

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA  
PIENIĄDZE DLA DZIAŁKOWCÓW • List do Putina

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

41 (2079)

16 października 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Ania ze Szczuczyna w Ameryce

Ulgi i nadziei ludzie  
potrzebują zawsze

### Karta to nie Bóg

# Śmiertelny koszmar

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 4 1

Fot. pixabay



Listy



Banksy. Mural

## List do Putina

Ty który masz się za cara  
i Boga  
Słowem i czynem skrzywdzi-  
łeś ludzi  
Zadając ból i cierpienie  
Ciebie nie wzrusza nawet płacz  
dziecka  
Myślisz, że jesteś bezpieczny?  
Ktoś tam spisuje twe mowy i czyny  
Nadejdzie chwila niespodziewana  
Ktoś cię pozbawi twej carskiej  
głowy

Janusz Kulesza  
Zambrów

# O zdrowiu z iskrą optymizmu

**Zmarło 231 lekarzy, 188 pielęgniarek, 6 ratowników medycznych w Polsce w wyniku zakażenia koronawirusem. Podlaskie ma drugie miejsce w Polsce pod względem liczby gospodarstw ekologicznych! OSM Piątnica współpracuje z Centrum Jakości AgroEko**

Tragiczne statystyki pandemii wśród personelu medycznego przywołał krajowy konsultant w dziedzinie medycyny ratunkowej prof. dr hab. Jerzy Robert Ładny w czasie konferencji naukowej „Koncepcja jednego zdrowia – zdrowa żywność i odżywianie w codziennym życiu człowieka”, zorganizowanej przez Oddział Regionalny Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży i Wyższą Szkołę Zawodową Ochrony Zdrowia TWP. Profesor rozniecił także optymizm: z zespołem naukowców jest współtwórcą projektu respiratora RespiSAVE do nieinwazyjnej i inwazyjnej wentylacji, umożliwiającego skuteczne leczenie covid-19.

Konferencyjne wystąpienia z różnych dziedzin nauki, łączył wiodący temat zdrowia.

I tak dr Justyna Wasilewko (prezes Centrum Jakości AgroEko), współpracująca m. in. z OSM Piątnica, zaprezentowała zagadnienia systemów kontroli, produkcji i znaczenia żywności ekologicznej. Województwo podlaskie jest na drugim miejscu w kraju pod względem liczby gospodarstw ekologicznych.

Dyrektor Białowieskiego Parku Narodowego dr hab. Michał Krzysiak przedstawił wyniki swoich badań, dotyczące występowania u żubrów chorób zakaźnych i inwazyjnych (gruźlica, borelio-

za, kleszczowe zapalenie mózgu, gorączka Q i inne). Chore zwierzęta mogą stanowić zagrożenie dla ludzi. Zatem ochrona zdrowia żubrów jest jednocześnie ochroną zdrowia publicznego.

„Co czwarty Polak ma problemy z nadwagą. 33 karetki bariatryczne dla pacjentów otyłych w naszym kraju, to kropla w morzu”, stwierdził prof. dr hab. Sławomir Szajda (Uniwersytet Warmińsko-Mazurski).

Jedyna w województwie podlaskim karetka bariatryczna jest w Suwałkach.

Wykład prof. dr hab. Krzysztofa Zwierza (Uniwersytet Medyczny w Białymstoku) dotyczył gorących w tej chwili w Polsce zagadnień LGBT. Orientacja seksualna nie jest



Od lewej: rektor Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP prof. Witold Wincenciak i prof. Jerzy Robert Ładny

wyborem. Jest sprawą genetycznych powikłań oraz wynikiem działania hormonów, konkludował profesor.

Wielowątkowe działania, dotyczące zapobieganiu chorobom społecznym i zwalczaniu epidemii w regionie łomżyńskim przed wojną, były tematem wystąpienia dr Marii Bauchrowicz-Tockiej (Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia TWP).

W konferencji naukowej Towarzystwa Wiedzy Powszechnej i Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP o interdyscyplinarnym charakterze uczestniczyli przedstawiciele środowiska medycznego, studenci Szkoły oraz mieszkańcy Łomży.

(Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Województwa Podlaskiego)





# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

Jan Oniszczuk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.

Prezes: Władysław Tocki.

Adres:

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej

Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6

07-300 Ostrów Mazowiecka

tel. 29-642-80-34, 505-233-744

[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl)

e-mail: [reklama@w-ostrowi.pl](mailto:reklama@w-ostrowi.pl)

**Kolportaż:** RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,

Garmond Press, sieć własna wydawcy

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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



Rys. Andrzej Mleczko



## Inauguracja w Uniwersytecie Złotego Wieku w Łomży

Serdecznie zapraszamy Seniorów na Uroczystą Inaugurację Roku Akademickiego Uniwersytetu Złotego Wieku przy Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych (dawniej Wyższa Szkoła Agrobiznesu) w Łomży (ul. Studencka 19) we

wtorek, 18 października, o godz. 11.00. Wykład inauguracyjny „O czasie” wygłosi dr Stanisław Bajtlik. Prosimy o telefoniczne potwierdzenie przybycia do poniedziałku, 17 października, do godz. 12.00, tel. 86 216 94 97.

## e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

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





Człowiek szlachetny nie szafuje obietnicami, lecz czyni więcej, niż przyrzekł  
Konfucjusz

# Człowiek z tablicy

„Dotknę tylko pasji Wieska, bardzo istotnej w jego życiu, jaką było pisanie. Miałem tę szczególną możliwość, jako pierwszy, poza żoną Ireną, poznać jej owoce. Soczyste, smakowite, pełne ozdrowieńczych pierwiastków myślenia. Ponieważ tak się szczęśliwie złożyło, że przez lata tygodnik „Kontakty”, którym kieruję, publikował felietony podpisane Wiesław Wenderlich.

Kiedyś żartobliwie powiedziałem mu, że jest niewątpliwie najwybitniejszym felietonistą wśród lekarzy. Spontanicznie nasuwać może się skojarzeniowa sztanca: i najwybitniejszym lekarzem wśród felietonistów. Otóż nie! Wiesław był znakomitym, wybitnym komentatorem polskiej epoki przełomu i transformacji, która nadal zresztą trwa. Miał, jak mało kto w Polsce, wymachujący piórem, własny niepowtarzalny język, styl i widzenie naszej codzienności. Ironia, absurd, przewrotność

pozwalają stawiać Wenderlicha w galerii największych prowokatorów polskiego felietonu. Zwłaszcza, że cel jego prowokacji był jeden – skłonić do myślenia”, mówił redaktor naczelny „Kontaktów” na odsłonięciu tablicy, poświęconej Wiesławowi Wenderlichowi.

I, nawiązując do jego stylu, zaprosił na minutę ciszy dla refleksji.

Cisza zapadła. Wiesław w ciszy wykuwał piękne refleksje...

Znakomicie wykonana „Tablica „Wenderlicha” przez Michała Selerowskiego z Zambrowa, która zawisła w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, to zasługa jego przyjaciół i pracowników radiologii.

Wszyscy, którzy pod nią o nim mówili jako o lekarzu, przyjacielu, mężu spinali swe słowa puentą: Człowiek.

Cykl ostatnich publikacji Wiesława Wenderlicha w „Kontaktach” nazywał się „Na opak”. Dziś wyjątkowo tak nazwalimy tę stronę, poświęconą tylko jemu.



**OSTATNIA PROSTA!**  
**#SZCZEPIMYSIĘ**

## Unijne miliardy dla „ściany wschodniej”

Komisja Europejska przyjęła dziś decyzję zatwierdzającą program „Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027”.

2,65 miliarda euro z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego trafi do pięciu województw Polski Wschodniej (warmińsko-mazurskie, podlaskie, świętokrzyskie, lubelskie, podkarpackie) oraz do części województwa mazowieckiego (z wyłączeniem Warszawy i sąsiadujących powiatów).

Wsparcie obejmie małe i średnie przedsiębiorstwa, sieci energetyczne, adaptację do zmian klimatu, ochronę przyrody, transport oraz turystykę.



## Seniorzy wykluczeni z ochrony jodkiem!



„Trwa wojna w Ukrainie. Jest niebezpiecznie. We wrześniu telewizja i radio podawały komunikaty Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, że na wypadek zagrożenia promieniowaniem, będzie dla wszystkich jodek potasu. W „Kontaktach” były szczegółowe informacje, kto będzie rozprawdzał w gminie jodek, gdzie się po niego zgłosić. Przeczytałam ulotkę informacyjną o jodku. I już wiem wszystko!

Mam więcej, niż 60 lat. Jestem zdrowa, sprawna, nie zażywam żadnych leków poza witaminami. Ale dla

mnie nie będzie jodku potasu! Nie będzie go też dla starszych ode mnie seniorów. Jodek tylko dla ludzi do 60 roku życia! Seniorzy wykluczeni. Czy to w porządku?

W razie czego państwo będzie j musiało mniej wydawać na emerytury?”

Ten dramatyczny list napisała do nas Marianna (nazwisko do wiadomości redakcji) z Kulsz Kościelnych.

Sprawa dotyczy wszystkich seniorów, którzy najpewniej nie wiedzą, że na osłonę przed skutkami ewentualnego promieniowania nie mogą liczyć.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 17 października 1982:

### Mistrzowie racjonalizacji

W Zakładach Płyt Wiórowych w Grajewie odbyło się VI Forum Wynalazczości, na którym zostały podsumowane osiągnięcia racjonalizatorów w roku 1981. Tytuł „Mistrza Racjonalizacji 1981” w grupie robotników zdobył Józef Modzelewski z Kombinatu PGR „Wizna” w Grądach Woniecko, II miejsce Tadeusz Szmyt z ZPW w Grajewie, a III Kazimierz Siwik z FPIU w Kolnie. W grupie pracowników inżynierjno-technicznych tytuł „Mistrza Racjonalizacji 1981” otrzymał inż. Jan Strzelczyk z ZPW w Grajewie, II miejsce zajął Mieczysław Łaskarzewski z ZZPB w Zambrowie, a III Lucjan Dobkowski z ŁZPB „Narew” w Łomży.

### Łomża będzie zimą ogrzana

Kotłownię w Łomżyńskim, jak informuje Wojewódzkie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej, dysponują wystarczającą mocą do ogrzania mieszkań. Na składowiskach zgromadzono zapasy węgla, których powinno wystarczyć do lutego. Potrzeby Łomży, sięgające 44 gigakalorii, zaspakaja 9 kotłowni lokalnych i ciepłownia miejska, dysponująca rezerwą około 6 gigakalorii. Pozwoli to, po oddaniu instalowanego obecnie trzeciego kotła, zaspokoić potrzeby miasta do 1985 r. W najbliższym czasie do ciepłowni miejskiej włączy się osiedle Waltera.

### Schowała buty na kartki!

Ekspedientka sklepu obuwniczego w Śniadowie została ukarana 30 tysiącami grzywny (z możliwością zamiany na karę aresztu) za ukrycie na zapleczu sklepu 30 par obuwia reglamentowanego.

### W Szumowie czekają na obniżkę cen

W Gminnej Spółdzielni w Szumowie można kupić wszystkie rodzaje nawozów. Rolnicy nie spieszą się z zakupem, bo spodziewają się prawdopodobnie sezonowej obniżki cen. Jednak z komunikatów rządowych wynika, że w tym roku bonifikaty nie będzie. Na składowisku zalega również około 500 ton węgla.

### Pilnie potrzebna krew



Pilnie potrzebna krew A Rh – oraz B Rh-, informuje Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Białymstoku.

Krew będzie można oddać w piątek, 14 października, w godzinach 8.30 – 14.00 w Czerwonym Borze i w niedzielę, 16 października, w godzinach 9.00 – 13.00 w ambulansie na Dużym Rynku w Czyżewie.

Krwiodawcą może zostać każdy zdrowy człowiek od 18 do 65 lat. Mężczyźni mogą oddać krew nie więcej niż 6 razy w roku, a kobiety nie częściej niż 4 razy w roku.

Przed oddaniem krwi należy zjeść lekki posiłek, nie zawierający tłuszczów.

**KONCERT**  
Z OKAZJI  
**DNIA SENIORA**  
16.X.2022 (NIEDZIELA) GODZ. 17.00  
SALA WIDOWISKOWA GOK

**Szeptowo** WYSTĄPI **WSTĘP WOLNY**  
**ZESPÓŁ**  
**HARMONICA Z SOKÓŁ**



## Gdzie po jodek?



### W Łomży

W wypadku skażenia radiacyjnego w 13 punktach w Łomży będzie wydawany jodek potasu: w Szpitalu Wojewódzkim (ul. Piłsudskiego 11), Szkołach Podstawowych nr 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 (ul. Zielona 21), Zespole Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 (ul. Przykoszarowa 22), Zespole Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6 (ul. Kopernika 16), Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 (ul. Stacha Konwy 11), Zespole Szkół Specjalnych (ul. Marii Skłodowskiej Curie 5).

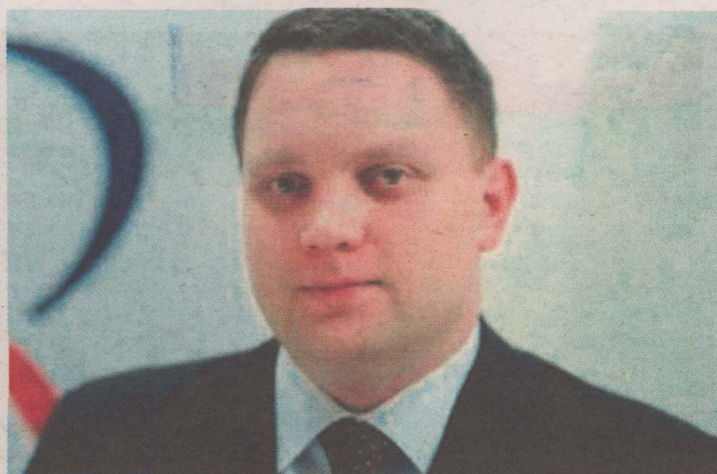
### W Nowogrodzie

Tabletki z jodkiem potasu będą wydawane mieszkańcom gminy w Nowogrodzie w Zespole Szkół Samorządowych (ul. 11 Listopada 12, hala sportowa) i Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury (ul. Łomżyńska 13) oraz w Świetlicach Wiejskich w Mątwy i Chmielewie.

### W Jedwabnem

W gminie Jedwabne jodek potasu będzie wydawany w Urzędzie Miejskim w Jedwabnem dla mieszkańców Jedwabnego i wsi: Bartki, Grabnik, Biczki, Borawskie, Bronaki-Ołki, Bronaki-Pietrasze, Grądy Małe, Grądy Wielkie, Janczewo, Janczewko, Kaimy, Korytki, Kosaki-Turki, Kajetanowo, Kamianki, Koniecki, Karwowo-Wszebory, Konopki Chude, Konopki Tłuste, Kucze Małe, Kuczewskie, Kucze Wielkie, Kubrzany, Kotowo-Plac, Kotowo Stare, Kotówek, Makowskie, Orlikowo, Olszewo-Góra, Pawełki, Pieńki-Borowe, Przestrzele, Rostki, Stryjaki, Witynie. W Szkole Podstawowej w Nadborach dla mieszkańców wsi: Nadbory, Brzostowo, Siestrzanki, Biodry, Pluty, Chyliny, Mocarze, Szostaki, Buzryn, Kąty, Chrostowo.

## Potężny prezes z Łomży odwołany!



Prezesa jednej z największych firm w Polsce KGHM Marcina Chłudzińskiego odwołała Rada Nadzorcza we wtorek, 11 października. Pochodzący z Łomży Chłudziński szefował państwowej spółce od połowy 2018 roku. Wcześniej pracował m.in. jako członek Rady Nadzorczej PZU, prezes Agencji Rozwoju Przemysłu, zasiadał w Radzie Nadzorczej Tauronu. Jest absolwentem Instytutu Polityki Społecznej na Uniwersytecie Warszawskim.

Ukończył studia MBA w Instytucie Nauk Ekonomicznych Polskiej Akademii Nauk. Współpracował w charakterze wykładowcy z Uniwersytetem Warszawskim, Collegium Civitas i Uczelnią Łazarskiego.

Jak informował Business Insider Polsk, za odwołaniem stoi frakcja PiS, skupiona wokół marszałek Sejmu Elżbiety Witek. Według tego źródła, nowym prezesem może zostać Tomasz Zdzikot, obecny wiceprezes KGHM ds. rozwoju.



Pierwsze dwa niskopodłogowe (przystosowane do pasażerów niepełnosprawnych) autobusy elektryczne, kupione za unijną dotację, są już w Łomży. Prezydent Mariusz Chrzanowski podpisał umowę na dofinansowanie zakupu kolejnych ośmiu z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Fot. UMWP

## Konkurs na wspomnienie o Łomży

Jak wspominasz Łomżę? Jak zapisała się w Twojej pamięci? Dzieciństwo? Młodość? Pierwsze przyjaźnie, pierwsze miłości? Twoje szkoły? Twoi nauczyciele? Znajomi, z którymi szlifowałeś łomżyńskie bruki? Tajemnicze, pełne ciekawości łomżyńskie bramy? A wspomnienia Twoich rodziców, dziadków? A niezapomniani przedstawiciele łomżyńskiego folkloru: Babcia Pomoc, Szeryf, Romek Pułkownik, Gerlach, Hitler, Tydryt-

ka? Macie o czym pisać... Prace na wspomnieniowy konkurs pod hasłem „W mieście, co było mi rajem” można nadsyłać do końca grudnia pocztą elektroniczną: zgtpzl@lomzyniaczy.org lub pocztą tradycyjną: Zarząd Główny TPZŁ, ul. Sienkiewicza 8, 18 – 400 Łomża. Nie ma ograniczonej objętości, mile widziane dołączone rysunki lub zdjęcia. Atrakcyjne nagrody fundują prezydent Łomży i Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

## Studenci w więzieniu



Studenci administracji, pedagogiki, prawa i zarządzania Akademii Nauk Stosowanych w Łomży w nowym roku akademickim będą odbyć praktyki zawodowe w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze. Porozumienie w tej sprawie podpisali rektor Akademii dr hab. Dariusz Surowik i dyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze ppłk Zbigniew Jankowski.

## Przybędzie ratowników!

45 studentów ratownictwa medycznego rozpoczęło pierwszy rok w Wyższej Szkole Zawodowej Ochrony Zdrowia Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży. Wszystkich studiujących jest 99. Przez 20 lat Szkoła wykształciła ponad 1100 ratowników medycznych.

W czasie inauguracji nowego roku akademickiego odznaką „Przyjaciel Towarzystwa Wiedzy Powszechnej”, ustanowioną w tym roku przez Oddział Regionalny TWP w Łomży, odznaczonych zostali: krajowy konsultant w dziedzinie medycyny ratunkowej od 12 lat współpracujący z WSOZ prof. dr hab. Jerzy Robert Ładny, pierwszy prorektor uczelni i jej wykładowca prof. dr hab. Krzysztof Zwierz oraz prezes Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Józef Babel.

## Lampy sołtysów

Na wymianę lamp drogowych na energooszczędne przeznaczili tegoroczne i przyszłoroczne fundusze sołeckie mieszkańcy 39 wsi gminy Łomża. W 2023 r. fundusz sołecki wyniesie 982 840 zł. Wskaźnikiem podziału jest liczba mieszkańców wsi. Najniższy fundusz sołecki (12 400 zł) ma Rybno, największy (53 5230 zł) Stare Kupiski i Konarzyce.

## Rowerem z Kuzi do Nowogrodu

Ścieżka rowerowa z Kuzi do Nowogrodu długości 18,7 km zostanie wybudowana wzdłuż drogi wojewódzkiej 645 (Łomża – Łyse) za 2,4 mln zł.



## W Kołakach Kościelnych jak w ubiegłym wieku!

Boisko szkolne dosłownie jest pustynią z bramkami o dziurawych siatkach. Do niedawna w szkole był atlas w wydzielonym pomieszczeniu. Ćwiczyli na nim uczniowie i chętni ze wsi, nikomu nie przeszkadzali. Teraz atlas jest uwięziony w klatce zamykanej na kłódkę. Małą salkę, w której był, zajęli strażacy. Wcześniej strażacy spotykali się w świetlicy nad remizą.

Szkoła ma małą i niską salkę sportową. Przy grze w piłkę lampy się sypią. Tak wygląda baza sportowa w stolicy gminy, Kołakach Kościelnych. Jest to chyba jedyna szkoła w powiecie, a może i w województwie, która nie ma porządnej sali. Dobre warunki są w Rutkach-Kossakach, wzorcowe w Zambrowie. W Kołakach sytuacja jak z ubiegłego wieku, opisuje „Kontaktom” Tadeusz Kołakowski, prezes Stowarzyszenia Ruch Rozwoju Regionu.



Tak wygląda skocznia w dal na boisku przy szkole w Kołakach Kościelnych

Mówi, że była szansa na boisko Orlika. Rząd w 2012 r. dawał 800 tys. zł. Należało dołożyć tylko 200 tys. Sprawę zaniebano. Orlika nie ma!

Kołakowski ma własny kort tenisowy. Przychodzą uczniowie z nauczycielką na lekcję wuefu i uczą się gry w tenisa. Przychodzą też po lekcjach.

– Zapraszam wszystkich, nikomu „sportu” nie żałuję. Ale to jest za mało dla dobrego rozwoju młodzieży. A w szkole uczy się prawie 190 uczniów. 26 czerwca premier Mateusz Morawicki zapowiedział, że będzie przy każdej szkole hala sportowa, bo „łatwiej budować hale, niż szpita-

le”. Zapowiedział i nic więcej nie wiadomo – mówi Tadeusz Kołakowski.

Stowarzyszenie, którego jest prezesem, postawiło sobie przed laty dwa cele. Pierwszy, to starania o poprawę sportowej infrastruktury dla rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży. Drugi, dystrybucja żywności z Banku Żywności, bo nikt wcześniej nie podjął tego zadania.

– Przez 11 lat przywieźliśmy i rozdaliśmy ponad 80 ton żywności. To znacząca pomoc dla 27 rodzin, razem 65 ludzi. Wśród nich jest rodzina ośmioosobowa i 12 samotnych. Raz w miesiącu przywozimy żywność z Białegostoku. Wydajemy ją na placu przy cmentarzu prosto z samochodu. Nie mamy żadnego pomieszczenia magazynowego. Wieje, czy pada, ludzie stoją w kolejce. Żal ich, ale nie ma innej możliwości.

KAMPANIA INFORMACYJNA

### CYTOLOGIA RATUJE

### ŻYCIE

**Badania przesiewowe to najskuteczniejszy sposób wykrycia raka szyjki macicy na wczesnym etapie, kiedy choroba jest możliwa do wyleczenia. Dla wszystkich kobiet w wieku 25-59 lat zalecana jest cytologia, wykonywana bezpłatnie co trzy lata. To fundament skutecznej profilaktyki raka szyjki macicy.**

Na pytanie, po co regularnie wykonywać cytologię, najlepiej odpowiadają kobiety, u których udało się wcześniej wykryć nowotwór szyjki macicy. One wiedzą, że żyją tylko dzięki badaniu profilaktycznemu. Niestety, wiele kobiet uważa, że

kiedy nic złego się nie dzieje, to nie ma potrzeby sprawdzać. Tak było z Edytą z Mławy (36 l.), która teraz chciałaby cofnąć czas.

Choć codziennie 5 Polek umiera z powodu raka szyjki macicy, nie wszystkie kobiety

*- Po studiach zamieszkaliśmy z chłopakiem w dużym mieście. Absorbowałam nas praca, a reszta zeszła na dalszy plan. Nagle pojawiły się u mnie poranne bóle miednicy. Myślałam, że to z przepracowania. Później dostrzegłam krwawienia po stosunkach i wtedy się zaniepokoiłam. W trakcie wizyty ginekolog zalecił pobranie próbki i dalsze badania.*

*Badanie wykazało raka szyjki macicy. Na początku nie chciałam uwierzyć i sprawdzałam z innymi specjalistami, czy nie było pomyłki. Niestety, rezultat był identyczny.*

*Przeszłam chemioterapię, codzienne nasświetlenia, a później dodatkowe chemioterapie. Trwało to dwa lata, o których chciałoby się zapomnieć, ale należy o tym mówić, aby namówić inne kobiety do cytologii i do szczepień przeciw HPV.*

*Teraz czuję się dobrze i nawet wróciłam do pracy, choć na ½ etatu i częściowo zdalnie. Wzięliśmy też ślub z narzeczoną. Ginekolog mówi, że może za parę lat uda się zająć w ciążę.*

regularnie wykonują badania cytologiczne i szczepią się przeciwko HPV. Pierwsze badania cytologiczne należy wykonać między 20. a 25. rokiem życia albo najpóźniej trzy lata po rozpoczęciu współżycia seksualnego.

Przygotowanie do badania jest proste i nie wymaga wielkiego zachodu od kobiety. Należy jedynie przestrzegać ogólnych zaleceń, dotyczących terminu badania cytologicznego i ostatniej aktywności seksualnej. Nie wolno zgłaszać się na cytologię w czasie krwawienia miesięczkowego. Najlepiej wykonać to badanie w środku cyklu: co najmniej cztery dni po ostatnim dniu miesiączki, a najpóźniej na cztery dni przed nadejściem kolejnej miesiączki. Co najmniej przez cztery dni przed pobraniem wymazu cytologicznego należy zachować wstrzemięźliwość seksualną, nie wolno też stosować leków dopochwowych i wykonywać irygacji pochwy. Od ostatniego badania ginekologicznego bądź USG przezpochwowego powinien minąć choć jeden dzień, a od pobrania posiewów i wymazów z kanału szyjki macicy – przynajmniej cztery dni.

Cytologia trwa około 5 minut, jest bezbolesna i bezpieczna. Pobranie rozmazu cytologicznego polega na wprowadzeniu wziernika do pochwy, pobraniu komórek znajdujących się na tarczy i w kanale szyjki macicy (za pomocą szczoteczki), nałożeniu pobranego materiału na specjalne szkiełko cytologiczne i utrwaleniu preparatu. Rozmaz trafia następnie do oceny mikroskopowej przez specjalistów. Rozmaz cytologiczny może być pobrany przez ginekologa (podczas konsultacji) albo przez położną. W trakcie cytologii zawsze jest stosowany sprzęt jednorazowy: wziernik ginekologiczny i szczoteczka cytologiczna.



Badanie jest refundowane i należy je powtarzać co trzy lata. Cytologia jest wymagana częściej, np. raz na rok, gdy u kobiety wystąpiła infekcja brodawczaka ludzkiego HPV lub HIV, przy częstej zmianie partnerów seksualnych i gdy inne kobiety w rodzinie chorowały na raka szyjki macicy.

Regularne wykonywanie badań cytologicznych jest skuteczną metodą profilaktyki raka szyjki macicy. Umożliwia wykrycie choroby na bardzo wczesnym etapie, gdy stany przedrakowe są wyleczalne w 100%.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl) lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590. Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.



POWIAT GRAJEWSKI

## Sztandar z 1907 roku będzie jak nowy!



Sztandar z 1907 r.

115 lat ma pierwszy sztandar Ochotniczej Straży Pożarnej w Szczuczynie. Ufundowała go w 1907 r., na 25 rocznicę powołania Straży (powstała w 1882 r.), właścicielka majątku szczuczynskiego Aniela ze Święcickich Choynowska.

Zabytkowy sztandar służył strażakom 60 lat (do 1967 r.). Obecnie znajduje się w Muzeum Pożarnictwa w Szczuczynie. Jego stan wymaga renowacji.



Na renowację sztandaru wpłaca Joanna Łepkowska i Andrzej Szabelski

W związku z tegorocznym jubileuszem 140 rocznicy powołania straży w Szczuczynie, zrodziła się inicjatywa odnowienia pierwszego sztandaru jednostki. Powołany został społeczny komitet pod hasłem „Wspólnie dbajmy o nasze lokalne dziedzictwo” w składzie: Henryk Augustowski, Sebastian Kleszczewski i Andrzej Szabelski. Jego działalność wspiera Komitet Honorowy, który tworzą burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński, prezes OSP Robert Łepkowski, sekre-

tarz gminy Jadwiga Budzińska, prezes Banku Spółdzielczego Mirosław Rainko, ks. Jacek Majkowski, dyrektor Biblioteki – Centrum Kultury Janusz Siemion, prezes Stowarzyszenia „Nasz Szczuczyn” Anna Wojślaw, kapelmistrz Robert Świdorski, radni Michał Kaliszewski i Marek Niebrzydowski.

Zbiórka rozpoczęła się w sierpniu. Wpłaty dokonywać można na wyodrębnione w Banku Spółdzielczym w Szczuczynie konto: 32 8768 0003 0000 0651 2000 0010.

Pułkownik

USA

u burmistrza



Burmistrz Grajewa Dariusz Latarowski spotkał się dowódcą wojsk amerykańskich Batalionowej Grupy Bojowej w Polsce, stacjonującej w Bemowie Piskim, pułkownikiem Trevorem Phillipsem. To pierwsza wizyta pułkownika, związana z przybyciem do Bemowa Piskiego kolejnej zmiany żołnierzy amerykańskich. Poprzednia upamiętniona została tablicą tuż przed jej odlotem do USA.

## 100 lat Stanisława Warpechowskiego

Setną rocznicę urodzin, o której pamiętały władze Grajewa, obchodził mieszkaniec miasta Stanisław Werpachowski. Burmistrz z kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego Katarzyną Jaczyńską złożyli mu życzenia, wręczyli kwiaty oraz listy od premiera i wojewody podlaskiego.

„Kontakty” życzą Jubilatowi, aby bardzo dobra forma nie opuszczała Go wiele, wiele lat.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Którędy pomknie obwodnica Kolna?



Trzy warianty przebiegu obwodnicy

Mieszkańcy Kolna i okolic mogli poznać trzy rozpatrywane warianty przebiegu obwodnicy miasta w ciągu drogi wojewódzkiej 647 (Dęby – Kolno – Gromadzyn – Stawiski) w czasie spotkania z przedstawicielami biura projektowego, które się tym zajmuje. Swoją opinię i uwagi mogą zgłaszać do 18 października w biurze lub w Podlaskim Zarządzie Dróg Wojewódzkich w Białymstoku.

Budowa tras, które wyprowadzą z centrum Kolna ruch, będzie miała dwa etapy. Prace nad dokumentacją projektową, które ruszyły z podpisaniem umowy, mają zakończyć się za rok. Dotyczą linii „Wschód-Zachód” na drodze wojewódzkiej 647. Drugim etapem jest linia „Północ-Południe”, czyli droga krajowa 63 (Łomża – Pisz). Obwodnica, zależnie od wybranego wariantu, będzie miała długość od 5 do 9 km.

Dodatek

„węglowy”



Wnioski o tzw. dodatek „węglowy” w wysokości 3 000 zł można w Kolnie składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej (ul. Wincentego Witosa 4) w godz. 7.30 do 15.30. Formularz wniosku, zatytułowany „dodatek węglowy”, można pobrać ze strony mopskolno.

Okradała sklep, w którym... pracowała!

Stażystka prawie 5 miesięcy okradała sklep, w którym pracowała. Gdy pierwszy raz ze sklepowej kasy zniknęły pieniądze, pracodawczyni przeprowadziła z dziewczyną (20 lat) rozmowę, po której uregulowała należność i dostała od szefowej drugą szansę. Gdy jednak wkrótce ze sklepowych półek zaczęły ginąć papierosy, słodycze i inne artykuły spożywcze, właścicielka postanowiła zgłosić sprawę policji. Młoda mieszkanka powiatu kolneńskiego usłyszała zarzut kradzieży. Z wyrokiem za to pracy szybko raczej nie znajdzie.



## Unijne pieniądze dla działkowców



Właściciele ogródków mogą otrzymać nawet 100 tys. zł unijnej dotacji, by działki stały się sposobem na stworzenie zielonych płuc w polskich miastach i mogły przyczynić się do walki ze smogiem.

Kto otrzyma dotacje dla działkowców? Uprawnionymi do ubiegania się o przyznanie pieniędzy są zarejestrowane w KRS stowarzyszenia ogrodowe, powołane wyłącznie w celu zakładania i prowadzenia rodzinnych ogrodów działkowych. Mogą one złożyć więcej, niż jeden wniosek, ale tylko raz.

Pojedynczy grant wynosi od 10 do 100 tysięcy zł. Gdy w rodzinnym ogrodzie działkowym znajduje się więcej niż 400 działek, można starać się o dotację mak-

symalną 150 tysięcy zł. Co ważne, nie jest wymagany wkład własny.

Dotację można przeznaczyć, między innymi, na: tworzenie i odnowienie zieleni, nasadzenie roślinności wieloletniej, powiększenie ogrodu o sąsiadujące niezagospodarowane lub porzucone tereny; tworzenie i odnowienie tzw. zielonych ścian, usunięcie niepożądanych gatunków roślin, budowę lub renowację zbiorników wodnych, zagospodarowanie wody opadowej do nawadniania, budowę lub zakup kompostownika, i budek lęgowych dla ptaków. Wniosek przyjmuje, rozpatruje i przyznaje pieniądze Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, która podzieliła program na rundy miesięczne i w jej biurach terenowych należy pytać o szczegóły, związane z formalnościami.

## Nie romansuj w pracy i sąsiedztwie!



Co z tego, że wielu w twojej firmie lub sąsiedztwie też ma kogoś na boku? Nie należy nigdy, przenigdy flirtować, romansować i uprawiać seksu w pracy i w sąsiedztwie!

Po pierwsze: miłość i kariera nie bardzo chcą iść z sobą w parze. Flirciarz może być nawet uroczy, ale czy ktoś weźmie go poważnie przy rozważaniu awansu? Nawet, jak nikt z szefostwa (sąsiadów) nic nie powie, nie jest to dobrze widziane, bo kiedy romans się wyda albo rozpadnie, może ściągnąć złą atmosferę i problemy.

Jeśli znudzisz się, zostawisz albo, co gorsze, wymienisz na nowszy model, miej się na baczności! Urażona może ci tego nie darować! Wszyscy dowiedzą się, że w łóżku z tobą kiepsko, rzadko zmieniasz bieliznę i masz nieświeży oddech.

W sąsiedztwie jest jeszcze gorzej, niż w pracy. Podejrzliwy mąż zrobi ci awanturę publicznie, a niewykluczone, że trąci cię jakimś „patykiem”. Wszyscy będą za nim, broń boże, nie licz na świadków. Raz, że nikt nie lubi chodzić po komisariatach policji i sądach. Dwa, mogłeś przecież dobrać się kiedyś także do ich kobiet.

Te same ostrzeżenia dotyczą mających skłonność do flirtowania lub romansowania pań. Tu mogą nie tyle obawiać się porzuconych kochanków, ale od pierwszego dnia uciechy koleżanek, a nawet mieniących się przyjaciółkami. Kobiety, to mistrzyni bezinteresownych aluzji. Niby nic nie powiedzą, ale tak zagęszczą wokół ciebie atmosferkę, że nim się obejrzyś, wszyscy będą cię mieli na językach!

## Już od 12 lat z restauracji nie wynosimy na sobie woni... tytoniu

**Niebawem minie 12 lat od momentu, kiedy w Polsce nie pali się w restauracjach. Na tle których krajów jesteśmy restrykcyjni, a jakie są dużo bardziej liberalne w tym zakresie?**



Jeszcze 12 lat temu często musieliśmy liczyć się z tym, że po powrocie z lokalu gastronomicznego będzie trzeba spierać z ubrań woń palonych w miejscach publicznych papierosów. Zakaz palenia w miejscach publicznych obowiązuje w Polsce od 15 listopada 2010 roku, czyli od momentu wejścia w życie ustawy antynikotynowej. Dzisiaj jedynie najbardziej zatwardziali palacze są w stanie wysiedzieć w strefach dla palących. Prawo zastrzega, że takie pomieszczenia muszą być oddzielone od głównej części lokalu i wyposażone w odpowiedni system wentylacyjny. Jedynie sporadycznie można trafić na bar czy restaurację, w których palacze mają do dyspozycji pełnoprawną salę.

Dzisiaj palenie w lokalach gastronomicznych jest bardzo mocno ograniczone na terenie całej UE. Europejski turysta może się jednak mocno zdziwić wchodząc do baru w Stanach Zjednoczo-

nych. Jak podaje CDC, czyli federalna agencja ds. kontroli i prewencji chorób zakaźnych, zaledwie 61 proc. populacji USA jest objęta zakazem palenia w miejscach pracy, restauracjach i barach. Stany takie, jak np. Texas, Oklahoma czy Pensylwania, wciąż dopuszczają palenie w lokalach gastronomicznych w wyznaczonych strefach.

U nas nie trzeba jednak mocno się wysilać, by stwierdzić, że w danym miejscu trwa jakaś impreza, bo wskazuje na nią mniejszy lub większy tłumek stojący w oparach dymu... przed drzwiami. Palacze w Polsce lub innych krajach europejskich mogą bowiem korzystać z przestrzeni przed lokalami, ale w niektórych brytyjskich miastach, na przykład, Manchesterze czy Newcastle nie zapalimy również przed nim.

Warto zaznaczyć, że właśnie Brytyjczycy są pionierami, jeśli chodzi o wprowadzanie polityki redukcji szkód związanych z paleniem tyto-

niu. Pragnący rzucić nałóg palacze mogą liczyć tam na pomoc pracowników służby zdrowia oraz ułatwiony dostęp do środków nikotynowej terapii zastępczej i produktów alternatywnych dla tradycyjnych papierosów. W Polsce, póki co, takiego systemowego podejścia brakuje, jednak palacze również mają dostęp do wspomnianych wyrobów. Od kilkunastu lat na naszym rynku są bowiem dostępne nikotynowe alternatywy, wśród nich e-papierosy, na przykład Vuse ePod, a od kilku lat podgrzewacze tytoniu. Według wielu ekspertów i naukowców, redukują one ryzyka związane z paleniem aż o 95 – 99 proc.



## Jesienne sady i ogrody na Targach w Szepietowie

Targi Ogrodnicze „Jesień w sadzie i ogrodzie” zakończyły bogaty sezon wystawieniczny Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie w 2022 roku.

Jak co roku odbyły się konkursy wśród firm, które prezentowały się na Targach.

„Hitem Targów” została piwonia drzewiasta ITOH Lollipop ze szkółki Katarzyny i Pawła Igniaciuków. Zaletą tej odmiany piwonii są mocne i silne pędy, które są w stanie utrzymać duże i ciężkie kwiaty. Osiąga 120 cm wysokości. Kwitnie w maju i czerwcu.

Nagrode za „Najatrakcyjniejsze stoisko” otrzymało gospodarstwo sadowniczo-szkółkarskie Skibiccy z Kurian.

Za „Najbogatszą ofertę” laur przypadł gospodarstwu Pawła Porowskiego z Piętek Gręzek (gm. Klukowo), które przywoziło nie tylko wiele owoców i warzyw, ale



Fot. PODR Szepietów

także ich przetwory, wytwarzane w gospodarstwie.

Tradycyjnie można było podziwiać wystawę ok. 150 królików podlaskich hodowców. Miłośnicy podlaskich specjalów ze smakiem zajadali się naleśnikami, pierogami, świeżonąką, grochówką, bigosem,

babką ziemniaczaną, zupą z dyni oraz zagubami, przygotowanymi przez szkoły rolnicze w Ciechanowcu, Rudce oraz w Czyżewie.

W oprawie Targów wystąpiły zespoły „Jarzębina” KGW Karakule i ZPiT „Podlasie” z Szepietowa oraz chór „Łapskie Nutki” z Łap.

## Tęgie głowy od cyber pułapek z Zambrowa

Tytuł Finalistów Ogólnopolskich Mistrzostwach IT w Cyberbezpieczeństwie zdobyła drużyna Szkoły Podstawowej im. Janusza Kusocińskiego nr 3 w Zambrowie. Na Międzynarodowych Targach Poznańskich podczas Poznań Game Arena odbył się Finał Ogólnopolskich Mistrzostw IT „Zaprogramuj swoją przyszłość”.

W półfinałach udział wzięło ponad 2200 drużyn z całej Polski. Zambrowski zespół tworzyli uczniowie kl. VIII A Maciej Łada i Dominik Gronostajski pod opieką nauczyciela informatyki Grzegorza Zawistowskiego. Po teście półfinałowym zajęli II miejsce w kraju i dostali się jako jedna z 10 drużyn w kategorii cyberbezpieczeństwa do Finału Ogólnopolskich Mistrzostw IT. W finałach zmierzyło się po 10 drużyn w każdej z 6 kategorii tematycznych.

W starciu finałowym uczniom z Zambrowa nie udało się zająć miejsca na podium i ostatecznie młodzi informatycy z zambrow-



Ogólnopolscy Finaliści Maciej Łada i Dominik Gronostajski

skiej „Trójki” zdobyli tytuł Finalisty Ogólnopolskich Mistrzostw IT w kategorii Cyberbezpieczeństwo. Ekipa z Zambrowa była jedyną ze szkół podstawowych z województwa podlaskiego w finale krajowym.

Opiekujący się zdolnymi chłopcami Grzegorz Zawistowski dziękuje burmistrzowi Kazimierzowi Dąbrowskiemu i Fabryce Okien „Dobroplast”, dzięki którym możliwy był ich wyjazd do Poznania i udział w Mistrzostwach.

### Muzeum

#### z prezentem



Uroczystość 60 lat Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu połączona została z oddaniem do użytku Centralnego Magazynu Zbiorów za ponad 34 mln.

#### Jedyny taki oddział w Podlaskiem!

Pierwszy w województwie Oddział Rehabilitacji Pulmonologicznej Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem, utworzony został w Krzyżewie. Od maja funkcjonuje tam Oddział Rehabilitacji Stacjonarnej. Oddziałami kieruje dr Małgorzata Jamiołkowska.

#### Wybory sołtysa w Sokołach

Wybory sołtysa w Sokołach odbędą się 18 października (godz. 19.00), w Urzędzie Gminy.

#### Wystawa koronek w Szepietowie

Na wystawę koronkarstwa Teresy Zarzeckiej zaprasza (do 26 października) Gminny Ośrodek Kultury w Szepietowie.

### Kultura

#### bez policji



Posterunek Policji w Rutkach-Kossakach od lat mieści się w budynku domu kultury. Wójt Dariusz Modzelewski planuje pozyskać pieniądze i gruntownie przebudować dom. W zmodernizowanym obiekcie nie planuje pomieszczeń dla policji.

– Zaproponowałem policji przekazanie kawałek gminnego gruntu, żeby wybudowała sobie posterunek – poinformował wójt.

Gmina wskaże do wyboru kilka lokalizacji nowego posterunku.

#### Zaśpiewaj na festiwalu

Do 27 października dzieci, młodzież i dorośli mogą zgłaszać udział w Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki i Pieśni Patriotycznej „Ta, co nie zginęła” w Miejskim Ośrodku Kultury w Zambrowie (ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99). Laureaci Festiwalu wystąpią na koncercie 11 listopada w Zambrowie. Szczegóły, regulamin i karta zgłoszenia na stronie [www.mokzambrow.pl](http://www.mokzambrow.pl).



**Anna Chorosz-Głowacki jest doktorem habilitowanym pielęgniarstwa w Stony Brook University Hospital w Nowym Jorku. Pracuje na OIOM kardiologicznym, prowadzi wykłady i własny gabinet medycyny estetycznej. Pochodzi ze Szczuczyna**

## Ania z widokiem jak z okna babci

### Za wodą

Ania Chorosz w Ameryce jest od 24 lat. Wyjechała ze Szczuczyna do mamy, jako czternastolatka. Od razu musiała zmierzyć się z innością: niemożnością wychodzenia samej z domu, dużymi odległościami, barierą językową. Zajęcia w szkole średniej New Britain High School odbywały się w języku angielskim. Braki językowe uzupełniała w weekendy w polskiej szkole katolickiej. W tym okresie nastąpił wielki napływ emigrantów z Bośni i Kosowa. Państwo zadbało o zorganizowanie dla nich kursów języka angielskiego. Z kursów korzystali też emigranci z innych państw.

### Polskość

Największym zaskoczeniem dla Ani była polskość kultywowana przez pokolenia urodzone już na emigracji i rola Kościoła, scalająca całą polską społeczność. Wielu, którzy niekoniecznie byli religijni, odnajdują tutaj swoją przynależność narodową, bo Kościół i patriotyzm to jedno, a ksiądz jest doradcą i wsparciem w potrzebie.

Kościół jest oddzielony od państwa, nie ma religii w szkołach. W Connecticut, gdzie dorastała Ania, jest bardzo duża Polonia, która razem modli się, uczy i bawi. Wszyscy mówią po polsku. Ania jeździ do polskiego kościoła ponad godzinę samochodem. Wiernych jest wielu, odbywają się tutaj dwie msze jednocześnie: na parterze i piętrze. Siedzące miejsce trzeba zająć pół godziny przed mszą. Pasterka odprawiana jest dwukrotnie w godzinnym odstępie.

Synów Henia i Fryderyka Ania odwozi do polskiego przedszkola, to 40 minut samochodem.

Chce, by chłopcy byli wychowani i edukowani po polsku: poznawali pory roku, bociany, szopkę, pisanki, dzień dziecka, malowali laurki na dzień matki czy babci. Wychowawczynią jest pani ze Stawisk!

Na Long Island, gdzie teraz mieszkają Ania i Rafał z dzieć-



Anna i Rafał Głowaccy z synami Robertem, Heniem i Fryderykiem na 85 Paradzie Pułaskiego w Nowym Jorku. Bawili się przy muzyce Cleo i Golec Orkiestra. 2 października 2022

mi, w soboty w polskiej szkole uczniami zajmują się wolontariusze. Rodzice mają 3 – 4 godziny na wspólną kawę z innymi, rozmowy, porady, wymianę poglądów. Ksiądz jest tu współuczestnikiem.

### Kariera

Ania wzorem mamy Iwony wybrała pielęgniarstwo. Zaczynała od pracy salowej, ukończyła szkołę pielęgniarstwa, otrzymała stypendium. Ukończyła studia. Była i jest pielęgniarką kardiologiczną. Zajmowała się chorymi i technologią medyczną: rozrusznikami serca w przypadku awarii, asystowała przy operacjach. Teraz pracuje na OIOM. Cały czas kształciła się zawodowo. Jest doktorem habilitowanym pielęgniarstwa. Habilitację uzyskała w wieku 33 lat. Pracuje w Stony Brook University Hospital.

Jej stanowisko upoważnia do podejmowania decyzji medycznych, gdy nie ma lekarza. Prowadzi też wykłady dla studentów. Szczególnie lubi zajęcia z praktycznej nauki zawodu dla studentów niejednokrotnie wiele starszych od siebie, bo w USA studiować i zmieniać zawód można w każdym wieku.

### Rodzina i dom

Do Merrick przenieśli się we wrześniu. Urzekł ich dom z witrażami z 1920 roku. Przed domem staw i widok taki, jak... z okna domu babci Marii Konopka w Szczuczynie. Jest cisza, można dojść pieszo do sklepu i pociągu. A na Manhattan tylko 45 minut jazdy. To ich już siódmy dom. Tutaj Anna i Rafał mają zamiar wychować swoje dzieci. Trwa remont, a robi go pan z Grajewa.

Rafał pochodzi z Wrocławia. Przyjechał w czasie emigracji w 1990 roku. Małżeństwem są od 2008 roku.

Bilety lotnicze do Polski leżą od roku 2020, ponieważ przyłot zniweczyła pandemia. W przyszłym roku planują pojechać nad Bałtyk i do Wrocławia. I oczywiście do Szczuczyna!

Chłopcy mówią po polsku. Lubią polskie jedzenie. Robert uwielbia schabowe. Henio i Fryderyk parówki i chlebek. Używają tylko polskiej nazwy swojego przysmaku.

Ania wie, że na stałe do Polski nie wróci: – W Polsce mieszkałam 14 lat, w Ameryce 24, ale nie czuję się Amerykanką. Mówię, czytam, modłę się, rozwiązuję krzyżówki, myślę po polsku.

BARBARA PASZKOWSKA



# Karta to nie Bóg

1.

– Przelóż, kochana, trzy razy. Nie, nie! Prawą ręką. Tak.

Chwila skupienia. Ciągnę delikatnie.

– Wszystko wygląda bardzo dobrze! Masz teraz dom rządowy, a będziesz mieć własny. Bardzo dobry. A przez tę blondynkę nic się nie martw. Karta to nie Bóg. Zawsze o tym pamiętaj. I żyj dalej dla siebie i ludzi. Zwyczajnie.

Tymczasem zwyczajnie pakuje mi się na kolana łaciaty kot, a przy nogach kręci się czujny kundel.

2.

– W mojej wsi nikt nigdy mnie nie popchnął, nikt mi złego słowa nie powiedział. Nie mam z nikim żadnych spótek – mówi. – Czuję nad sobą Bożą opiekę, bo skąd wziąłby się u mnie taki dar? Jeżeli mogę komuś ulżyć w nieszczęściu, dać nadzieję to jak inaczej to nazwać?

Ulgi i nadziei ludzie potrzebują zawsze. Wklepują więc w gps jej miejscowość, że na mapie trudno znaleźć i ciągną z różnych stron. Nawet ze Śląska. Jak pewna kobieta. Przywiozła ze sobą zdjęcie osiemnastoletniego brata. Położyła na stole. Czeka.

– Na początek mówię: nie chcę, żeby pani płakała. Odpowiedziała, że wytrzyma wszystko. Rozkładał na niego karty. Raz, drugi, trzeci. I wciąż to samo mi wychodzi: chłopiec nie żyje! A ona wyciąga telegram z polskiej ambasady we Włoszech i czyta: umarł w szpitalu. Dalej wyszło mi, że na granicy zabił go szatyn z piwnymi oczami. A już bez kart wyszło, że kobieta chciała się przekonać, czy mówię prawdę. Przekonała się i później powróżyła na siebie. Zwykle ludzie nie mówią o co chodzi, a ja nie pytam. Każdy ma swoje tajemnice. Nie chcę nikogo smucić, bo przecież nie wolno zabijać nawet wróżbę. Nie wolno mówić, że już wszystko stracone, że przepadło. Nie wolno radzić, ba, nawet pomyśleć, żeby jeden drugiemu zrobił coś złego.

3.

Karty nie mówią pojedynczo. O „wszystkim” decyduje układ. Najpierw musi „ulożyć się” cała sytuacja, w jakiej człowiek się znajduje, a po-



tem przyczyna. Przyszłości od tego nie oderwiesz.

Karty są: „winowe”, „chrestowe”, „czerwone” i „dzwone”. Wśród królów, dam i waletów każdy człowiek ma swoją. Jeżeli wróżysz „na siebie”, czytasz potem wszystko wokół tej jedynej. Jeżeli wróżysz „na kogoś”, tak samo. Tylko nie denerwuj się przy tym. Co ma być, to będzie.

Nie ma wątpliwości: śmierć to temat szczególny. Raz, że trzeba kogoś tym zasmucić. Dwa, że nie tak łatwo wywnioskować przyczynę. Bo śmierć to śmierć. Wielka tajemnica. Wielka nieznajomość. Wielkie wydarzenie.

– Zawsze umiałam wyczytać śmierć drogową, w szpitalu z choroby, ale na śmierć samobójczą nie było sposobu! Szukałam, szukałam. Długo się z tym męczyłam i wreszcie znalazłam: jeżeli przy karcie tego człowieka nie ma żadnej pomocy, to wtedy jest śmierć przez powieszenie!

4.

Tasuje. Przed posesją zatrzymuje się samochód. Wsiadają trzej mężczyźni: stary, średni i młody. Przyjechali z Zambrowa.

– Jakie ty masz oczy w dowodzie zapisane? – pyta „średniego”. – Prze-

łóż. Z rządem miał pan do czynienia i jeszcze się pogorszy. Ale nie trzeba ustawać. Za dużo lubi pan towarzystwo. A co pan chce od blondynki? Ona jest niedobra, złośliwa, ale ty nie rób jej nic złego. Dostanie pan pieniądze. Już, ale mało. Tyle mogę wyczytać.

– Z rządem nie mam nic do czynienia. Żadnej blondynki nie znam i żadnej źle nie życzę – mówi przejęty mężczyzna.

– Karta nie Pan Bóg, proszę nie wierzyć – odpowiada. – To teraz ciągnij dziewięć kart. Tak. Jest dobrze i źle. Nic więcej z tego nie czytam.

– Tyle to i ja wiem. Dobrze, bo dobrze stoję finansowo, a źle, bo mnie plecy bolą przez rwę kulszową. A tatuś nie chce sobie powróżyć? – zwraca się do ojca.

– Nie chcę. Wróżb się boję od tego czasu, kiedy wróżka przepowiedziała mi trzy pogrzeby w rodzinie i wszystko się sprawdziło.

– Ja nie przyjechałem wróżyć. Przyjechałem, żeby podziękować za to, co mi pani powiedziała miesiąc temu. Wyszło, że będę miał z tartę z urzędem i że wygram. No i z tartę był. Z gminą. I wyszło na moje! – mówi zadowolony młody. – Mo-

że jeszcze kiedyś będę potrzebował wróżby. To przyjadę. Specjalnie. Bo dzisiaj jesteśmy po drodze.

5.

Wielu tak mówi, szczególnie mężczyźni. Wstydzą się. Bezradności, słabości, zagubienia. Udają silnych tylko na pozór. Niejeden czeka na wróżbę jak na ostatnią deskę ratunku. Lecz ona niezmiennie wszystkim powtarza: karta to nie Bóg.

Tak samo powtarzała partyzantom, kiedy „szli na wypady”. Nie wie, co się wtedy z jej wróżenia sprawdziło, bo były to zwykle pierwsze i ostatnie spotkania. Ale nigdy żadnemu nie powiedziała: już nie wrócisz do swoich. Bo tego nie wolno mówić ani w czas wojny, ani w czas pokoju.

Kobiety pytają o miłość dla siebie, dla dzieci, o zgodę w rodzinie.

Mężczyźni o „sprawy rządowe”. Czasem nie chcą się przyznać do czegoś przed bliskimi. Przyznają się jej. Jak jeden z kolonii. Przychodził któregoś dnia rano zmartwiony i żali się, że ktoś mu ukradł pieniądze. Rozłożyła karty. Wychodzi wciąż tak samo: to nie kradzież, to zguba. Nie chciał wierzyć. Poszedł załamany. Za jakiś czas wpada. Nie ten sam! Znalazł wszystko. Na swoim podwórku!

6.

Nasłucha się, napatrzy. Od progu pozna, kto chce powróżyć sobie „ot, tak”, a kto znalazł się w życiowej pułapce i szuka nadziei w kartach. Nim je rozłoży, mówi: szukaj nadziei w Bogu.

– Nie czaruję, nie przekonuję, nie wmawiam nikomu, że prawda jest tylko moja. Bo co to karta! Zwyczajny kawałek papieru. Tylko Bóg wie wszystko, tylko jemu trzeba ufać. Była zdolna. Najpierw krawcowa, potem pielęgniarka, a teraz kabalarka. Od dziecka lubiła czytać i czytała dużo. Trzy razy „Sybillę polską” i trzy razy „amerykańską”. Wróżenia z kart uczyła się z książek i „z życia”.

Wróży ludziom z życzliwością. Co tam kto da. Rozumieją, pomagają i bez tego.

Zna się na ludziach. Ma 85 lat. (Na prośbę bohaterki nie podaje jej imienia i nazwiska, a także nazwy wsi, w której mieszka).

JOANNA NARWIŃSKA



## Zabijała bez wyjątków, ale najczęściej słabych, niedożywionych, żyjących w nędzy

## Zaraza biedoty

Przyczyną 25 proc. wszystkich zgonów w Łomży w latach dwudziestych była gruźlica, którą wywoływała bakteria nazwana prątkiem gruźlicy. Chorowali dorośli i dzieci. Na 1100 uczniów łomżyńskich szkół powszechnych, zbadanych przez lekarzkę Stefanię Doroszkiewicz-Gadomską w 1925 r., tylko 23 było zupełnie zdrowych (2 proc.). Chorowały głównie na gruźlicę.

„Dzieci szkół powszechnych rekrutują się prawie wyłącznie z ludności robotniczej. Nie wątpimy, że czynniki miarodajne nie omieszkają zainteresować się tą sprawą i postarają się usunąć przyczyny groźnego niebezpieczeństwa”, napominała prasa.

Rozwojowi choroby sprzyjały ubóstwo, niedożywienie, brak odpowiednich warunków higieniczno-sanitarnych.

„Czynniki miarodajne”, czyli władze miasta, znały sytuację, ale niewiele mogły zaradzić. W budżecie na 1926 r. prezydent Władysław Świdorski proponował przeznaczyć na „zdrowotność i szpitalnictwo” 69 957 zł. Rada Miejska uchwaliła 60 247 zł. Szukano oszczędności, aby pomóc bezrobotnym i bezdomnym. Gruźlica szerzyła się w całym kraju.

## Nierówna walka

W 1924 r. powołany został Polski Związek Przeciwgruźliczy z prezesem dr. Eugeniuszem Piestrzyńskim (był lekarzem Józefa Piłsudskiego i świadkiem na jego ślubie z Aleksandrą Szczerbińską 25 października 1921 r.). Wprowadzany „Państwowy program walki z gruźlicą” wskazywał na konieczność podnoszenia stanu sanitarnego, izolacji chorych, tworzenia przychodni przeciwgruźliczych, szpitali zakaźnych, a w istniejących szpitalach oddziałów zakaźnych, otwieranie sanatoriów.

W Łomży szpital zakaźny utworzony został wspólnie przez miasto i powiat w formie nr 3 w Piątnicy w lutym 1922 r., w czasie szerzącej się epidemii tyfusu.

W mieście w walkę z gruźlicą angażowały się organizacje społeczne, świeckie i katolickie. Organizowały kwesty, z których dochód przeznaczano na dożywianie dzie-



Ilustracja: wikipedia

## Śmiertelny koszmar

ci z ubogich rodzin, kolonie letnie, opłacanie chorym uczniom pobytu w sanatorium. Pierwsze w województwie białostockim Sanatorium Złotego Krzyża dla Piersiowo Chorych otwarte zostało w 1924 r. w Supraślu, z inicjatywy białostockiego lekarza Józefa Lewitta. Kierował nim Czesław Morozowicz, a zarząd tworzyli lekarze Konstanty Alchimowicz i Zygmunt Siemaszko. Sanatorium zostało zamknięte w 1931 r. z powodów ekonomicznych i protestów mieszkańców miasta.

## Ofiarności i brak pieniędzy

W Łomży powstało Towarzystwo Przeciwgruźlicze (w kraju było ich 139). Organizowało dni przeciwgruźlicze, w czasie których lekarze wygłaszali pogadanki na temat leczenia gruźlicy, zdrowego odżywiania, stosowania higieny.

Pismo „Wspólna Praca” publikowało cykl artykułów „Co to jest gruźlica i jak z nią walczyć” doktora Wolfa Lichtera.

W 1925 r. władze miasta otworzyły z Towarzystwem Przeciwgruźliczym i Kasą Chorych przychodnię przeciwgruźliczą. Był to rok zainicjowania w kraju szczepień ochronnych niemowląt przeciw gruźlicy (szczepionka BCG, wprowadzona we Francji w 1921 r., a następnie w innych krajach). Do

1933 r. zaszczepiono 23 tys. dzieci.

Pierwszy aparat rentgenowski do diagnostyki zakupiła Kasa Chorych. W jej siedzibie przy ulicy Zjazd, w październiku 1929 r., został otwarty zakład rentgenowski i światłolecznicy, którym kierował doktor Emil Głowacki.

W 1930 r. Towarzystwo Przeciwgruźlicze zgłosiło dwa nowatorskie pomysły. Pierwszy: budowy w Łomży nocnego sanatorium dla pracujących gruźlików. Po pracy nie wracaliby do swoich rodzin, tylko do sanatorium, w którym korzystaliby z leczenia i odpowiedniego odżywiania. Izolacja chorych miała uchronić dzieci przed zarażeniem i przyczynić się do zahamowania „rozsiewania” choroby w środowisku. Drugi dotyczył utworzenia w mieście całodobowego żłobka i przedszkola, w których przebywałyby dzieci na czas choroby w rodzinie.

„Oba eksperymenty można będzie zrealizować w tym tylko wypadku, jeżeli państwo, samorząd, kasa chorych i społeczeństwo przyjdą z pomocą materialną i moralną. O ile wysunięte projekty zostaną zrealizowane z dobrym skutkiem, to miasto nasze wysunie się na czoło i będzie świecić przykładem”, wspierała propozycje „Wspólna Praca”. Eksperymenty „nie zaświeciły”. Nie było pieniędzy.

7 grudnia 1930 roku walka z gruźlicą była tematem przewodnim zjazdu lekarzy z województwa białostockiego. W dyskusji powróciła kwestia izolacji dzieci od chorych. Na zjeździe zapadła decyzja o otwarciu w Łomży domu izolacyjnego dla dzieci z rodzin gruźliczych. Dom nie powstał. Nie było pieniędzy.

## Prątek się czai

W 1934 r. w województwie białostockim zarejestrowanych było 17 300 chorych na gruźlicę. W Polsce na 10 tys. mieszkańców rocznie umierało z powodu gruźlicy 17 ludzi. Na Węgrzech 19, a w Niemczech 7.

Po drugiej wojnie światowej gruźlica była główną przyczyną śmierci w Polsce (11 proc. wszystkich zgonów).

W 2019 r. zarejestrowano w Polsce 5 321 zachorowań na gruźlicę, a z jej przyczyny zmarło 456 ludzi. W 2020 r., na skutek pandemii, znacznie ograniczone zostało diagnozowanie i dostępność leczenia. Dziś Polska jest na 6 miejscu pod względem zachorowalności na gruźlicę (13,9 ludzi na 100 tys.), wynika z danych GUS. Wyrzadzają nas: Rumunia (59,6), Litwa (37,7), Malta (20,6), Bułgaria (19,1) i Portugalia (17,2).

Gruźlica jest nadal groźna!

MARIA TOCKA



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

#### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.  
86/216 22 27, 604 231 333  
[www.siatki-stal.pl](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.0161/2022-o-i)

#### WYKONUJEMY montaż ogrodzeń:

Panelowe, siatka, bloczek łupany  
oraz gładki. Zajmujemy się  
również automatyką bram.

Fachowe wykonanie oraz  
doradztwo w dobrej cenie.

Zapraszamy. Tel. 788 – 297 – 142

(p-001546-o)

### NIERUCHOMOŚCI

Kawalerka do wynajęcia ze  
wszystkimi opłatami tylko – 1 000 zł.  
Centrum, parking, sprzęt RTV  
i AGD – 3 Maja. Wszędzie blisko.  
Mam jeszcze drugą, większą  
za 1 200 zł ze wszystkimi opłatami.  
Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M-3,  
III piętro, ul. Śniadeckiego, Łomża.  
Tel. 795 – 176 – 462

(p-001545-o)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto: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](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

### ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866 lub

662 – 396 – 670

(fak.0111/2022-o)

Kupię las iglasty lub liściasty  
z gruntem lub tylko drzewo  
z lasu. Płatność gotówką.

Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

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

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

Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Zakupię każdy stan, całe  
i uszkodzone prasy belujące

Sipma, Warfama, Metal Fach itd.

Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

### 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)

### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wia-  
domości, że w jego siedzibie  
w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14,  
na tablicy ogłoszeń wywieszony  
został wykaz lokali komunalnych  
przeznaczonych do sprzedaży  
na rzecz głównych najemców.

### Wójt Gminy Radziłów

informuje, iż w siedzibie Urzę-  
du Gminy został podany do pu-  
blicznej wiadomości poprzez  
wywieszenie na tablicy ogłoszeń  
na okres 21 dni wykaz nieru-  
chomości komunalnych prze-  
znaczonych do zbycia – działki  
o numerach: 55 obręb Mikuty;  
570/1 obręb Słucz; 570/2 obręb  
Słucz; 570/3 obręb Słucz oraz do  
wydzierżawienia – działka nu-  
mer 307 obręb Karwowo.

Wójt Gminy  
Krzysztof Milewski



**e-kontakty**  
wydanie elektroniczne  
identyczne z wydaniem  
papierowym na:  
[kontakty-tygodnik.com.pl](http://kontakty-tygodnik.com.pl)



**STIHL**

**CAŁY ASORTYMENT  
NA 10 RAT 0%**

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO)  
wynosi 0%. Promocja obowiązuje od 10.08. do 30.11.2022 r.

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH  
DEALERÓW STIHL ORAZ NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

**Chcesz zamieścić  
ogłoszenie lub reklamę  
w „Kontaktach”?**  
Zadzwoń, napisz  
nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:  
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11  
kom. 506 448 884  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)  
Wszystkie ogłoszenia i reklamy  
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty  
na naszej stronie  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)





OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes, (2007),  
2.2 diesel, stan bardzo dobry,  
cena 26 000 zł do uzgodnienia,  
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2007),  
1.6 HDI, aktualne ubezpieczenie  
i przegląd, 110 KM, kolor czarny,  
cena 8 500 zł do negocjacji,  
tel. 791 - 277 - 665

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3,  
(2002), stan dobry, opłaty aktualne,  
progi i podłoga zdrowe,  
cena 3 999 zł do negocjacji,  
tel. 601 - 454 - 202

(o/b)

Sprzedam Mazda 323 E, (2002),  
benzyna + gaz, klimatyzacja, ABS,  
hak, stan bardzo dobry,  
cena 3 500 zł, tel. 536 - 794 - 963

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf III,  
(1996), przebieg 226 000 km,  
aktualne OC i przegląd,  
cena 1 400 zł, tel. 537 - 061 - 488

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999),  
benzyna + gaz, przebieg  
361 700 km, kombi, cena 3 500 zł,  
tel. 537 - 061 - 488

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz W211,  
(2003), diesel, auto w pełni  
sprawne, do delikatnych  
poprawek lakierniczych,  
cena 18 500 zł do negocjacji,  
tel. 798 - 059 - 842

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2011),  
diesel, auto świetnie utrzymane,  
bezwypadkowe, wnętrze zadbane,  
cena 34 500 zł, tel. 505 - 437 - 751

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy,  
(2011), diesel, auto w bardzo  
dobrym stanie, przebieg  
300 000 km, cena 28 500 zł,  
tel. 535 - 526 - 559

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2003),  
1.8 benzyna, auto sprawne,  
elektryczne przednie szyby,  
klimatyzacja, oryginalne radio,  
cena 8 700 zł do negocjacji,  
tel. 507 - 332 - 003

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2004),  
1.4 HDI, OC i przegląd do  
02.2023 r., auto w pełni sprawne,  
bez korozji, cena 3 900 zł do  
negocjacji, tel. 787 - 836 - 498

(o/b)

Sprzedam BMW E60, (2003),  
diesel, 218 KM, przebieg  
372 000 km, cena 20 000 zł,  
tel. 729 - 484 - 510

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2002),  
benzyna, 150 KM, wszystko  
sprawne, ubezpieczenie i przegląd  
aktualne, cena 11 500 zł,  
tel. 792 - 368 - 268

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5,  
(2005), diesel, auto w dobrym  
stanie, wnętrze zadbane, przegląd  
do 06.2023 r., ubezpieczenie do  
07.2023 r., cena 8 000 zł,  
tel. 796 - 582 - 352

(o/b)

Sprzedam Seat Leon 2, (2007),  
1.9 TDI, 105 KM, diesel, auto  
w stanie dobrym, po wymianie  
dwumasy, cena 14 500 zł do  
negocjacji, tel. 508 - 139 - 735

(o/b)

Sprzedam Lexus is220, (2006),  
2.2 diesel, 177 KM, auto sprawne  
technicznie, przegląd  
i ubezpieczenie ważne do  
14.04.2023 r., cena 14 500 zł do  
negocjacji, tel. 503 - 448 - 465

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6,  
(2008), 1.9 TDI, auto opłacone,  
gotowe do rejestracji, środek  
czysty i zadbane, diesel,  
cena 17 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz, (1999),  
diesel, auto sprawne, przegląd  
ważny do 07.2023 r., przebieg  
259 400 km, cena 10 500 zł,  
tel. 512 - 245 - 512

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2002),  
LPG, opłaty ważne, wszystkie  
naprawy robione na bieżąco, nie  
wymaga wkładu, cena 6 400 zł do  
negocjacji, tel. 798 - 043 - 684

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (1997),  
benzyna + gaz, auto w dobrym  
stanie mechanicznym  
i blacharskim, OC do 11.2022 r.,  
przebieg do 04.2023 r.,  
cena 3 900 zł do negocjacji,  
tel. 572 - 580 - 961

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2003), auto  
sprowadzone z Niemiec, opłacone,  
gotowe do rejestracji,  
cena 11 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Opel Astra 3, (2009),  
1.7 diesel, auto świeżo sprowadzone,  
zarejestrowane i ubezpieczone,  
bogate wyposażenie, cena 14 600 zł,  
tel. 728 - 957 - 139

(o/b)

Sprzedam Saab 93, (2007), 1.9 TiD,  
120 KM, diesel, cena 12 700 zł do  
negocjacji, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera, (2005),  
1.5 tdi, diesel, nie ma rdzy, 85 KM,  
przebieg 184 000 km, cena 4 000 zł  
do negocjacji, tel. 517 - 267 - 525

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1996),  
1.6 benzyna, auto ekonomiczne,  
zadbane, nowe opony zimowe,  
długie opłaty, bez wkładu,  
cena 3 500 zł, tel. 518 - 253 - 060

(o/b)

Sprzedam Honda Civic, (1998),  
auto w bardzo dobrym stanie  
technicznym, od nowości jeden  
właściciel, ubezpieczenie i przegląd  
do końca roku, cena 2 700 zł,  
tel. 515 - 191 - 593

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2008), diesel,  
143 KM, przebieg 249 000 km,  
auto w bardzo dobrym stanie,  
cena 33 900 zł, tel. 606 - 823 - 804

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa C, (2003),  
1.2 benzyna, drugi właściciel  
od 2011 r., auto sprawne,  
w bardzo dobrym stanie,  
bez rdzy, badania do 05.2023 r.,  
cena 6 700 zł, tel. 507 - 599 - 944

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5,  
(2007), 1.9 tdi, w posiadaniu od  
10 lat, diesel, zadbane, przebieg  
335 600 km, cena 13 700 zł do  
negocjacji, tel. 602 - 226 - 660

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (2007),  
2.0 diesel, auto sprowadzone  
z Niemiec w 2019 r., przebieg  
226 660 km, cena 24 500 zł,  
tel. 607 - 472 - 479

(o/b)

Sprzedam Quad 125, (2020),  
cena 2 800 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

**KUPON** BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA  
ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie  
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191J**  
HONDA MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam przyczepę, sztywne,  
niska, cena 5 000 zł,  
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa  
Laval, 1 400 litrów, z myjnią,  
likwidacja gospodarstwa,  
cena 11 000 zł, tel. 698 - 549 - 799

(o/b)

Sprzedam wał posiewny,  
uprawowy, ciągnany, 2 m,  
cena 2 500 zł do negocjacji,  
tel. 608 - 663 - 631

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy,  
w bardzo dobrym stanie, w pełni  
sprawny, silnik 11 kW,  
cena 1 450 zł do negocjacji,  
tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam młynek do zboża  
Cramer, cena 3 000 zł,  
tel. 721 - 579 - 696

(o/b)

Sprzedam pług Unia Ibis, w bardzo  
dobrym stanie, odkładnie grube,  
lemieszki 70%, płozy zostały  
zmienione na nowe, 42 cm na skibę,  
cena 12 300 zł, tel. 511 - 431 - 251

(o/b)

Sprzedam wały posiewne,  
o szerokości 4,50 m, cena 5 900 zł  
do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Deutz  
Fahr, w ciągłej eksploatacji,  
w posiadaniu od 8 lat,  
cena 75 000 zł do negocjacji,  
tel. 609 - 416 - 530

(o/b)

Sprzedam wirówkę do mleka,  
gotowa do pracy, cena 9 000 zł,  
tel. 514 - 968 - 089

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe  
Kverneland, stan bardzo dobry,  
cena 9 000 zł, tel. 502 - 691 - 773

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Kuhn  
GMD-3125F, (2018),  
używana bardzo mało,  
skoszone około 20 ha, stan  
wizualny i techniczny idealny,  
cena 57 800 zł do negocjacji,  
tel. 692 - 316 - 563

(o/b)

Sprzedam agregat  
uprawowo-siewny, w bardzo  
dobrym stanie, znaczniki, ścieżki  
na 15 m, drobny wysiew nasion,  
cena 13 200 zł do negocjacji,  
tel. 790 - 294 - 922

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy  
Poznaniak, duża skrzynia  
zasypowa, cena 2 000 zł,  
tel. 695 - 730 - 208

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone  
D-7 Special, szerokość 2,50 m,  
w dobrym stanie,  
cena 5 800 zł do negocjacji,  
tel. 510 - 478 - 952

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy  
Gruber, w bardzo dobrym stanie,  
bardzo mocna konstrukcja,  
cena 5 200 zł do negocjacji,  
tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella  
AM-320, stan bardzo dobry,  
w ciągłym użytku, cena 17 000 zł  
do negocjacji, tel. 694 - 942 - 970

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy  
Kverneland, (1999), szerokość  
robocza 4,70 m, cena 11 500 zł do  
negocjacji, tel. 604 - 576 - 635

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 3 m,  
pierścienie 450 mm, stan bardzo  
dobry, przepracował około 20 ha,  
cena 8 900 zł, tel. 511 - 431 - 251

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy,  
2,70 m, 3 rzędy zębów,  
cena 3 000 zł, tel. 502 - 691 - 773

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy  
Amazone RH-451-K, wymaga  
poprawy przed użytkowaniem,  
cena 15 000 zł do negocjacji,  
tel. 798 - 627 - 327

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator  
70, stan bardzo dobry, sprawny,  
garażowany, heder 3,80 m, 15 lat  
w jednych rękach, cena 18 000 zł  
do negocjacji, tel. 600 - 824 - 241

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 3,50 m,  
pierścieniowy, mocna konstrukcja,  
idealny do małego ciągnika, stan  
bardzo dobry, cena 4 400 zł,  
tel. 881 - 307 - 342

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy  
Bomet, 2,50 m, stan bardzo dobry,  
cena 3 250 zł do negocjacji,  
tel. 511 - 046 - 716

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Crone  
Combi Pack 1500, stan bardzo  
dobry, wszystko sprawne, stawiacz  
bel, cena 65 000 zł,  
tel. 506 - 140 - 705

(o/b)

Sprzedam przyczepę  
samozbierającą Pottinger, szerokie  
ogumienie, noże, wałek WOM, jak  
nowa, garażowana, cena 32 000 zł  
do negocjacji, tel. 515 - 074 - 487

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy New  
Holland, stan bardzo dobry,  
cena 36 800 zł, tel. 506 - 140 - 705

(o/b)

Sprzedam owijkę stacjonarną  
Metal Fach, stan bardzo dobry,  
licznik owinięć, cena 2 650 zł do  
negocjacji, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam prasę Deutz Fahr 130,  
rotor, 14 noży, komputer,  
cena 55 000 zł do negocjacji,  
tel. 606 - 259 - 737

(o/b)

Sprzedam paszowóz Pronar,  
w bardzo dobrym stanie, mało  
używany, wysokość 2,40 m,  
cena 34 000 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy  
Becker, 6 rzędów, hydraulicznie  
składany, znaczniki, komputer  
wysiewu, cena 21 500 zł do  
negocjacji, tel. 698 - 823 - 198

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię John Deere  
573, sprawna, cena 34 500 zł do  
negocjacji, tel. 692 - 874 - 761

(o/b)

Sprzedam siewnik Mazur, stan  
bardzo dobry, szerokość 4 m,  
pierwszy właściciel, cena 3 100 zł,  
tel. 696 - 692 - 181

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak 6,  
niebieski, cena 4 500 zł,  
tel. 696 - 692 - 181

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone  
Easy Cut, w bardzo dobrym stanie,  
cała w oryginale, centralne  
zawieszenie, wałek przekątnika,  
sprowadzona, cena 25 900 zł,  
tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam Cyklop, polski, stan  
bardzo dobry, cena 4 100 zł,  
tel. 519 - 705 - 438

(o/b)

Sprzedam ładowarkę teleskopową  
JCB, technicznie sprawna,  
w komplecie widły do palet,  
cena 48 500 zł, tel. 605 - 439 - 789

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas  
Dominator 86, silnik Perkins, heder  
zbożowy o szerokości roboczej  
3,90 m, cena 72 000 zł,  
tel. 510 - 356 - 366

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz John  
Deere, 1 200 litrów, jak nowy,  
wszystko w oryginale,  
cena 38 000 zł, tel. 604 - 167 - 045

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Sulky, do  
nawozów i wapna, stan bardzo  
dobry, ładowność 4 tony,  
w oryginale, cena 18 500 zł,  
tel. 506 - 140 - 705

(o/b)

Sprzedam wycinak Sonarol,  
w pełni sprawny, gotowy do pracy,  
cena 11 000 zł do negocjacji,  
tel. 660 - 963 - 914

(o/b)

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

(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 nieprzewodząca 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.



ROŠLINNA PO NASZEMU  
SPROBUJ PO SWOJEMU  
Z LODÓWKI, NO BO SKĄD!



NOWOŚĆ!



# 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 ( <del>14,00 zł</del> )
3 miesiące	35,00 zł ( <del>45,50 zł</del> )
6 miesięcy	70,00 zł ( <del>91,00 zł</del> )
12 miesięcy	135,00 zł ( <del>182,00 zł</del> )



Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.

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

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

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





XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego  
„Kontakty” 2022



**Organizator:**

TYGODNIK  
**KONTAKTY**

**Współorganizator:**  
Aeroklub Polski

**Patronat:**

Marszałek Województwa Podlaskiego  
Artur Kosicki

Prezydent Łomży  
Mariusz Chrzanowski

Wójt Gminy Piątnica  
Artur Wierzbowski

**Partnerzy organizacyjni:**

Partner strategiczny: miasto Łomża  
Partnerzy: Gmina Piątnica, OSP Piątnica

Łomża, 30 września - 2 października 2022

„Wśród huraganowej burzy zbiegli zbrodniarze z więzienia łomżyńskiego”, pisały gazety  
**Ucieczka z łomżyńskiego więzienia**

**Wytrychy Szczura**

Władysława Szejdę interesowały szczególnie „nowości techniczne”, można rzec audiowizualne. Kradł aparaty projekcyjne, fotograficzne, mikroskop, adaptery, głośniki. Sądzony był w maju 1936 roku. Został skazany na pięć lat więzienia.

W więzieniu Władysław Szejda pracował w warsztacie ślusarskim. Miał techniczną smykałkę. Szybko rozpatrzył się w warsztatowych warunkach i narzędziach. Wykorzystując nieuwagę strażników, zrobił sobie kilka wytrychów. Pasały do zamków w więziennych drzwiach i kratkach. Znalazł też linę, którą przemycił do celi. Uciekł z więzienia 26 sierpnia 1936 roku.

Straż więzienna nazwała go Szczurem. Uciekinier nielegalnie przedostał się na Litwę. „Dziennik Białostocki” informował, iż „specjalistę od kradzieży aparatów fotograficznych” zatrzymali Litwini 17 września. Tydzień spędził w litewskim areszcie i został przekazany polskim żołnierzom Korpusu Ochrony Pogranicza w Druskiennikach. Teraz Szejda poznawał warunki więzienia w Grodnie. Następnie krótko przebywał w Białymstoku. Tu został skazany na dodatkowe trzy lata za ucieczkę.

Wydłużoną „odsiadkę” miał odbywać w więzieniu w Łomży, do którego został przewieziony. W Łomży także karę odbywał Antoni Niedźwiecki ze Lwowa, który wcześniej uciekł z więzienia w Białej Podlaskiej.

Łomżyńskie więzienie miało opinię dobrze strzeżonego, z którego ucieczka wydawała się niemożliwa.

**Lina z nici**

„Dziś nad ranem, korzystając z ciemności i huraganowej burzy, zbiegło dwóch skazańców z więzienia karno-śledczego przy al. Legionów. Skazańcom pozostało jeszcze do odsiedzenia 6 lat, po czym mieli być odesłani do zakładu dla niepoprawnych”, informował w lipcu 1938 roku białostocki dziennik „Dzień Dobry”.

Bandytami, którzy zbiegli z łomżyńskiego więzienia byli:

Władysław Szejda z Białegostoku i Antoni Niedźwiecki ze Lwowa.

Gazeta informowała, że więźniowie od dawna planowali ucieczkę, ale byli pod „czujnym okiem straży więziennej”.

W nocy z 10 na 11 lipca 1938 roku nad Łomżą przechodził huragan z burzą. Grzmoty i ulewny deszcz tworzyły wymarzone warunki do ucieczki. Zagłuszały każde odgłosy z celi, które mogłyby zaniepokoić strażników. Szejda i Niedźwiecki przebywali w celi na drugim piętrze. Kilka miesięcy regularnie „pracowali” nad kratą w oknie. W nocną burzę przepięli kratę, tworząc otwór 20 na 30 cm. Wcześniej przygotowali dziesięciometrową linę. Skręcili ją w celi z nici, które systematycznie kradli z warsztatów tkackich, gdzie pracowali. Linę przytwierdzili do żelaznej „kotwicy” (także skradziona) i na niej opuścili się na więzienny dziedziniec.

Uciekali ubrani tylko w bieliznę i boso.

Mieli ze sobą nóż, którym chcieli zamordować strażnika. Ale z powodu burzy i ulewnego deszczu na dziedzińcu nikogo nie było. Bandyci zabrali z królikarni więzienne płaszcze i także przy pomocy liny pokonali wysoki mur okalający więzienie.

**Pościg**

Strażnicy dopiero nad ranem odkryli ucieczkę.

„Zmobilizowano pogoń, składającą się ze straży więziennej, miejscowej, okolicznej policji i aparatu śledczego”, informowano w prasie.

Sugerowano, że więźniowie prawdopodobnie uciekli w kierunku Czerwonego Boru.

Po pewnym czasie białostocka policja otrzymała poufny sygnał, że poszukiwani więźniowie są w Białymstoku. Przebywali w mieszkaniu Szejdy. Zaskoczyła ich „wizyta” policji. Natychmiast rzucili się do ucieczki. Pobiegli na strych, a stamtąd na dach. Bezskutecznie. Znowu trafili do więzienia. W Białymstoku.

Prasa informowała, iż po ucieczce z więzienia z Łomży siedmiu strażników zostało pociągniętych do odpowiedzialności.

MARIA BAUCHROWICZ



Poradnia psychologa

## Ma chłopaka z „patologii”



Fot. poradnia

Córka związała się z chłopakiem, który według mnie zupełnie do niej nie pasuje. Pochodzi z małego miasteczka, a jego rodzinę można chyba zaliczyć do rodzin patologicznych. Zresztą, sam tak mówi i ze swoją rodziną zerwał dawno kontakty, sam się utrzymuje. Jak ostrzec moją córkę przed niebezpieczeństwem?

Joanna

Troska o dobro swojego dziecka jest czymś naturalnym i powszechnym. Jednak córka jest już dorosła i podejmuje samodzielne decyzje. Ostrzeżenia raczej mogą wywołać efekt odwrotny do zamierzonego. Bywa, że para do siebie rzeczywiście nie pasuje, ale z przekory wobec rodziców zacieśnia więzy, a ich związek zaczyna się psuć dopiero, gdy rodzice przestają z nimi walczyć. Dlatego bardziej sensowne jest stworzenie córce i jej chłopakowi możliwości poznania siebie w najróżniejszych, także trudnych sytuacjach. Taką szansę daje współ-

nie mieszkanie, zanim podejmą decyzję o wspólnym życiu. „Skazani” na siebie są w stanie zauważyć różne swoje zachowania i mogą nauczyć się ze sobą rozmawiać. Po takiej próbie ludzie znają się z różnych stron i wiedzą, czego mogą się po sobie spodziewać. A wtedy każda decyzja jest objawem rozsądku i doświadczenia, nie zaś lęku, obaw, uprzedzeń lub przekory wobec rodziców.

Niepokoji Panią pochodzenie chłopaka. Jednak to, że jego rodzina ma swoje problemy nie oznacza, że on musi je mieć także. Nie ma takiej reguły. Równie prawdopodobne, że doświadczenia, które zebrał, mogą ustrzec go właśnie przed popełnianiem błędów w przyszłości.

Warto tu jeszcze powiedzieć, że akceptacja ze strony rodziców jest ważnym spoiwem udanego, długotrwałego związku.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



### Przysmak podlaski

#### Kociołek leśnika

##### Składniki

- 15 dag boczku wędzonego
- 10 dag kiełbasy myśliwskiej
- 25 dag grzybów (mogą być mrożone)
- 2 garście makaronu strigoli
- 200 ml śmietany
- 1,5 l bulionu wołowego
- 1 cebula

- 1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Boczek pokroić w grubą kostkę, wrzucić do garnka i usmażyć. Dodać pokrojoną w plastry kiełbasę i posiekaną w kostkę cebulę. Gdy się zeszkli, wsypać i skarmelizować paprykę. Zalać gorącym bulionem. Po chwili dorzucić pokrojone grzyby, przykryć i gotować przez chwilę. Wrzucić makaron i gotować do miękkości. Przyprawić świeżo zmielonym pieprzem. Zabielić zahartowaną śmietaną. Zagotować. Na talerzu udekorować pietruszką.



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Zanim zaszłam w ciążę, kochaliśmy się dużo i często. Teraz zbliża się do końca piąty miesiąc ciąży i kochamy się jak kiedyś. Czy nie jest to groźne dla naszego dzidziusia? Może są jakieś bezpieczne pozycje dla ciężarnych?

Sylwia

Niektóre pozycje w czasie ciąży nie są wskazane. Na przykład, współżycie w pozycji klasycznej, podczas której brzuch kobiety jest uciskany, mogłoby spowodować u niej kłopoty z krążeniem krwi.

W czasie zaawansowanej ciąży najwygodniejsze będą pozycje, w których kobieta leży na boku albo znajduje się na górze. Poza tym seks powinien być bardziej ostrożny, mniej gwałtowny. Jeśli po stosunku pojawi się jakieś plamienie albo ból, trzeba skontaktować się z lekarzem. Może być tak, że lekarz po badaniu zaleci powstrzymanie się od współżycia. Nie oznacza to, że małżonkowie nie mogą wcale cieszyć się seksem. Wtedy trzeba sobie okazywać dużo czułości i skupić się na pieszczotach.

### Lekarz domowy

Moja starsza córka ma już 7 lat. Ciągłe chorowała, właściwie do pójścia do przedszkola co dwa, trzy tygodnie odwiedzałam przychodnię. Oczekuję drugiego dziecka. Co robić, żeby tak często nie chorowało?

Agnieszka

Dziecko trzeba zahartować, a to oznacza, że już niemowlaka należy przyzwyczajać do chłodu. Najprostszym sposobem są codzienne, dwugodzinne spacerki. Niezależnie od pogody (z wyjątkiem burz, mocnych ulew, upałów powyżej 30 stopni C i mrozów poniżej 15 stopni). Dzieci nie powinny być przegrzewane,

czyli nie należy ubierać ich za ciepło. Latem okno na noc powinno być otwarte lub uchylone. Zimą temperatura w pokoiku, w którym śpi, nie powinna przekraczać 20 stopni C i należy zadbać o odpowiednią wilgotność powietrza (za nieduże pieniądze można już kupić higrometr, który wilgotność pokazuje). Dziecko, które samodzielnie chodzi, należy ubierać nieco lżej (jest bardziej ruchliwe i może się szybciej spocić). Jeśli ma spocony kark, należy zmienić ubranie. Nie należy zabraniać biegania i zabaw z rówieśnikami, bo ruch korzystnie wpływa na układ odpornościowy.

### Pod paragrafem

Od jakiegoś czasu nie najlepiej mi się wiedzie, ciągle muszę pożyczać, głównie na leczenie. Jestem kilka lat po rozwodzie. Słyszałam, że mogłabym domagać się od byłego męża alimentów na siebie.

Sylwia

To prawda, że alimenty przysługują nie tylko dzieciom od rodziców, ale także byłemu współmałżonkowi od byłego męża lub żony albo rodzicom od dzieci!

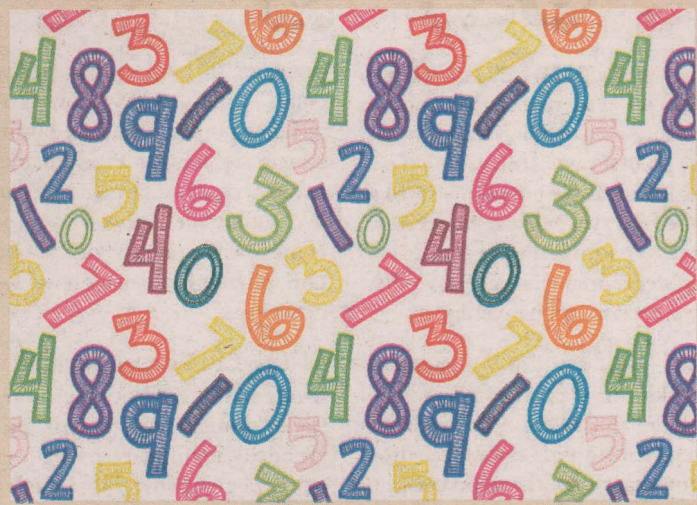
W przypadku alimentów od byłego męża (byłej żony) wszystko zależy od tego, kogo sąd uzna za winnego rozkładu małżeństwa. Gdy rozwód zostanie orzeczony z winy obu stron

(albo bez orzekania o winie), była żona (mąż) może żądać alimentów tylko w przypadku, gdy nie może znaleźć pracy i nie ma za co żyć. Były mąż (żona) może mieć wówczas obowiązek płacenia alimentów przez 5 lat od dnia orzeczenia rozwodu (chyba, że sąd przedłuży ten okres). Jeśli rozwód został orzeczony z winy męża (żony) i spowodował pogorszenie warunków ekonomicznych żony (męża), ma ona (on) prawo domagać się pieniędzy nawet, jeśli nie żyje w szczególnym niedostatku.

Gdy były współmałżonek, korzystający z alimentów, zawrze nowy związek małżeński, natychmiast ustaje obowiązek alimentacyjny.



## Co mówi o Tobie ostatnia cyfra roku urodzenia?



**0 i 1** – ci, których ostatnią cyfrą urodzenia jest 0 lub 1, mają silną osobowość. Potrafią dążyć do realizacji swoich zamierzeń i jest to dla nich najważniejsze. Bywają pracoholikami i samotnikami. Cechuje ich potrzeba rządzenia, twardy charakter, brak sentymentów i silny materializm.

**2 i 3** – ci, którzy mają ostatnią cyfrą urodzenia 2 lub 3 są wrażliwi, czuli, delikatni i empatyczni. W życiu najważniejsza jest dla nich rodzina oraz bliskość innych ludzi. Źle znoszą samotność. Cechuje ich wyostrzona intuicja i artystyczna dusza. Świetnie sprawdzają się w zawodach, w których istotna jest wyobraźnia i zmysł estetyczny.

**4 i 5** – ci, którzy mają ostatnią cyfrą urodzenia 4 lub 5 są samowystarczalni, pracowici i dobrze zorganizowani. Zawsze punktu-

alni, nie zavalają żadnych terminów. Mają silną potrzebę nowych doświadczeń, uwielbiają podróże. Bywają ekscentryczni.

**6 i 7** – ci, którzy mają ostatnią cyfrą urodzenia 6 lub 7 są spontaniczni, bywają gwałtowni. Szybko podejmują decyzje, nawet takie, które wywrócą ich życie do góry nogami. Mają problem z zapuszczaniem korzeni, wciąż szukają swojego miejsca na Ziemi. Charakteryzuje ich również słomiany zapał.

**8 i 9** – ci, którzy mają ostatnią cyfrą urodzenia 8 lub 9 są rozsądni, analityczni, uczciwi prostolinijni. Nie znają się na gierkach, nie potrafią i nie chcą manipulować. W swej prostolinijności zdarza im się zachowywać nietaktownie, bo nie wiedzą, co wypada, a czego lepiej nie mówić.



Minister Ziobro poinformował, że zmieni prawo, by karać więzieniem za napisanie nieprawdy. Od tego czasu bajkopisarze mają spałowane przyborniki, słabo śpią po nocach i nastawiają budziki na kwadrans przed szóstą rano.

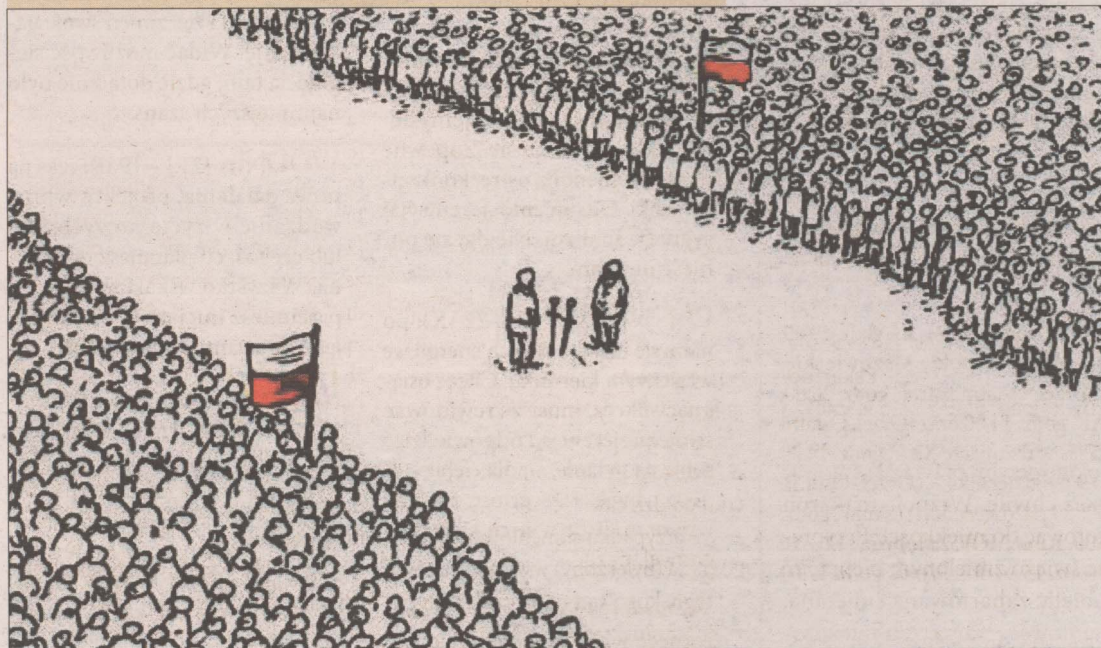
– Tato, dlaczego ludzie nazywają cię rasistą?

– Synu, to nie są ludzie! Spójrz tylko, to jacyś dziabaci, żółtki, czarni...

Moja żona zaproponowała, abyśmy zaczęli używać w sypialni zabawek. Zgodziłem się, ale ona z jakichś powodów nie była zadowolona. A przecież był to najlepszy model koleжки elektrycznej, jaki znalazłem.

– Kto jedzie na kopanie fundamentów pod dom letniskowy pana generała? – pyta porucznik pluton żołnierzy WOT.

Zgłasza się trójka ochotników.  
– Dobrze, wy jedziecie, reszta idzie na nie piechotą.



Moja dziewczyna cały dzień płakała, ponieważ zmarł jej pies. Postanowiłem więc kupić jej nowego, identycznego. To tylko pogorszyło sprawę. Krzyknęła na mnie:

– Co ja mam zrobić z dwoma zdechłymi psami?

– Fajna jesteś, jak wypijesz!

– Ty też jesteś fajny, jak wypiję.

Naukowiec w Rosji przeprowadza eksperyment na muchach. Pierwszego dnia wyrwa owadowi jedną nogę i mówi:

– Mucha, idi!

Mucha idzie. Drugiego dnia wyrwa jej kolejną nogę i mówi:

– Mucha idi!

Mucha idzie. Trzeciego dnia wyrwał jej kolejne dwie nogi:

– Mucha idi!

Mucha idzie. Czwartego dnia naukowiec wyrwa jej dwie ostatnie nogi:

– Mucha idi!

Mucha nie idzie.

W podsumowaniu eksperymentu naukowiec pisze: „Po wyrwaniu wszystkich nóg, mucha straciła słuch”.

Kopałem dół w ogrodzie. Nagle łopata zatrzymała się na starej, drewnianej skrzyni.

W środku znalazłem setki starych, złotych monet. Z podniecenia i ekscytacji chciałem zawołać żonę i pokazać jej te skarby, ale wtedy w samą porę przypomniałem sobie, po co kopałem ten dół...

Pani zadaje na lekcji pytanie Jasiowi z pierwszej klasy, a on wykrzykuje do niej:

– Spierdalaj.

– Idziemy do dyrektora!

– Nie idę do dyrektora, bo mu śmierdzą nogi.

Pani siłą zaciągnęła chłopaka do gabinetu dyrektora i wszystko opowiedziała.

Dyrektor zabrał mu telefon i dzwoni do jego ojca, a tam słychać:

– Dzień dobry, tu Ministerstwo Edukacji Narodowej...

Dyrektor szybko się rozłączył i mówi:

– Ja idę umyć nogi, a pani niech spierdala!



Tu warto być



### „Queen symfonicznie” w Łomży

Koncert „Queen symfonicznie” w wykonaniu muzyków Alla Vienna z Sebastianem Machalskim wcielającym się w Freddiego Mercury'ego i gitarzystą Darkiem Wawrzyniakim; niedziela, 16 października, godz. 19.00. Bilety na ebilet.pl, kupbilecik.pl. Na zdjęciu zespół Queen.

#### Grajewo

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

■ Miejski Dzień Seniora z występami: zespołu wokalnego „Seniority”, grupy „Kabaret”, Zespołu Pieśni i Tańca „Grajewianie”, Aleksandry Czaplickiej (wokal), zespołu wokalnego Państwowej Szkoły Muzycznej, uczniów klasy mundurowej Zespołu Szkół nr 2, grupy wokalnej Środowiskowego Domu Pomocy, grupy tanecznej „Zawsze Młodzi”, grupy teatralnej „Teatr po godzinach”: czwartek, 20 października, godz. 16.00. Wstęp wolny.

#### Łomża

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

■ Koncert „Czarodziejski klarnet” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Rafała Kołoczki; czwartek, 13 października, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie.

■ Koncert Sławka Uniatowskiego, wokalisty, kompozytora, instrumentalisty, autora tekstów; sobota, 15 października, godz. 17.00. Bilety na kupbilecik.pl. **Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26):**

■ Otwarcie fotograficznej wystawy poplenerowej „Polaryzacje”, która prezentuje zdjęcia m.in. Jerzego Chaberka i Adama Czarniewicza z Łomży; piątek, 14 października, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Koncert zespołu Tara Gayan „Indian Stories” w cyklu spotkań Off Road, to porwijająca muzyczna podróż po Indiach; kolaż napotkanych pieśni, melodii i przemysłów; sobota, 15 października, godz. 18.00. Bilety w kasie.

■ Spektakl Teatru Nemo pt. „Giaur” na podstawie Georga Byrona w cyklu spotkań Off Road; poniedziałek, 17 października, godz. 18.00. Bilety w kasie.

■ Spotkanie autorskie Krzysztofa Renika „Kazaskie stopy – ziemia przeklęta?” z pokazem slajdów; wtorek, 18 października, godz. 18.00. Wstęp wolny.

#### Murawy

**Świetlica Wiejska (tel. 699 835 193):**

■ Święto ziemniaka „Bulwa” z m.in. pieczeniem ziemniaków w ognisku na palcu przed Świetlicą; sobota, 15 października, godz. 12.00. Wstęp wolny.

#### Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 15 – 16 – „Guliwer”, godz. 16.30 i „Io”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 14 października – „Ania”, godz. 17.00 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 20.00; 15 października – „Pies w rozmiarze XXL”, godz. 14.00 oraz „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 17.00; 16 października – „Pies w rozmiarze XXL”, godz. 14.00 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 20.00; 19 października – „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 17.00 i „Ania”, godz. 20.00; 20 października – „Ania”, godz. 17.00 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 14 – 16 i 18 – 20 października – „Mia i ja. Film”, godz. 15.00 oraz „Ania”, godz. 17.00 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 19.00.

# HOROSKOP

tygodniowy

**BARAN** (21 III – 20 IV): wszystko, co w tym tygodniu zaplanujesz w sprawach sercowych, ma szansę na urzeczywistnienie. Taki tydzień może się ponownie szybko nie zdarzyć. Możesz oczekiwać także na pozytywne zdarzenia w sferze materialnej i zawodowej z szansami na pieniądze.

**BYK** (21 IV – 20 V): będziesz szukać rozwiązań sytuacji, w której się znajdujesz. Podchodź do tego rozsądnie. Lekceważąc drogowskazy napotkane po drodze, możesz popełnić ogromny błąd. Słuchaj ludzi, którzy Cię otaczają. W miłości pojawi się pierwsza iskra, która może wywołać prawdziwy ogień.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 20 VI): najbliższe dni przyniosą Ci sporo spokoju i zadowolenia ze spraw bieżących. Zapragniesz spocząć w ramionach kogoś, kto pojawi się tak sobie, mimochodem. Przygotuj się na miłe spotkania, sympatyczne towarzystwo, dobrych ludzi i sukces towarzyski.

**RAK** (21 VI – 22 VII): czas finału okresu trudu. Możliwe, że czeka Cię nieoczekiwany wyjazd, niekoniecznie służbowy, ze spotkaniem kogoś uroczego, fascynującego, kto wyrze na Tobie niezaprzeczalny urok.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): nie podejmuj zdecydowanych decyzji ani w sferze uczuć ani w sprawach zawodowych. Ten tydzień uzmysłowi Ci, że nadszedł czas na przemyślenia, zastanowienie się. Zapewne to nie moment na ostre, konkretne kroki. Odsuń emocje, chwytaj sygnały, analizuj. Nie daj się ponieść nerwom.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): po namyśle użyjesz swoich energii we właściwym kierunku. Chcąc osiągnąć sukces, musisz zrewidować swoje preferencje i odpowiedzieć sobie na pytanie, co dla Ciebie stanowi największą wartość. Czas na lepsze miejsce w nich sfery duchowej, uczuć.

**WAGA** (23 IX – 23 X): czas pozorowego wyciszenia, spod którego

przebijając się będzie wewnętrzny chaos. Jeśli to efekt wielowątkowej gry, pora ją przeciąć, zanim zmieni się w supeł. Przekonanie, że nad wszystkim się panuje, może być złudne. Nie trać wiary w swoje możliwości, ale wykorzystuj ją tam, gdzie przyniesie pozytywne efekty.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): w najbliższych tygodniach warto dać ponieść się śmiałym, ciągle odsuwanym marzeniom. Jeśli ożywcza ciekawość, która kiedyś Cię stawiła w gotowości do eksperymentów znów się odezwie, nie tłamsz jej.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): będziesz jakby w oderwaniu od rzeczywistości. Zamkniesz się w świecie iluzji i pragnień, pomijając sprawy, które będą się działy obok Ciebie. Chyba źle oceniasz sytuację i możesz widzieć wszystko w nie najlepszym świetle. Jeśli przesadnie będziesz idealizować, nie mając wystarczających informacji, prawda może okazać się bolesna.

### KOZIOROŻEC

(22 XII – 20 I): dni obfitujące w dobre zdarzenia. Jeśli chcesz cokolwiek zmienić w swoim życiu, dostaniesz szansę, aby tego dokonać. Na dodatek możesz mieć możliwość przebicia się.

Jeśli wydaje Ci się, że jest trudno i źle, zmień swoje nastawienie. Widać możliwość sięgnięcia tam, gdzie dotąd nie było najmniejszych szans.

**WODNIK** (21 I – 19 II): czas na nowe działania, projekty, wprowadzanie w życie nowych idei lub czegoś, co planujesz od dawna. Wszystko wskazuje na to, że przejmiesz inicjatywę i pokierujesz sprawami według siebie.

**RYBY** (20 II – 20 III): los być może zawirować pewnymi zdarzeniami, że odzyskasz wigor i siły. Najwyraźniej zanosz się na coś bardzo dobrego i związanego z finansami. W każdym bądź razie spodziewaj się pozytywnych zmian, które otworzą furtkę do lepszej przyszłości.







XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego  
„Kontakty” 2022



Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży  
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży  
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie  
Metal Technik w Łomży  
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża



Łomża, 30 września - 2 października 2022



Instruktor Zbigniew Kędziora w locie do Łomży



Były motoparalotniowy mistrz świata Tomasz Kudaszewicz; w tej wersji celności lądowania zadanie pilota polega na nalocie z wyłączonym silnikiem na 6 słupków, dotknięciu wszystkich nogą i wylądowaniu w wyznaczonym kole bez podpórki lub upadku



Pilot Sławomir Czupryński z Piaseczna i adeptka Magda Dobosz z Przeczyca (Podkarpackie)

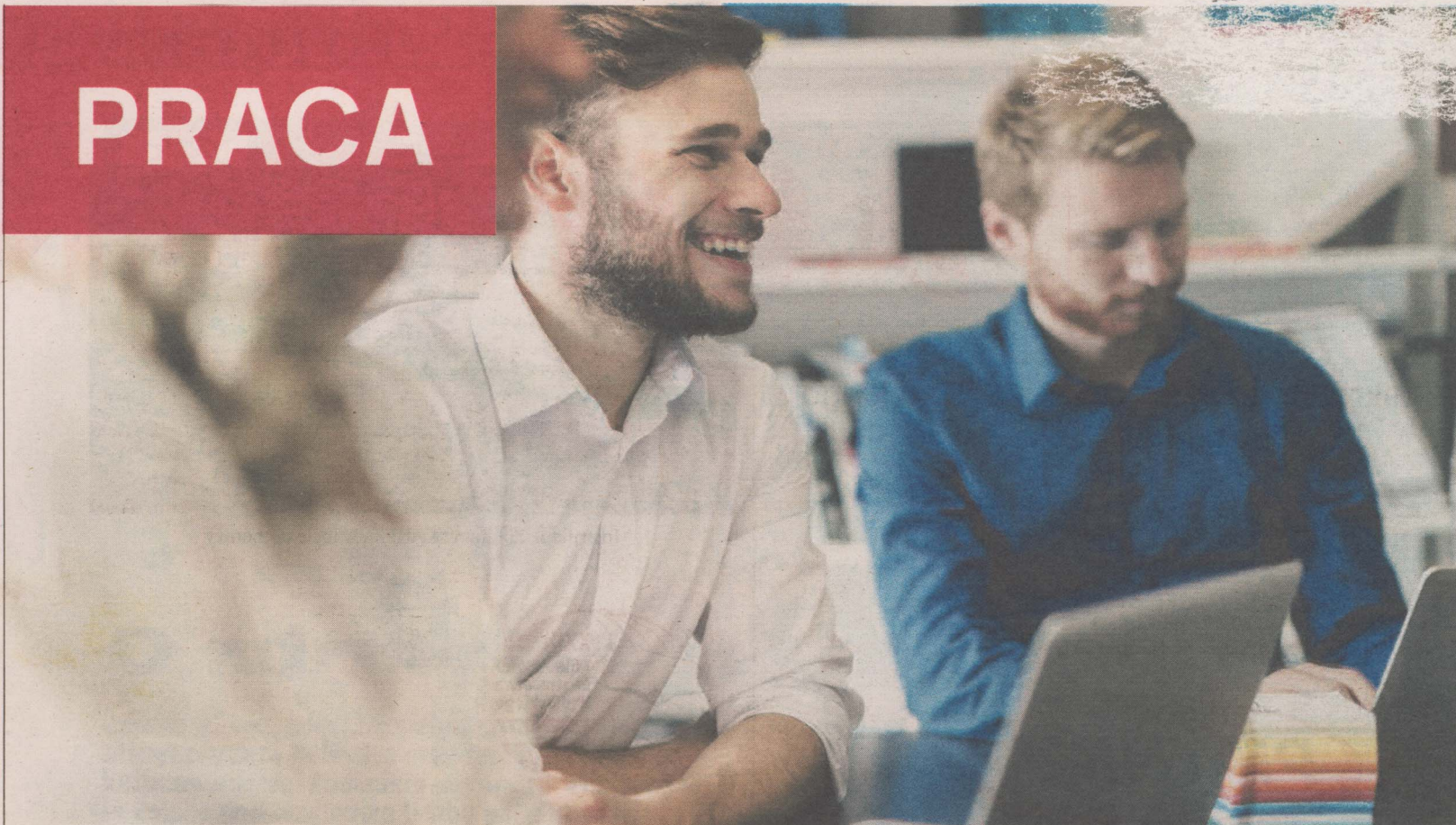


Zdjęcia: Dominika Tocka



IV/10110

# PRACA



## Domel poszukuje pracownika biurowego do działu produkcji rolet

### WYMAGANIA:

- ✓ znajomość obsługi komputera, pakietu MS Office
- ✓ umiejętność pracy w zespole
- ✓ mile widziane wykształcenie techniczne, znajomość branży okiennej

### OFERUJEMY:

- ✓ stabilne warunki pracy w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku
- ✓ atrakcyjne wynagrodzenie na czas
- ✓ niezbędne narzędzia pracy

Zapraszamy do złożenia CV  
w firmie lub przesłanie na adres  
[praca@domel.pl](mailto:praca@domel.pl) z dopiskiem  
produkcja rolet

**DOMEL**  
OKNA DO DOMU

Do CV prosimy dołączyć klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jedn.: Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.).