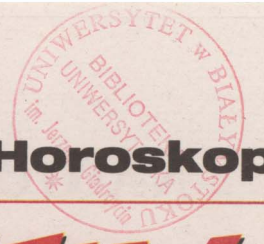


Dodatek węglowy • Emerytura za rodzenie • Horoskop



Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

FILIA NR 2
18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2
tel. 86 218 43 65

KONTAKTY

33 (2071)

21 sierpnia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Milionerzy „dobrej zmiany”

Pokusy i kaprysy

Wakacyjna miłość



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 770208 684005 1 33

Pochodzący z Łomży milioner „dobrej zmiany” Marcin Chłudziński zasiadał w Społecznej Radzie Konsultacyjnej lewicowego prezydenta Łomży Mieczysława Czerniawskiego

Milionerzy z państwowych wypłat

<p>TOP 10. KLUB MILIONERÓW „DOBREJ ZMIANY”</p> <p>WP</p> <p><small>Dane z raportu: Klub Milionerów Dobrej Zmiany Banku Miliardzistów, Wirtualna Polska</small></p>	1	Michał Krupiński		13 314 000 zł
		Maciej Rapkiewicz		9 399 000 zł
	3	Bartłomiej Litwińczuk		9 294 000 zł
	4	Piotr Woźniak		8 922 000 zł
	5	Aleksandra Agatowska		8 613 000 zł
	6	Mieczysław Król		7 630 000 zł
	7	Maks Kraczkowski		7 420 000 zł
	8	Małgorzata Sadurska		6 954 000 zł
	9	Zbigniew Leszczyński		6 773 000 zł
	10	Wojciech Wardacki		6 681 000 zł

Zestawienie portalu Wirtualna Polska

1.

„Przekopaliśmy się przez raporty 19 spółek giełdowych z udziałem Skarbu Państwa. 122 >ludzi dobrej zmiany< zarobiło w nich aż 267 mln zł. 66 osób zostało milionerami, pisze Wirtualna Polska.

Portal przeanalizował, kogo zatrudniały na najważniejszych stanowiskach spółki z udziałem państw: PKN Orlen, Grupę Lotos, Enerę, Powszechny Zakład Ubezpieczeń (PZU), PKO Bank Polski (PKO BP), KGHM Polska Miedź, Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo (PGNiG), Polską Grupę Energetyczną (PGE), Grupę Azoty, Tauron Polska Energia, Eneę, Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW), Polski Holding Nieruchomości (PHN) i Giełdę Papierów Wartościowych (GPW) oraz spółki, których współnikiem państwa jest pośrednio (przez inne firmy lub państwowe instytucje): Bank Pekao SA, Alior Bank, Bank Ochrony Środowiska (BOŚ), PKP Cargo i Bogdanę.

2.

Dziennikarze Wirtualnej Polski skupili się na spółkach notowanych na giełdzie, ponieważ w odróżnieniu od innych firm, których udziałowcem jest państwo, muszą w sprawozdaniach ujawniać wynagrodzenie poszczególnych członków swoich władz.

Jak obliczyli, w latach 2016 – 2021 w spółkach giełdowych 122 działacze Zjednoczonej Prawicy, kolegów i współpracowników najważniejszych polityków obozu rządzącego: Jarosława Kaczyńskiego, Mateusza Morawieckiego, Jacka Sasina, Joachima Brudzińskiego, Zbigniewa Ziobry oraz osoby od lat trzymające się blisko PiS, zarobiło łącznie prawie 267 mln zł.

66 osób, zasiadając we władzach giełdowych spółek z udziałem Skarbu Państwa, zostało do końca 2021 r. milionerami, a 56 osób dołączyło już do grona milionerów po wypłacie wynagrodzeń za siedem miesięcy 2022 r.

3.

„Wielu ludzi z naszej listy zarabia równocześnie w innych państwowych spółkach, niż te, które badaliśmy (albo w państwowych instytucjach). Ich faktyczne zarobki są więc jeszcze wyższe, niż podajemy w rankingu”, ujawnia Wirtualna Polska. Jak wynika ze sprawdzenia w dokumentach Państwowej Komisji Wyborczej, wielu z nich wpłacało znaczące kwoty na fundusz wyborczy PiS w kolejnych wyborach (parlamentarnych, prezydenckich, europejskich), pomagając w ten sposób w utrwaleniu rządów tej partii.

4.

Wśród milionerów (w latach 2016 – 2021 zarobił 6 677 000 zł) jest pochodzący z Łomży Marcin Chłudziński. W latach 2011 – 2015 był prezesem Fundacji Republikańskiej (think-tank gospodarczy, który jest zapleczem kadrowym rządu Zjednoczonej Prawicy). Zasiadał także w Społecznej Radzie Konsultacyjnej, powołanej po wyborach sa-

morządowych w 2010 roku przez lewicowego prezydenta Łomży Mieczysława Czerniawskiego. Z Radą i Czerniawskim rozstał się z medialnym hukim. Po wyborach parlamentarnych w 2015 r. został prezesem Agencji Rozwoju Przemysłu. W styczniu 2016 r. wszedł do rady nadzorczej PZU, a wiosną 2017 r. został p.o. prezesa tej spółki. W lipcu 2018 r. został szefem KGHM. Zatrudnił w koncernie wielu działaczy PiS. Głośno zrobiło się o nim w czasie pandemii koronawirusa. To on ściągnął największym samolotem transportowym świata Antonowem maseczki z Chin z lądowaniem w świetle kamer i obecnością prezydenta Dudy i premiera Morawieckiego. Później okazało się, że maseczki miały sfalszowane certyfikaty. Od 2022 r. jest też członkiem rady nadzorczej Tauronu (wynagrodzenie poznamy w 2023 r.).

Za zasiadanie w radzie nadzorczej PZU wypłacono mu w latach 2016 – 2021 łącznie 1,032 mln zł. W KGHM w latach 2018 – 2021 zarobił 5,645 mln zł.

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

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.

W greckim miasteczku żył człowiek, który za wszelką cenę chciał przejść do historii. Po wielu czynach, które minęły bez echa, postanowił spalić świątynię Artemidy, jeden z siedmiu cudów świata. Choć nie było to łatwe, powiodło mu się. Spalił! Został za to skazany na śmierć, a jego imię na wymazanie z wszelkich dokumentów. A jednak przeszedł do historii, która odnotowała: nazywał się Herostrates, mieszkał w Efezie, świątynię podpalił w 356 roku p.n.e.

W sierpniu 2022 roku, czyli po 2378 latach, szaleniec ten przyszedł mi nieoczekiwanie na myśl, gdy dzień po dniu patrzę na obseesyjne próby wielu, by znaleźć się w historii. Jeżeli nie powszechnej, to przynajmniej Polskiej.

Herostrates był szewcem. Nie był w stanie zbudować ósmego cudu świata. Dlatego zniszczył cud siódmy. Żeby stworzyć coś wspaniałego, trzeba wiedzy, pracowitości i kochać świat. Żeby coś zburzyć, nie potrzeba żadnych talentów.

Gdy latem 2022 roku patrzę na Polskę, mam nieodparte wrażenie, że rządzący nami „szewcy”, niezdolni do czynów przynoszących uznanie i szacunek, postanowili zburzyć wszystko, co było przed nimi. Mają nadzieję, jak wielu podobnych im wcześniej, że historia zapisze ich w annałach wielkimi literami.

Zapisz! Obok Herostratesa. W annałach człowieczej hańby. Kilkaset miejsc za nim, bo naśladowców szewca z Efezu było już wielu.

WŁADYSŁAW TOCKI



Pobierz **e-kontakty** z www.egazety.pl
i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.



■ „W trakcie brutalnej wojny na Ukrainie również polscy rolnicy dają żywność nie tylko dla Polaków, ale dla tych, którzy uciekli przed wojną z Ukrainy. To jest wielkie dzieło i za to rolnikom należą się wielkie słowa uznania.” mówił w czasie dożynek wojewódzkich w Ciechanowcu minister rolnictwa i rozwoju wsi Henryk Kowalczyk, który gratulował rolnikom obfitych plonów.

■ W całym regionie, odbyły się obchody rocznicy zwycięstwa 15 sierpnia 1920 roku na bolszewikami w Bitwie Warszawskiej oraz Święta Wojska Polskiego.

■ 2,6 mln zł Zarząd Województwa Podlaskiego przydzielił Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom z Porażeniem Mózgowym „Jasny Cel” na utworzenie w Białymstoku domu opieki dla dorosłych z zaburzeniami funkcji ruchowych, wywołanych uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego.

■ Dwie kontenerowe mikrobiogazownie rolnicze o mocy 33 kW e i 70,9 kW t zostaną zamontowane w gospodarstwie rolnym w Wierzbowie (gm. Śniadowo) i Truskach-Zalesiu (gm. Kolno). Każdy z rolników otrzymał na to 1,2 mln zł z dotacji unijnych. W procesie fermentacji używana będzie wyłącznie gnojowica krów. Część wytwarzanej energii elektrycznej i cała energia ciepła będą zużywane w gospodarstwach, a ponad 50 proc. wyprodukowanej energii zostanie wprowadzane do sieci elektroenergetycznej.

■ Kilkanaście kolorowych balonów „fruało” nad Białymstokiem i Turonią Kościelną, gdzie w weekend odbywała się IV Fiesta Balonowa, zorganizowana przez Stowarzyszenie Białostocki Klub Balonowy, której partnerem strategicznym było Województwo Podlaskie.

■ O zgodę na podwyżkę 260 proc. opłat za ciepło i ciepłą wodę wystąpiło Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Mońkach do Urzędu Regulacji Energetyki. Dyrektor PEC Zdzisław Dąbrowski mówi, że chodzi o pokrycie wysokich cen węgla.

MYSŁ TYGODNIA

Nie powinniśmy kochać ludzi na tyle, aby dla nich kochać ich występki i nie powinniśmy nienawidzić występków na tyle, aby dla nich nienawidzić ludzi

Św. Augustyn z Hippony

Można wnioskować o „dodatek węglowy”



Fot. pixabay

Od środy, 17 sierpnia, do końca listopada, można już składać wnioski o tzw. dodatek węglowy. Jest jednorazowy, wynosi 3 000 zł. Wnioski należy składać w swojej gminie. Dodatek przysługuje dla gospodarstwa domowego, w którym głównym źródłem ogrzewania jest piec (kocioł) na paliwo stałe, kominek, koza lub inny ogrzewacz powietrza, wykorzystujący opał, zawierający przynajmniej 85 procent węgla kamiennego. Co ważne, taki opał powinien być też wskazany w deklaracji do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, prowadzonej przez Główny Urząd Nadzoru Budowlanego.

Wakacyjna przygoda na Mazurach



Mazurska przygoda młodzieży z gminy Czyżew

Zabawy w parku linowym w Augustowie, wycieczka rowerowa do Sanktuarium Matki Bożej w Studzienicznej, kąpiele, konkursy, paintball, spotkanie z pracownikami Straży Granicznej, to tylko niektóre z wakacyjnych atrakcji, które zorganizowała w Płaskiej dzieciom i młodzieży z gminy Czyżew parafia św. Piotra i Pawła przy wsparciu Urzędu Gminy. Podobny atrakcyjny ko-

lonijny program, z rejsem statkiem w Augustowie, zabawą w parku linowym, zwiedzaniem Kopnej Góry, Pałacu Branickich i Muzeum Pamięci Sybiru w Białymstoku, zabawach i ogniskach, miało ponad 40 polskich dzieci z Litwy. Ich pobyt w naszym regionie został dofinansowany z budżetu województwa, a koloniści odwiedzili też Urząd Marszałkowski.

Znaki czasu:

■ Około 80 ton martwych ryb zebrali od minionego piątku, strażacy poinformował w rozmowie z PAP rzecznik komendanta głównego Państwowej Straży Pożarnej bryg. Karol Kierzkowski. „Oprócz takich drobnych, znajdowaliśmy też metrowe sumy i szczupaki”, powiedział Kierzkowski. Nadal nie wiadomo, co i kto truje Odrę. W środę, 17 sierpnia Jarosław Kaczyński wydał oświadczenie w sprawie wyborów w Rudzie Śląskiej. Poparł kandydata na prezydenta Marka Wesołego. Wystąpienie trwało 76 sekund. Prezes PiS ani słowem nie odniósł się do katastrofy ekologicznej na Odrze, która Rudę Śląską także dotyka.

■ „Rząd chce sprzedać naszą elektrownię”, biją na alarm górale mieszkający w pobliżu Jeziora Czorsztyńskiego. Nieoficjalnie mówi się, że Zespół Elektrowni Wodnych Niedzica miałby zostać wniesiony aportem do Grupy Azoty Tarnów. „Akcjonariuszem Azotów jest rosyjski oligarcha, objęty sankcjami. Gdy zaporą wejdzie w skład Azotów, będzie miał możliwość poznać plany tego budynku, który jest strategiczny dla bezpieczeństwa kraju”, argumentują górale, którzy wysłali w tej sprawie petycję do premiera. Ministerstwa, Zespół Elektrowni i politycy PiS z Podhala oraz Sądecczyzny, milczą.

■ „Spod Grobu Nieznanego Żołnierza organizatorzy uroczystości z udziałem Andrzeja Dudy o 12.00 usunęli wieńce Rafała Trzaskowskiego i klubu KO, złożone dziś w godzinach porannych. Klub KO złożył na Grobie wieńce o 8.45. Do tej pory leży rzucony z dala od Grobu”, poinformował poseł Platformy Obywatelskiej Michał Szczerba.

■ Wstęgu na otwarciu przedszkola w Trapkowicach (Śląskie) przeciął wojewoda Jarosław Wierczok z wójtem, starostą tarnogórski i posłanką Barbarą Dziuk (wszyscy PiS). Mieszkańcy nie kryją zdumienia, bo przedszkole zostało otwarte i działa od 1 marca i korzysta z niego ok. 100 przedszkolaków.

■ 647 669 645 zł przyniósł budżetowi państwa tzw. podatek cukrowy w pierwszym półroczu, podaje serwis Wirtualne Media. Miliony te wypłynęły z naszej kieszeni w cenie głównie napojów.

Wzorowy Agropresiębiorca RP 2021 – 2022 z Jedwabnego

Ukoronowaniem 25 lat firmy Sonarol Sp.j. Najda z Jedwabnego jest tytuł Wzorowego Agropresiębiorcy RP 2021-2022, który otrzymał jej twórca i właściciel Stanisław Najda w 31 edycji tego prestiżowego konkursu. Uroczystość wręczenia nagród odbyła się w Pałacu Belwederskim w Warszawie.

Sonarol powstał w styczniu 1997 roku. Na początku prowadził produkcję i hurtową sprzedaż części do maszyn rolniczych, wykonywanych w oparciu o własne nowatorskie rozwiązania. Choć po pewnym czasie poszerzył działalności, między innymi o produkcję stolarki okiennej i płyt styropianowych, dział rolniczy jest stale wzmacniany i unowocześniany. W zakładzie maszyn rolniczych i przemysłowych w Jeziorku produkowane są m.in. ładowacze czołowe oraz osprzęt do ładowaczy, ładowarek i miniładowarek.



Przed odebraniem tytułu Wzorowego Agropresiębiorcy RP 2021 – 2022 Stanisław Najda przechodzi, zgodnie z tradycją, pod szpalerem oficerskich szabel, stworzonym przez laureatów z poprzednich lat. Za rok sam stanie w szpalerze z szablą, która jest formą uhonorowania w konkursie

Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy, że przysługuje im emerytura, choć nigdy nie pracowały zawodowo Emerytura za urodzenie dzieci

Jeśli kobieta urodziła i wychowała co najmniej czworo dzieci, należy jej się emerytura (także ojcom, przyznawana na szczególnych warunkach), nazywana dodatkiem Mama 4 plus.

Co zrobić, aby ją otrzymać?

Oprócz warunku urodzenia i wychowania (lub tylko wychowanie) czworga dzieci, może się o nią starać rodzic, który ma ukończone 60 lat (kobiety) lub 65 lat (mężczyźni).

Nie ma dochodu dającego podstawowe możliwości utrzymania lub emerytura (renta) jest niższa, od najniższej emerytury.

Mieć polskie obywatelstwo lub obywatelstwo jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej albo państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) z prawem pobytu lub prawem stałego pobytu w Polsce (albo zalegalizowany pobyt).

Posiadać jakiekolwiek ubezpieczenie społeczne lub jego brak (w przypadku KRUS – okresy z ubezpieczeniem lub pracą w gospodarstwie rolnym nie dłuższe, niż 25 lat i bez uprawnień do emerytury rolniczej).



Posiadać pełnię praw rodzicielskich; nie mieć długotrwałych przerw w wychowywaniu dzieci.

Przebywać na wolności (ewentualnie kara pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego).

Wniosek o emeryturę należy złożyć w placówce ZUS (formularz na stronie zus.pl lub w placówce). Do wniosku trzeba dołą-

czyć dokumenty (w zależności od sytuacji, nie wszystkie dotyczą): oświadczenie o sytuacji osobistej, rodzinnej, majątkowej i materialnej. Numery PESEL dzieci. Zagraniczny dokument stanu cywilnego, potwierdzający urodzenie dziecka (gdy akt urodzenia dziecka jest zagraniczny). Dokument o źródłach osiągniętych dochodów i przycho-

dów z ich wysokością. Zaświadczenie o aktualnym zatrudnieniu lub prowadzeniu innej działalności zarobkowej z osiąganymi dochodami (przychodami). Zaświadczenie o innych pobieranych świadczeniach. Dokumenty o rodzaju i wielkości posiadanego gospodarstwa rolnego i dochodach z niego uzyskiwanych.

Szedł, niszczył i wyzywał!



Kilkanaście drzew tlenowych, które rosną w pobliżu Przedszkola Publicznego nr 2 w Łomży, zniszczył młody człowiek na oczach przechodniów. Zwracającym mu uwagę, że źle postępuje, wyzywał.

Wandal zapomniał, że trasa, którą podążał, objęta jest monitoringiem wizyjnym i z tej prostej przyczyny Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Łomży ma video z wizerunkiem sprawcy.

„W związku z powyższym zwracamy się do młodego człowieka z prośbą o przybycie (z ro-

dzicami/opiekunami prawnymi) do biura Zarządu Spółdzielni do środy, 17 sierpnia, do godz. 14.00. W przypadku braku reakcji na nasze >zaproszenie<, sprawa dewastacji mienia spółdzielczego zostanie przekazana do Komendy Miejskiej Policji w Łomży”, napisała na swej stronie Spółdzielnia.

Niestety, z powodu konieczności oddania tego wydania do druku, nie mogliśmy wiedzieć, czy chuligan z zaproszenia skorzystał.

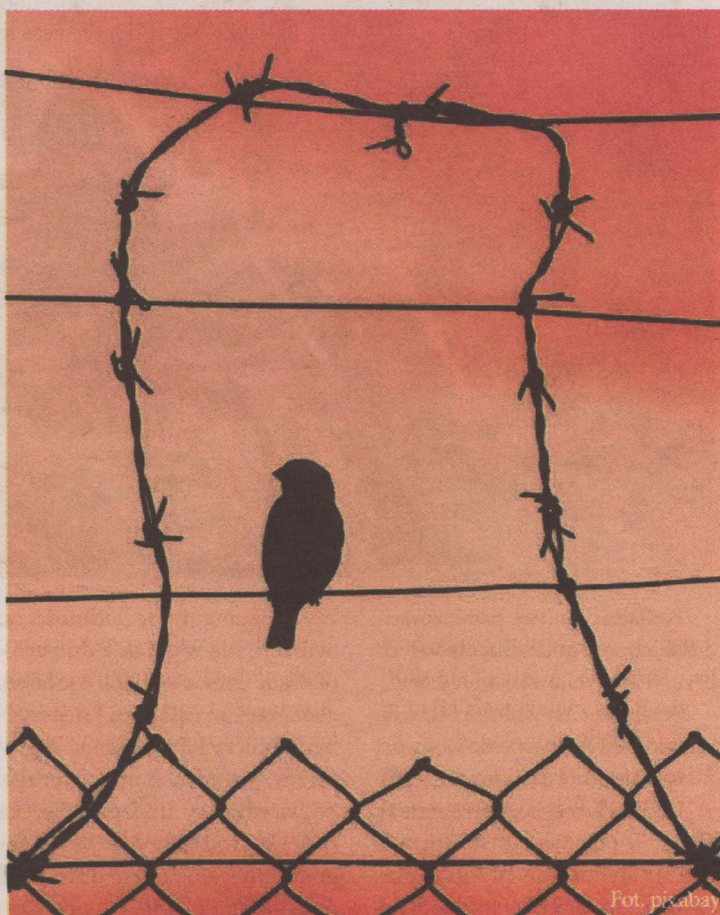
Odbiera mi sens życia

Marcin spod Łomży: – Mam 29 lat, dwuletniego syna. Problem zaczął się już w dzieciństwie, bo rodzice cały czas pili i picie poświęcali więcej czasu, niż własnym dzieciom. Mam siostrę 6 lat starszą i też cierpi przez to. Dziś żyjemy osobno, bo ona jest za granicą, ja jestem w miejscu, gdzie się urodziłem.

We „współczesnym” życiu problem zaczął się od tego, że utrzymywałem kontakt z inną kobietą, z którą nawet się nie spotkałem. Żona się o tym dowiedziała i zaczęło się.

Gnębi mnie tym i awantury robi, nie hamuje się przy naszym malutkim dziecku. Za to, że taki los mu gotuje, nienawidzę jej i jedno, co mi przychodzi teraz do głowy, to pytanie: gdybym się powiesił...

Zacząłem studia, żeby zapewnić synowi lepsze życie, niż ja miałem. Żeby nie żył w biedzie, miał coś na start w to pier... życie. Żeby nie martwił się, jak ja wiecznie, czy rodzice nie piją, czy się nie kłócą, nie biją znowu. Tymczasem żona chce odebrać mi syna, a jest on największym sensem mego życia.



Fot. pixabay

Wykłęty „Wykłęty”



Film pt. „Wykłęty” Konrada Łęckiego nakazany do wyświetlenia 15 sierpnia przez Ministerstwo Obrony Narodowej na wszystkich festynach w całej Polsce i o tej samej godzinie, wywołał oburzenie widzów ze względu na stek przekleństw leżących się z ekranu od początku do końca. Dzień później przeproszał mieszkańców Łomży za jego emisję dowódca 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego w Łomży.

Potańcówka na bulwarach

Na potańcówkę na nadnarwiańskich bulwarach w Łomży z kapelą Siemieniacy zaprasza w niedzielę, 21 sierpnia (godz. 16.00 – 20.00) prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Festyn w Nowogrodzie

Na festyn „Nowogród Tradycyjny” zapraszają burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka i Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w niedzielę, 21 sierpnia (godz. 14.00, scena przy Skansenie). Będzie można posłuchać, ponucić, potańczyć, pooglądać (wystawa starej fotografii) i degustować. Wystąpią: Kapela Miód na Serce, Kobięcy Zespół Śpiewaczy i Dziecięcy Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu, Meandry. Stoiska z pysznościami przygotowują panie z Kół Gospodyń Wiejskich z gminy Nowogród.

Dożynki w Szczepankowie

Mszą świętą w kościele w Szczepankowie rozpoczyna się dożynki gminy Śniadowo w niedzielę, 21 sierpnia (godz. 12.00). Po nabożeństwie festyn dożynkowy z występami Kapeli Kurpiowskiej, zespołów z Gminnego Ośrodka Kultury w Śniadowie i Activ. Będą stoiska z jadłem regionalnym, przygotowanym przez Koło Gospodyń Wiejskich w Szczepankowie, dla dzieci zabawy, zagroda z alpakami.

Piknik w Zbójnej

Na piknik w Zbójnej zaprasza wójt gminy Elżbieta Parzych i Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Kraina Mlekiem Płynąca” w sobotę, 20 sierpnia (godz. 14.00, stadion). Będą występy zespołów, konkursy z nagrodami, zabawy dla dzieci, grochówka.

Wielkie zmiany w Starostwie w Zambrowie

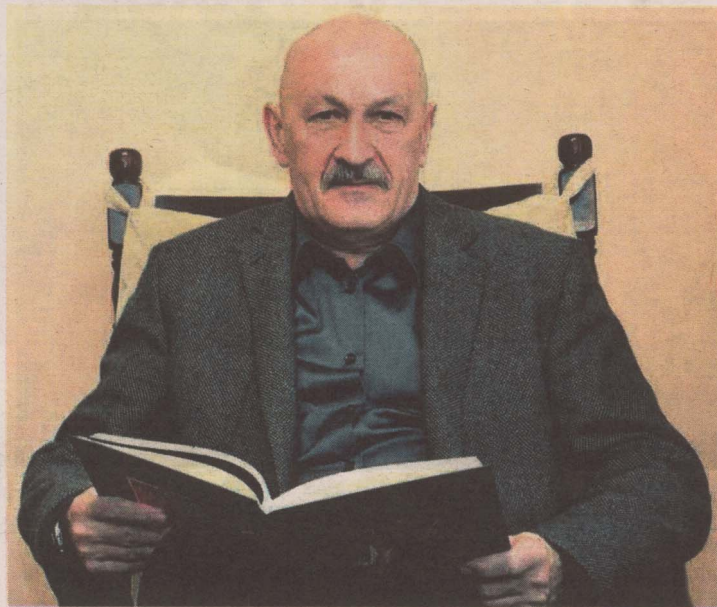
Zbigniew Teofil Jach wybrany został na sesji Rady Powiatu Zambrowskiego na nowego starostę. Dotychczasowy starosta zambrowski Stanisław Oźlański, wybrany w 2018 r. (był wówczas jedynym kandydatem), przeszedł na emeryturę. Kontrkandydatem Jacha był dotychczasowy wicestarosta Jacek Murawski (PSL).

W wyborach w 2018 r. Jach startował z Komitetu Wyborczego Nasz Zambrów. Na pierwszej sesji Rady został jej przewodniczącym. Funkcję tę pełnił do połowy grudnia 2020 r., kiedy został odwołany. Nową przewodniczącą została Edyta Marchelska-Groszfeld (PiS), odwołana 21 czerwca 2022 r.

Starosta Jach powołał nowy Zarząd, który tworzą: wicestarosta Sebastian Orłowski (PiS) oraz członkowie Anna Gawkowska (PiS), Ryszard Bohdan Świdorski (Nasz Zambrów) i Rafał Pomazański (Nasz Zambrów).

Radę Powiatu tworzy 8 radnych PiS, 5 radnych PSL i 4 radnych Nasz Zambrów.

Nowy starosta, wcześniej naczelnik Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta w Zambrowie, od 1998 roku jest radnym powiatowym, laureatem tygodnika „Kontakty” w plebiscycie „Samorządowiec Roku 2006”.



Nowy starosta zambrowski Zbigniew Teofil Jach

Swoje krytyczne obserwacje rzeczywistości Jach przedstawia w poetyckiej formie. Jego niektóre utwory, a jest autorem 7 tomików poetyckich (ostatni wydany w marcu 2022), były publikowane w „Kontaktach”.

A oto wiersz Zbigniewa T. Jacha „Dobrzy i źli”:

Idziemy razem ja i Ty.

W rękach trzepocą szturmówki
Twój marsz jest dobry, a mój zły
Wspaniały naród, a dwie połówki

Idziemy razem ja i Ty
Hasła wnosimy bez pokrycia
Wy dobrzy, a my ci źli
I nie mający racji bycia

Idziemy razem ja i Ty
Banery niesiemy śliczne
Iskra nadziei wciąż się tli
Choć oba marsze są skandaliczne

Pójdźmy więc razem ja i Ty
Siostrzo moja, mój bracie
Siła w narodzie, naród to my
Rządzący! Kiedy się opamiętacie?

Laureaci

Festiwalu Disco Polo

Zespół Skorusa, czyli Marta Rawska z Lubaczowa wyśpiewała pierwszą nagrodę VI Festiwalu Młodej Sceny Disco Polo w Porytem Jabłoni, zorganizowanego przez gminę Zambrów. Drugą nagrodę decyzją jury pod przewodnictwem menagera zespołu Mastres Marka Kłosińskiego, z udziałem Karoliny Ilczuk i Andrzeja Mioduszeńskiego, zdobył zespół Gresó z Rzeszowa, a trzecią Alex z zespołu Oto chodzi z Radomska. Nagrodę specjalną wójta gminy Zambrów Jarosława Kosa otrzymała Skvpievska. Dodatkowo wyróżniło zespoły Love Story, Shock, Dżoana, Sam Plastik, Fajzerskorus. Jak widać, Festiwal w Porytem Jabłoni niepostrzeżenie stał się ogólnopolski.

Nie żyje

Bogusława Szablowska

Zmarła kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Sokołach Bogusława Szablowska (lat 63).

„Utraciliśmy mądrego i wyrozumiałego człowieka o wielkiej szlachetności, życzliwości, uczciwości i pracowitości.”, wpisem na stronie internetowej Urzędu Gminy Sokoły pożegnały zmarłą jej władze.

Rocznica mordu w Skłodach Borowych

Mszą świętą i złożeniem kwiatów mieszkańcy gminy Nowe Pietukuty uczcili pamięć 21 mieszkańców Skłód Borowych, zamordowanych przez żołnierzy Wehrmachtu w sierpniu 1944 roku. Pretekstem do mordu było niewypełnienie rozkazu wysiedlenia przez część mieszkańców wsi. Niemcy zorganizowali oblężenie i zatrzymywali każdego, kogo napotkali. Kilkadziesiąt ludzi przetrzymywali w piwnicy. Po kilku godzinach oddzielili mężczyzn od kobiet i dzieci. Kobiety z dziećmi nakazali odejść do Dąbrówki. Mężczyzn zaprowadzili na podwórze Bolesławy Wojno. Tam pięciu dali łopaty i kazali im kopać dół. Przerazeni mężczyźni zaczęli uciekać. Dwóch zostało zabitych, trzem udało się uciec. Wówczas Niemcy ustawili wszystkich mężczyzn przed zburzoną piwnicą i rozstrzelali 19 chłopców i mężczyzn. Niemieccy bandyci podpaliли część zabudowań w Skłodach Borowych, Pułaziach i Krasowie Wielkim.

Podlaskie żubry trafią pod Czarnobyl

Po katastrofie elektrowni atomowej w Czarnobylu i wysiedleniu ludzi, powstała tzw. strefa wykluczenia o powierzchni (po stronie ukraińskiej i białoruskiej) około 5 tys. km kw. Stała się wielkim rezerwatem przyrody, ponad trzykrotnie większym, niż cała Puszcza Białowieska. Na obszar, przed katastrofą w elektrowni był dosyć intensywnie użytkowany przez ludzi, wróciły wilki, rysie i inne kopytne.

„Nawet niedźwiedzie świetnie się tam mają, zrobił się tam raj dla przyrody”, powiedział PAP ekspert Międzynarodowej Unii Ochrony Przyrody (IUCN) Pezold Kneževć.

W 2004 r. IUNC opracowała plan ochronny dla żubra, w którym rozważano przeniesienie kilku zwierząt z Podlaskiego do czarnobylskiej strefy wykluczenia, gdyż panujące tam warunki są po-

tencjalnie bardzo dobre dla tego gatunku. Miało to nastąpić zimą roku 2020/2021. Wyłapano zwierzęta, dbając o odpowiednią reprezentację ich wieku i płci. Niestety, plany zniweczyła pandemia. A gdy ta się skończyła, Rosja zaatakowała Ukrainę.

Są jednak i dobre wieści. Okazuje się, że Rosjanie nie zniszczyli wybudowanej wcześniej zagrody aklimatyzacyjnej dla żubrów, prawdopodobnie nie zaminowali terenu, a drogi dojazdowe są w do-



Fot. prxabny

brym stanie. Dlatego też eksperci mają nadzieję, że najbliższej zimy uda im się żubry pod Czarnobyl przetransportować. Nad całością czuwają eksperci Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Polsce i Instytutu Zoologii im. Schmalhausena Narodowej Akademii Nauk Ukrainy.

POWIAT GRAJEWSKI

Zostawił kolegę na śmierć

Do aresztu na trzy miesiące trafił Ryszard C., który z kolegą remontował dom w Szczuczynie.

– Po tym, jak kolega upadł z rusztowania i stracił przytomność, Ryszard C. nie udzielił mu pomocy, tylko przewiózł do jego miejsca zamieszkania, porzucił na trawniku przed domem i odjechał, przez co nieumyślnie spowodował śmierć – poinformowała zastępca Prokuratora Okręgowego w Łomży Anna Bałazy.

Prokuratura postawiła mu zarzuty nieudzielenia pomocy i nieumyślnego spowodowania śmierci. Ryszard C. przyznał się i złożył wyjaśnienia.

Sąd Rejonowy w Grajewie uwzględnił wniosek prokuratora o tymczasowe aresztowanie na trzy miesiące. Sąd zastrzegł, że może odpowiadać z wolnej stopy pod warunkiem poręczenia majątkowego w kwocie 20 tysięcy złotych. Na taką zmianę nie chce jednak zgodzić się prokurator, który napisał zażalenie w tej sprawie.

Czy ktoś by po mnie płakał?



Fot. pixabay

Janusz z Grajewa: – Pogubiłem się, już nawet nie chce mi się o nic walczyć. Życie nie ma sensu, więc go nie znajduję. Przez całe lata ciągnie się za mną olbrzymia samokrytyka. W domu też nie za ciekawa sytuacja, rodzice + kłótnie + olbrzymie długi.

Dwa razy ciąłem sobie nadgarstek, ale nie wyszło. Nie próbuję znowu chlastać nadgarstka, bo wiem, że i tak mi się nie uda. Nawet to.

Straciłem ogólnie sens życia, zatraciłem się w swoim „ja”, izolując

się kompletnie od ludzi, zamykając się w sobie i przeżywając wszystko samemu, zamknięty w pokoju. Stałem się kompletnym samotnikiem oraz emocjonalnie zagubionym wrakiem. Nie wiem, jak mam opisać swój stan, kompletny chaos w mojej głowie.

Jakby to było, gdybym się zabił? Czy ktoś, by płakał? Czy ktoś byłby smutny? Czy ktoś, by tęsknił, a może ktoś, by się cieszył? Ta myśl przesładuje mnie od rana do wieczora. Nie chcę tak dalej żyć...

Wojna w plakacie



Wystawę reprodukcji plakatów „Wojna 1920 roku” oraz „Marszałek Józef Piłsudski” można oglądać w Bibliotece Centrum Kultury w Szczuczynie do końca sierpnia.

Otwarcie wystawy w rocznicę Bitwy Warszawskiej wzbogaciło nagranie obchodów 100 rocznicy „Cudu nad Wisłą”, zorganizowanych przez Towarzystwo Chopinowskie w kościele Świętej Trójcy w Chicago (USA) w 2020 r.

Dołęgi wygrały!

Dołęgi, Chojnowo, Niedźwiadna, Bzury, Załuski, Rakowo, Bęcławko, Mazewo-Czarnowo, Kurki oraz WPK-TBS i Urząd Miejski starły się w X Turnieju Sołectw gminy Szczuczyn. Wygrały Dołęgi, II miejsce zajęło Bęcławko, a III miejsce WPK-TBS.

Pożegnanie ze szpitalem

Po 41 latach pracy w Szpitalu Ogólnym im. dr Witolda Gineła w Grajewie, na emeryturę odeszła kierownik Działu Kadrowo-Płacowego Barbara Gontarska.

Jarmark w parku w Stawiskach

Kapela ludowa Kanka Franka i Darek Ramotowski z zespołem wystąpią i poderwą do tańca w czasie III koncertu z cyklu „Ludowe jarmarki w parku”, na który zapraszają do Stawisk w niedzielę, 21 sierpnia (godz. 18.30 – 22.00, Park Miejski), burmistrz Agnieszka Rutkowska i Gminny Ośrodek Kultury i Sportu. Oprócz tańca i muzyki będą stoiska z rękodzielami lokalnych twórców, kulinarne rarytasy, a przede wszystkim sąsiedzkie spotkania i wspólna zabawa. Dwa poprzednie koncerty gromadziły wielu entuzjastów dobrej, plenerowej zabawy. Tam warto być.



Turośli na występach w stolicy



Zespół Śpiewaczy z Turośli wystąpił w sobotę, 13 sierpnia, na Krakowskim Przedmieściu w stolicy na zaproszenie Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi w Warszawie. Oprócz występu, twórcy ludowi prezentowali tradycyjne rękodzieło, a panie z Koła Gospodyń Wiejskich częstowały kurpiowskimi przysmakami.

Zespół Śpiewaczy z Turośli powstał w 1989 rok. Oprócz śpiewu tworzy widowiska oparte na lu-

dowej tradycji m. in. Wesele Kurpiowskie, Śwente ziecory, Kiszienie kapusty, Tłoka na kopanie kartofli, Urodzili się dzieciok, Chrzcinny, Dożynki. Jest laureatem wielu nagród regionalnych i ogólnopolskich. Tylko w ubiegłym roku otrzymał II nagrodę na Ogólnopolskim Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych w Kazimierzu Dolnym n/ Wisłą i I nagrodę na Festiwalu Folkloru Polskiego „Sabałowe Bajania” w Bukowinie Tatrzańkiej.

Piknik w Kolnie



Julita Kaczyńska zaśpiewa na Pikniku Rodzinnym w Parku Miejskim w Kolnie w sobotę, 20 sierpnia. W programie Pikniku, który rozpocznie się o godz. 16.00, animacje dla dzieci, występ grupy chorągwiarskiej z GOK w Śniadowie, stoiska KGW.

Remont przychodni

W przychodni przy ulicy Milewskiego w Kolnie trwają prace modernizacyjne. Za 3 mln zł do połowy przyszłego roku budynek zostanie ocieplony oraz zainstalowane będą panele fotowoltaiczne i pompy ciepła.

Laptopy za pegeery

71 uczniów z gminy Kolno, wnuków byłych pracowników PGR, otrzymało laptopy.

Wnioskuj o stypendium

Wnioski o stypendium burmistrza Stawisk dla uzdolnionych uczniów klas IV – VIII z gminy należy złożyć do 30 września w Urzędzie Miejskim.



Jak się bronić przed komornikiem?

Mam prośbę o zamieszczenie w „Kontaktach” mojego listu o tym, jak się chronić przed nagłymi zajętościami komorniczymi.

Jesienią 2019 roku w czasie ćwiczeń doznałem urazu kręgosłupa i zacząłem jeździć na wózku inwalidzkim. Koszty leczenia były duże. W 2021 roku zostałem osaczony przez firmy windykacyjne oraz kilku komorników, którzy zabierali pieniądze potrzebne mi na rehabilitację. Jednak kiedy zacząłem działać, udało mi się doprowadzić do umorzenia trzech zajęć. Ze zło-

ści na komorników postanowiłem przeprowadzić kampanie informacyjną, jak się ustrzec przed komornikami, który często zajmują konto na podstawie nakazów zapłaty wydanych przez sąd w wyniku niewiedzy o stanie rzeczywistym.

Plagą współczesnych czasów, kiedy ludzie często się przemieszczają i zmieniają miejsca zamieszkania, są nagłe i niespodziewane zajęcia komornicze, o których dowiadują się najczęściej z banku ze zdumieniem stwierdzając, iż ubyło im pieniędzy na koncie. Taka sytuacja jest mocno stresująca i może całkowicie zdestabilizować życie.

Jeśli o zajętości komorniczej dowiadujesz się z banku oznacza to jedno: sąd, wydający nakaz zapłaty, nie wiedział, iż korespondencja była wysłana na adres, pod którym już nie mieszkasz. Doszło do doręczenia w trybie zastępczym (na podstawie art 139 kpc) i korespondencje można uznać za doręczoną, nawet jeśli nie zostanie odebrana pod warunkiem, że adresat faktycznie tam mieszka. Jeśli natomiast rzeczywiście tam nie mieszka, to doręczenia są traktowane jako nieskuteczne i taka sytuacja stwarza możliwość wzniesienia sprzeciwu od nakazu zapłaty. Wykazując przed sądem, że w rzeczywistości mieszkasz w innym miejscu przez wykazanie umowy najmu lokalu, rachunku za internet, Sąd po wnieśieniu sprzeciwu od nakazu zapłaty zarządzi, iż nakaz utracił moc, co z kolei zablokuje działania komornika. A to oznacza, że blokada pieniędzy na koncie bankowym zostanie zdjęta, a wysłane przez komornika pismo do pracodawcy o zajęcie wynagrodzenia stanie się nieważne.

Można jednak pójść dalej i być krok przed komornikiem i nie dopuścić, aby w ogóle doszło do je-

go działań. W tym celu należy założyć sobie konto na stronie Sądu Elektronicznego w Lublinie <https://www.e-sad.gov.pl/> i tam monitorować swoje sprawy. Jest to bardzo dobra strategia, ponieważ około 90 proc. nakazów zapłaty przechodzi przez ten Sąd. Sprzeciw od nakazu zapłaty należy wnieść w ciągu 2 tygodni.

Poskutkuje to uchynieniem nakazu zapłaty i przekazaniem sprawy do Sądu właściwego dla miejsca zamieszkania pozwanej, gdzie za pomocą kancelarii antywindykacyjnych możemy znaleźć wady, błędy w umowach z wierzycielem i doprowadzić do częściowego lub całkowitego umorzenia zobowiązania.

Największą zaletą monitorowania spraw w Sądzie elektronicznym jest właśnie to, że zajętość komornicza nie spada na nas jak jastrząb z nieba. Mamy sytuację pod kontrolą i możemy nią kierować w określony przez siebie sposób.

Załącz konto na stronie E-sądu i sprawdzaj je, a komornik bez twojej wiedzy nie zabierze ci ani złotówki z konta.

Wiesław Paślawski
Warszawa



Drużyna OSP Wiśniewo. Fot. facebook

65 lat OSP w Wiśniewie strażacy będą świętować w sobotę, 20 sierpnia (obchody przełożone z 2020 r., gdy wybuch koronawirusa zmienił kalendarz).

OSP w Wiśniewie została powołana 12 marca 1955 r. z inicjatywy mieszkańców wsi.

Do założycieli jednostki należą m. in. Stefan Gołaszewski, Franciszek Grosfeld, Eugeniusz Mianowski, Władysław Mianowski, Czesław Milewski, Stanisław Rawa. Pierwszym prezesem był Wacław Kotowski, a naczelnikiem Stanisław Rawa.

Pierwszą motopompę jednostka otrzymała w 1957 r. W kolejnych latach przybywało

sprzętu. W 1992 r. OSP miała samochód pożarniczy, dwie motopompy i cztery węże. Od 1995 r. jest w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym (KSRG).

Zaczynała działalność w drewnianej szopie, a dziś Wiśniewo ma murowaną, nowoczesną remizę ze świetlicą.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



– Mój gród powstawał z budową domu. Nie miałem żadnych sprecyzowanych planów. Sadziłem krzewy, jakie wówczas udało mi się kupić z myślą, że później je przesadzę. Nie wszystkie przesadziłem. Ogród jest bez ogrodzenia. To podejrzalem w ubiegłym wieku we Francji – mówi Roman Świerzewski z Drewnowa-Ziemak (gm. Boguty-Pianki).

Jego oaza zieleni ze świerkami, iglakami, w które wkomponowane zostały kępki brzoź i płaczące wierzby oraz kwitnące od wiosny

do późnej jesieni krzewy i kwiaty, przyciąga wzrok każdego jadącego drogą do i z Ciechanowca.

Świerzewski zdradza, że zakładając trawniki, nawiózł ponad sto samochodów czarnej ziemi.

Wiosną pierwsze kwitną forsycje, a po nich bzy, rokitniki, irgi, derenie, purpurowe berberysy, różnokolorowe hortensje. Duży klomb wypełniają irysy, mieczyki, lilie i trawy. Małwy goszczą w zaulkach między świerkami, co ożywia całość kolorystycznie.

Między krzewami „siedzi” Jezus Frasobliwy, a pod białą brzozą jest kapliczka, otoczona kamieniami, przywiezionymi z podróży po całym świecie.

– Kamienie, których są dziesiątki oraz chodniki z kamieni nadają ogrodowi szczególnego uroku. Chyba udało mi się z rodziną z uśmiechem Roman Świerzewski, były, znany w całej Polsce dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Bogutach-Piankach.



Nowi dyrektorzy szkół

Zarząd Powiatu powołał Andrzeja Jamiołkowskiego na 5 lat na stanowisko dyrektora Zespołu Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica oraz Józefa Sokolika na stanowisko dyrektora Centrum Kształcenia Zawodowego w Wysokiem Mazowieckiem.

Nieroztropność

Dwóch pasażerów trzeba było przewieźć do szpitala z rozbitego opla, który w nocy wypadł z drogi na zakręcie w Dąbrowie Wielkiej (gm. Czyżew) i kilkakrotnie dachował. Młodemu (18 lat) kierowcy i dwóm pozostałym pasażerom nic poważnego się nie stało. Kierowca był trzeźwy, ale chyba przecenił swoje umiejętności. Do podobnego zdarzenia doszło w nieodległych Dmochach-Glinkach, gdzie także młody (23 lata) i trzeźwy kierowca fordą „nie dostosował prędkości do warunków drogowych” i wyładował w rowie. Tu nikomu nic się nie stało.

POWIAT ZAMBROWSKI

Lira i satyra w Osowcu



I Festiwal Poetycki Gminy Zambrów „Lira i Satyra”, organizowany przez Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu, odbędzie się w sobotę, 20 sierpnia (początek, godz. 10.00), w świetlicy wiejskiej w Nagórkach-Jabłoni. Pomysłodawczynią jest poetka, nauczycielka języka niemieckiego Urszula Krajewska-Szeligowska z Krajewa Białego.

Podczas Festiwalu odbędzie się gala otwartego Konkursu satyrycznego „Satyra nad strugą”, Turniej jednego wiersza i prezentacja poezji Jolanty Chrostowskiej-Sufy, Anny Czartoszewskiej i Urszuli Krajewskiej-Szeligowskiej.

Poetyckie strofy uatrakcyjnią recitale Michaliny Kujawy, Beaty Kulagi, Marka Jarosza i Timura Slavova. A na zakończenie grill i „iskierka do nieba”.

Dożynki w Szumowie na bogato!



Wystawa okazów warzyw i owoców, kiermasze, swojskie jadło, „miasteczko zabaw” dla dzieci będą na dożynkach gminnych w Szumowie, na które w sobotę, 27 sierpnia, zaprasza wójt Jarosław Cukierman.

Świętowanie rozpocznie się o godz. 13.00 Mszą dziękczynną za zebrane plony, celebrowaną przez biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego. Po niej przemarsz dożynkowego orszaku do Skansenu (ul. Wyzwolenia, wejście na zdjęciu). Tu gości powita koncertem Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Szumowa i zespoły mażorettek Arabeski. Po oficjalnym akcencie, na scenę wróci

muzyka. Wystąpi Koło Gospodyń Wiejskich „Sreberka” ze Srebrnej z księdzem Markiem Ulatowskim, „Kapela Świętojańska” z Litwy, zespoły folkowe „Leila” i „Kalinka” z Białegostoku. Przeboje z końca minionego wieku przypomni zespół RAM z Ostrowi Mazowieckiej (godz. 19.00), a po nim gwiazda wieczoru Andrzej Rybiński (godz. 20.00), który „odmierza czas, nie liczy godzin i lat”. W nie tylko góralskie rytmy wprowadzi wszystkich zespół Pogwizdani z Łącka (godz. 21.00).

Dożynki zakończy zabawa tańeczna przy akompaniamencie zespołu Grand.



Zambrowski Kociołek z Eleni

Na wielkie gotowanie „Zambrowski Kociołek” zaprasza nad zalew w Zambrowie w niedzielę, 26 sierpnia (godz. 16.00) Miejski Ośrodek Kultury. Kulinarna sztuka będzie „tworzona” w plenerze przy akompaniamencie Orkiestry na Dużym Rowerze, Lanberry i Eleni. Degustacje i koncerty na pożegnanie lata za darmo.

Przytulisko dla zwierząt

Pierwsze w województwie przytulisko dla zwierząt powstaje w Szumowie, w siedlisku wykupionym przez Fundację Dla Zwierząt Jedno Serce Nie Da Rady. Przebudowa domu (będzie gabinet lekarza weterynarii) i zabudowań dla ponad 100 psów i kotów będzie kosztowała prawie milion złotych.

Sesja w Szumowie

Na sesję Rady Gminy Szumowo zaprasza w piątek, 19 sierpnia (godz. 9.00), do Gminnego Ośrodka Kultury przewodnicząca Rady Elżbieta Szymańska.

Dwumetrowe podkopy, wspinanie się i przejścia górą, wyginanie, piłowanie pręseł, przrzucanie drabin. Przygraniczni mieszkańcy mówią nawet o podstawianiu podnośników. Sposobów na sforsowanie wciąż nie w pełni uzbrojonej zapory na granicy z Białorusią jest coraz więcej

Zapora nieskuteczna

– Obecnie wystarczy mieć dobre rękawiczki i dobre buty z gumowymi podeszwami. Dodatkowo migranci owijają rękawiczki i buty skreczem (taśmą klejącą) i wspinają się na ogrodzenie. Kolejna metoda to drabiny, czy kopanie podkopów pod murem. Wystarczy szpadel, saperka i jeżeli grunt jest miękki i naruszony przez budowę zapory, to się to robi w przeciągu kilkunastu minut – mówi prof. Uniwersytetu Warszawskiego Maciej Duszczyk, który od lat bada problem nielegalnej migracji.

Grupa Granica przekazała Onetowi, że w lipcu po pomoc zgłosiły się 874 osoby. Udało się dotrzeć z pomocą do 680 osób. Od 21 lipca do 8 sierpnia wolontariusze odnotowali rekordową liczbę wezwań o pomoc: od 326 osób, w tym 22 dzieci i 45 kobiet. Wiele z nich miało poważne urazy kolan.

Prawniczka z Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka i Grupy Granica Katarzyna Czarnota uważa, że zapora na polsko-białoruskiej granicy jest skutecznym narzędziem, ale w zadawaniu bólu osobom migrującym: – Przez zaporę ludzie wciąż przechodzą skacząc, łamiąc sobie nogi i my cały czas stoimy na stanowisku, że żadna zapora nie zatrzyma ludzi, uciekających przed wojnami i torturami.

Cudzoziemcy z poważnymi urazami trafiają do szpitala w Hajnówce. Jak mówi nam jego wicedyrektor Tomasz Musiuk, mechanizm przekraczania płotu nie zawsze jest znany.

– W lipcu mieliśmy i już w sierpniu mamy pacjentów, którzy mają urazy kończyn dolnych związane z upadkami, czy skokami z wyższej wysokości.

Zapora skuteczna

Na dowód skuteczności wybudowanej zapory Straż Graniczna przytacza statystyki. W minionym roku do Polski próbowało przedostać się dziennie prawie 800 osób. Obecnie to maksymalnie 80.

– Do czasu powstania bariery fizycznej polskie patrole były atakowane przez grupy cudzoziemców i przez służby białoruskie, w naszą stronę rzucały kamienie, konary drzew, butelki i petardy. Odkąd powstała barie-



Polscy strażnicy graniczni zauważyli białoruskich żołnierzy kopiących podkop pod zaporą na granicy. Fot. Twitter SC

Co się dzieje na granicy?

ra fizyczna, nie ma tego typu zdarzeń – zapewnia rzecznik prasowa SG por. Anna Michalska.

Uzasadnia też, że zanim powstała bariera, granicę forsowały duże 50-osobowe grupy cudzoziemców. Teraz liczą one 2 – 3 osoby. Michalska dodaje, że dla podniesienia skuteczności służb granicznych ważne jest powstanie drogi technicznej wzdłuż bariery, co umożliwi szybkie przemieszczanie się w miejsca, gdzie są zagrożenia.

– Najważniejszy element bariery, czyli bariera elektroniczna jeszcze nie powstała. Dzięki niej będziemy mogli monitorować nawet podejście pod linię granicy. W tej chwili instalowane są słupy pod kamery – dodaje Michalska.

Do połowy września stalowa zapora o długości 186 km ma być uzbrojona w elektronikę na długości ponad 200 km. Jej planowany koszt to 1,6 mld zł, choć nieoficjalnie mówi się, że przewyższył już 2 mld zł.

Gra i tortury

Jak informują polskie służby i pomagający przy granicy oraz opozycja białoruska, przejście przez zaporę cudzoziemcom ułatwiają białoruscy strażnicy graniczni, którzy monitorują lokalizację polskich strażników i za te informacje dostają pieniądze. Dostarczają też drabiny, rękawiczki, czy pilniki do cięcia metalu.

– W utrzymanie kanału migracyjnego przez polską granicę jest zaangażowane państwo białoruskie, które na tym zarabia: ten, który wydaje wizę, wynajmuje hotel, ten, który transportuje na granicę, zarabia strażnik i służby, które to organizują. To jest gra. A my musimy na tę grę odpowiedzieć nie tylko murem, ale całą polityką strzeżenia granicy i efektywnego odpowiedzenia na prowokacje Łukaszenki. To jest do zrobienia przez zaangażowanie całego aparatu społecznego – wylicza prof. Maciej Duszczyk.

Aktywność Białorusinów zauważają również aktywiści, którzy mówią o torturach stosowanych wobec cudzoziemców.

– Ze strony białoruskich służb, które instrumentalnie wykorzystują i wprowadzają w błąd osoby przymusowo migrujące, cudzoziemcy również doświadczają tortur – mówi Katarzyna Czarnota.

Por. Anna Michalska podkreśla, że w tym roku w ciągu jednego miesiąca strażnicy zatrzymują obywateli 40 różnych państw i głównie z krajów afrykańskich, kiedy przed rokiem byli to obywatele kilku państw głównie z Bliskiego Wschodu.

Powiedzieć: nie przejdziecie!

– Jeżeli mur już stoi, to musi za tym iść kampania informacyjna – uważa prof. Duszczyk. Powinna być prowadzona w krajach pochodzenia

migrantów. Trzeba tam przekazać, że granica jest już strzeżona, że jest nie do przekroczenia i w ten sposób zahamować ich przyjazd na Białoruś. Potencjalni migranci albo wybiorą inne kanały przerzutowe, albo zostaną w miejscu pochodzenia. Jeżeli przemytnicy publikują swoje filmy promocyjne, to my musimy na to odpowiedzieć, zniechęcając do przyjazdu na Białoruś – uważa Duszczyk.

– Czy Polska prowadzi taką kampanię?

– Nic o tym nie wiem, żeby Polska takie kampanie prowadziła – odpowiada Duszczyk.

Droga donikąd

Co dzieje się z cudzoziemcem, który już taki mur przekroczył? Z informacji zgromadzonych przez aktywistów, którzy pomagają w przygranicznych lasach wiadomo, że migranci wciąż są wypychani na stronę białoruską. Teraz przez furtki przeznaczone do migracji zwierząt.

– Czy to jest element polityki migracyjnej Polski, że każdy, kto przekroczy nielegalnie granicę nawet przez mur, będzie pushbackowany? Bo jeżeli tak jest, to trzeba o tym napisać, bo to jest polityka państw. Czy tak ma być już zawsze? – pyta prof. Duszczyk i odpowiada: to droga donikąd, bo ktoś będzie wyrzucany trzy razy, a za czwartym razem mu się uda. (Źródło: onet.pl)

MARTYNA BIELSKA

Chmurki



Wakacyjna
miłość

Plaża pustoszała. Ostatnie promienie słońca kryły się za chmurami. Najwytrwalsi zbierali się do domu.

Leżałam ciągle na rozgrzanym kocu, rozłożonym na piaszczystym cyplu, wchodzącym w nadbrzeżne zarośla. Tu prawie cały dzień byłam niewidoczna. Specjalnie wybrałam to miejsce. Chciałam być sama. Nie miałam ochoty na rozmowy i zaczepki.

Tydzień temu zerwałam z Jakiem. Na opalonym palcu pozostała jaśniejsza smużka. To ślad po pierścionku, który otrzymałam od niego i który do niego wrócił. Koniec. Zamknięty rozdział. Zaliczyłam pierwszy rok studiów. Na wrzesień pozostał mi do zdania tylko jeden egzamin. Teraz wakacje. Niech się wszystko zdarza, pomyślałam. Leżałam i gapiłam się w niebo.

Podszedł bezszelestnie. Przyśiadł na brzegu koca i spytał, na

co patrzę? Podniosłam się na łokciu i zerknęłam na intruza. To był Marek. Cztery lata chodził do równoległej klasy mojego ogólniaka. Kiedyś mnie podrywał, byliśmy razem na kilku dyskotekach i imprezach. Bawiliśmy się razem na studniówce i balu maturalnym. Potem wyjechałam do Warszawy, on do Gdańska. Kila razy dzwonił do domu, ale akurat mnie nie było. Prosił moją mamę o przekazanie informacji. Ale wtedy dla mnie ważny był Jacek.

Marek raz jeszcze spytał: co widzisz?

– Dwie chmurki zbliżyły się do siebie i przytuliły, jak zakochana para – odpowiedziałam.

Marek zadarł głowę, spojrział w niebo i powiedział, że on tego nie widzi.

– Bo patrzysz z innego miejsca i kierunku – stwierdziłam rzeczowo.

Odpowiedź potraktował jak zachętę. Natychmiast położył się obok mnie. Teraz na chmurki patrzył tak samo jak ja. I widział to samo, co ja.

Swoją wyciągniętą rękę ulokował pod moją głowę. „Chmurki właśnie tak się obejmują”, szepnął. Nic nie powiedziałam, bo było mi bardzo dobrze. Cieszyłam się jego bliskością, podobał mi się zapach jego ciała. A chmurki właśnie coraz bardziej zachodziły na siebie i wtapiały jedna w drugą... Zerknął na chmurki i przytulił się do mnie. Gładził dłonią po włosach, ramionach, plecach. Po całym cieple. Przechodzące dreszcze były niezwykle przyjemne. Musiał to dostrzec, musiał to czuć. Zamknęłam oczy i poddałam się jego pieszczotom.

„Chmurki całkowicie wtopiły się w siebie”, szepnął i zaczął mnie całować. Chciałam być chmurką...

Całowaliśmy się namiętnie i zachłannie. Wtopiliśmy się w siebie... jak chmurki.

A potem leżeliśmy zaplątani, szczęśliwi i trochę zakłopotani. Nie wiem, czy zakłopotani tym, co się stało, czy ziarenkami piasku, które teraz były wszędzie. Chyba jednym i drugim.

– Jesteś moją chmurką. Zakochałem się w tobie już dawno... Przez cały rok nie odpowiadałaś na moje telefony – szeptał.

– Chmurki nie mówią – prze-rwałam wyznania.

Całowaliśmy się znowu. Znowu siebie pragnęliśmy...

Gdy wracaliśmy z pustej plaży było ciemno. Umówiliśmy się na następny dzień. Potem następny i następny...

Nadal jestem jego chmurką.

ANKA

(W wakacje wszystko może się zdarzyć. Piszcie o swoich przygodach i zauroczeniach).

Rozkosz z Zuzanną

„Obywatel Białegostoku p. Borawski Józef zwiedzał Łomżę”, informował w 1931 r. „Głos Ziemi Białostockiej” w obyczajowej historyjce z naszego miasta z banalną puentą. Bo Borawski nie tylko zwiedzał, ale poznawał wszystkie jego pokusy, kolory i smaki.

Najczęściej odwiedzanym miejscem przez „publiczność żadną deptakowego spaceru” był pl. Kościuszki. Jak opisywał łomżyński tygodnik „Życie i Praca”, od wczesnego wieczoru do późnej nocy „wiele hałasują wesołe córki Koryntu ze swoimi przyjaciółmi”. Ba, „w stanie alkoholowego podniecenia” bez skrępowania narzucały się przechodniom.

Miasto kusiło też lokalami. Restauracja Warszawianka Bolesława Gaca przy ul. 3 Maja serwowała gorące śniadania, obiady i kolacje, wódki, koniaki, likiery, wina krajowe i zagraniczne oraz piwo z pierwszorzędnymi firmami. W reklamach w „Przeglądzie Łomżyńskim” właściciel zapewniał o przyśreptanych cenach.

Przy pl. Kościuszki 13 można było zabawić się w restauracji i hotelu Rembielin. Kilka metrów dalej wdepnąć do Staropolskiej (ul. Kościuszki 20). Albo zająć się knajpką o fantazyjnej nazwie Pod Złotym Koniem przy ul. Szosowej.

Nie wiadomo, które lokale zwiedzał Borawski z Białegostoku. W jednym z nich zatrzymały go wdzięki Zuzanny. Po rozstaniu z dziewczyną uśmiechał się jeszcze do wspomnień, aż nagle zauważył brak 50 zł!

Tygodnik „Życie i Praca” sugerował, aby „usunąć tych niebieskich ptaków na jakie miłe dla tego rodzaju ubocze”.

Z wieczną ondulacją w żywot wieczny

„Stosownie do wymagań Szanownej Klienteli”, w zakładzie fryzjerskim K. Różańskiego w Łomży przy ulicy Dwornej 49 zmieniony został personel oraz utworzono osobny salon damski i męski. Ponadto, jak informował Różański w prasie, zatrudnił „specjalistę damskiego”.

W zakładzie można było się uczesać, podciąć włosy, umalować i zrobić modną wówczas „wieczną ondulację”.



Elegancka przedwojenna prostytutka Fot. NAC

Pokusy i kaprysy

W 1936 roku w świat poszła tragiczna informacja: żona warszawskiego adwokata Wichlerowa pół godziny po powrocie od fryzjera, gdzie zrobiła sobie „wieczną ondulację”, skarżyła się na ból głowy i straciła przytomność. Do chorej wezwana została dr Justyna Budzińska-Tylicka (urodzona w Łomży, córka lekarza weterynarii Alfonsa Budzińskiego, założycielka pierwszej w Polsce kliniki świadomego macierzyństwa). Lekarka stwierdziła wylew krwi do mózgu, zaordynowała zastrzyki, lodowe okłady na głowę. Wezwany został także neurolog dr Orliński. Mimo rozpaczliwych wysiłków Wichlerowa zmarła trzy godziny po powrocie od fryzjera. Miała 33 lata.

„Nie jest wykluczone, że ciężki kask na głowie i długotrwałe działanie prądu może spowodować przekrwienie naczyń krwionośnych”, komentowała ówczesna prasa.

Modny... przemysł

Wśród materiałów modny stał się jedwab. W Polsce prawie go nie produkowano, nie licząc założonej w 1924 r. przez rodzeństwo Stanisławę i Henryka Witaczków Doświadczalnej Stacji Jedwabniczej w Milanówku. Ale jedwabiu nie brakowało. Przemycano go głów-

nie z Niemiec. Szlak przemycniczy do Warszawy wiódł przez Łomżę. Nikogo nie dziwiły więc takie oto prasowe informacje: uwagę policjanta zwrócił wyjątkowo otyły wygląd Bunina Brodersona, oczekującego na stacji w Łomży na kolejkę wąskotorową. Doświadczony policjant ocenił, co może być tego przyczyną. Broderson miał nogi i tułów owinięte jedwabiem wartości kilkuset złotych. Tusza zdradziła także pięciu przemycników z Kolna. Mieli na sobie razem 40 kilogramów jedwabiu.

Zęby na kauczuku

Sztuczne zęby na kauczuku, piękne korony i mostki proponowała łomżyńsiakom dentystka H. Szpikowska-Trenerowska, która w lipcu 1928 r. otworzyła gabinet przy ul. Krótkiej (w domu Wejrocha). Uśmiech z pełnym uzębieniem gwarantował powodzenie u wybranki lub wybrańca. Gabinet zapewniał „naprawę ubytków przy wykorzystaniu nowoczesnych technik dentystycznych” oraz „robotę solidną i punktualną”. Oferował leczenie i plombowanie zębów w umiarkowanych cenach. A swoją drogą, nawet dziś ciekawe, ile kosztowały zęby na kauczuku.

Konkurencyjny gabinet otworzył dwa tygodnie później przy ul.

Pięknej 3 (dom Markowskiego) dentysta Stanisław Chełchowski. Proponował pacjentom „sztuczne uzębienie najnowszych konstrukcji”, mostki i korony.

Pękaty potworek

Właściciel sklepu przy ulicy Długiej 34 w Łomży Tobiasz Szajko w 1932 r. proponował najmodniejszy wybór kapeluszy i czapek, galanterię damską i męską oraz futra. W modę wchodziły wówczas kapelusze z „wysokimi głowami”. Warszawska prasa pisała, że warszawianki ich nie chciały.

„Taka tęga i niska pani w wysokim kapeluszu wygląda jak pękaty potworek, ale to jest modne”, komentowała właścicielka warszawskiego magazynu, która wysyłała kapelusze na prowincję.

O tym, czy miał je „na stanie” Tobiasz Szajko w swoim sklepie na ul. Długiej 34, niestety, nie wiemy.

MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach z międzywojennej Łomży i regionu, bohaterach, romansach, procesach, konfliktach, można przeczytać w książce „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”, wydanej przez „Kontakty”. Do nabycia w redakcji: Łomża, al. Legionów 7, tel. 86 216 42 43).

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!
Bez dodatku
za ekspres!
Nadaj ogłoszenie
w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już
w czwartek rano!

BUDOWNICTWO

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

(fak.0121/2022-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

(fak/sms)

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam kwiaty doniczkowe
– palmy, paproć, oleander.
Tel. (86) 218 – 18 – 60

(o/b)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Sprzedam kwiat słonecznika
– 20 arów.
Telefon 510 – 210 – 459

(p-001518-o)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.

Ursus, Massey Ferguson,
John Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota,
New Holland, Ford, Fiat,
Zetor, Landini, Valtra, Valmet,
Farmtrac, Foton, Case, Renault,
Władimirec itd.

Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

(fak.0111/2022-o)

RÓŻNE

ROD Łomża, 413 m.
Tel. 517 – 036 – 053

(p-001517-o)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

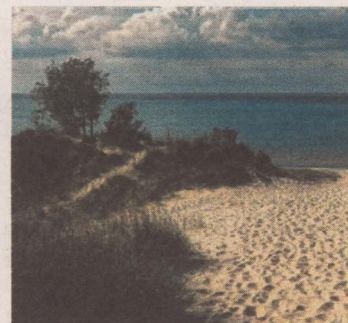
Frankfurt n/Menem i okolice
– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677

(fak.0098/2022-o-i)

USŁUGI

Malowanie dachów.
Tel. 668 – 141 – 137

(p-001511-o)



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

plus kolorowy magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



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



Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solution

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 25 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2007), 2.0 diesel, auto sprawne, w ciągłej eksploatacji, diesel, przebieg 360 000 km, cena 11 990 zł do negocjacji, tel. 504 - 356 - 197

(o/b)

Sprzedam Ford Grand C-Max, (2012), 2.0 TDCI, 140 KM, diesel, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, 2 klucze, cena 28 700 zł do negocjacji, tel. 797 - 625 - 404

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2008), auto 7-osobowe, zadbane, cena 20 000 zł, tel. 531 - 308 - 080

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2006), 125 KM, benzyna, przebieg 337 000 km, nowe opony, hak, cena 15 000 zł, tel. 661 - 371 - 962

(o/b)

Sprzedam Mercedes ML Klasa, (1998), benzyna + LPG, stan bardzo dobry, auto bardzo wygodne, pojemne, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 693 - 344 - 073

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2002), 180 KM, auto użytkowane przez niepalącą kobietę, sprawne, ekonomiczne, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 789 - 427 - 149

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2004), klimatyzacja, ESP, elektryczne szyby przód, przebieg 260 000 km, cena 7 500 zł, tel. 721 - 169 - 015

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2000), benzyna, przebieg 260 000 km, aktualne opłaty, auto w ciągłej eksploatacji, cena 4 900 zł, tel. 609 - 951 - 499

(o/b)

Sprzedam Daewoo Matiz, (2003), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, 38 KM, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 661 - 400 - 317

(o/b)

Sprzedam Honda CR-V, (2011), stan bardzo dobry, auto sprowadzone z USA w 2014 r., doinwestowane, 4x4, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 559 - 093

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2003), stan techniczny dobry, centralny zamek, nowe opony, przegląd i opłaty ważne, blachy do lekkich poprawek, cena 4 100 zł, tel. 695 - 942 - 719

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2008), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, ABS, centralny zamek, cena 18 600 zł, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2000), 1.2 benzyna, stan dobry, drugi właściciel, przebieg 200 000 km, nowe ubezpieczenie, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2009), 2.0 HDI, 140 KM, diesel, posiada lekkie rysy, przebieg 300 000 km, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 693 - 379 - 017

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2003), 1.2 benzyna, auto w ciągłym użytku, sprawne, ważny przegląd i ubezpieczenie, wspomaganie, cena 2 500 zł, tel. 698 - 780 - 010

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1997), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, od nowości jeden właściciel, cena 2 200 zł, tel. 502 - 691 - 773

(o/b)

Sprzedam Daewoo Matiz, (2007), benzyna, stan techniczny bez zarzutu, ważne OC, aktualny przegląd techniczny, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 791 - 368 - 548

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2009), salon Polska, benzyna, drugi właściciel, auto użytkowane przez kobietę, stan bardzo dobry, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 600 - 496 - 491

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia II, (2014), 1.6 TDI, auto cały czas w użytku, diesel, radio, elektryczne szyby przód, cena 18 300 zł, tel. 505 - 118 - 434

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2011), 1.4 benzyna, 100 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, auto od roku w kraju, cena 25 500 zł, tel. 505 - 716 - 993

(o/b)

Sprzedam Peugeot Partner, (2004), wymaga drobnych poprawek mechanicznych i blacharskich, ważne ubezpieczenie, aktualne badania, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 509 - 538 - 146

(o/b)

Sprzedam Nissan Terrano II, (1994), benzyna, 124 KM, auto sprowadzone z Niemiec od drugiego właściciela, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, cena 13 500 zł, tel. 504 - 725 - 521

(o/b)

Sprzedam Mercedes W204, (2010), w dobrym stanie technicznym i wizualnym, po wymianie oleju, benzyna, cena 31 000 zł do negocjacji, tel. 694 - 448 - 099

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2005), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Opel Tigra, (2007), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i blacharskim, dach składany elektrycznie, benzyna, cena 8 500 zł, tel. 518 - 065 - 650

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2010), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, serwisowane na bieżąco, cena 35 900 zł do negocjacji, tel. 539 - 334 - 801

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2012), 2.0 TDCI, 140 KM, diesel, stan wizualny i techniczny bardzo dobry, cena 28 700 zł do negocjacji, tel. 797 - 625 - 404

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2009), 1.6 diesel, bogate wyposażenie, naprawy robione na bieżąco, przebieg 152 000 km, cena 14 500 zł, tel. 508 - 942 - 801

(o/b)

Sprzedam Opel Frontera, (1994), benzyna, 115 KM, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 500 - 398 - 786

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

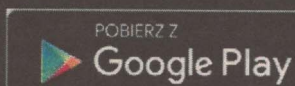
Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

Czytelny podpis:

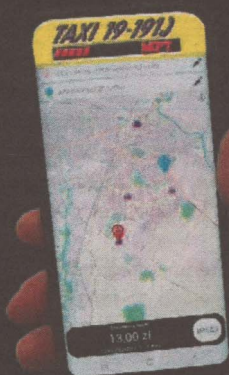
Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam zbiornik do mleka, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 514 - 996 - 731 (o/b)
- Sprzedam walec, równiarkę do pryzm, stan bardzo dobry, cena 6 600 zł do negocjacji, tel. 513 - 774 - 579 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, 6.6, cena 10 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, sztywne, niska, cena 5 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Fortschritt, stan techniczny bardzo dobry, sprawny, gotowy do pracy, cena 19 000 zł do negocjacji, tel. 518 - 781 - 328 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 1300, stan bardzo dobry, kosił około 18 ha rocznie, heder 4 m, zadbane, cena 59 000 zł do negocjacji, tel. 693 - 424 - 666 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę, cena 4 000 zł, tel. 505 - 072 - 813 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut, centralne zawieszenie, w bardzo dobrym stanie, sprowadzona, cała w oryginale, wałek przekątny, cena 22 900 zł, tel. 509 - 628 - 118 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, drobny wysiew, w stanie bardzo dobrym, mało używany, od kilku lat stoi nieużywany, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 508 - 952 - 611 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, (1997), stan dobry, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 728 - 966 - 242 (o/b)
- Sprzedam pługi 3 obrotowe Steno, elementy robocze dobre, kółko podporowe, cena 10 800 zł, tel. 668 - 313 - 686 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę podwójną Claas Liner 2900, w pełni sprawna, w bardzo ładnym stanie, hydraulicznie regulowana szerokość, cena 69 500 zł, tel. 505 - 503 - 082 (o/b)
- Sprzedam siewnik do zboża, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 574 - 751 - 424 (o/b)
- Sprzedam agregat podorywkowy Tiemann, szerokość robocza 3 m, wysoka rama, elementy robocze po jednym sezonie, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 692 - 313 - 110 (o/b)
- Sprzedam wycinak do sianokiszonki, w bardzo dobrym stanie, cena 6 300 zł, tel. 506 - 348 - 031 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz ciągnany Agrifac GS-3900, komplety, cena 23 500 zł, tel. 517 - 976 - 109 (o/b)
- Sprzedam prasę New Holland BR 6090, (2014), rotor, owijanie siatką, szeroki podbieracz, centralne smarowanie, cena 80 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 872 - 533 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę karuzelową, w bardzo dobrym stanie, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy Exom Wicher, 4,50 m szerokości roboczej, pierwszy właściciel od nowości, cena 39 000 zł, tel. 508 - 944 - 505 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz Pomot Chojna, (2000), 4 000 litrów, stan bardzo dobry, cała w oryginale, garażowany, cena 9 200 zł, tel. 509 - 628 - 118 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz, 5 000 litrów, stan dobry, wszystko sprawne, 2 zasuw, jedna hydrauliczna, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 532 - 113 - 250 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Sipma Z-224/1, wszystko sprawne, przeciwwaga, podajnik do kostek przekątny, w oryginale, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 532 - 113 - 250 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę elewatorową po remoncie, cena 1 850 zł, tel. 537 - 641 - 840 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, z dociskiem, w dobrym stanie, cena 1 650 zł, tel. 537 - 641 - 840 (o/b)
- Sprzedam dojkę przewodową, 4 aparaty udojowe, pompa próżniowa, rurociąg na 24 stanowiska, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 692 - 052 - 345 (o/b)
- Sprzedam przyczepę przeładowniczą do zboża, napęd wysypu z wałka przekątny, sprawna, gotowa do pracy, cena 7 400 zł do negocjacji, tel. 500 - 436 - 377 (o/b)
- Sprzedam siewnik do zboża Amazone D-9, szerokość 3 m, ścieżki, podest, oświetlenie, drobny wysiew, nowe zagarniacze, cena 24 000 zł, tel. 604 - 167 - 045 (o/b)
- Sprzedam agregat ścierniskowy Kverneland, szerokość robocza 3,50 m, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł, tel. 607 - 556 - 048 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Ursus 1224, zarejestrowany, opłacony, komplet zaczepów i obciążniki, skrzynia 4-biegowa, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 780 - 094 - 757 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Renault Ergos 95, w pełni sprawny, cena 45 000 zł, tel. 698 - 273 - 067 (o/b)
- Sprzedam przyczepę wywrotkę, 1-osiova, zdrowa podłoga, bez dziur, cena 7 200 zł, tel. 660 - 179 - 579 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samobierającą Pottinger, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 119 000 zł do negocjacji, tel. 531 - 909 - 921 (o/b)
- Sprzedam przyczepę Pronar, wywrotka, jak nowa, dyszel do górnego zaczepu, cena 19 600 zł, tel. 736 - 012 - 013 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Sipma Classic, (2010), cała w oryginale, owijanie siatką lub sznurkiem, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 517 - 142 - 586 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland 4, okrągła rama, wymienione wszystkie elementy robocze, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 793 - 692 - 299 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Akpil, 3,15 m, stan dobry, tylne talerze jak nowe, przednie do wymiany, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 669 - 422 - 404 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną Banrol, 1,65 m, rozbijak pokosów, używana 4 sezony, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 793 - 076 - 910 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik 1-osiovy, (1985), garażowany, stan dobry, cena 3 500 zł, tel. 884 - 310 - 919 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Claas Protector, (1971), w posiadaniu 15 lat, kosił 12 ha rocznie, garażowany, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 698 - 321 - 196 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy Becker, w bardzo dobrym stanie, nowy pas, w ciągłym użytkowaniu, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 696 - 038 - 057 (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.



KOKTAJLE ODŻYWCZE

Z NATURALNYM BIAŁKIEM SERWATKOWYM



W NOWYCH
OPAKOWANIACH

BIAŁKO
SERWATKOWE
ŹRÓDŁO DOBRZE
PRZYSWAJALNYCH
AMINOKWASÓW

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)
3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)
6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)
12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.

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

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Burmistrz Nowogrodu ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż n.w. nieruchomości:

Położenie nieruchomości	Nr ewidencyjny klas. geod.	Pow. ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Termin przetargu
0001 Nowogród	1663, 1664 Br-RV	0,1262	LM1L/00004572/8	97 805,00 zł	9 780,00 zł	05.10.2022 r. godz. 12:00

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, pokój nr 11 (sala konferencyjna – parter). Wadium należy wpłacić do dnia 30.09.2022 r. na konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, na terenie miasta Nowogród oraz opublikowane na stronach internetowych: bip.um.nowograd.wrotapodlasia.pl, www.nowograd.com.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pokój nr 8) oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę

W „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



Festyn św. Bartłomieja z Dożynkami Gminnymi w Kuleszach Kościelnych

Piękny bochen chleba w radosnej oprawie



Wieniec dożynkowy oraz starostwie dożynek Ewa i Dawid Dmochowscy w kościele św. Bartłomieja w Kuleszach Kościelnych



Wójt Stefan Grodzki dzielił się chlebem z tegorocznych zbiorów z wszystkimi. Które z nich będzie kiedyś starościną lub starostą dożynek?



U „Kulesianek” jak zawsze barwnie, smacznie i tłoczno. Dziadek Kulesza obserwował wszystko z zadowoleniem... Fot. UG

Wielki przemysł narkotyków

Narkotyki wartości prawie 3,2 mln zł oraz gotówkę 64 tys. zł i 10 tys. euro znaleźli funkcjonariusze Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w samochodzie i mieszkaniach dwóch Polaków, którzy zostali tymczasowo aresztowani. To w tym roku drugi „wynik” w przejęciu narkotyków przez Podlaski Oddział Straży Granicznej: 3 maja w Augustowie pogranicznicy odkryli w baku na paliwo kokainę o wartości prawie 12 mln zł.

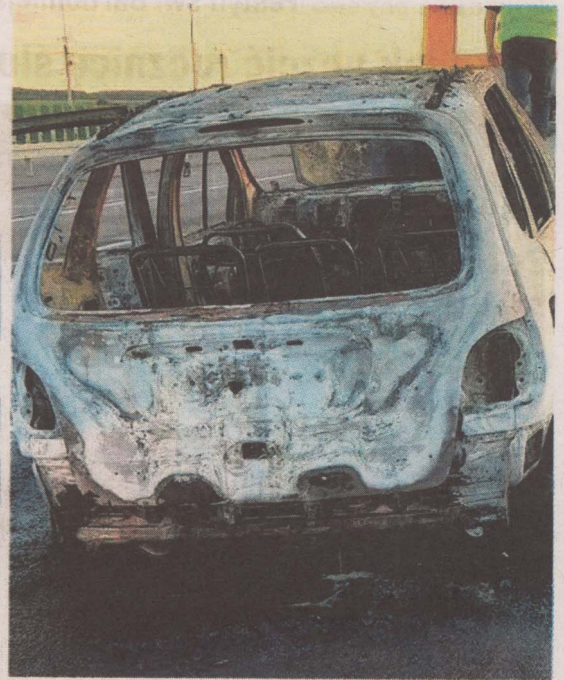
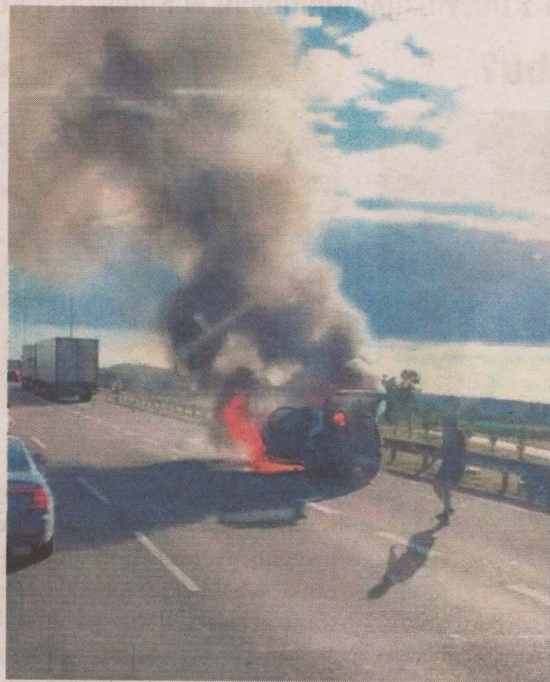
Na haju i... głupocie!

Jechał 106 km/h przez Miastkowo, najeżdżał na krawężniki kierowca audi. Dlaczego tak zachowuje się dojrzały (40 lat) mężczyzna? Ponieważ, jak sam przyznał się po zatrzymaniu, w czasie jazdy palił marihuanę! Tylko tego samego dnia łomżyńscy policjanci, kontrolujący zachowania pieszych i kierowców w obrębie przejść, zarejestrowali 100 wykroczeń. 68 z nich popełnili kierowcy, 18 piesi, 16 rowerzyści, a 5 kierujący hulajnogami.

Zaginął mieszkaniec Białegostoku



Kamil Smerkowski (32 lata) z Białegostoku ostatni raz widziany był 15 sierpnia i do tej pory nie powrócił do domu ani nawiązał kontaktu z rodziną. Smerkowski ma około 192 cm wzrostu, szczupłą budowę ciała, włosy krótkie, ciemny blond, oczy szare. W dniu zaginięcia ubrany był w jasną jeansową koszulkę z krótkim rękawem, długie spodnie jeansowe, czarnobiałe sportowe buty. Każdy, kto wie cokolwiek o jego losie, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112.



Tyle zostało z samochodu, który zapalił się w trakcie jazdy na drodze ekspresowej S8, na wysokości Mężenina (gm. Rutki). Kierowcy nic się nie stało Fot. OSP Rutki

Od 17 września bez litości dla kierowców, którzy często łamią przepisy Łatwo stracić prawo jazdy i duże pieniądze!

Więcej punktów karnych

Obecnie maksymalna liczba punktów karnych za jedno wykroczenie wynosi 10. Od 17 września zwiększy się z 10 do 15 punktów. Taką karę (niezależnie od mandatu), będzie można dostać za:

- Nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu, znajdującemu się na przejściu dla pieszych lub wchodzącemu na to przejście.
 - Niezatrzymanie pojazdu w celu umożliwienia przejścia przez jezdnię osobie niepełnosprawnej, używającej specjalnego znaku lub osobie o widocznej ograniczonej sprawności ruchowej.
 - Nieustąpienie przy skręcie w drogę poprzeczną pierwszeństwa pieszemu, przechodzącemu na skrzyżowaniu przez jezdnię drogi, na którą się wjeżdża.
 - Wyprzedzanie na przejściu dla pieszych, na którym ruch nie jest kierowany lub bezpośrednio przed tym przejściem.
 - Omijanie pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu.
 - Naruszenie zakazu wyprzedzania na przejeździe dla rowerzystów i bezpośrednio przed nim, z wyjątkiem przejazdu, na którym ruch jest kierowany.
- Więcej punktów karnych otrzymywać będą kierowcy za przekroczenie dopuszczalnej prędkości:

- O 11 – 15 km/h 3 pkt karne (dziś 2 pkt).
- O 16 – 20 km/h 3 pkt karne (dziś 2 pkt).
- O 21 – 25 km/h 6 pkt karnych (dziś 4 pkt).
- O 26 – 30 km/h 6 pkt karnych (dziś 4 pkt).
- O 31 – 40 km/h 10 pkt karnych (dziś 6 pkt).
- O 41 – 50 km/h 13 pkt karnych (dziś 8 pkt).
- O 51 – 60 km/h 15 pkt karnych (dziś 10 pkt).
- O 61 – 70 km/h 15 pkt karnych (dziś 10 pkt).
- O 71 km/h i więcej 15 pkt karnych (dziś 10 pkt).

Szybki „komplet”

Doświadczeni kierowcy po przekroczeniu 24 pkt karnych będą musieli ponownie zdawać egzaminy. Kierowcy, którzy posiadają prawo jazdy krócej niż rok, stracą dokument po przekroczeniu 20 punktów.

Punkty zostaną wymazane po 2 latach. I tu także bardzo ważna zmiana: liczone nie od popełnienia wykroczenia, ale od dnia opłacenia mandatu.

Kurs reedukacyjny, który pozwoli zniwelować punkty karne, zanim nabywa się ich 24, będzie trwał nie 6, a 28 godzin przez cztery dni. Opłata za nowy kurs wynosi 500 zł.

Podwójne mandaty za „recydywę”

Za powtórzenie w czasie 2 lat tego samego wykroczenia kierowca zapłaci w następujących sytuacjach podwójny mandat:

- Nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu – 1500 zł, „recydywa” 3000 zł.
- Wyprzedzanie na przejściu lub przed nim – 1500 zł, „recydywa”: 3000 zł.
- Omijanie pojazdu, który zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu – 1500 zł, „recydywa” 3000 zł.
- Niezachowanie ostrożności i spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym z następstwem w postaci uszkodzonego pieszo, rowerzysty itp. – 1500 zł, „recydywa” 3000 zł.
- Złamanie zakazu wyprzedzania – 1000 zł, „recydywa” 2000 zł.
- Wjeżdżanie na torowisko przy zaporach, które są opuszczane, opuszczone lub nie skończyło się ich podnoszenie – 2000 zł, „recydywa” 4000 zł.
- Wjazd na przejazd kolejowy przy czerwonym świetle sygnalizatora lub jeżeli po drugiej stronie nie ma miejsca do kontynuowania jazdy – 2000 zł, „recydywa” 4000 zł.
- Prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie po spożyciu alkoholu lub innego, podobnie działającego środka – 2500 zł, „recydywa” 5000 zł.

Poradnia psychologa

Jak uczcić rocznicę ślubu?



Fot. pixabay

Dwudziesta piąta rocznica ślubu, to dla mnie ważne wydarzenie. Pomyślałam, żeby z tej okazji zorganizować przyjęcie i zaprosić na nie przyjaciół. Mąż nie chce o tym słyszeć. Mówi, że nie rozumie, po co robić z tego szum. Jest jeszcze trochę czasu. Nie chciałabym rezygnować z uroczystego akcentu z bliskimi, ale nie chcę stawiać sprawy na ostrzu noża. Jak to rozwiązać?

Ewa

Typowa sytuacja negocjacji. Jak wypracować kompromis? Z definicji jest to takie wyjście z sytuacji, które zadowala obie strony konfliktu. Punkt wyjścia: Pani chce, aby przyjaciele cieszyli się z Wami, mąż kategorycznie nie zgadza się na „robienie szumu”. Jeśli któreś z Was postawi całkowicie na swoim, druga strona będzie niezadowolona. W takich sytuacjach zwykle próbuje się sformułować oczekiwania obu stron w jak najszerszych kategoriach, aby można było znaleźć w nich jakiś wspólny obszar. Pomyśl na zaproszenie przyjaciół, to

wąskie określenie oczekiwań. Informacja, że oczekuje Pani jakiegoś niecodziennego wydarzenia z okazji Waszej rocznicy, to znacznie szersze określenie oczekiwań. O mężu można powiedzieć podobnie: „nie chce nic robić” i jest to wąskie określenie jego oczekiwań. Ale można też powiedzieć, że „nie chce, aby w tym wydarzeniu uczestniczyło wiele osób”. Być może więc spodobałby mu się pomysł spędzenia tego dnia (lub kilku dni) we dwoje w jakiś niecodzienny sposób. Zrobienie z okazji rocznicy ślubu czegoś nieoczekiwanego, czego do tej pory nie robiliście razem, gdzie razem nie byliście. To szerokie sformułowanie oczekiwań, które może być kompromisowym rozwiązaniem dla obojga. W dodatku składającym do wspólnego omawiania pomysłów, czyli ostatecznej zgody: zrobimy tak i tak. A niecodzienne wydarzenia bardziej zapadają w pamięć, niż konwencjonalne...

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Po pewnym czasie nowością w naszej sypialni były erotyczne prezenty dla mnie. Koszulki „firanki” lub tylko paseczki. Gdy się w nie ubierałam, mąż podniecał się samym widokiem, a potem mnie rozbierał. Ale ostatnio, gdy się kochaliśmy, nastawił kamerę. Nie chciałam, żeby nas nagrywał, ale on znów przekonywał, że potem zobaczymy siebie na filmie i wszystko będziemy przeżywać raz jeszcze. Nie byłam przekonana, ale nagranie powstało. Gdy potem oglądaliśmy film, on się cieszył, a ja kipiałam ze złości. Do tej pory nie mogę tego zaakceptować.

Boję się, co jeszcze może wymyślić. Co zrobić, gdyby był to pomysł, którego nie chcę?

Magda

Oboje, a tu akurat zwłaszcza mąż, musicie uświadomić sobie, że w seksie są dozwolone wszystkie eksperymenty pod warunkiem, że nie jedno, ale oboje macie na nie ochotę. Jeśli do czegoś, czego pragnie Twój mężczyzna, nie jesteś przekonana, masz jakieś wewnętrzne opory, nie musisz się godzić. Aby seks był udany, powinna być szczerłość i bezpieczeństwo, czyli akceptacja wzajemnych propozycji oraz zgoda na ich odmowę. Seks nie znosi przymusu i nacisku oraz lęku.

Lekarz domowy

Często czuję suchość w ustach. Czy powinienem to leczyć?

Agnieszka

Suchość w ustach nie zawsze jest objawem choroby. Może oznaczać niedobór płynów w organizmie, których powinno się wypijać dziennie ok. dwóch litrów. To także reakcja organizmu na nadmierne spożywanie soli (nie powinno przekraczać się 5 gramów dziennie), na nałogowe palenie papierosów i zażywanie narkotyków. U niektórych ludzi suchość w ustach pojawia się w sytuacjach

stresowych. Często przyczyną suchości w jamie ustnej są zażywane leki: przeciwdepresyjne, przeciwnowotworowe (chemioterapia). Zmniejszenie wydzielania śliny występuje także przy niektórych chorobach: gruźlicy, cukrzycy, zakażeniu HIV, choroby ślinianek, grzybiczy jamy ustnej. Suchość w ustach utrudnia mówienie i połykanie, nie pozwala na odczuwanie smaków, powoduje nieprzyjemny oddech. Jest groźna, bo sprzyja namnażaniu bakterii i prowadzi do rozwoju próchnicy. Dlatego trzeba udać się do lekarza.

Pod paragrafem

W listopadzie urodzę dziecko. Czy mogę dziecku nadać obce imię ze względu na męża, który jest cudzoziemcem oraz dodać polskie imiona? Czy imię można zmieniać?

Natalia

Rodzice mogą wybrać dla swego dziecka imię, jakie chcą. Poza zastrzeżeniami, zawartymi w ustawie „Prawo o aktach stanu cywilnego”, które mówią, że nie mogą to być imiona ośmieszające, nie-

przyzwyczajone, w formie zdrobniałej oraz nie pozwalające odróżnić płci. Nie można też nadać dziecku więcej niż dwa imiona. Zmiany imienia dziecka mogą dokonać rodzice, wymagana jest zgoda obojga. Gdy dziecko skończy 14 lat także ono musi wyrazić zgodę na zmianę. Pełnoletnie dziecko samo może zdecydować o zmianie swego imienia. Wniosek o zmianę imienia (można zmieniać także nazwisko) musi być uzasadniony ważnymi względami.



Przysmak podlaski

Placuszki z cukini

Składniki

- 2 średnie cukini (około 35 – 40 dag)
- 185 g tuńczyka w oleju
- 2 jajka
- 5 łyżek mąki

- 1 łyżeczka oregano
- olej
- sól, pieprz

Cukinię obieramy i trzemy na tarce o dużych oczkach. Jajko rozkłócamy. Dodajemy do cukini. Tuńczyka odsączamy, dzielimy na małe kawałeczki. Dodajemy do cukini. Dosypujemy mąkę i przyprawy. Dokładnie mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej. Wykładamy łyżką masę, tworząc małe placuszki. Smażymy na średnim ogniu z obu stron na złoto.



Fot. pixabay

Ile lat możesz żyć?

Do wyjściowej liczby 72 dodaj lub odejmij cyfry podane przy odpowiedziach.

Sytuacja osobista:

- Jesteś mężczyzną – 3.
- Jesteś kobietą – 4.
- Mieszkasz w mieście ponad 500 tysięcy mieszkańców – 2.
- Mieszkasz w mieście poniżej 10 tysięcy mieszkańców lub na wsi +2.
- Twój dziadek dożył 85 lat + 2.
- Twoi dziadkowie żyli 80 lat + 6.
- Jedno z rodziców zmarło na atak serca przed ukończeniem 50 roku życia – 4.
- Jedno z rodziców lub ktoś z najbliższej rodziny był chory na raka, choroby krążenia, cukrzycę – 3.
- Ukończyłeś szkołę średnią + 1.
- Ukończyłeś wyższą uczelnię + 2.
- W wieku 65 lat lub więcej jeszcze pracujesz + 3.
- Mieszkasz z żoną, mężem, przyjaciółką, przyjacielem + 3 (jeśli nie, odejmij po 1 roku za każde 10 lat spędzone samotnie, po ukończeniu 25 lat).
- Styl życia:**
- Pracujesz przy biurku – 3.
- Twoja praca wymaga dużego i systematycznego wysiłku fizycznego +3.
- Uprawiasz sport 5 razy w tygodniu, przynajmniej przez pół godziny +4.
- Ćwiczysz 2 lub 3 razy w tygodniu +2.
- Sypiasz więcej, niż 10 godzin w ciągu nocy – 4.
- Jesteś napięta/y, wybuchowa/y – 3.
- Jesteś wyrozumiała/y, przystępna/y +3

- Jesteś zadowolona/y z życia +1.
- Jesteś niezadowolona/y z życia – 3.
- W ostatnim roku płaciłaś/eś mandat za przekroczenie szybkości – 1.
- Wypalasz dziennie więcej, niż dwie paczki papierosów – 8.
- Palisz do dwóch paczek papierosów dziennie – 6.
- Palisz do jednej paczki papierosów dziennie – 3.
- Wypijasz codziennie jedną butelkę piwa lub inny alkohol – 1
- Ważysz o 22,5 kg więcej, niż być powinno – 8.
- Ważysz do 22,5 kg więcej – 4.
- Ważysz od 4,5 do 13,5 kg więcej – 2.
- Jesteś mężczyzną pond 40 lat i co roku poddajesz się ogólnym badaniom +2.
- Jesteś kobietą i co roku zasięgasz porady ginekologa +2.

Dane ogólne:

- Masz od 30 do 40 lat +2.
- Masz od 40 do 50 lat +3.
- Masz od 50 do 70 lat +4.
- Masz ponad 70 lat +5.

Zsumuj wszystkie zakreślone cyfry. Uzyskany wynik dodaj lub odejmij od liczby 72. I wiesz już, jak długo możesz żyć! Ale nie sugeruj się uzyskanym wynikiem. Dbaj o dobre samopoczucie i zdrowie! Jeśli wynik Cię nie zadowala, zastanów się, w jaki sposób możesz go sam poprawić! Rzuć, na przykład, palenie, zrzuć kilka kilogramów wagi... „Zarobisz” kilka lat!



Wiadomości „Wiadomości” TVP:

– Oto kolejny sukces rządu PiS: mimo inflacji z winy Tuska i Putina, ryby z Odry coraz tańsze!

– No, kurna, nadchodzi koniec epoki PiS – mówi koleś do kolesia pod sklepem.

– Co ty gadasz? My tu wszyscy za PiS!

– Stary! Pod koniec epoki kredy wyginęły dinozaury. W czasie epoki PiS zaczęły wymierać konie z Janowa, potem drzewa w puszczy, niedawno węgiel w kopalniach, a teraz ryby w Odrze.

Płonie rafineria. Kilka jednostek państwowej straży pożarnej bezradnie patrzy na buchające płomienie i eksplozje. W pewnym momencie oczy wszystkich zwracają się na Stara Ochotniczej Straży Pożarnej, który mija państwowe jednostki, taranuje ogrodzenie, zwalnia. Ochotnicy wypadają z samochodu, rozwijają węże, podają pianę po cało-

ści, pożar opanowany. Starosta po przekazaniu gratulacji, pyta: – Panowie, jak mogę się wam odwdziżyć za tę akcję? Jest coś, czego potrzebujecie?

Naczelnik OSP drapiąc się po głowie:

– Noo, w pierwszej kolejności przydałoby się zrobić hamulce w Starze.

Po kilku godzinach bez żadnego brania, wędkarz wreszcie wyciąga małą rybkę, która mówi:

– Jestem złotą rybką, ale zapomnij o trzech życzeniach! Mogę jednak dać ci jedną radę...

– Wal śmiało!

– Rządziej tu przychodź, ro-gaczu!

– I co powiedział twój mąż, jak dowiedział się, że rozbiłaś samochód?

– A mam opuścić brzydkie słowa?

– Oczywiście!

– No to nic nie powiedział.

Przebudzenia po upojeniu alkoholowym:

Na Kopciuszka – budzisz się w jednym bucie.

Na Rejtana – budzisz się pod drzwiami z rozdartą koszulą.

Na Królową Śnieżkę – budzisz się i dostrzegasz jeszcze siedmiu nieprzytomnych facetów.

Na Krzysztofa Kolumba – budzisz się i nie wiesz, gdzie jesteś.

Na Śpiącą Królową – budzisz się i czujesz, że ktoś cię całuje, otwierasz oczy, a pies ci mordę liże!



Tu warto być



Festiwal filmów przyrodniczych w Łomży zorganizowany został za pieniądze, które miasto otrzymało jako nagrodę za tytuł Podlaskiej Marki Roku, przyznany Hali Kultury.

W programie Festiwalu, który odbywa się w Hali Kultury (Stary Rynek), po oficjalnym otwarciu w piątek, 19 sierpnia, o godz. 18.00 wernisaż wystaw fotograficznych; o godz. 19.00 spotkanie z Bożeną i Janem Walencikami, twórcami filmowych seriali przyrodniczych „Tętno pierwotnej puszczy” i „Saga prastarej puszczy” oraz dwutomowej „Monografii Puchalskiego”; o godz. 20.30 przegląd filmów przyrodniczych Włodzimierza Puchalskiego.

W sobotę, 20 sierpnia, od godz. 17.30 przegląd filmów przyrodniczych Puchalskiego; o godz. 18.00 spotkanie z fotografikiem Tomaszem Kłosowskim, prowadzącym takie programy telewizyjne o przyrodzie jak „Dzika Polska”, „Tańczący z naturą”, a ostatnio „Gawędy Kłosowskiego”; o godz. 19.00 dalszy przegląd filmów przyrodniczych Puchalskiego, na zakończenie o godz. 20.30 koncert kompozytora i gitarzysty Michała Zygmunta „Muzyka rzeki”.

W niedzielę, 21 sierpnia, od godz. 15.00 do 19.00 prezentacja „Osobowości zwierząt” Adama Zbryta w Łomżyńskim Parku Krajobrazowym Doliny Narwi w Drozdowie, wycieczka przyrodnicza i ognisko (tu wcześniej należy się zapisać, tel. 86 22 451 60).

Grajewo

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

■ „GrajEwo Jazz Festiwal 2022” z Krystyną Prońko, Beatą Przybytek i Dorotą Miśkiewicz z Markiem Napiórkowskim w restauracji Balton; czwartek, 25 sierpnia, godz. 18.00. Bilety: biletyna.pl.

Łomża

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

■ Spektakl „Mądrość lasu”, niezwykła historia psa Węgilka, porzuconego w lesie... Ważną częścią przedstawienia są piosenki, a całość kończy się krótkim warsztatem teatralno-muzycznym pt. „Dźwięki lasu”. Scenariusz: Tomasz Bieliński. Reżyseria: Daria Głowacka, Julia Sacharczuk. Scenografia: Sylwia Maciejewska. Muzyka: Jacek Sienkiewicz. Obsada: Daria Głowacka, Julia Sacharczuk; wtorek i środa, 23 i 24 sierpnia, godz. 11.00. Bilety na stronie teatru: teatrolomza.pl.

Wysokie Mazowieckie

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

■ Koncert Ave Maria w kościele Jana Chrzciciela. W programie najpiękniejsze arie oratoryjne i kantatowe w wykonaniu Joanny Motulewicz – mezzosopran; Adama Bańkowskiego – bas, baryton; Anny Krzysztofik-Buczyńskiej – klawesyn i Amadeusza Buczyńskiego – skrzypce; niedziela, 21 sierpnia, godz. 19.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 20 – 21 sierpnia – „Pamiętniki tatusia Muminika”, godz. 16.30 i „Yang”, godz. 19.00; 24 sierpnia – „Kosmiczna przygoda Allana”, godz. 13.00 i „Young Winnetou”, godz. 15.30. Kino „Wrzos” Kolno: 20 sierpnia – „Minionki”, godz. 11.15 oraz „Pies w rozmiarze XXL”, godz. 12.45, „DC Liga Super Pets”, godz. 14.30 i „Lena i Śnieżek”, godz. 16.45. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: nieczynne. Kino MOK Zambrów: 19 – 21 sierpnia – „DC Liga Super Pets”, godz. 15.00 oraz „Boscy”, godz. 17.15 i „Każdy wie lepiej”, godz. 19.30; 22 – 25 sierpnia – „DC Liga Super Pets”, godz. 15.00 oraz „Na chwilę, na zawsze”, godz. 17.15 i „Każdy wie lepiej”, godz. 19.30.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): sporo emocji i zawrotów głowy. Miłe uczucie, ale pamiętaj, że sfera sercowa stanowi wyjątek od reguły, iż od przybytku głowa nie boli. Czasem wybór jest trudny, lecz nie ma to jak w cieplej, bezpiecznej zatoczce...

BYK (21 IV – 20 V): nie szukaj drogi na skróty, obecnie Twoje sukcesy zależą nie od łutu szczęścia, lecz od wysiłku, jaki wkładasz. Twoja solidność i pracowitość będą wynagrodzone. Jeśli chodzi o sprawy uczuciowe, ktoś bliski zrobi coś dla Ciebie, czym Cię wzruszy.

BLIŹNIĘTA (21 V – 20 VI): bez fajerwerków. Na razie to, na co liczysz, co przeżywasz, nie zatręsie Twoim światem. Jednak nawet flirt mocno podbuduje Twoją pewność siebie. A ta, zupełnie bez powodu, gdzieś Ci się ostatnio zagubiła spontaniczność.

RAK (21 VI – 22 VII): tydzień bez uniesień, ale ciekawy i bez nudy. Ciężpliwości, a za jakiś czas uczuciowa zdobycz sama wpadnie w Twoje siła! Stonuj przeważliwienie na swoim punkcie. Nie irytuj się tak drobiazgami!

LEW (23 VII – 22 VIII): czas mruga zalotnie, ale nie strosz grzywy, bo o numer za duże oczekiwania przy prostoduszności Lwów, mogą stać się pułapką. Przyjmij życzliwe, choć bezkompromisowe rady, dotyczące obowiązków służbowych. Pamiętaj, że nawet najlepsze pomysły same się nie dokonają.

PANNA (23 VIII – 22 IX): bierność, czekanie i coraz więcej smuteczek. Czas na Twój ruch! Bez obaw, przyjęty zostanie sympatycznie. I może uruchomić niezwykle tempo. Dadzą znać o sobie nie tylko tłumione emocje, ale i temperament. W każdym razie dni silnie podszyte erotyzmem!

WAGA (23 IX – 23 X): przemysł relacje z bliskimi. Jeśli masz ja-

kieś większe oczekiwania, dobry moment, aby o tym powiedzieć wprost, ale ciepło. Musisz się jednak liczyć z tym, że druga strona także postawi warunki. Im więcej obopólnych ustępstw, tym więcej dobrego może się przydarzyć.

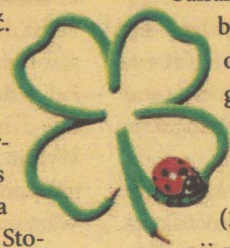
SKORPION (24 X – 22 XI): jeśli trudno Ci będzie zrozumieć motywację kogoś bliskiego, a postępowanie nie będzie się zgadzało z Twoim punktem widzenia, użyj swojego talentu, jakim jest umiejętność patrzenia na sytuację z różnych stron. Z wzajemnym zrozumieniem poczujesz jednoznacznie kojące prądy.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): metoda klin klinem nie zawsze bywa skuteczna, tym razem jednak zaufaj gwiazdom i jeśli pojawi się coś, co zadziała niczym balsam, poddaj się tej terapii bez obaw. Ożywienie nie ominie zmysłów szczególnie, jeśli pozwolisz sobie na większy luz.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): rozluźnij pancerzyk niedostępności, za którym szukasz bezpieczeństwa. Pozwoli to zobaczyć wszystko, co Ci umykało. Także czyjeś sympatyczne zainteresowanie. Jedynie urodzeni w pierwszych dniach znaku powinni zachować większą ostrożność.

WODNIK (21 I – 19 II): na celowniku głównie sprawy codzienne i materialne, w finale dobre wieści. Jeśli rozglądasz się za miłością, znaczące zmiany przyjdą trochę później, a coś, na co mocno liczysz, jesienią.

RYBY (20 II – 20 III): możliwe małe zamieszanie emocjonalne, ale lepiej od razu do niczego się nie zobowiązywać. Dopiero za jakiś czas zaczniesz iskrzyć naprawdę i spontanicznie poczujesz, że to ważne. W tych dniach najcieplejsze klimaty w sercach urodzonych w drugiej dekadzie znaku!



Sportowy Dzień Trzeźwości

Na Sportowy Dzień Trzeźwości zaprasza w sobotę, 20 sierpnia, Stowarzyszenie Abstynenta „Ostoja” w Zambrowie, które w tym roku świętuje 25 lat działalności. Dzień rozpocznie się na stadionie (godz. 10.00 – 15.00), gdzie dla całych rodzin będą gry, konkursy z nagrodami, dla dzieci zabawy, dla wszystkich grill. Wieczorem (godz. 19.00) bezalkoholowy bal w Szkole Podstawowej nr 5 (zapisy na bal, tel. 86 271 00 72).

Biegacze Prefbet-Sonarol na fali!

Martyna Krawczyńska zwyciężyła w biegu na 1500 m w Mitingu Lekkoatletycznym im. Zdzisława Krzyszkowiaka w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Wałczu. Jej wynik 4:24,49 sek., to nowy rekord województwa podlaskiego junierek, który od 2006 roku należał do Anny Pruszkowskiej. Jest to zarazem 4 wynik w 2022 roku wśród junierek na tym dystansie w Polsce. Martyna ma ponadto na koncie 4 rekordy województwa: na 1000 m, 1500 m, 2000 m z przeszkodami junierek oraz 1500 m z przeszkodami senierek. Druga z naszych biegaczek, juniorka młodsza Wiktoria Grabowska, zajęła trzecie miejsce w biegu na 1500 metrów z przeszkodami. Także na trzecim miejscu z rekordem życiowym 39,74 sek bieg na 300 metrów ukończył młodzik Konrad Zaleski.

Tradycyjnie zawodnicy Klubu startowali również w biegach ulicznych. W 31 Biegu Powstania Warszawskiego na 10 km zwyciężyła Iwona Bernardelli, a Mateusz Niemczyk był 3 w biegu „Śliwicka Dyszka” w Śliwicach. Trenerem biegaczy Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol jest Andrzej Korytkowski.

Turniej piłkarski w Zbrzeźnicy

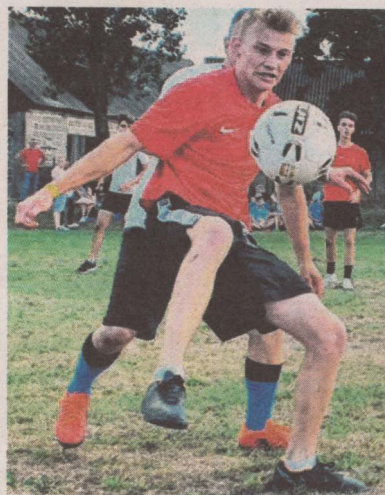
Drużyny z Krajewa Białego, Starego Skarżyna, Starego Łaskowca, Portego Jabłoni i Zbrzeźnicy wystartowały w VII Turnieju Dzieci i Młodzieży w Piłkę Nożną „Zbrzeźnica Cup” o Puchar Wójta Gminy Zambrow. Pierwsze miejsce zajęli młodzi piłkarze ze Starego Skarżyna, drugie ze Zbrzeźnicy, trzecie z Portego Jabłoni. Najlepszym bramkarzem Turnieju był Hubert Radwański (Stary Skarżyn). Królem strzelców z 13 bramkami Kacper Modzelewski (Zbrzeźnica). Najmłodszym zawodnikiem Patryk Jokst (11 lat, Porty Jabłoni).

Mamy Mistrza Polski w Łucznicztwie Konnym!

Sławek Włostowski, uczeń VI klasy Szkoły Podstawowej w Wysokiem Mazowieckiem, zdobył na klaczy Józefina tytuł Mistrza Polski w Łucznicztwie Konnym w kategorii Junior Młodszy w rozgrywanych na błoniach zamku w Gniewie Mistrzostwach Polski. Rok temu, w sierpniu 2021, Sławek na Polach Grunwaldu został wicemistrzem Polski. Trenerem Sławka od początku jest jego ojciec, również zawodnik. Łucznictwo Konne, to dyscyplina sportu, wywodząca się z tatarskich tradycji bojowych XVII w.



Sport, tradycja i zabawa w Lemanie



Zagrania godne Roberta Lewandowskiego



Między meczami gościnnie wystąpił Zespół Folklorystyczny z Zalasa pod kierownictwem Ireny Górskiej



Stoisko KGW w Lemanie

Na boisku Szkoły Podstawowej w Lemanie (gm. Turośl) odbył się V Letni Turniej Piłki Nożnej i II Festyn Rodzinny, zorganizowane przez Szkołę Podstawową im. Stanisława Krupki oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Lemanie. W Turnieju Piłki Nożnej zwyciężyła drużyna z Lemana, drugie miejsce zajęła drużyna z Łachy, a trzecie z Ksebek. Sędziował Grzegorz Trzciniński.

„Była piękna sportowa rywalizacja, ale głównym celem było wspólne spędzenie czasu dzieci, młodych, starszych mieszkańców. Na stoisku, przygotowanym przez panie z KGW można było poczęstować się różnymi smakołykami. Nad naszym bezpieczeństwem czuwała Grupa Ratownicza „Nadzieja” z Łomży oraz strażacy z OSP w Lemanie”, relacjonuje znany w regionie pedagog, poeta, autor gadek kurpiowskich Leszek Czyż.



CHARYTATYWNY BIEG Z BUTELKĄ MLEKA



4 WRZEŚNIA 2022

START O GODZINIE 12.00

VI EDYCJA NA DYSTANSACH:

5KM — 10KM — 21KM

 NOWA LOKALIZACJA — GIEŁCZYN K. ŁOMŻY

ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ: [ELEKTRONICZNEZAPISY.PL/EVENT/7071](https://elektronicznezapisy.pl/event/7071)

ORGANIZATOR:



WSPÓLORGANIZATOR:



SPONSOR:

