpadem małżeństwa. Gdy już się rozleci, kobieta czuje się wolna. Zwycięska. Wygrała pierwszą rundę pojedynku ze śmiercią; wie, że czas jest ograniczony. Wypełnia go tym, co ją najbardziej interesuje. Uczy się jeździć samochodem albo konno. Chodzi na spacerzy albo zapisuje się na kurs tańca.

Czasem chce się odegrać na mężczyznach, sprawdzić jako kochanka. Potrzebuje akceptacji, ale boi się zaufać. Zmienia partnerów, jak rękawiczki. Nie uprzedza ich o chorobie. Po co.

Czy jest atrakcyjna?

Zdarza się, że zdrowe kobiety czują się zagrożone przez chore.

Boją się, że podkradną im mężów. Przecież te, które przeżyły, mają silne osobowości. Czują się jak nowo narodzone. Są spontaniczne, cieszą się życiem. To przyciąga.

Łowczyń amazonek nie jest dużo, ale zdrowe żony wykazują czujność. Samotne kobiety po amputacji piersi często tracą dotychczasowych przyjaciół.

Miłość

Zwykle poznają się przypadkiem. On nie należy do kręgu dotychczasowych znajomych. Rozmowa, wspólne zainteresowania, zaczyna iskrzyć. „To nic, to tylko przyjaźń”. Ale przyjaźń rozwija się w określonym kierunku. Kobieta się boi. Czasem ucieka, raniąc i nie tłumacząc, dlaczego.

Kasia zdecydowała się powiedzieć. Piotr przyjął to spokojnie, ale choć do tej pory spotykali się

codziennie, nie odzywał się trzy tygodnie. Nie naciskała. Płakała w poduszkę, marzyła, żeby zapomnieć. Potem przyszedł, jak gdyby nigdy nic. Z wiązką kwiatów. „Przepraszam, potrzebowałem czasu”, powiedział. Pobrali się pół roku później. Bardzo zabiegają o siebie, bo żal im każdej chwili, która im została, a którą mogą zamienić w szczęśliwą.

Krzysztof nie potrzebował czasu. Od razu, kiedy Dorota powiedziała mu o okaleczeniu zapewnił, że to nic. Wcześniej życzliwi przestregali go: „Chłopie, w co się pakujesz, przecież ona ma wszystko powycinane”. Nie wierzyła w zapewnienia, że można kochać nie za coś, ale mimo czegoś. Zabrała do sypialni, zdjęła bluzkę, stanik. „Popatrz. Napatrz się do woli na te blizny. I uciekaj”, krzyczała. Został.

BOŻENA DUNATOWSKA

W Kolnie mieszka jedna taka, której popieprzyły się adresy. Da się to odkręcić!

Poniedziałek. Ósma, śpi. Dziewiąta, śpi. Wychodzę do sklepu. Wracam. Śpi. Robię śniadanie. Stawiam koło łóżka. Nie odzywa się. Mija południe. Staje przy oknie. Trzecia, czwarta. Obiad stygnie. Telefon. „Niczego nie potrzebuję”, odpowiada komuś. Podaję leki. Weźmie, nie weźmie. Ma 24 lata. Nic na siłę...

Wtorek. Zaproszenie do ciotki, blisko Kolna. Wsiada do samochodu. Cieszę się. Skręcamy za blok. „Nie jadę!”, mówi krótko. Wiem, że żaden argument jej nie zatrzyma. Wysiada. Biegnie. Wysiadamy i my. Zamyka się w łazience. Pukam do drzwi co chwila. Nie odpowiada. Wychodzi po godzinie. Staje w oknie. „Co mnie tak pilnujecie?! Tak wam szkoda mojego pieprzonego życia?!”. Nie śpię całą noc. Czuję. Sprawdzam, czy oddycha. Czy sznurek na balkonie jest na swoim miejscu i tej samej długości. Liczę noże. Tabletki trzymamy w wersalce. Ale z nerwów nigdy nie możemy się doliczyć.

Środa. Dzwoni jej „komórka”. Rozmawia z kimś bardzo cicho. Przechodzą mnie ciarki. Oznajmia, że wychodzi. Mijają dwie, trzy godziny. Wraca. „Chodziłam, żeby przypomnieć sobie, jaka w tym cholernym Kolnie beznadzieja i do tego siermiężna”.

Czwartek. Po południu odwiedza nas rodzina męża. Nie spodziewanie staje w drzwiach. „Dzień dobry. Przyszłście zobaczyć, czy jeszcze żyję?!”.

Piątek. Sprzątanie. Robota pali jej się w rękach, jak zwykle. Po południu wybieramy się do moich rodziców. Kocha dziadków. Oni mają na nią największy wpływ. Po pewnym czasie zamykają się z babcią w pokoju. Wiem, że moja mama za każdym razem próbuje „wlać” w nią trochę optymizmu i radości życia. Za każdym razem się udaje. Na krótko. Wracam do domu. „I z czego tak się cieszyłeś? Że coraz bliżej wam do śmierci?”.

Sobota. Robimy porządek w szafach. Śmieje się, gdy w pudełku po butach znajduje swo-



Adresy

ją lalkę. „Ja też będę taką zimną lalką...”, nagle wybucha płaczem.

Niedziela. Wychodzimy do kościoła. W połowie drogi postanawia zawrócić. „Żeby się przyglądali, jak wygląda niedoszła samobójczyni?”, słyszymy. Mąż jest wściekły. Ściskam go za łokieć. „Przecież nikt o tym nie wie...”, mówię cicho. Wchodzimy do kościoła. Nikt nie zwraca na nas uwagi. Do końca dnia cud: ożywia się, wspomina dzieciństwo i niedawne studenckie czasy. Siada przed telewizorem. Rozmawiamy o wyjeździe za granicę. Nieźle zna język, więc znalazłaby pracę, a mieszkanie

u kuzynki zapewnione. „Chcecie mnie się pozbyć?! W porządku! Samolot i tak nie doleci, więc pozbędziecie się mnie raz na zawsze!”.

Poniedziałek. Czyta i czyta, co lubiła od dziecka. Kiedy wychodzi do sklepu (dzisiaj właśnie ma na to ochotę), szybko sprawdzam, co to za lektura. „Ania z Zielonego Wzgórza”, „Kubuś Puchatek”, „Panna z mokrą głową”. Oddycham z ulgą, bo w każdej jest wiele optymizmu... Przytula się. „Mamo, ty mnie kochasz, prawda? Mimo wszystko?”.

Wtorek...

...
Rozmawiamy, a właściwie milczymy.

„Życie jest tylko i wyłącznie czekaniem na śmierć, które czymś trzeba wypełnić”, oznajmia Iza.

„Nie trzeba na nią czekać, przyjdzie sama z własnej woli. Mamy adres tymczasowy”, powtarzam słowa mojej babci.

Wybucha śmiechem. Patrzy mi w oczy i mówi: „Więc niech pani napisze o mnie tak – w Kolnie mieszka taka jedna, której popieprzyły się dwa adresy. Ale może jednak coś da się odkręcić?”.

Ściska mnie za rękę.

JOANNA WILNEŃSKA

31 stycznia miała 75 rocznica
zbrodni we wsi Puchały Stare

1.

W ostatnim dniu stycznia 1946 r. w położonej zaledwie kilkanaście kilometrów od granicy polsko-białoruskiej wsi Puchały Stare, będącej częścią Narodowego Zjednoczenia Wojskowego oddział Romualda Rajsa „Burego” zamordował 30 chłopów pochodzenia białoruskiego. Wszyscy byli furmanami ze wsi Łozice, których kilka dni wcześniej podkomendni Burego porwali i zmusili do przewiezienia oddziału. Ci spośród chłopów, którzy zadeklarowali polskie pochodzenie i katolicyzm, zostali puszczeni wolno, a pozostali bez sądu rozstrzelani strzałami w głowę.

Zbrodnia ta nastąpiła dwa dni po masakrze we wsi Zaleszany, gdzie oddział „Burego” wymordował 16 osób, w tym kobiety i dzieci. Również tu oddział Rajsa mordował wyłącznie prawosławne osoby pochodzenia białoruskiego. Część ofiar została spalona żywcem.

Za te czyny Rajs został skazany na śmierć w 1949, rok później wyrok wykonano. Po przemianach ustrojowych sąd w 1995 roku zrehabilitował „Burego” uznając, że popełniając zbrodnie „walczył o niepodległy byt państwa polskiego”, a rodzinie „Burego” wypłacono odszkodowanie. W 2005 roku Instytut Pamięci Narodowej stwierdził, że zbrodnie oddziału „Burego” nosiły „znamiona ludobójstwa”. Do tej pory ofiary „Burego” i ich rodziny nie doczekały się rehabilitacji i odszkodowania.

2.

Zbrodnie w Puchałach Starych i Zaleszanach to nie jedyne masakry, które obciążają „Burego”. 2 lutego 1946 r. doszło do pogromu we wsiach Zanie i Szpaki, gdzie wymordował 31 cywilów, również i w tym wypadku wyłącznie ludność pochodzenia białoruskiego, także kobiety. Ofiarom kazano kłaść się na ziemi i strzelano w tył głowy. Według przytaczanych przez Piotra Zychowicza („Skazy na Pancerzach”, str. 125) relacji świadków, podczas pacyfikacji leżącej obok wsi Szpaki mordercy najpierw usiłowali zgwałcić córkę gospodarza, a gdy ta stawiała opór, zamordowali ją.

3.

Rajd oddziałów „Burego” na przełomie stycznia i lutego 1946 roku doprowadził do śmierci około 80 osób. Rajs był na miejscu i wydawał rozkazy zarówno podczas masakry w Zaleszanach, jak i Puchałach Starych. Pozostałe zbrodnie obciążają jego oddział, bo „Burego” podczas ich popełniania nie było na miejscu.

Rajs był znany z egzekwowania żelaznej dyscypliny i świetnej organizacji dowodzonych przezeń oddziałów. Był przedwojennym zawodowym podoficerem i weteranem kampanii wrześniowej i partyzantki AK. Podczas procesu zrzucił odpowiedzialność za zbrodnie dokonane przez dowodzony przez niego oddział na swojego zastępcę.

4.

Sytuacja, w której znaleźli się ludzie tacy jak „Bury” i jego podkomendni w chwili wejścia Armii Sowieckiej na tereny wschodniej Polski była w istocie dramatyczna. Walka stawała się coraz bardziej beznadziejna, a przejście do cywila było piekielnie trudne pod każdym względem, od organizacyjnego po psychologiczny. Nie mówiąc o tym, że ujawnienie się oznaczało niechybnie spotkanie z UB, które mogło skończyć się więzieniem, torturami lub śmiercią.

To prawda, że znaczna część ludności białoruskiej w 1939 r. i w 1944/1945 r. stała po stronie Sowieców. Nie usprawiedliwia to jednak zbrodni wojennych z prostej przy-

czyny: zbrodni wojennych, co do zasady, nic nigdy nie usprawiedliwia.

We współczesnej Polsce zbrodnie te usiłuje się, niestety, jeśli nie wprost usprawiedliwiać, to relatywizować. Kult „żołnierzy wyklętych”, którzy – zgodnie z polityką historyczną PiS – mają coraz wyraźniej zastępować pamięć o Armii Krajowej, sięgnął takich rozmiarów i stał się tak bezkrytyczny, że usiłuje się tłumaczyć nawet mordy na cywilach...

5.

Zbrodnia dokonana przez oddział Romualda Rajsa na ludności cywilnej byłaby jedynie smutnym epizodem naszej historii, gdyby nie fakt, iż spośród wszystkich żołnierzy podziemia antykomunistycznego, którzy operowali na obecnym pograniczu polsko-białoruskim akurat z „Burego” postanowiono uczynić bohatera. Od kilku lat środowiska skrajnie prawicowe każdego roku organizują Marsz Żołnierzy Wyklętych, w którego trakcie niosą portrety oraz transparenty z hasłami sławiącymi „Burego”. Marsz ten odbywa się w Hajnówce, czyli stolicy białoruskiej mniejszości w Polsce. Nietrudno się domyślić, czym jest dla obywateli Polski białoruskiego pochodzenia.

Tu dochodzimy do współczesnych skutków zbrodni sprzed 75 lat. Marsz oraz postawa IPN doprowadziły do zadrażnień pomiędzy Polską a Białorusią. Protesty władz Białorusi były w zasadzie ignorowane, gdyż Białorusią rządzi autokratyczny Aleksander Łukaszenko.

Temat zbrodni oddziału „Burego” jest jednak żywy także wśród białoruskiej opozycji demokratycznej. Wspierana przez Polskę, na razie nie stawia spraw takich, jak masakry dokonane przez oddział „Burego” na ostrzu noża, lecz jej działacze w prywatnych rozmowach nie tylko wyrażają oburzenie, ale zapowiadają, że do kwestii tych zamierzają w przyszłości wrócić.

6.

Kult „Burego” i usprawiedliwianie zbrodni jego oddziału poza kontekstem białoruskim i rosyjskim ma też kontekst ukraiński. Argumentacja używana przy okazji prób usprawiedliwiania zbrodni samego Rajsa i jego oddziału niepokojąco przypomina argumentację używaną przez skrajne środowiska ukraińskie, które usiłują usprawiedliwiać zbrodnie OUN – UPA, dokonane w czasie Rzezi Wołyńskiej. Dla jasności, nieporównywalna jest oczywiście skala zbrodni. Ale próby usprawiedliwiania mordowania cywili, w tym kobiet i dzieci oraz brak szacunku do życia są, niestety, podobne. Polska nie może domagać się od Ukraińców jednoznacznej oceny moralnej Rzezi Wołyńskiej, a sama szukać usprawiedliwienia dla mordowania ludności cywilnej pochodzenia białoruskiego. (źródło: www.oaspl.org; fragmenty).

WITOLD JURASZ

(Autor jest prezesem Ośrodka Analiz Strategicznych).

Strzał w głowę



Zamordowana matka z dwójką dzieci
(zdjęcie z archiwum białostockiego IPN)

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!

Zmiana ogłoszenia – Gmina Kulesze Kościelne

W informacji zamieszczonej w tygodniku KONTAKTY Nr 5/2021 wiersz 13 otrzymuje następujące brzmienie:

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie przetargu:

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki, PANELE
OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333
www.siatki-stal.pl

(fak.0003/2021-o-i)

FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty rolne, bez BIK i weryfikacji baz.
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.
Szybko, uczciwie i profesjonalnie, 24/h.
Tel. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3, IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża, na M-4 parter.

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M4, 61 m², II piętro, z meblami.

Ul. B. Prusa 3, Łomża.

Tel. 516 – 777 – 006

(p-001341-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam” zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00224/20-o-i)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę” zamieszczamy bezpłatnie.

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

ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,
662 – 396 – 670

fak.0002/2021-o-i)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor, New Holland, Same Landini, Massey Ferguson, Renault, Foton, Farmtrac, Deutz Fahr, John Deere, Pronar, Farmer itd. każdy stan oraz prasy, belarki Sipma, Maschio Feraboli, Gallignani, Morra Carraro itd. Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Kupię cielęta.
Gotówka, wyrejstrowanie.
Tel. 721 – 102 – 689

(fak.0001/2021-o)

RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.

Tel. 607 – 191 – 070

(p-001331-o)

SPRZEDAM

Sprzedam tokarki, frezarki, szlifierki, prasy, gilotyny oraz inne maszyny do obróbki metalu.
Warszawa.

Tel. 602 – 297 – 394

(p-001339-o)

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia, soboty, niedziele, poniedziałki, środy, czwartki – klimatyzacja, DVD,

85 747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771

(fak.00035/20-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.00036/20-o-i)

USŁUGI

Elektryk. Gazownik. Spawanie.

Tel. 508 – 066 – 812

(p-001335-o)

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



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



Domki Letniskowe Ceny już od 15 tyś.

Możliwość zakupu domku z działką



Tel.
737-164-200
887-106-410

INFORMACJA

Wójt Gminy Miastkowo informuje, że dnia 3 lutego br. wywieszono **wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia z zasobu Gminy Miastkowo w trybie bezprzetargowym**, (obejmuje on dz. nr 247 obręb Czartoria), na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32 oraz umieszczono na stronie www.miastkowo.pl/bip na okres 21 dni. Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie pod nr 86 217 49 96, w godzinach 7³⁰ do 15⁰⁰ od poniedziałku do piątku.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

ZIMOWE PROMOCJE

STIHL

ATRAKCYJNE RATY



STIHL MSE 141

CENA PROMOCYJNA

~~529,-~~ **499,-**



STIHL MS 170

CENA PROMOCYJNA

~~749,-~~ **699,-**

Oferta dostępna od 9.01. do 20.03.2021 r. lub do wyczerpania zapasów.
Więcej informacji u Autoryzowanych Dealerów STIHL oraz na WWW.STIHL.PL

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

KONSTAŁ GARAZE
Garaze Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

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

Sprzedam Mercedes E klasa, 2.0 benzyna, stan bardzo dobry, sprawny technicznie, cena 7 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Polonez Truck, (1999), długa paka, ładowność 1 tona, diesel, stan bardzo dobry, cena 4 400 zł, tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, 2-osobowy, diesel, cena 2 000 zł, tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

Sprzedam przyczepę samochodową, 2-stronny wywrot, 3 siłowniki, 15 ton, cena 45 000 zł, tel. 692 - 705 - 425

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2006), stan bardzo dobry, diesel, przebieg 310 000 km, cena 17 000 zł, tel. 797 - 391 - 726

(o/b)

Sprzedam Subaru Legacy, (2003), po wymianie rozrządu, napęd 4x4, blacharka do poprawki lakierniczej, LPG, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 721 - 026 - 756

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2012), benzyna, nowe opony, cena 20 000 zł, tel. 572 - 021 - 566

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2003), ważny przegląd i OC, stan techniczny perfekcyjny, wszystko wymieniane na czas, wnętrze czyste i zadbane, cena 8 200 zł, tel. 862 - 727 - 029

(o/b)

Sprzedam Kia Sorento, (2007), 2.5 CRDi, diesel, 170 KM, auto w ciągłej eksploatacji, sprawne, czyste, zadbane, nowe opony, cena 17 100 zł, tel. 515 - 933 - 046

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2009), diesel, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 517 - 875 - 601

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2007), auto w ciągłej eksploatacji, wszystko sprawne, diesel, 140 KM, cena 14 300 zł do negocjacji, tel. 796 - 066 - 660

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2003), 1.6 benzyna, 102 KM, przebieg 266 000 km, klimatyzacja, elektryczne szyby, lusterka, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 781 - 052 - 531

(o/b)

Sprzedam Ford Transit, (2004), diesel, 6-osobowy, cena 7 300 zł, tel. 570 - 206 - 766

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2000), cena 1 200 zł, tel. 518 - 798 - 907

(o/b)

Sprzedam skuter, (2012), stan bardzo dobry, cena 1 600 zł, tel. 797 - 679 - 494

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2007), dobry stan techniczny i wizualny, diesel, 140 KM, przebieg 370 000 km, drugi właściciel od nowości, cena 10 700 zł do negocjacji, tel. 510 - 008 - 509

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2003), diesel, 120 KM, przebieg 190 000 km, super stan techniczny, cena 5 200 zł, tel. 516 - 578 - 162

(o/b)

Sprzedam Citroen Berlingo, (2009), 1.6 HDI, 90 KM, stan bardzo dobry, udokumentowany przebieg, diesel, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 518 - 747 - 132

(o/b)

Sprzedam przyczepkę samochodową Sam, zarejestrowana, z planką, cena 2 200 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (2001), benzyna, stan dobry, ładny środek, zawieszenie i hamulce super, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2004), 2.0 diesel, auto sprawne, zawieszenie sztywne, 101 KM, przebieg 260 000 km, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 663 - 706 - 905

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2006), w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 6 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Seat Altea, (2005), 1.9 8V MPI, 102 KM, benzyna, przebieg 167 000 km, auto garażowane, wnętrze jak nowe, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 797 - 814 - 421

(o/b)

Sprzedam Wartburg 311, lata 60., 2 sztuki, tel. 511 - 928 - 792

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (1998), 1.9 TDI, 110 KM, stan wizualny jak na swój wiek dobry, diesel, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 662 - 124 - 694

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), 1.8 tdc, diesel, opłaty ważne do listopada, 125 KM, auto sprawne, cena 9 300 zł do negocjacji, tel. 733 - 090 - 708

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2003), 2.4 diesel, wszystkie naprawy robione na czas, ważne opłaty, przebieg 380 000 km, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 790 - 792 - 501

(o/b)

Sprzedam Fiat Sienna, (2000), cena 1 500 zł, tel. 737 - 271 - 005

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), wersja Titanium X, 2.0 TDCI, diesel, 140 KM, auto bardzo zadbane, wszystko sprawne, bez wkładu, cena 18 000 zł, tel. 728 - 390 - 135

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2003), 2.0hdi, 90 KM, polski salon, klimatyzacja, wszystko sprawne, przegląd do połowy maja, OC do połowy czerwca, cena 5 299 zł do negocjacji, tel. 503 - 798 - 401

(o/b)

Sprzedam Mercedes W126, (1991), stan techniczny bardzo dobry, wszystko działa, benzyna, 188 KM, kolor czarny, cena 45 000 zł, tel. 796 - 887 - 412

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara, (2003), auto w bardzo dobrym stanie, bez wkładu finansowego, diesel, przebieg 160 000 km, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 501 - 409 - 283

(o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2008), w dobrym stanie, do samodzielnej wymiany rzeczy eksploatacyjnych, benzyna, cena 13 300 zł do negocjacji, tel. 608 - 527 - 559

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2007), 1.4, 86 KM, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, wnętrze czyste i zadbane, klimatyzacja, radio, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 513 - 134 - 475

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2003), 1.9 TDI, diesel, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, przebieg 284 000 km, cena 4 400 zł, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam siewnik do kukurydzy Gaspardo, cena 3 800 zł, tel. 733 - 410 - 284 (o/b)
- Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam byczki HF, 2-8 tygodni, cena 550 - 700 zł za sztukę, tel. 503 - 009 - 752 (o/b)
- Sprzedam las sosnowy na pnii, około 0,70 ha, cena 2 000 zł, tel. 503 - 009 - 752 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik 2-osiovy Czarna Białostocka, stan idealny, po kapitalnym remoncie, cena 4 700 zł do negocjacji, tel. 797 - 780 - 996 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, wywrotka, 6 ton, cena 10 000 zł, tel. 572 - 213 - 014 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Jumz, cena 8 500 zł, tel. 572 - 213 - 014 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów New Holland, cena 1 200 zł, tel. 572 - 213 - 014 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, nowy typ, cena 2 800 zł do uzgodnienia, tel. 501 - 647 - 161 (o/b)
- Sprzedam jałówkę, wycielenie 10.02, cena 5 000 zł, tel. 660 - 799 - 662 (o/b)
- Sprzedam kombajn New Holland M133, w dobrym stanie, kosa 3,20 m, cena 12 500 zł, tel. 601 - 274 - 783 (o/b)
- Sprzedam siewniczkę do słomy, cena 500 zł, tel. 501 - 647 - 161 (o/b)
- Sprzedam przyczepkę do żywca, cena 1 000 zł, tel. 501 - 647 - 161 (o/b)
- Sprzedam prasę Metal Fach Z-562, pierwszy właściciel, w pełni sprawna, szeroki podbierak, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 733 - 485 - 503 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz do nawozów, hydrauliczny, 1 200 kg, cena 3 500 zł, tel. 669 - 864 - 581 (o/b)
- Sprzedam brony 5, hydraulicznie składane, (2010), cena 3 500 zł, tel. 669 - 864 - 581 (o/b)
- Sprzedam pługi Kverneland 3 skibowe, obracane, stan bardzo dobry, niemalowane, niespawane, cena 14 900 zł, tel. 500 - 852 - 580 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon, (1989), pierwszy właściciel, cena 34 000 zł, tel. 665 - 741 - 797 (o/b)
- Sprzedam przewracarkę do siana Niemeyer, ręcznie rozkładana, szerokość 4 m, cena 3 500 zł, tel. 607 - 940 - 357 (o/b)
- Sprzedam młynek bijakowy, cena 1 450 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Metal Technik, (2017), szerokość 3,60 m, cena 5 100 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)
- Sprzedam wialnię, fabryczna, cena 750 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)
- Sprzedam przyczepkę, lekka, z plandeką, zarejestrowana, opłacona, cena 3 100 zł, tel. 607 - 940 - 357 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Carraro, (1997), prasa łańcuchowa, wiązanie na 2 sznurki, stan dobry, cena 8 400 zł, tel. 513 - 613 - 057 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Ursus C-335, cena 12 300 zł, tel. 515 - 969 - 513 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz Kotte Garant, 4 500 litrów, na resorze, oświetlenie wylewka, walek przekątnika, sprawny, gotowy do pracy, cena 10 200 zł do negocjacji, tel. 509 - 902 - 651 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 450 litrów, stan dobry, cena 1 000 zł, tel. 514 - 138 - 602 (o/b)
- Sprzedam prasę Metal Fach Z-562, stan oceniam na bardzo dobry, wiązanie siatką i sznurkiem, garażowana, cena 20 000 zł, tel. 609 - 213 - 973 (o/b)
- Sprzedam paszowóz, (2002), stan dobry, cena 19 900 zł, tel. 502 - 085 - 571 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Vicon RF 130, rotor, noże, szeroki podbieracz i ogumienie, owijanie siatką i sznurkiem, cena 19 500 zł, tel. 796 - 530 - 023 (o/b)
- Sprzedam paszowóz Pekon, 12 m³, w bardzo dobrym stanie, ślimak i boki bardzo grube, założone nowe noże, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 697 - 370 - 150 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Super, (1985), cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 689 - 283 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, 1,65 m, polskiego producenta, sprawna, od 5 lat praktycznie nieużywana, cena 1 500 zł, tel. 516 - 264 - 682 (o/b)
- Kupię ziemię rolną, las, nieużytki, od 15 tys. do 50 tys. za 1 ha, wyślij sms z numerem działki i miejscowość, tel. 535 - 480 - 220 (o/b)
- Sprzedam pług Unia Grudziądz, 4-skibowy, stan bardzo dobry, mało używany, garażowany, cena 7 500 zł, tel. 507 - 872 - 533 (o/b)
- Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, stan bardzo dobry, garażowana, cena 1 500 zł, tel. 507 - 872 - 533 (o/b)
- Sprzedam kombajn Anna, (1990), cena 10 000 zł do uzgodnienia, tel. 737 - 271 - 005 (o/b)
- Sprzedam owijkę Sipma, cena 4 300 zł, tel. 503 - 974 - 093 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Metal Fach Z-577, folia 500/750, garażowana, stan wizualny i techniczny dobry, stawiacz bel, cena 15 500 zł, tel. 665 - 716 - 893 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Fendt 311, (1989), cena 55 000 zł, tel. 693 - 608 - 443 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Samasz, (2008), bębnowa, hydraulicznie składana, sprawna, bez luzów, gotowa do pracy, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 535 - 653 - 306 (o/b)
- Sprzedam wirówkę do mleka, w dobrym stanie, wszystko kompletne, cena 9 300 zł, tel. 514 - 968 - 089 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz Veenhuis, ocynkowany, 4 200 litrów, cena 7 800 zł, tel. 695 - 519 - 500 (o/b)
- Sprzedam dojarę przewodową Alfa Laval, 6 aparatów, cena 10 000 zł, tel. 663 - 677 - 453 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Brochard, z adapterem poziomym i zastawkami do kukurydzy, 12 ton, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 669 - 299 - 397 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Altro 1200, stan bardzo dobry, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 884 - 322 - 714 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, (2004), 1,65 m, stan bardzo dobry, cena 1 250 zł, tel. 505 - 603 - 916 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA MIASTA ZAMBRÓW o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Zambrów w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późniejszymi zmianami), uchwały nr 99/XIX/2020 Rady Miasta Zambrów z dnia 30 czerwca 2020 r. oraz art. 39 i art. 54 ust. 3 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 2020 r. poz. 283 z późniejszymi zmianami) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Zambrów w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 15 lutego 2021 r. do 8 marca 2021 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 208, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰. Bezpośredni kontakt i obsługa obywateli odbywać się będzie po uprzednim kontakcie telefonicznym, tel. 86 271 22 10 wew. 20.

Przedmiotowy projekt planu zamieszczono na stronie <https://bip.zambrow.pl/arttykul/ogloszenia/>.

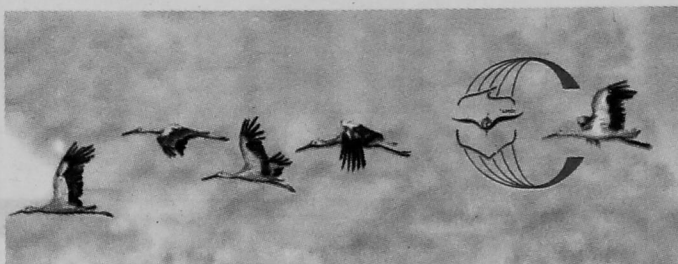
Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się **w trybie on-line** w dniu **2 marca 2021 r.** w godzinach od 12⁰⁰ do godz. 13³⁰, zgodnie z regulaminem dostępnym pod linkami: <https://portal.um.zambrow.bip-gov.info.pl/bip/dokumenty/podglad?id=1249228>, <http://zambrow.pl/urzad/dyskusje-publiczne-mpzp/>

Zgłoszenia swojego udziału można dokonać do dnia 2 marca 2021 r. do godziny 11⁰⁰, następnie do wirtualnego pokoju można wejść od godziny 12⁰⁰ do godziny 12³⁰.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: um@zambrow.pl. Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.

Uwagi można wносить w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 23 marca 2021 r.**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 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) (Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późniejszymi zmianami) informuję, że Administratorem Państwa danych osobowych jest Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Szczegółowe informacje w tym zakresie zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów.



XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020



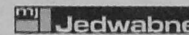
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:

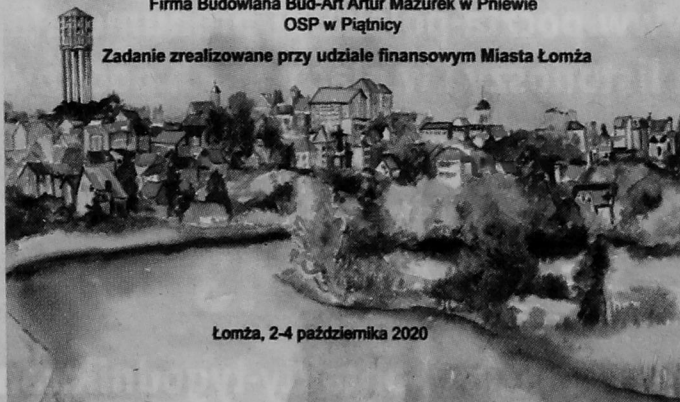


Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



www.przelecsie.pl
Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża



Łomża, 2-4 października 2020

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc	10 zł (10,80 zł)
3 miesiące	30 zł (35,10 zł)
6 miesięcy	55 zł (70,20 zł)
12 miesięcy	100 zł (140,40 zł)



Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez
www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl





W głębokim, zasypanym śniegiem przydrożnym rowie utknęła młoda sarna. Wyziębioną i wystraszoną uwolnili strażacy Państwowej Straży Pożarnej w Wysokim Mazowieckiem i przekazali myśliwemu, który jest strażakiem OSP. Po ogrzaniu i nabraniu kondycji została wypuszczona do lasu. Fot. PSP Wysokie Mazowieckie.



Tak zakończył jazdę na zaśnieżonej drodze van chrysler pod Nagórkami (gm. Piątnica): samochód rozbity, kierowca w szpitalu. Przyczyną wypadku była jednak nie tylko śliska droga. Kierowca, niestety, był pijany. Czeka go sprawa sądowa. Fot. OSP Piątnica.

„Wnuczki” w areszcie

Łomżyńscy policjanci wspierani przez kolegów z Wrocławia zatrzymali w tym mieście podejrzanych o wyłudzenie ponad 90 tys. zł od mieszkanki (63 lata) Nowogrodu metodą na „wnuczka”. Oszukańczy duet, to mężczyzna (34 lata) i kobieta (39 lat). Jak informuje mł. asp. Justyna Janowska z łomżyńskiej policji, w ubiegłym roku w naszym mieście i powiecie oszuści wyłudzili oszczędności od 5 seniorów.

Potrącił dziecko w Grajewie

Do szpitala trafiła dziewczynka (9 lat), potrącona na przejściu dla pieszych na ul. Elckiej w Grajewie przez seata. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierowca (68 lat) był trzeźwy, ale zagapił się.

Zostawił synka w aucie i poszedł do kościoła!

W stającym na przykościelnym parkingu samochodzie mieszkaniec Łomży zauważył małe dziecko i wokół zadnego dorosłego. Poinformował o tym dyżurnego łomżyńskiej policji i wszedł do kościoła, by powiedzieć o sytuacji księdzu. Duchowny publicznie odczytał markę i numer rejestracyjny samochodu. Po tym komunikacie przy samochodzie pojawił się tata dziecka. Tłumaczył się, że syn (3 lata) spał, a on do kościoła poszedł tylko na chwilę. Odjechał

spod kościoła, zanim pojawili się policjanci. Wkrótce dotarli do niefrasobliwego ojca. Stwierdzili, że dziecku nic się nie stało, przeprowadzili rozmowę z tatą i sporządzili ze zdarzenia notatkę. Jak informuje mł. asp. Justyna Janowska, sprawą zajmie się policyjny zespół ds. nieletnich.

Pożary

■ W Rydzewie (gm. Miastkowo) zapalił się duży (około 60 metrów kwadratowych) garaż, zbudowany z płyt warstwowych i pokryty blachodachówką. Właściciele zdążyli wyprowadzić z niego pojazd i wynieść znajdującą się w środku butlę z argonem, ale ogień zaczął już obejmować sąsiednie budynki, który ugasili strażacy.

■ W Skórcu (gm. Ciechanowiec) zapaliła się suszarnia z drewnem z układu stolarskiego. Dzięki szybkiej interwencji strażaków JRG Wysokie Mazowieckie oraz OSP z Ciechanowca, Pobikier, Klukowa, Radziszewa Króli nie doszło do rozprzestrzenienia się ognia na sąsiadujący kompleks budynków stolarni. Uratowali mienie szacowane na ok. 1 700 000 zł.

4 promile za kierownicą!

Ponad 4 promile miał w wydychanym powietrzu kierowca (50 lat) seata, którego zatrzymali funkcjonariusze kolneńskiej drogowki na drodze między Wykowem a Żebrami (gm. Kolno). Stracił prawo jazdy, a za jazdę po pijanemu odpowie przed sądem.



Tak wygląda ford po zderzeniu ze skodą na obwodnicy Augustowa w okolicy Wronowa. Do szpitala trafili kierowca, pasażer i dwoje dzieci z forda oraz kierowca skody. Fot. policja

Uciekł z prokuratury!



Uciekł z Prokuratury Rejonowej w Białymstoku podejrzany (32 lata) o dokonanie rozbój 31 stycznia w sklepie na osiedlu Nowe Miasto. Doprowadzony na przesłuchanie wykorzystał moment, gdy prokurator wyszedł z pokoju i wyskoczył przez okno. Nazywa się Maciej Didiuk, ma ok. 180 cm wzrostu, szczupłą budowę ciała, ciemne włosy. W momencie ucieczki miał na sobie ciemną, rozpinną bluzę z białym napisem „illegal”, ciemne spodnie, czarną kurtkę i białe buty. Policja prosi każdego, kto go widział lub może pomóc ustalić, gdzie jest, o kontakt, tel. 112.

Poradnia psychologa

Mój syn ciągle się obżera!

Mój syn bardzo dużo je. Ma 10 lat, ale już jest taki gruby, że dzieci się z niego śmieją. Tłumaczenie, że to niezdrowe, prośby i groźby nie pomagają, bo wtedy objada się w tajemnicy. Jak sobie z tym poradzić?

Ewa

Dzieci nie rodzą się grubasami, dopiero po urodzeniu uczą się jeść nadmiernie. Dlaczego tak się dzieje? Na przykład, dziecko płacze, bo się nudzi albo dlatego, że czymś się rozzłościło, a rodzice dają mu wtedy butelkę, żeby przestało płakać. W ten sposób dzieci uczą się, że wszelkie nieprzyjemne stany wewnętrzne można rozładować przy pomocy jedzenia (lub wkładania czegoś do buzi – picia, obgryzania paznokci, ssania palca itd.). Nie uczą się odróżniać głodu od złości, nudy czy niezadowolenia i innych emocji.

W późniejszym okresie życia istotną rolę w wytworzeniu nawyku jedzenia odgrywa to, że rodzice lub opiekunowie (np. babcia) mają przekonanie, iż „dobre dziecko to najedzone dziecko”. Gdy dziecko zje kolację, są przekonani, że jeszcze nie najadło się do syta, zaczynają namawiać do jeszcze jednej łyżki i jeszcze jednej i tak dalej. Czasem dla zachęty rodzice wyznaczają prawdziwe cyrki przy je-



Fot. pixabay

dzeniu: widelec zamienia się w samolot, karmią dziecko podczas oglądania telewizji, podczas spaceru, zabawy puzzlami itd. Niekiedy rodzice, myśląc o dziecku, w pierwszym rzędzie zastanawiają się, czy nie jest ono przypadkiem głodne. Pytają je o to i w ten sposób w życiu dziecka ciągle obecny jest „temat jedzenia”. Dzieci uczą się myśleć o jedzeniu bez przerwy. Oczywiście, ważną rolę odgrywają tu również nawyki jedzenia samych rodziców (to, że sami jedzą zbyt wiele).

Co robić? Zależy od przyczyn zachowania syna. Na pewno należy odwracać uwagę od jedzenia. Dobrze, by pod ręką zawsze były owoce, warzywa, soki. Warto udać się z synem do lekarza, ponieważ otyłość może być objawem różnych chorób. Poza tym lekarz na pewno powie mu, że nadmierne objadanie się nie jest zdrowe.

**DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG**



Kartacze domowe

Składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 5 łyżek oleju
- pół pęczka szczypiorku
- 2 łyżki suszonego majeranku
- pół pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz

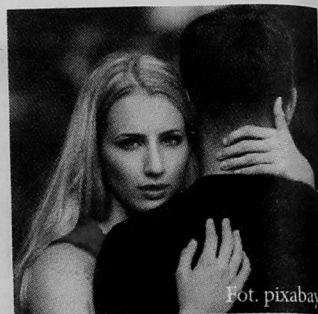
Mięso umyj, osusz, pokrój w kostkę. Do miski wsyp przyprawy. Na patelni rozgrzewamy olej. Smażymy pokrojoną cebulę z posiekanym czosnkiem, na złoty kolor. Dodajemy mielone masło oraz suszony majeranek. Po 6 minutach wrzucamy pokrojoną pietruszkę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Obrane ziemniaki dzielimy na pół. Jedną część gotujemy i przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa, drugą ścieramy na tarce. Ziemniaki przekładamy do jednej miski. Łączymy z mąką ziemniaczaną oraz mąką pszenną. Wyrabiamy ciasto, a następnie tworzymy walek. Kroimy na mniejsze kawałki, z których formujemy placki. Placki faszujemy mięsem mielonym i zlepiamy w kartacze. Gotujemy w osolonej wodzie 4 minuty od wypłynięcia. Gotowe kartacze polewamy cebulką bądź masłem.

Pytanie intymne

Mam chłopaka, przyjaźnimy się od roku i chciałabym się z nim nie tylko całować. Moje koleżanki już są „po pierwszym razie”. Ja ciągle chcę i boję się. Jestem mała, najmniejsza w klasie, a chłopak jest wysoki i dobrze zbudowany. Myślę, że tak samo duża jest jego męskość i boję się, że jak będziemy chcieli się kochać, on się we mnie nie zmieści. Piszę, bo seks znam tylko z obrazków i filmu, ale tam wszystkiego nie można się dowiedzieć, a chciałabym być przygotowana i nie wyjść na idiotkę.

Iwona

Jeśli chodzi o dysproporcje w budowie, nie powinno być żadnych obaw. Wysoki wzrost mężczyzny i masywna budowa, wcale nie musi oznaczać, że ma wyjątkowo duże narządy. Poza tym narządy kobiety, zbudowane z elastycznych włókien, przystosowują się do wielkości członka. W czasie współżycia, pod wpływem narastającego podniecenia, docho-



Fot. pixabay

dzi do rozluźnienia oraz rozciągnięcia ścian pochwy. Nie będzie za ciasno, nie będzie bolało. Oczywiście, pierwszy raz jest zawsze trochę inny od następnych stosunków z powodu błony dziewiczej. W każdym zbliżeniu bardzo ważną rolę odgrywa uczucie, wzajemna czułość, serdeczność i pieszczoty. Chłopiec powinien sobie poradzić w wprowadzeniu członka bez pomocy. Jeżeli jest, podobnie jak ty, zupełnie niedoświadczony, możesz pomóc mu, naprowadzając dłoń. Taki gest jest zarazem gestem pełnej akceptacji.

Lekarz domowy

Czuję i słyszę, jak mi strzyka w kolanie. Czy powinnam to leczyć?

Marlena

Strzykanie może być objawem przeciążenia stawów. Gdy strzykaniu towarzyszy ból, może to oznaczać uszkodzenie chrząstki w stawie, która z wiekiem traci sprężystość. Do szybszego zużycia chrząstki przyczynia się otyłość, siedzący tryb życia, przeciążenia, a także cukrzyca, zaburzenia hormonalne, stres (napiecie może wywołać niekorzystne zmiany w mazi stawowej). Pełna regeneracja chrząstki nie jest możliwa, ale

szybkie wykrycie problemu pozwoli zahamować jej dalsze niszczenie. W leczeniu stosuje się maści i ćwiczenia (pływanie, jazda na rowerze, spacer). Brak aktywności ruchowej przyczynia się do zmniejszenia produkcji płynu maziowego i ścierania się chrząstki. Budulcem chrząstki jest zwłaszcza żelatyna (można pić, jak kisiel lub jeść galaretę z nówek wieprzowych, ryby w galarecie) oraz białko (mleko, twaróg). Trzeba też unikać obciążania kręgosłupa. Strzykanie warto skonsultować z ortopedą, bo mogą to być objawy stanu zapalnego stawów albo postępujących zmian zwyrodnieniowych.

Pod paragrafem

Pracuje w prywatnym zakładzie. Ciągle coś się zmienia, ktoś odchodzi, ktoś nowy przychodzi, a wszyscy boją się szefa, żeby ich nie zwolnił. Mam tu najdłuższy staż, bo już 4 lata. Teraz jestem w ciąży i boję się o tym powiedzieć, choć czasami jest mi ciężko przesuwać w magazynie towar. Czy w takim stanie grozi mi zwolnienie?

Sylvia

Kobieta w ciąży jest szczególnie chroniona. Pracodawca nie może z nią rozwiązać umowy o pracę ani wręczyć jej wypowiedzenia. Jeżeli umowa zawarta byłaby na czas ściśle określony lub na czas wykonywania określonej pracy i jej rozwiązanie przypadłoby

po upływie trzeciego miesiąca ciąży, wówczas automatycznie musi zostać przedłużona przez pracodawcę do czasu porodu.

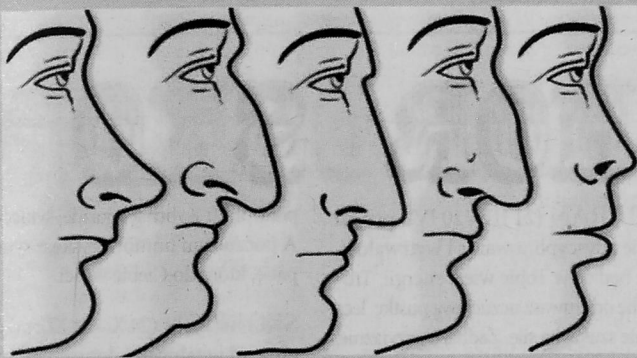
Kodeks pracy ściśle określa możliwości rozwiązania stosunku pracy z pracownicą ciężarną. Pracodawca może to uczynić bez wypowiedzenia jedynie z winy pracownicy, czyli dyscyplinarnie oraz w przypadku likwidacji zakładu lub ogłoszenia jego upadłości.

Kodeks pracy chroni kobietę w ciąży także w pracy. Pracodawca nie może ciężarnej zatrudnić w godzinach nadliczbowych oraz w porze nocnej między godziną 21.00 a 7.00. Także bez zgody ciężarnej pracownicy, nie może jej delegować poza stałe miejsce pracy.

Psychozabawa



Co o Tobie mówi nos?



Nos zadarty – ludzie z nosem zadartym są uprzejmi, mili, pozytywnie nastawieni do otoczenia. Bardzo często odznaczają się takimi cechami, jak rodzinność oraz opiekuńczość nad starszymi, dziećmi, zwierzętami. Nastawieni na przeżywanie przygód i próbowanie nowych rzeczy. Ta ich otwartość często przejawia się również w sferze seksualnej: są bardziej skłonni do różnego rodzaju łóżkowych eksperymentów.

Nos zadarty i krótki – stanowi oznakę bystrości umysłu oraz umiejętności radzenia sobie w życiu. Wyposażeni przez naturę w ten typ nosa są obrotni i potrafią szybko zaadaptować się do nowych, nawet bardzo trudnych sytuacji. Cechują się umiejętnością słuchania innych oraz analizowania ich uczuć i zachowań.

Nos orli – nosowi orlemu, czyli dużemu, charakterystycznie zakrzywionemu, przez co przypomina dziób drapieżnego ptaka, najczęściej towarzyszą takie cechy charakteru, jak samodzielność oraz potrzeba niezależności. To indywidualiści, którzy nie podążają za innymi i nie interesuje ich, czy podejmowane przez nie działania spotykają się z aprobatą, czy dez-

aprobatą otoczenia. Nos orli jest charakterystyczny dla ambitnych i zdecydowanych.

Nos grecki – czyli niewielki i idealnie prosty wskazuje ludzi, którzy potrafią łączyć w sobie przymioty duchowe z trzeźwym, życiowym pragmatyzmem. Charakteryzują się bogatym życiem wewnętrznym, ale jednocześnie twardo stąpają po ziemi, są w stanie opanować emocje w trudnych chwilach i można na nich liczyć nawet w momentach najcięższego kryzysu. Ich cechą jest również pracowitość oraz pewna powściągliwość w okazywaniu uczuć, więc czasem trudno ich rozszyfrować.

Nos rzymski – czyli dość wydatny z delikatnym garbem cechuje ludzi posiadających naturalną charyzmę i zdolności przywódcze. Mają mocną, stanowczą osobowość oraz wysoko rozwinięte zdolności analityczne. Potrafią być twardzi, ale nie odznaczają się agresją lub zaciętością.

Nos nubijski – czyli o szerokim mostku i dosyć szeroki u nasady posiadają ludzie kreatywni, ciekawi świata, głodni wiedzy i nowych doświadczeń. Bardzo często cechuje ich ujawniająca się emocjonalność, a zarazem wrodzony czar osobisty.



Rząd wspiera branżę turystyczną przez wyznaczenie szczyptę w innych miastach.

– Tato, masz może dla mnie jakieś życiowe rady? – pyta nastolatek.

– Synek, mam jedną. Żyj tak, żeby policja nie musiała pilnować twoich pomników.

Bóg zauważył zły stosunek społeczeństwa do lekarzy. Chcąc podnieść reputację całego personelu medycznego, zszedł na Ziemię i zatrudnił się jako lekarz w przychodni rejonowej. Pierwszy dzień pracy, przywożą mu sparaliżowanego, od 20 lat na wózku inwalidzkim.

Bóg wstaje, kładzie choremu na głowę swoje dłonie i mówi: – Wstań i idź!

Chory wstaje, wychodzi na korytarz. Na korytarzu tłum oczekujących, wszyscy pytają:

– No i jak nowy doktor?

– Doktor jak to doktor, k... wa, nawet ciśnienia mi nie zmierzyl...

Podchodzi facet do stoiska z warzywami i pyta sprzedawczynię:

– Czy te warzywa są modyfikowane genetycznie?

Sprzedawczyni dziwi się:

– Dlaczego pan pyta?

A marchewka:

– No właśnie, dlaczego?

Na egzaminie zaliczeniowym na biologii zdają student i studentka. Pytanie:

– Czy penis ma kość?

Student:

– Nie ma.

Studentka:

– Tak. Ma.

Profesor:

– Pan zdał, a pani się zdała.

– Jestem lesbijką – mówi córka do ojca.

– W porządku.

– Tato, ja też jestem lesbijką... – mówi druga córka.

– Boże, czy w tej rodzinie naprawdę nikt nie lubi penisów? – pyta ojciec.

– Ja lubię... – wtrąca się syn.

Dwóch generałów, desantowiec i czołgista, przechwalają się, który ma odważniejszych żołnierzy. W końcu jeden z nich mówi:

– No dobra, pokażę ci, że u mnie, w desancie, są najodważniejsze chłopaki, patrz:

– Szeregowy!

Podbiega jakiś żołnierz, salutuje i krzyczy:

– Tak jest!

– Widzicie ten czołg?

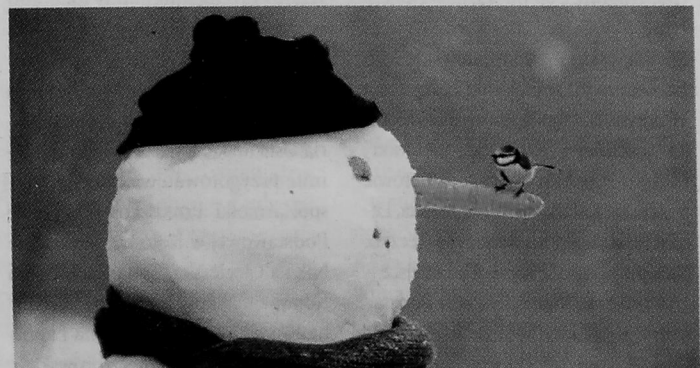
– Tak jest!

– Powstrzymajcie go własnym ciałem!

– Poj...ło cię? Przecież by mnie, k...a, zmiażdżył!

Generał obraca się do kumpla i mówi:

– No, widzisz! Jaką odwagę trzeba mieć, aby tak odpowiedzieć generałowi!



V Przegląd Kolęd i Pastorałek w Długoborzu

W tym roku nie było występów na żywo, ale V Przegląd Kolęd i Pastorałek ph. „Hej kolęda...”, organizowany przez Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu i tak cieszył się dużym zainteresowaniem. Przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych, ponadpodstawowych, dorośli, rodziny, soliści i zespoły przesłali drogą elektroniczną swoje nagrania, „śpiewając” podtrzymując tradycję świąt Bożego Narodzenia. Wokalistów oceniali jury: Donata Zulliani, mezzosopran, doktor sztuk muzycznych i Waldemar Bączyk, tenor (przewodniczący). Ich decyzją wśród przedszkolaków nagrodzeni zostali: I miejsce – Wiktoria Grodzka z Miejskiego Przedszkola nr 5 w Zambrowie, opiekun Barbara Groszfeld; wyróżnienie – Amelia Gromek z Przedszkola przy Szkole Podstawowej w Starym Zakrzewie, opiekun Dorota Daniłowska. Wśród uczniów klas I – III: I miejsce – Magdalena Krzyżañska, Szkoła Podstawowa nr 5 w Zambrowie, opiekun Krzysztof Krzyżañski; wyróżnienie – Wiktoria Zalewska, Szkoła Podstawowa w Starym Laskowcu, opiekun: Edyta Zalewska oraz Gabriela Malinowska, Szkoła Podstawowa w Osowcu, opiekun Mariola Tryniszewska. Wśród uczniów klas IV – VIII: I miejsce – Marcel Kornet, Szkoła Podstawowa w Szumowie, opiekun Katarzyna Kornet. Szkoły ponadpodstawowe i dorośli: I miejsce – Oliwia Moczydłowska, I LO im. S. Konarskiego w Zambrowie, opiekun Jarosław Moczydłowski; wyróżnienie – Karol Wnorowski, Hufiec Pracy w Zambrowie, opiekunki Ewa Fabiańska, Justyna Bazylewicz.

Uczniowie ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi, klasy I – III: I miejsce Aleksander Tyczyński, Szkoła Podstawowa nr 5 w Zambrowie, opiekun Anna Jasińska.

Najlepsze zespoły przedszkolne: I miejsce – „Zimowe nutki”, Miejskie Przedszkole nr 5 w Zambrowie w składzie Wiktoria Dąbrowska, Julia Doncer, Nel Kulka, Mateusz Orłowski Urszula Śledziewska, Joanna Zalewska, Maria Żebrowska, opiekunki Małgorzata Wulczyńska, Wanda Buczyńska i Monika Mościcka; wyróżnienie – „Aniołki”, Miejskie Przedszkole nr 1 w Zambrowie w składzie Katarzyna Krawczewska, Lena Reczko, opiekun Katarzyna Reczko. Najlepszy zespół z klas I-III: I miejsce – „Antoni oraz Monika”, Szkoła Podstawowa w Kołomyi w składzie Monika Gosk, Antoni Święcki, opiekun Emilia

Boguska-Samul. Najlepszy zespół z klas IV-VIII: I miejsce – „Siostry Groszfeld”, Szkoła Podstawowa w Starym Laskowcu w składzie Alicja Groszfeld, Patrycja Groszfeld, Wiktoria Groszfeld, opiekun Hanna Groszfeld.

Zespoły Rodzina (mama, tata, dzieci w wieku przedszkolnym lub szkolnym): I miejsce – „Wróbelki” z Zambrowa w składzie Maja Wróblewska, Kacper Wróblewski, Mateusz Wróblewski, opiekun Tomasz Wróblewski; wyróżnienie – „Od malucha do zucha” z Przędziecka-Mroczek w składzie Amelia Przędziecka, Gabriela Przędziecka, Julia Przędziecka, Piotrek Przędziecki; opiekun Ewelina Przędziecka.

W grupie uczniów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi wśród klas IV – VIII: I miejsce – zespół „Klasa 8 b” Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu w składzie Bartosz Chaberek, Sandra Kołodziejczyk, Szymon Kostro, Weronika Mikućka, Karolina Samson; opiekunowie Joanna Gostkowska i Iwona Pietkiewicz. Wśród szkół ponadpodstawowych i dorosłych: I miejsce – zespół Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie w składzie Sylwia Grodzka, Anna Kulesza, Luiza Lubiecka, Sylwia Paszkiewicz-Garczarek, Daniel Zalewski, Tomasz Zaniewski, opiekun Ewa Suska; wyróżnienie – zespół „Zefirek” z WTZ w Szumowie w składzie Michał Cygan, Ewelina Krause, Anna Kucharewicz, Mariusz Mechta, Albert Pacocha, Małgorzata Strugała, Edyta Źochowska; opiekun Anna Źochowska.

Ponadto Jury przyznało dodatkowo Grand Prix Oliwii Moczydłowskiej z I LO w Zambrowie, opiekun Jarosław Moczydłowski; wyróżnienie za najlepszy męski głos – Karol Wnorowski, Hufiec Pracy w Zambrowie, opiekunki: Ewa Fabiańska, Justyna Bazylewicz; wyróżnienie za wyjątkowy ruch sceniczny – zespół „Wesołe Jeżyki” Przedszkola gminy Zambrów w składzie Igor Kierznowski, Aleksandra Kos, Zofia Piłkowska, Wiktoria Przędziecka, Jakub Suski, Szymon Święcki, Maria Żyłowska, opiekun Maria Ostrowska; wyróżnienie za znakomite przygotowanie aktorskie – zespół „Aniołki” Przedszkola przy Szkole Podstawowej w Kołomyi w składzie Nikola Ciecierska, Zofia Gacka, Julia Konopka, Nikola Konopka, Michalina Kossakowska, Magdalena Łapińska, opiekun: Karolina Dąbrowska.



Kulig zorganizowany przez KGW „Boróweczki” ze Srebrnego Boru (gm. Szumowo)

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): przyda się zdyscyplinowanie i wytrwałość, a będzie w Tobie wiele energii. Trochę odczuwasz uczuciową pustkę, lecz nie szukaj na siłę. Zadbaj o przyjaźnie.

BYK (21 IV – 21 V): czyjaś obecność pozytywnie nastroi Cię do świata. Wykorzystaj to i odważnie ruszaj do przodu. Przyda się intuicja w sytuacjach wyboru.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): choć nie będziesz się zbytnio starać, spadnie na Ciebie jakby „manna z nieba”. Masz dobrą passę i będzie tak dalej. W uczuciach sielanka.

RAK (21 VI – 22 VII): marzysz o randce, a spędzasz wieczory przed komputerem albo telewizorem? Wyjdź z mieszkania! Podziała to na Ciebie ożywczo, doda energii, a wtedy wszystko jest możliwe.

LEW (23 VII – 22 VIII): dobry pomysł będzie gonić pomysł. Warto to wykorzystywać, bo tak dobry okres może się długo nie zdarzyć. Wznies się na wyżyny, ale uważaj, nie wszystkim zależy na Twoim sukcesie.

PANNA (23 VIII – 22 IX): chwila, by spokojnie przyjrzeć się swojemu życiu. Jeśli tak się stanie, napłynie spokój i harmonia. Pozwoli to podjąć konkretne, odpowiedzialne działania. Sprawy, które czekają, czas realizować, moment jest właściwy.

WAGA (23 IX – 23 X): zwróć się ku przyszłości. Pamiętaj, że szklanka jest do połowy pełna! Optymizm

pozwole Ci wybrnąć z każdej sytuacji. A poczuciem humoru zyskasz sympatię, która do Ciebie wróci.

SKORPION (24 X – 21 XI): wpływ sił witalnych i dobrego samopoczucia. Drobnie nieporozumienia z otoczeniem staraj się rozwiązać jak najszybciej. Ciągła szansa przeżycia czegoś interesującego.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): nie lekceważ gestów życzliwości. Jeśli dobrze wykorzystasz okazje, uda Ci się znacznie polepszyć swoją sytuację życiową. W stałym związku bez zmian, samotnym na razie los nie ześle wielkiego uczucia, ale będzie szansa poznania ciekawych ludzi.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): miłość, to jej szukasz. Nie zamykaj się w domu, inaczej nie poznasz nikogo interesującego. Warto życzliwie spojrzeć na otoczenie. To wróci do Ciebie szybciej, niż myślisz. Nie próbuj jednak pośpieszać losu, sprawy powinny iść swoim tempem.

WODNIK (20 I – 18 II): masz chyba już dość stagnacji, która wkrada się nie tylko w Twoje życie zawodowe, ale również w życie rodzinne. Czas na zmiany i najlepiej zacząć od dzisiaj. Wszystko ułoży się pomyślnie.

RYBY (19 II – 20 III): nie warto rozpamiętywać wszystkiego, to nie pomaga w budowaniu przyszłości. Powiedz „stop, tak nie może być!” Nowe spojrzenie pozwoli Ci uporać się z problemami i pójść krok dalej. Ktoś chętnie pomoże Ci zebrać siły.

Sportowi stypendyści Łomży

22 stypendia sportowe od 250 do 800 zł miesięcznie wręczył prezydent Mariusz Chrzanowski zawodnikom łomżyńskich klubów sportowych.

Sportowi stypendyści 2021, to: Weronika Łuba-Arnista (tenis stołowy), Kacper Łebkowski (zapasy w stylu wolnym), Martyna Szulc (lekkoatletyka), Adam Rogowski (brydż sportowy), Bartosz Bejenka (brydż sportowy), Beata Trzonkowska (lekkoatletyka), Justyna Korytkowska (lekkoatletyka), Rafał Pogorzelski (lekkoatletyka), Przemysław Łyskawy (lekkoatletyka), Dawid Likwiarz (lekkoatletyka), Dominika Steczkowska (MMA juniorek), Sebastian Kadłubowski (piłka nożna), Bartosz Długolecki (piłka nożna), Łukasz Krzeniński (piłka nożna), Wiktor Walczak (piłka nożna), Krystian Pawczyński (piłka nożna), Konrad Adamczyk (piłka nożna), Mateusz Koc (piłka nożna), Mariusz Sulej (piłka nożna), Kamil Dobrowolski (piłka nożna), Filip Lemański (piłka nożna), Filip Cudakiewicz (piłka nożna).

Lista stypendystów powstała, jak informuje Urząd Miejski, po „zasięgnięciu opinii Łomżyńskiej Rady Sportu”. Z pobieżnej analizy wyciągnąć można wniosek, że tegoroczne rozdanie ma bardziej charakter wsparcia niż uznania za wyniki sportowe, gdyż o takich w przypadku piłkarzy nożnych (najliczniejsza grupa stypendystów) nic w minionym roku nie było słycać.

LZS z Kolna wyróżnione

Wyróżnienie w kategorii Edukacja i sport otrzymało Gminne Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Kolnie za Turnieje piłki nożnej i siatkowej w konkursie wojewody podlaskiego „Inicjatywa Społeczna Roku”.

Młodziki Orła rozgromili młodzików Olimpij

11 – 1 wygrali młodzicy Orła Kolno w sparingu z młodzikami Olimpij Zambrów. Młodzi piłkarze kolneńscy, których trenuje Sławomir Stanisławski, wystąpili w składzie: Sebastian Banach, Oliwier Zadroga, Fałtyn Drian, Mariusz Bruliński, Kacper Pyczkowski, Konrad Grusfeld, Jakub Sielawa, Krzysztof Piasecki, Norbert Kowalski, Dawid Paulin, Adam Puławski.

Pestki słonecznika są bogate w aminokwasy i nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy E, B, A, cynk, żelazo, potas i wapń. Wszystkie te składniki są bardzo ważne dla zachowania równowagi organizmu, a więc i dla naszego zdrowia, i dobrego samopoczucia.

Pestki słonecznika należą do produktów o największej zawartości fitosteroli, czyli związków, będących w stanie obniżyć stężenie cholesterolu we krwi, a dzięki temu chroniących przed powstawaniem zmian miażdżycowych. Fitosterole w pestkach pozwolą nie tylko uniknąć miażdżycy i innych chorób układu krwionośnego, ale także uchronią przed nowotworami, zwłaszcza prostatą. Należy jednak pamiętać, że fitosterole mają pozytywny wpływ na zdrowie, gdy są spożywane w ilości nie większej, niż 3 g dziennie (czyli ok. 30 pestek). Inną substancją zmniejszającą ryzyko zachorowania stanowi kwas linolowy, którego działanie w szczególności umożliwi zwalczanie nowotworów sutka, płuc, jelita grubego oraz skóry (czerniaka).

Bogactwo witaminy E w pestkach ma duże znaczenie dla płodno-

„Boża apteka” wzmocni organizm



Bogate pestki słonecznika

ści mężczyzn i jest ważna dla kobiet, zwłaszcza w okresie ciąży. Witamina ta jest przeciwutleniaczem, którego działanie pozwala neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za powstawanie zmarszczek i opóźnia proces starzenia się skóry (w związku z tym bywa nazywana witaminą młodości).

Bogate zwłaszcza w żelazo korzystnie wpływają na krew i zapo-

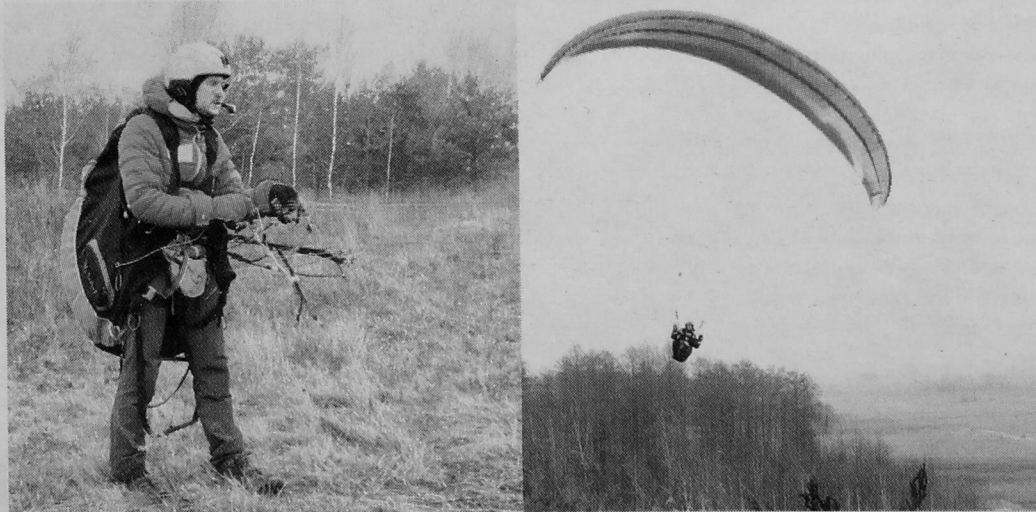
biegają anemii. Duża zawartość magnezu chroni natomiast układ ruchowy.

Nie należy kupować pestek prażonych i solonych, ponieważ mogą przynieść więcej szkody, niż pożytku.

Pestki są bardzo kaloryczne, 100 g to aż 584 kcal. Nie jeść ich więcej, niż 30 g (6 łyżeczek) dziennie. Aby dały pożądaną zdrowotny skutek, należy je stosować systematycznie codziennie dłuższy czas.



Paralotniowa górka w... Nagórkach z mistrzem świata!



Na stoku w Nagórkach były wicemistrz świata z Chin i mistrz świata z Czech Tomasz Kudaszewicz.

Niewysokie wzniesienie nad Narwią w Nagórkach (gm. Piątnica) znakomicie nadaje się na szkolenie paralotniowe, przygotowujące do lotów w prawdziwych górach: startów i na tzw. żąglu (fali powietrza, wytworzonej z opływu czoła wzniesienia przez wiatr). Od czasu do czasu cwi-

czą tam adepci Paralotniowej Szkoły Latania „Dragon” byłego wicemistrza i mistrza świata Tomasza Kudaszewicza. „Lotnicze” walory wzniesienia w Nagórkach odkryli już w 1997 roku pierwsi w Łomży paralotniarze Marian Knopkiewicz, Marek Piotrowski, Leszek Szubiński i Władysław Tocki.

Niestety, było ono wówczas podzielone na pańniki drutem kolczastym. Z tego powodu po kilku próbach latania Nagórki poszły w zapomnienie. Kilka lat temu kolczaste ogrodzenie zniknęło i wzniesienie może służyć do bezpiecznych ćwiczeń zwłaszcza początkujących pilotów.

Wagary ze zdalnej...



Jak
Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

K
to

Wi
by
do

Ja

Po
po
S
Z