

Porady: dodatek węglowy, czyszczenie pomników, ferie 2023

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

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

KONTAKTY

42 (2080)

23 października 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Królewskie jadło

Alfabet szczucia



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

42

Przez ostatnie 7 lat PiS wytrwale pogłębiał podziały wśród Polaków. Wybory za rok, ale już można pokusić się o podsumowanie, które układa się w alfabet szczucia. Oto grupy, na które Zjednoczona Prawica robi/ła nagonkę.

A jak ateści

Najgorszy sort najgorszego sortu. Sól w oku Krystyny Pawłowicz, dziś sędzi Trybunału Konstytucyjnego Przyłębskiej, która jeszcze jako zwykła posłanka orzekła, że nie przysługuje im konstytucyjne prawo do wyrażania poglądów. Na grupę tę miał oko Parlamentarny Zespół ds. Przeciwdziałania Ateizacji Polski z prokuratorem Stanisławem Piotrowiczem na pokładzie. Tak, tak, odznaczany w stanie wojennym Piotrowicz, z prokuratora rejonowego wspiął się dzięki PiS na sędzię Trybunału Konstytucyjnego.

B jak bogaci

Zbiorowość heroicznie piętnowana przez Jarosława Kaczyńskiego. Zależnie od okoliczności i potrzeb, mogą do niej należeć biznesmeni z listy najbogatszych albo mieszkańcy Warszawy, którzy nie chcą PiS i głosują na PO. Zanim padł program PiS pod nazwą Polski Ład (2021 rok), bogatym był według niego każdy, kto zarabiał 7 tys. zł lub więcej na rękę.

C jak celebryci

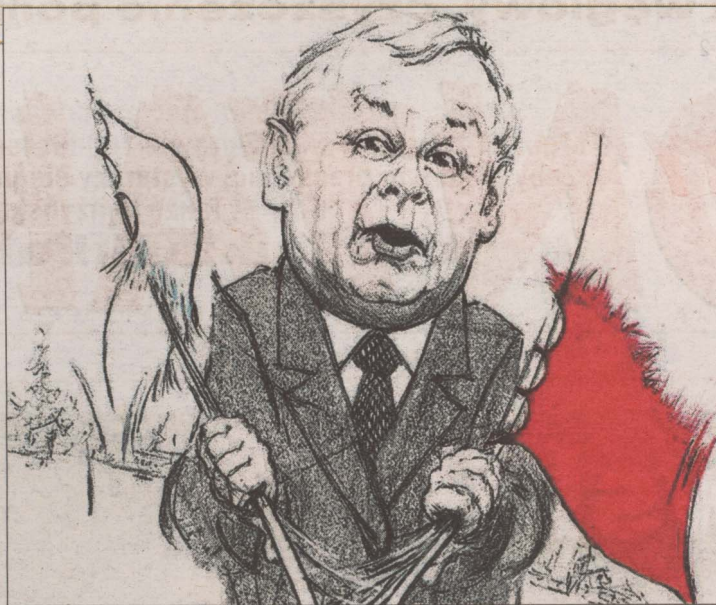
Znaczenie pierwsze: nieprawomysłna grupa artystów, nie wspierająca jedynie słusznej partii. Znana z odmowy występów w arcydziełach takich, jak „Smoleńsk”. Znaczenie drugie: przydatne narzędzia do szczucia na ludzi LGBT, co wymyślił doradca premiera Morawieckiego Mariusz Chłopik i pomysł wysłał do ludzi jego kancelarii mailem.

D jak dystrybutorzy węgla

Chciwi właściciele składów opałów, przez których tona węgla kosztowała, kosztuje i będzie kosztowała więcej niż 996 zł, bo na złość rządowi nie sprzedają węgla taniej, niż go kupili.

E jak elita

Bardzo pojemna kategoria, do której nie należą dygnitarze i milionerzy z PiS. Nawet ci, którzy kolekcjonują pałace i przechwalają się grą w golfa są bowiem blisko ludu. O tych, którzy aktualnie do niej należą, pisze się nadal „elita”, ale wymawia „elyta”, bo zasługują na wymowę pogardliwą.



Alfabet szczucia

F jak feministki

Agentki Zgniłego Zachodu (patrz niżej), które wmawiają kobietom, że zamówiony przez Jarosława Kaczyńskiego zakaz aborcji embriopatologicznej, to tortury. Tymczasem nie ma większej radości, niż być zmuszoną do porodu płodu bez głowy, by go ochrzcić i pochować.

G jak gorszy sort

Zbiór, mieszczący w sobie cały alfabet. Zdradziecka albo zmanipulowana większość Polaków, która nie docenia geniuszu przywódcy PiS.

H jak hodowcy koni arabskich

Malutka, ale bardzo uciążliwa grupka, która zajmowała stanowiska, należące się członkom PiS, jak nagrody rządowi Szydło. Stadniny, to jedno z pierwszych miejsc, gdzie partia zdołała połączyć w działaniu swoje dwa hasła wyborcze: „Polska w ruinie” i „Damy radę”.

I jak imigranci

Polscy imigranci dobrzy, niepolscy imigranci źli. Ci drudzy w dodatku wpędzają w grzech myślą niektórych ministrów, wzbudzając w nich zoofilskie fantazje.

J jak Jerzy Owsiak

Bezczelnie organizuje własne zbiórki, zamiast dawać księżom na tacę. Ni by w ramach WOŚP kupuje sprzęt ratujący życie, ale to tylko przykrywka z czerwonym serduszkami. Sam kolor wskazuje, że to lewactwo.

K jak kobiety

Niewdzięcznice, które mimo programów socjalnych, wspieranych kaza-

niami, wszczęły największy bunt przeciw tej władzy.

L jak lekarze i LGBT

Lekarze: bogacze (patrz wyżej), których hobby to narażanie pacjentów na niebezpieczeństwo, mimo wspólnie zorganizowanego systemu opieki zdrowotnej. Jak ujawnił prezes Jarosław Kaczyński, w Polsce zarabiają więcej, niż w Niemczech. Są jednak tak zdeprawowani, że z tajemniczego powodu nadal emigrują. Także do Niemiec! LGBT: lesbijki, geje, biseksualni i transplciowi, czyli nie ludzie, dlatego prawa człowieka nie mają wobec nich zastosowania.

M jak media

Niepartyjne, produkt i zarazem producent gorszego sortu. Są prawie wyłącznie polskojęzyczne. Gdyby nie one, 100 proc. Polaków głosowałoby na PiS. Demokratycznie. Partyjne, wyłącznie pisojęzyczne, są dobre.

N jak nauczyciele i Niemcy

Nieroby, które ośmieliły się strajkować przeciw decyzjom rządu PiS. Zgodnie z zapowiedzią, że „jako grupa zostaną w następnych kilkudziesięciu godzinach dobiti i poniżeni falą hejtu”, jak pisali do siebie w ujawnionych mailach urzędnicy kancelarii premiera. Poniżeni do dzisiaj, sami uciekają ze szkół. Niemcy: szlam, wodorosty, a im bliżej wyborów, także na dupie krosty!

O jak opozycja

Zdradzieckie mordy, które w 2015 roku przegrały wybory, ale do dziś rządzą Polską! Odpowiadają za inflację, brak węgla i wszechobecną drożyznę. Chcieliby, aby Polska dostała miliardy z Unii Europejskiej, choć

rząd sam się wyżywi. Ich zdjęcia można wieszać na szubienicach. Można im też wysłać akty zgonu. Zgodnie z prawem i sprawiedliwością.

P jak protestujący

Podgatunek gorszego sortu, który ośmiela się wychodzić na ulice. Rozsiewa zarazę, strajkuje przed siedzibą partii, warcholi pod Wielkimi Schodami na Placu Defilad w Warszawie, a nawet przed domem najważniejszego kota w Polsce. Dlatego można na nich nasyłać policjantów z pałkami teleskopowymi i gazem.

R jak rezydenci

Najmłodszy lekarze, bezczelnie nieudacznicy, którzy nie potrafią włożyć powołania go garnka. Ich przedstawiciele, jak wykazało śledztwo TVPiS, pływają w kawiorze. Bredzą o emigracji. Partia nie jest mściwa i orzekła „Niech jadą!”

S jak sędziowie

Podkategoria gorszego sortu z podgatunku zdrajców, która ośmiela się skazywać polityków PiS za łamanie prawa, choć wygrali wybory. Zdemonstrowani przez rządowe billboardy miłośnicy kielbasy. Wytrwale rozpracowywani przez kastę ministra Ziobry, by ukrócić wyroki nie spełniające oczekiwań partii rządzącej. Dla jasności: nad prawem jest dobro narodu, a co jest jego dobrem, wie PiS.

T jak TVN

Szatańska organizacja, kryjąca się pod anteną polskojęzycznej stacji telewizyjnej, która wmawia Polakom, że białe jest białe, a czarne jest czarne!

U jak uchodźcy

Śmiertelne zagrożenie, chyba że są Ukraińcami. Byliby nazywani podludźmi, gdyby nie podłość Niemców, którzy pierwsi wymyślili to określenie, dlatego polskim szlachetnym nazistom nie wypada go używać. Można ich wywozić do lasu, przetrzucać przez drut kolczasty, przyczynić się do ich śmierci na różne sposoby.

Z jak Zachód

Źródło wszelkiego zepsucia (Zgniły Zachód), o czym wiedzieli narodowcy i purpuraci II RP i władze PRL, a teraz wie PiS i Putin. Kraina, w której wkłada się ludziom do głowy niedorzeczne koncepcje, takie jak równość, wolność, demokracja, prawa człowieka. (Źródło: Anna Dryjerńska, natemat.pl).

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 Michalczuk-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.

Walka z zepsuciem, płynącym do naszego kraju, na podobne argumenty odbyła się już prawie 100 lat temu w przedwojennej Polsce. Żeby się o tym przekonać, wystarczy sięgnąć po przedwojenną prasę. Także łomżyńską!

Krótkie sukienki obalą Polskę!



Fot. pixabay

„Lewacka”, jakby dziś powiedzieli tropiciele zgnilizny Zachodu „Wspólna Praca” była piśmie, które ukazywało się w Łomży od 1910 do 1934 r. Rzadko pisało o obyczajach i zachowaniach kobiet, ale nie unikało polemik. Dowodem tekst pt. „Krótkie sukienki obalą Polskę”. Autor felietonu, podpisany inicjałami M.C. ostro polemizował z publikacją zamieszczoną w prawicowej endeckiej gazecie „Życiu i Pracy”, także ukazującej się w Łomży. Artykuł „Życia” przedstawiał bowiem napływającą do Polski „obcisłą i kuszą” modę z Paryża jako potworną zgniliznę moralną, która „doprowadzi do utraty wolności i do zguby”. Felietonista M.C. „Wspólnej Pracy” kpił sobie z tego i ośmieszał wyższość moralną dokładnego okrywania kobiecych kształtów. Pisał, że „można być zapiętą pod szyję, chodzić w pantalonach zamkniętych na głucho i jednocześnie być rozwiązłą do najwyższego stopnia”. Zachęcał do patrzenia na ludzkie ciało jako na „źródło zręczności, piękna, siły i innych zalet”.

Od tematów, dotyczących zmian w modzie, „Wspólna Praca” płynnie przeciwstawiała się

ciemnocie, przesądom, niechlujstwu i bagatelizowaniu problemu ochrony zdrowia.

Ale oto niesłychane! Ujęła się w 1928 r. za nauczycielką gimnazjum, która po rozwodzie z mężem wzięła ślub z drugim mężczyzną w innym chrześcijańskim kościele. „Polska jest dla wszystkich ludzi uczciwych, bez względu na to, w jakim kościele biorą ślub”, przekonywał autor M. C.

Druga strona odpowiadała prawie 100 lat temu słowami i językiem, które dzisiaj wypowiada arcybiskup Jędraszewski!

Autorem felietonu, wyśmiewającego straszenie przez prawicowych autorów „Życia i Pracy” utratą niepodległości z powodu noszenia krótkich sukienek, podpisującym się M.C., był Mieczysław Czarnecki. Kim był? Choć endecja i Kuria zwalczały go, jak mogły, był jednym z największych autorytetów Łomży. Wybitnym lekarzem, posłem i społecznikiem, szanowanym przez biednych i bogatych, wykształconych i analfabetów, Żydów i antysemitów. Bo był przede wszystkim porządnym człowiekiem.

MARIA KORZENIOWSKA



*Każdy człowiek, nawet najskromniejszy,
zostawia ślad po sobie.
(...) jego życie zahacza o przeszłość i sięga w przyszłość.
Antoni Kępiński*

Wyrazy szczerego współczucia
synom

**Prof. dr hab. n. med. Jarosławowi Deszczyńskiemu
Waldemarowi Deszczyńskiemu
Maciejowi Deszczyńskiemu**
z powodu śmierci

Ojca

składa

Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA
Dariusz Sapiński

■ Nawet milion złotych kary może zapłacić rolni za obciążanie przyzmkiszonkowych oponami według nowych przepisów. Jeżeli chce je w tym celu użyć, musi mieć odpowiednie pozwolenie. Jeżeli go nie ma, zapłaci od 1 tys. do nawet 1 mln zł. Po stronie rolników stanęła Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Argumentuje, że sam proces uzyskania pozwolenia trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy, co hamuje prace przy odpowiednim przygotowaniu przyzmkiszonkowych i „niesie ryzyko nieodpowiedniego lub niewystarczającego przygotowania bazy paszowej dla utrzymywanych zwierząt”.

■ Trzecie miejsce zajął Białystok w kategorii miast od 150 tys. do 299 tys. mieszkańców w rankingu miast najbardziej przyjaznych dla biznesu magazynu „Forbes”. Pierwsze są Katowice, a drugie Gdynia. W kategorii miast i gmin do 50 tys. mieszkańców powód do dumy mogą mieć Sejny, które są tu liderem w Polsce! Nie ma zaskoczenia wśród miast powyżej 300 tys. mieszkańców: prym, jak co roku, wiedzie Warszawa. Drugie miejsce zajął Wrocław, a trzecie Kraków.

■ Trwają prace nad umożliwieniem gminom handlu węglem. Sytuacja dziwna, ponieważ w Polsce jest wszędzie wiele składów opału, które mają ludzi, miejsce i sprzęt do jego dystrybucji. Podczas spotkania z premierem Mateuszem Morawieckim samorządowcy apelowali, aby przy dystrybucji węgla mogli podejmować współpracę z istniejącymi składami i korzystać z ich infrastruktury. Inaczej czeka ich duży wydatek na przygotowanie placu, jego ogrodzenie, zakup wag i zatrudnienie pracowników. Za rok gminne „składy” mogą być niepotrzebne.

■ 19 października mija 38 lat od męczeńskiej śmierci ks. Jerzego Popiełuszki, bestialsko zamordowanego przez funkcjonariuszy SB. Był duszpasterzem ludzi pracy, kapłanem Solidarności. Miał 37 lat. W jego rodzinnej wsi Okopy powstanie Muzeum im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki. Jest już pod nie dźiałką i zaakceptowany projekt budowlany.

■ 20 października 1834 r. przez Łomżę przejeżdżał car Mikołaj I.

■ 17 października 1903 r. mieszkaniec Miastkowa wyorał pięć bomb, pochodzących z wojen XVIII stulecia.

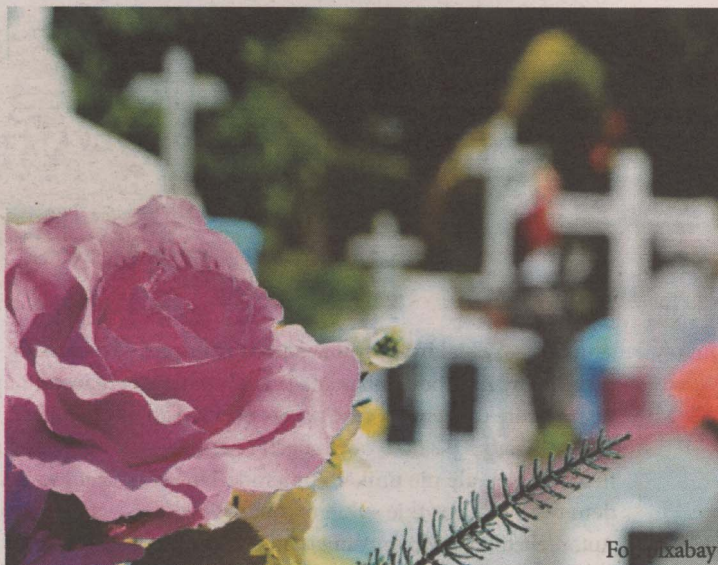
MYŚL TYGODNIA

Doświadczenie uczy, że doświadczenie niczego nie uczy

Giovanni Guareschi

**Wymieszaj dwa znane produkty.
Oba są w twojej kuchni!**

Czym zmyć wosk z pomnika?



Fot. pixabay

Nagrobki najczęściej są wykonywane z twardych kamieni takich jak marmur, granit, piaskowiec lub z lastriko. Plama z wosku na nich może stać się prawdziwym utrapieniem, jeśli nie pozbyliśmy się jej odpowiednio szybko. Na szczęście są proste, domowe sposoby, dzięki którym sobie z nią poradzimy. Co do tego potrzebne? Woda i ocet! Do 1 litra ciepłej wody dodajemy 3 łyżeczki octu. Wystarczy nasączyć tym gąbkę i przemyć nagrobną płytę kamień. Można wspomóc się drewnianą szpachel-

ką (w żadnym przypadku metalową, bo narobi rys). Po umyciu wytrzeć pomnik do sucha ściereczką. Pamiętajmy, aby granitowego nagrobka nie myć wyłącznie octem! Nierozcieńczony ocet może doprowadzić do odbarwienia i powstania plam.

Jeśli są obawy, że pomnik się odbarwi, można wykorzystać sok z cytryny, który jest w stanie usunąć nawet trwałe zabrudzenia, m.in. ze smarów. Soku nie rozcieńczać, od razu polać (lub wycisnąć z cytryny) na gąbkę.

Ferie zimowe 2023



Fot. pixabay

Ferie rozpoczną się w połowie stycznia i tradycyjnie będą na cztery turnusy według harmonogramu: 16 – 29 stycznia województwa lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie i śląskie; 23 stycznia – 5 lutego województwa podlaskie i warmińsko-mazurskie; 30 stycznia – 12 lutego województwa kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie i wielkopolskie; 13 – 26 lutego województwa dolnośląskie, mazowieckie, opolskie i zachodniopomorskie.

Uczniowie będą odpoczywać od szkoły także w dni: 1 listopada (wtorek) dzień Wszystkich Świętych, 11 listopada (piątek) Święto Niepodległości, 23 grudnia 2022 – 1 stycznia 2023 przerwa bożonarodzeniowa, 6 stycznia (piątek) święto Trzech Króli, 6 – 11 kwietnia (czwartek – wtorek) przerwa wielkanocna; 1 – 3 maja (poniedziałek – środa) majówka; 8 czerwca (czwartek) Boże Ciało.

Wakacje 2023 rozpoczną się 24 czerwca i będą trwać do 31 sierpnia.

**OSTATNIA
PROSTA!**

#SZCZEPIMYSIĘ

3 000 zł na jedno gospodarstwo domowe dla tych, których głównym źródłem ogrzewania domu lub mieszkania jest węgiel. Jak wypełnić wniosek o dodatek? Co trzeba wiedzieć o „dodatku węglowym”



Fot. pixabay

We wniosku (formularze powinny być na oficjalnych stronach gmin lub ich jednostek) należy podać: imię, nazwisko, pesel i dane dowodu osobistego (seria, numer, przez kogo wydany). Trzeba też wskazać miejsce zamieszkania. Ma to znaczenie, gdyż jednemu gospodarstwu domowemu przysługuje tylko jeden dodatek węglowy. Jeśli wniosek złożą dwie osoby wspólnie zamieszkujące, pieniądze otrzyma ta, która pierwsza o toawnioskuje. Nie trzeba wykazywać

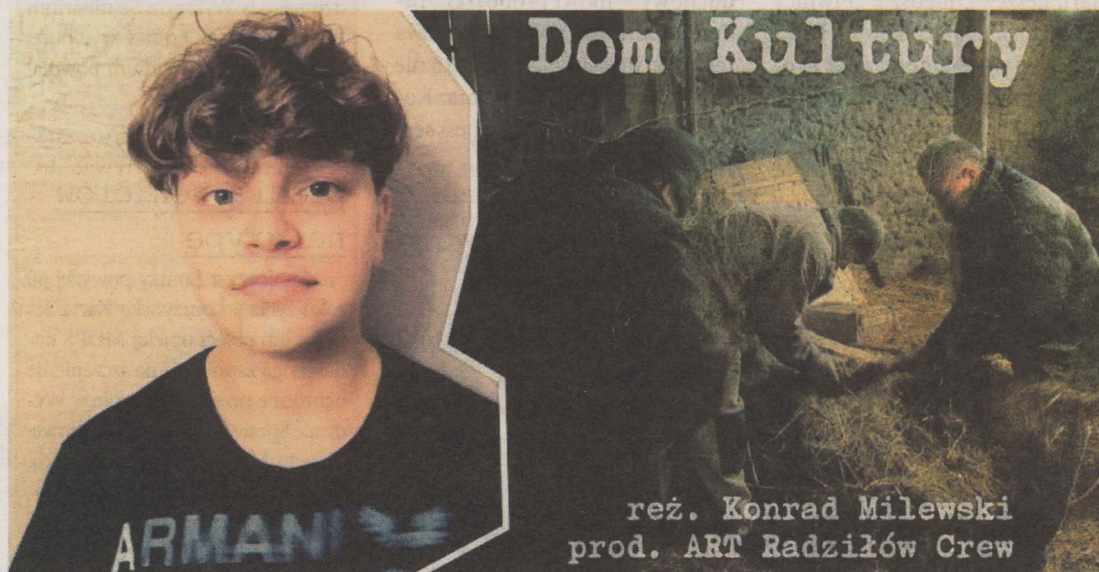
dochodów swoich ani pozostałych członków rodziny.

We wniosku musi być informacja o źródle ogrzewania na paliwo stałe pamiętając, że będzie to weryfikowane. Warunkiem koniecznym do uzyskania dopłaty jest to, aby urzędzenia te były zasilane węglem kamiennym, brykietem lub pelletem, zawierającymi co najmniej 85% węgla kamiennego. Główne źródło ogrzewania musi też być zgłoszone lub wpisane do centralnej ewidencji emisyjno-

ści budynków (CEEB). Na koniec należy wskazać numer rachunku bankowego, na który mają zostać przekazane pieniądze.

Wnioski można składać do 30 listopada osobiście lub przez internet. Jeśli będzie przesyłany drogą elektroniczną, musi być koniecznie opatrzony kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub uwierzytelniony przy pomocy profilu zaufanego. Pieniądze będą wypłacone w 30 dni od złożenia wniosku.

Uczeń z Radziłowa z nagrodą za reżyserię!



Statuetkę Ogólnopolskiego Młodzieżowego Festiwalu Filmowego reaAKCJA w Poznaniu za najlepszą reżyserię otrzymał uczeń Szkoły Podstawowej w Radziłowie Konrad Milewski. Swoją oryginalnością i nieoczywistą formą sprawił, że film Konrada „Dom Kultury” był uwzględniany w wielu kategoriach, mówili w czasie gali wręczenia na-

gród organizatorzy. Młody filmowiec z grupy filmowej Art Radziłów Crew stworzył opowieść o ludziach kultywujących lokalną tradycję Zapustów (współpraca: Szymon Karwowski, oświetlenie: Kamil Konopka, dźwięk; opieka merytoryczna: Zbigniew Mroczkowski). W Poznaniu zaprezentowany został także drugi film grupy pt. „Czerwone ko-

rale” w reżyserii Agnieszki Rogowskiej. Oboje zmierzali się z twórczością absolwentów szkół średnich, w szczególności szkół filmowych.

Grupa filmowa Art Radziłów Crew od lat działa w Szkole Podstawowej i ma na koncie wiele prestiżowych ogólnopolskich nagród. Jej założycielem i opiekunem jest nauczyciel Zbigniew Mroczkowski.

40 lat temu

„Kontakty”, 24 października 1982:

Co skupuje „Herbapol” w Łomży?

Mija gorący okres w „Herbapolu”, skończył się skup jarzębiny (58 ton wysuszonego owocu czeka na czyszczenie). Trwa jeszcze skup bzu i ziół, głównie rdestu, skrzypu, piołunu, liści porzeczki i maliny, korzenia żywokostu. Łomżyński zakład jest mikroskopijny, zatrudnia zaledwie czterech pracowników: kierownika, instruktora i dwóch pracowników fizycznych. W sezonie zatrudnia cztery dodatkowe osoby, lecz i tak dzień w pracy wynosi 12 – 15 godzin.

Nocna kolejka w Kuleszach Kościelnych

Po artykule do sklepu tekstylnego w Kuleszach Kościelnych kolejka ustawiła się w przeddzień wieczorem. W dostawie znalazły się m.in. 30 par pończoch, 80 par rajstop, 130 par skarpet, kilkadziesiąt par butów dziecięcych i 10 par dla dorosłych. Dostarczony towar zupełnie nie pokrywał się z zamówieniem. W sklepie bez problemu można nabyć kalosze, ale nie widmo, skąd wziąć do nich filce.

Bez gumofilców dla sołtysów!

Sołtysi gminy Kobylin Borzymy zaproponowali, aby naczelnik przydzielił każdemu z nich parę gumofilców, jak to uczynił naczelnik Tykocina. Naczelnik Kobylina odmówił prośbie, motywując to troską o głowy sołtysów, zagrożone z powodu ludzkiej zawiści. A to zazdrośnik!

Wiadro żalów w Targoniach

Do sklepu w Targoniach Witach (gm. Zawady) przywieziono 10 wiader. Żalów po tej dostawie było tak wiele, że stałoby się lepiej, gdyby te wiadra w ogóle się nie pojawiły.

W Śniadowie bez klamek

Do siedziby Służby Rolnej w Śniadowie wiodą drzwi okute blachą, za to bez klamki i zamka. W psychiatrykach podniósł się bunt: określenie „budynek bez klamek” przysługuje wyłącznie nam!

25 lat serc wspólnoty

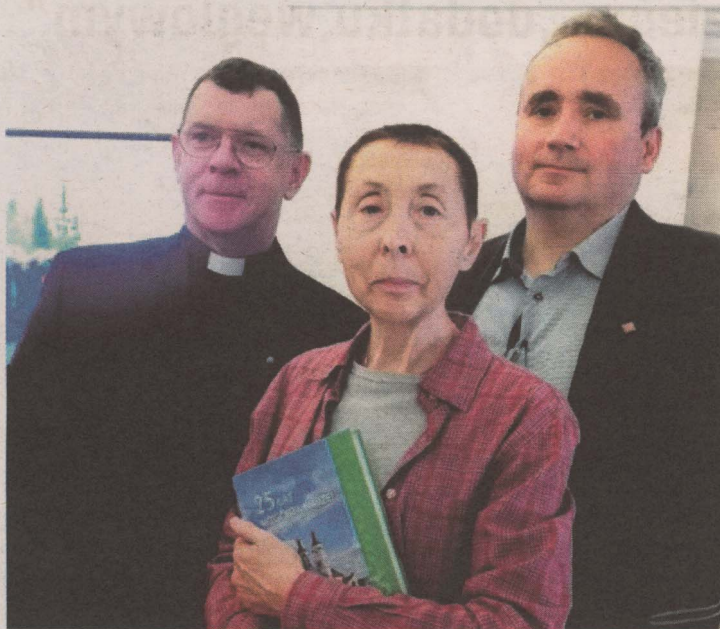
– Zaskóceniem było dla mnie to, że w parafii tak dużo się dzieje. Nie wiedziałam o tym, dopóki nie zaczęłam pisać monografii. Zaskóceniem było także, że wokół kapłana gromadzi się tylu ludzi, którzy chcą wiele zrobić nie tylko dla parafii, jako wspólnoty wiary, ale dla innych ludzi. Gdyby nie taki proboszcz i taka parafia, nie byłoby tej książki – mówi autorka monografii „25 lat Wzgórza Nadziei” Gabriela Szczęsna.

Monografia parafii Krzyża Świętego w Łomży wpisała się w jej jubileuszowe obchody.

Publikacja, licząca 406 stron, wzbogacona ok. 300 fotografiami, wybranymi z kilku tysięcy przez Zbigniewa Zalewskiego (pomysłodawcę książki), dokumentuje bogatą historię budowania kościoła materialnego i duchowego. „Budowniczym” od początku jest ks. kan. Andrzej Godlewski, który obejmował parafię w wieku 33 lat!

Na osiedlowej górcie najpierw stanął krzyż i barak, obok budował się dom parafialny (Centrum Katolickie), później kościół.

Publikacja dokumentuje różnorodną działalność parafii: charytatywną (przedświąteczne zbiórki), rekolekcyjno-wypoczynkową (wakacyjne obozy dla dzieci, rajdy rowerowe, pielgrzymki do miejsc świętych i pamięci narodowej), kulturalno-artystyczną (Ogólnopolski Konkurs Krasomówczy im.



Autorka monografii, dziennikarka „Kontaktów” Gabriela Szczęsna oraz (od lewej) proboszcz parafii Krzyża Świętego w Łomży ks. kan. Andrzej Godlewski i pomysłodawca zamknięcia ćwierćwiecza parafii w „okładce” Zbigniew Zalewski

Hanki Bielickiej, koncerty, festyny rodzinne), promującą zdrowie (cykliczna akcja honorowego krwiodawstwa) i inne.

W parafii gościli: prezydent Ryszard Kaczorowski z żoną, kardynał Stanisław Dziwisz, osobisty fotograf papieża Jana Pawła II Arturo Mari, Leszek Długosz z „Piwnicy pod Baranami” w Krakowie, Hanka Bielicka, Irena Santor, Paweł Królikowski, ludzie Kościoła, nauki, kultury. I te fakty także przywołuje autorka książki.

– Cieszą się bardzo, że Gabriela Szczęsna podjęła się trudu napisania monografii. To wielka kopalnia tego, co się wydarzyło na Wzgórzu Krzyża. Dzięki niej możemy sobie przypomnieć, jakie były początki, jaka historia tworzenia grup parafialnych, które budowały kościół duchowy – mówi proboszcz Andrzej Godlewski i przytacza słowa religijnej piosenki: „Kościół to nie tylko dom z kamieni i złota. Kościół żywy i prawdziwy, to jest serc wspólnota”.



Delegacja Łomży przebywająca z wizytą w mieście Bodø, stolicy okręgu Nordland oraz w miejscowości Mosjøen, miała okazję poznać sprawdzone i stosowane przez Norwegów rozwiązania w projektach infrastrukturalnych, dotyczących miasta położonego nad rzeką, zieleni miejskiej, dróg z uwzględnieniem aspektów środowiskowych, rozwiązań proekologicznych oraz adaptujących miasto do zmian klimatu. Zwiedziła także inwestycje okręgu Nordland, zwłaszcza będące odpowiednikami planowanych w ramach projektu „Łomża – Miasto, w którym żyje i pracuję”. Łomżyńskiej delegacji przewodniczył wiceprezydent Andrzej Garlicki (na zdjęciu: z norweską flagą w dłoni). Fot. Paulina Klimaszewska

Dwa schrony w Łomży



W całym kraju trwa sprawdzanie schronów, poinformował wiceszef MSWiA Maciej Wąsik. W Łomży są dwa schrony (przy ul. Zawadzkiej i Księcia Janusza) dla ok. 300 osób.

Wspólny rzecznik konsumentów

Zamiast rzecznika konsumenta miejskiego i powiatowego, od 1 października będzie wspólny w budynku starostwa (ul. Szosa Zambrowska 1/27, tel. 86 215 69 06) i tam kierować się powinni konsumenci miasta i powiatu. Rzecznik konsumentów bezpłatnie udziela porad prawnych, pomaga w napisaniu pisma reklamacyjnego lub procesowego itp. Może być mediatorem między konsumentem a przedsiębiorcą. Wspólnym rzecznikiem jest Marcin Pieńkowski, dotychczasowy Powiatowy Rzecznik Konsumentów, cieszący się dobrą opinią tych, którzy z jego pomocy korzystali. Dotychczasowy miejski rzecznik konsumentów odszedł na emeryturę.

Biskup Stefanek patronem

Imię biskupa Stanisława Stefanek otrzyma Studium Życia Rodzinnego w Wyższym Seminarium Duchownym w Łomży w sobotę, 22 października. Studium powołał w 2010 r. bp. Stefanek.

Bezpłatne szczepienia seniorów na grypę

Seniorzy z Łomży powyżej 60 roku życia z Łomżyńską Kartą Seniora lub objęci opieką MOPS nadal mogą zapisać się na szczepienie ochronne przeciwko grypie w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miejskiego (ul. Polna 16). Szczepienia odbywają się w Centrum Medycznym Eskulap w Łomży (ul. Piłsudskiego 82). Od początku września zapisało się na nie ponad 380 starszych mieszkańców miasta. Warto wiedzieć, że seniorzy powyżej 75 roku życia (czyli urodzeni nie później niż w 1947 r.), mają zapewnione bezpłatne szczepienia przeciwko grypie w ramach NFZ. Do zaszczepienia mogą ich zakwalifikować: lekarz, lekarz dentysta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, farmaceuta.

11 ciał w „lesie zbrodni”

11 ciał ofiar niemieckiej zbrodni z 1943 roku odkryło w Lesie Przeszelskim koło Jedwabnego Stowarzyszenie „Wizna 1939” w sobotę i niedzielę, 15 i 16 października.

– Być może pod spodem są kolejne szczątki. Jedna z ofiar miała prawdopodobnie wojskowe spodnie, znalazł się też portfel z monetami. To oznacza, że Niemcy nie ograbiali swoich ofiar. Tutaj jedynym celem było to, żeby ich zamordować – mówi wiceprezes Stowarzyszenia Marcin Sochoń.

– Układ rąk wskazuje, że były przed śmiercią skrupowane, związane na plecach. Widać też, że czaszki zostały zniszczone przez postrzał, o czym świadczą koncentryczne linie i otwory specyficzne właśnie dla otworów wlotowych i wylotowych – wyjaśnia antropolog Urszula Okularczyk.



Fot. Stowarzyszenie „Wizna 1939”

To kolejny etap badań i poszukiwań związanych ze znalezieniem ofiar zbrodni niemieckich w lesie, zwanym lasem śmierci. To właśnie tutaj żandarmi z posterunku w Jedwabnem mieli swoje pole, gdzie męczyli i mordowali swoje ofiary. W tym roku Stowarzyszenie odnalazło już w nim dwie zamordowane ro-

dziny, Mościckich i Bronakowskich. Zostali ekshumowani, zidentyfikowani i pochowani z honorami wojskowymi na cmentarzu w Jedwabnem. W czerwcu 2021 r. w tym samym lesie Stowarzyszenie odkryło szczątki 4 osób. Po ich zidentyfikowaniu zostały pochowane na cmentarzu w Jedwabnem.

Aby zidentyfikować odkryte teraz ofiary, potrzebne są próbki materiału genetycznego od mieszkańców okolicznych miejscowości.

– Wiemy z przekazów miejscowej ludności, że te ofiary, których szczątki znaleźliśmy, pochodzą z Jedwabnego i okolic. Dlatego proszę wszystkich, którzy wiedzą, że ich bliscy byli wtedy zamordowani, żeby się zgłosili i przekazali próbkę do badań genetycznych – mówi prezes „Wizny 1939” Dariusz Szymanowski.

Żeby umówić się na badanie, wystarczy zadzwonić do Stowarzyszenia: tel. 602 297 439 lub 606 855 448.

– Przyjedziemy i pobierzemy próbkę. Pobieramy dwa wymazy z wewnętrznej strony policzka. To szybka i bezbolesna procedura – wyjaśnia Dariusz Szymanowski.

KAMPANIA INFORMACYJNA

DIETA I RUCH W WALCE Z RAKIEM

Nadwaga i otyłość osłabiają odporność i sprzyjają występowaniu nowotworów. Bez względu na wiek czy sprawność fizyczną można i warto ograniczyć ryzyko choroby, stosując lekkostrawną dietę i regularnie ruszając się albo ćwicząc przynajmniej pół godziny dziennie. Porady dotyczące diety i zdrowego trybu życia są dostępne w internetowych poradnikach dietetycznych NFZ i PZH.

Na świecie prawie połowa śmierci z powodu raka (rocznie ponad 4,5 miliona osób w 200 krajach) jest wywołana czynnikami ryzyka w pełni zależnymi od ludzi, jak m.in. używanie tytoniu, alkoholu i niezdrowa

dieta, powodująca nadwagę i otyłość. Nadmierna masa ciała w największym stopniu zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Nowotwory związane z otyłością dwukrotnie częściej zbierają śmiertelne żniwo wśród otyłych kobiet niż wśród mężczyzn, a ponad 90 proc. przypadków dotyczy osób z nadwagą, które ukończyły 50 rok życia. Dla otyłych panów najgroźniejszy jest rak jelita grubego, a dla pań – rak piersi (zwłaszcza wśród kobiet po menopauzie).

Pani Alina z Dzierżoniowa (61 l.) niedawno zakończyła kurację przeciwrakową i powoli wraca do zdrowia. Dzisiaj wyrzuca sobie, że w ostatnich latach zaniedbała mammografię i że trafiła do onkologa z paromiesięcznym opóźnieniem. Tuż przed pandemią zajęła się dwuletnią wnuczką, bo córka wróciła do pracy po urlopie wychowawczym. Obowiązki przy dziecku, gotowanie dla całej rodziny, i niewiele ruchu spowodowały, że babcia przytyła, a nawet uzależniła się od słodczy i ciast.

Na wiosnę 2021 r. córka zauważyła, że pani Alina szybko się męczy i że czasem skarży się na ból klatki piersiowej. Miała akurat urlop, więc zajęła się dzieckiem, a matkę wysłała do lekarza. Okazało się, że konieczne będą dodatkowe badania i wizyta u specjalisty. Diagnoza o raku piersi wywołała panikę w rodzinie, ale lekarka prowadząca miała nadzieję, że na tym etapie naświetlania i chemioterapii przyniosą efekt. Po rocznej, dość uciążliwej kuracji udało się pokonać chorobę. Alina zapamiętała wskazówki lekarza onkologa, aby nie tylko systematycznie się badać, ale też dbać o właściwą dietę i więcej się ruszać, bo otyłość osłabia organizm, zmniejsza odporność i sprzyja rozwojowi komórek rakowych.

Troska o właściwą dietę i utrzymanie prawidłowej wagi ciała powinna towarzyszyć wszystkim od dzieciństwa. Zajadanie stresu, nawet jeśli chwilowo poprawia nastrój, ostatecznie skutkuje nadwagą i wystąpieniem poważnych schorzeń. Problemy z nadwagą dotyczą w większym stopniu ludzi starszych. Za dodatkowe kilogramy odpowiadają głównie nieregularne, zbyt obfite posiłki, nadmiar wysoko przetworzonych produktów, czerwone mięso i tłuste wędliny (jak kiełbasa i boczek), sól i cukier, słodkie napoje gazowane, niedostateczna ilość owoców i warzyw, mało snu, stresy życia codziennego, a również brak codziennej aktywności fizycznej. Ryzyko raka wzrasta, gdy nadwaga się zwiększa i utrzymuje się przez dłuższy czas. A przecież dla zachowania formy fizycznej i komfortu psychicznego wystarczy codzienny spacer (30-45 minut) albo 15 minut żywszego ruchu – bez względu na porę roku czy pogodę za oknem.

Ekspert zalecają, aby spożywać przynajmniej pięć porcji (400-600 g) niskokalorycznych warzyw i owoców dziennie. Najcenniejsze dla zdrowia są: sałata, ogórek, pomidory, kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż, kalarepa, kapusta kiszona, bobwina, papryka, rzepa, szparagi, szpinak, cykorja, seler naciowy, cebula, czosnek, pietruszka, rzodkiewka, por. W diecie przeciwnowotworowej ważne jest codzienne spożywanie różnokolorowych (zielonych, czerwonych, fioletowych, białych, żółtych i pomarańczowych) warzyw i owoców, z czego połowa w postaci surowej.

W większości posiłków powinny znajdować się jak najmniej przetworzone produkty zbożowe (pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, niełuskany ryż, otręby, naturalne płatki zbożowe, makarony z mąki razowej) i rośliny strączkowe (groch, fasola, soja, soczewica, bób, ciecierzycy). Stanowią one



podstawowe źródło energii dla organizmu, ale zaspokajają potrzeby organizmu na błonnik pokarmowy w diecie. Ich regularne spożywanie korzystnie wpływa na pracę jelit i skład mikroflory bakteryjnej.

Więcej informacji na temat diet i planów żywieniowych można znaleźć na ogólnodostępnej stronie internetowej Narodowego Fundusze Zdrowia www.diety.nfz.gov.pl/

O dietoprofilaktyce, która pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby dietozależne, jak cukrzyca, otyłość czy nowotwory, można się dowiedzieć na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (prowadzonego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy) www.ncez.pzh.gov.pl/

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na 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.



Dworzec zamknięty ponad 35 lat!



Dworzec w Grajewie zbudowany w 3 lata (1873 – 1875), ponad 35 lat czeka na remont i otwarcie dla podróżnych!

– Od lat zabiegam o to, by zabytkowa budowla ponownie służyła grajewianom i mieszkańcom całego regionu. Aby wewnątrz znajdowała się poczekalnia, toalety, kasy, gastronomia. Obok budynku jest miejsce na dworzec komunikacji samochodowej i logiczne jest, że powinny sąsiadować – mówi burmistrz Grajewa Dariusz Latarowski.

Gdyby na jedną stertę złotych pisma władz miasta i starostwa w sprawie dworca, byłaby pokaźna. Gdyby poznać je kartka po kartce, ukazałaby się piramida absurdu! Co więcej, w świetle korespondencji tylko od 2021 roku między samorządami, wojewodą, PKP i premierem, absurd wokół dworca zdaje się rosnać!

W sytuacji bezradności wobec spraw, na które nie ma wpływu, burmistrz rozważa utworzenie tymczasowych wiat, poczekalni dla pasażerów.

Gdyby do tego doszło, obok niszczałby zamknięty, piękny w czasach świetności zabytkowy dworzec, który mógłby służyć pasażerom kolei i komunikacji autobusowej.

Co grozi twojemu dziecku?

Wrzucać do internetu zdjęcia swoich dzieci czy nie? „Jaki piękny bobas”, „Śliczny”, „Najpiękniejszy jakiego widziałam”. Każdy lubi takie komentarze. Podświadomie czujemy wtedy dumę, bo możemy pomyśleć: to mój syn, to moja córka. Tylko czy na pewno jest to bezpieczne? Jakie możliwe zagrożenia i konsekwencje niesie?

Wizerunek twojego dziecka nie zniknie z usunięciem przez siebie profilu w mediach społecznościowych. Każde zdjęcie umieszczone w internecie podlega archiwizacji, a potem jest dostępne przez wyszukiwarkę. Co więcej, niektóre strony internetowe zastrzegają sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania zdjęć zamieszczonych na prywatnych profilach użytkowników.

Zanim coś opublikujesz, zadaj sobie pytanie: czy moje dziecko chciałoby kiedyś zobaczyć to zdjęcie w internecie? Z pozoru niewinna i zabawna fotka na nocniku może w przyszłości stać się przyczyną szikanowania twojego dziecka przez rówieśników.



Fot. pixabay

Zdjęcie twojego dziecka może zostać wykorzystane bez twojej wiedzy. Ludzie tworzą strony internetowe, kompilacje zdjęć na youtube, zawierające ujęcia dzieci w śmiesznych lub kompromitujących sytuacjach. Wizerunek twojego dziecka może też zostać wykorzystany w internetowych konkursach lub reklamach.

Publikowane przez siebie zdjęcia mogą zobaczyć pedofile. Latem rodzice wrzucają do sieci mnóstwo zdjęć z wakacji. Część z nich, to ujęcia nagich dzieci. Zanim zdecydujesz się upublicznić takie fotki, zastanów się, czy chciałbyś, aby trafiły do ludzi, który potraktują je jak pedofilską pornografię.

Na ratunek nekropolii



IX Kwesta „Ratujemy zabytki szczuczynskiej nekropolii”, organizowana przez Stowarzyszenie „Nasz Szczuczyn”, odbędzie się od poniedziałku, 31 października, do wtorku, 2 listopada. Chętni do pomocy przy kwestowaniu proszeni są o zgłoszenie w siedzibie Stowarzyszenia (ul. Łomżyńska 11) bezpośrednio u prezesa Anny Wojsław lub telefonicznie: (86) 262 10 36 i (86) 262 10 37.

Zagraj dla Wiktora

W Turnieju Piłki Siatkowej w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej (ul. Nadstawna) zmierzą się drużyny ze Szczuczyna, Grajewa, Szczytina, Pisz, Białej Piskiej, Bzur, Białegostoku w niedzielę, 30 października (godz. 10.00). Zapisz swój zespół, tel. 510 988 746, by wesprzeć zbiórkę na leczenie Wiktora Wiśniewskiego. Cały dochód z wpisowym zostanie przekazany na jego konto. W każdej chwili można także dokonać dla niego wpłaty na portalu siepomaga.pl/wiktor-sma.

Nagrody dla nauczycieli



Uroczystymi akademiami uczczony został w kolneńskich szkołach Dzień Edukacji Narodowej. Z tej okazji starosta nagroził nauczycieli powiatowych placówek oświatowych. Otrzymali je Eugeniusz Gromadzki, Urszula Banach i Jacek Trzonkowski z Zespołu Szkół Technicznych oraz Zdzisław Śliwecki i Bożena Ewa Szczepankiewicz z Liceum Ogólnokształcącego.

Śmietnik w lesie

Dzikie wysypisko śmieci na skraju lasu w gminie Turośl musiały uprzątnąć służby gminne. Teren został wyrównany i ogrodzony, jest więc szansa, że śmieci tam już nie trafią. Poza tym, na szczęście, ludzie na taki widok reagują i zgłaszają policji, jak było w tym przypadku. „Śmieciarze” nie zdają sobie chyba sprawy, że za wyrzucenie odpadów do lasu grozi grzywna do 5 000 zł. Mogą ją nakładać służby leśne. Gdy wjechało się z nimi do lasu samochodem, policjanci dodatkowo „opłatę”.

30 lat Kurpiowskiego Zespołu Śpiewaczego w Zbójnej

Kurpiowski Zespół Śpiewaczy w Zbójnej powstał w 1992 roku. Barwną historię jego powstania opowiedział ówczesny wójt Zenon Białobrzęski na jubileuszowej gali w Świątlicy Wiejskiej w Kuziach: – Zaczęło się od spotkania z przedstawicielami z Litwy. Przyjechali na nasze ziemie, w tym do Zbójnej. Zaproponowałem współpracę jednej z gmin, akurat okazały się nią Jaszuny. Zaprosili do siebie. Pojechaliśmy w kilka osób z dyrektorem Gminnego Ośrodka Kultury Elżbietą Lemańską i poznaliśmy zespół, który od niedawna działał. Nie mieliśmy zespołu, który mógłby nas promować, więc była potrzeba, żeby taki zespół folklorystyczny powstał. Do dziś jedziemy do Jaszun na Litwę, jak do najbliższej rodziny.

– Gdy powstał Gminny Ośrodek Kultury i zaczęliśmy tworzyć zespół, pojechaliśmy po poradę do Turośli. Tam był już zespół, którego dyrektorem był Zbyszek Kamiński. Powiedział ważną rzecz: chcesz



Były wójt gminy Zbójna Zenon Białobrzęski. Fot. archiwum

mieć dobry zespół Ela, weź Teresę Pardową i Marka Żemka. W połączeniu ich fachowości i wspaniałych ludzi, którzy zbrali się, żeby stworzyć zespół, powstało coś, co trwa te 30 lat – mówił Andrzej Lemański, mąż

przedwcześnie zmarłej twórczyni Kurpiowskiego Zespołu Śpiewaczego, Elżbiety.

Obecna dyrektor Renata Krajewska wymieniła tylko miłowe osiągnięcia Zespołu w minionych 30 latach: występował

w Czechach, Litwie, Francji, Białorusi i w Niemczech. Jako jeden z niewielu zespołów ludowych z zespołem z Kadzidła przedstawiał „Wesele Kurpiowskie” na scenie Filharmonii Narodowej w Warszawie. Wydał dwie płyty (2002 i 2014) z muzyką kurpiowską. Otrzymał „kurpiowskiego Oscara”, jakim jest nagroda „Kurpika” Związku Kurpiów (2013). Teraz, na trzydziestolecie, nagrodę wicepremiera i ministra kultury i dziedzictwa narodowego Piotra Glińskiego.

Od początku programem Kurpiowskiego Zespołu Śpiewaczego ze Zbójnej zajmowała się Teresa Pardo.

Na jego jubileusz do Kuzi przybyli wicemarszałek Marek Olbryś, którego dziadkowie mieszkali w Dębnikach, przedstawiciel Polonii w Bundestagu Roman Brodowski z Berlina, wicestarosta Maria Dziekońska, dyrektor Regionalnego Ośrodka Kultury powiatu łomżyńskiego Jarosław Cholewicki, bratnia Kapela Miód na Serce, delegacja z Jaszun z Litwy.



Jubileuszowe zdjęcie Kurpiowskiego Zespołu Śpiewaczego ze Zbójnej z wicemarszałkiem Markiem Olbrysiem z żoną Bogumiłą. Fot. UMWP

W 1927 r., czyli 95 lat temu, Straż Pożarna w Wysokiem Mazowieckiem posiadała „dobrze wyekwipowany tabor”, sztandar, orkiestrę dętą, murowany budynek z salą teatralną i kinem!

Mozolna praca, wspinalnica i medale

Straż w Wysokiem Mazowieckiem założona została w 1897 r. i w październiku obchodzi 125 lat.

W 1927 r. liczyła 96 strażaków, posiadała „dobrze wyekwipowany tabor”, sztandar, orkiestrę dętą, własny murowany budynek, w którym mieściła się remiza, sala teatralna i kino.

„Dnia 16 października, w 29-letnią rocznicę istnienia Ochotniczej Straży Pożarnej w Wysokiem Mazowieckiem, odbyła się tu uroczystość poświęcenia wspinalni, a przy tej okazji rozdania medali zasłużonym członkom za pracę i wysługę lat oraz zakończenie ośmiodniowego strażackiego kursu oficerskiego”, informował łomżyński tygodnik „Życie i Praca” w 1927 r.

„Wszystko to zdobyte mozolną i ofiarną pracą wszystkich członków, a w szczególności intensywną działalnością i zapobiegliwością Zarządu, na którego czele dziś stoją

prezes dr Waław Bobiński, naczelnik Bolesław Sztylek, gospodarz Paweł Gliński i inni”, pisał tygodnik.

Jubileuszowe uroczystości w 1927 r. rozpoczęły się w południe Msza święta, a po niej pochód strażaków z orkiestrą i mieszkańcami miasta udał się na plac szkolny, gdzie zbudowana została „wspinalnica” do ćwiczeń o wysokości trzech pięt. Poświęcił ją ks. kan. Józef Rogiński, a oficjalnie otworzył starosta Józef Zychert.

Prezes Związku Straży Pożarnych województwa białostockiego Łada w imieniu Zarządu Głównego Straży Pożarnych RP wręczył za działalność w OSP wiceprezesowi Bolesławowi Zarzeckiemu „Dyplom zasługi”. „Za wybitną działalność na polu pożarnictwa” srebrnym medalem został odznaczony naczelnik straży Bolesław Sztylek, a brązowym medalem gospodarz Paweł Gliński i zastępca naczelnika

Marjan Brokowski.

Za wysługę 25 lat medale otrzymali Konstanty Kielch i Bronisław Maliba; za wysługę 20 lat Józef Decewicz, Józef Kulbabiński i Edward Wojno; za wysługę 15 lat Marian Bielski, Marian Brokowski, Edmund Deszczyński, Mieczysław Dobecki, Jan Mierzwiński i Stanisław Kaczyński; za wysługę 10 lat: Franciszek Brokowski, Władysław Brokowski, Lucjan Decewicz, Aleksander Kulbabiński, Konstanty Ostrowski i Bolesław Sztylek.

W czasie uroczystości zakończony został kurs oficerski, w którym uczestniczyło 25 strażaków z Wysokiego Mazowieckiego, Czyżewa, Dąbrówki Kościelnej, Dąbrowy Wielkiej, Mystek-Rzymu, Jabłonki, Pietkowa, Tykocina i Święcka Wielkiego.

Uroczystość zakończyła się defiladą, wspólnym obiadem i zabawą taneczną. (m)

Za pracę i służbę



Brązowym Krzyżem Zasługi u honorowany został wójt gminy Wysokie Mazowieckie od 2010 roku Krzysztof Krajewski w 30 rocznicę jej utworzenia. Złotym Medalem za Długoletnią Służbę zostali odznaczeni: Dariusz Deszczyński, Agnieszka Godlewska, Teresa Kadlubowska, Jadwiga Łętowska. Srebrny Medal za Długoletnią Służbę otrzymali: Agnieszka Idźkowska, Wojciech Ryszard Piekutowski i Anna Szepietowska. Brązowy Medal za Długoletnią Służbę wojewoda wręczył Ireneuszowi Brzozowskiemu.

Festiwal Staroci w Ciechanowcu

Festiwal Staroci odbędzie się na Targowisku Miejskim w Ciechanowcu (ul. Sienkiewicza), w niedzielę, 23 października (od godz. 7.00). Wstęp wolny.

Rehabilitacja w Ciechanowcu

Trzecia w powiecie (po Wysokiem Mazowieckiem i Czyżewie) Pracownia Rehabilitacji Szpitala.

Gmina bez „pasów”

„W jaki sposób dzieci mogą nauczyć się bezpiecznego przechodzenia w wyznaczonych pasami miejscach na drugą stronę drogi, skoro w naszej gminie, Kołakach Kościelnych, nie ma żadnego oznaczonego pasami przejścia dla pieszych”, pyta Czytelnik „Kontaktów”. Fakt, dzieci uczą się teoretycznie. Ale potrzebne jest też praktyczne obycie z ruchem drogowym. Uważa, że uczniowie powinni zapoznać się z przejściem dla pieszych z sygnalizacją świetlną i pasami na wycieczce do Łomży lub Zambrowa.

Wystawa Tyla w Rutkach

Wystawa prac Bronisława Tyla otwarta zostanie w remizie OSP w Rutkach-Kossakach w niedzielę, 23 października (godz. 13.00) i będzie ją można oglądać do 12 listopada.

Bronisław Tyl (1904 – 1978) urodził się w Rutkach-Kossakach, był absolwentem Szkoły Sztuk Zdobniczych oraz Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Mieszkał w Białymstoku i pracował w tym mieście w Liceum Sztuk Plastycznych.

Nauczyciele z nagrodami burmistrza



Z okazji Dnia Nauczyciela burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski nagrodił dyrektorów i nauczycieli miejskich placówek oświatowych. W tym roku otrzymali je dyrektor Szkoły Podstawowej nr 3 Bożena Przeździecka i nauczycielka Elżbieta Michałowska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 4 Ryszard Świdorski i nauczycielka Anna Korzeniowska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 5 Andrzej Szeligowski i nauczycielka Małgorzata Pawelec-Kacprzak, dy-

rektor Miejskiego Przedszkola nr 1 Elżbieta Jakubiak i nauczycielka Sylwia Jasińska, dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 3 Kazimiera Kropiwnicka i nauczycielka Jolanta Burak, dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 4 Jolanta Laskowska i nauczycielka Bogusława Grabowska, dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 5 Anna Biała i nauczycielka Barbara Groszfeld oraz dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 6 Elżbieta Bieńkowska i nauczycielka Joanna Złotkowska.

Badanie słuchu



Bezpłatne badanie słuchu mogą wykonać seniorzy w Inspektoracie ZUS w Zambrowie (ul. Fabryczna 3a) we wtorek, 25 października, w godz. 9.00 – 14.00.

Ogrzewanie z poślizgiem

Trwa modernizacja systemu ogrzewania w budynkach szkoły, urzędu gminy i domu kultury w Rutkach Kossakach. Do tej pory budynki były ogrzewane węglem. W ubiegłym roku wójt Dariusz Modzelewski podpisał umowę z Polską Spółką Gazowniczą na doprowadzenie do budynków gazu. Prace miały być skończone do końca sierpnia. Jest październik i końca nie widać.

„Cyklista” w Cieciorkach

Na spotkanie z fotografikiem, autorem gawęd i albumów, podróżnikiem Krzysztofem Raduchą z Zambrowa zaprasza Świetlica Wiejska w Cieciorkach (tel. 795 970 111) w piątek, 21 października, godz. 18.00. Wstęp wolny.

„Mój syn zakochał się w dziewczynie z Internetu. Nie wiem, co to jest, ale kilka razy słyszałam przez drzwi jego pokoju jakieś jęki. Chyba oglądają się na kamerce. Od tego czasu, choć ma 21 lat, z nikim się nie spotyka, tylko siedzi przed laptopem albo z komórką w ręce”, napisała do „Kontaktów” zrozpaczona mama Kamila z Kolna

Kochanka z sekskamerki



Fot. pixabay

1.

Z kabiny słysząc zmysłowe jęki rozkoszy. Wydaje je korpulentna pani w średnim wieku, właśnie zajęta piłowaniem paznokci.

„Zdarza się, że klient chce usłyszeć, jak przeżywam orgazm. Zgadzam się prawie zawsze, ale nigdy się nie podniecam. To moja praca, a ktoś za to płaci”, mówi. Seksualny dom, takie określenie przychodzi na myśl mimowolnie na widok kamery pod sufitem, które śledzą każdy ruch. Tak wygląda pokój internetowy, w którym klienci na żywo mogą obserwować dziewczyny, komunikując się jednocześnie zarówno z nimi, jak i między sobą.

Ewa nie rozbiera się przed kamerami, zresztą podobnie jak Marta, inna mieszkanka tego pokoju. Jest wylewna, a kiedy pochyla się nad klawiaturą, by odpisać na nadesłaną wiadomość, odsłania na imponującym biuście tatuaż z napisem „For you”.

2.

Seksualny biznes widziany od kuchni wydaje się czymś najwy-

klejszym; praca, która zatrudnionym tam ludziom daje pieniądze na utrzymanie, opłat rachunków, na studiowanie.

Kabiny. W godzinach szczytu, czyli popołudniowych, trzy czwarte zajęte. W większości z nich toczy się właśnie rozmowa. Ilość i czas połączeń można prześledzić na ekranach podwieszonych pod sufitem. Pracę operatorce dogląda szefowa sali, do której dziewczyny zwracają się o pozwolenie, jeśli chcą wyjść na papierosa.

– Kiedy przyjmujemy do pracy nową, zwracam uwagę na jej cechy osobowościowe i odporność na stres. Zdarza się, że rozmowa nie polega jedynie na towarzyskiej pogawędce. Dzwonią ludzie samotni, którzy potrzebują kontaktu z drugą osobą. Szukają możliwości wygadania się bądź posłuchania innego człowieka. Są też tacy, którzy z racji pracy lub pozycji społecznej nie mogą publicznie odkryć drżących w nich emocji. Niektórzy z nudów, inni dla żartów, a komuś potrzebne są silniejsze wrażenia. Ludzie są różni – mówi menadżerka Aneta.

Pomieszczenia są małe, przylegają do siebie ścianami. Z szumu słów zlewającego się w brzęczenie przypominające rój pszczół, cichy szept: „Pobaw się ze mną koteczku, to ja, twoja słodka Marlena. Połącz się ze mną”.

3.

Z jednego dobiega piskliwy, podniesiony kobiecy głos. To mężczyzna koło trzydziestki, fenomenalnie naśladowujący kobietę. Szalony Max. Pracuje z żoną, oboje kończą prawo.

– Każdy z nas jest trochę aktorem, z tą różnicą, że ja ciągle improwizuję. Przecież z chwilą, gdy podnoszę słuchawkę, nie wiem, kto jest po drugiej stronie. Ale w parę minut jestem w stanie określić portret psychologiczny rozmówcy. Interesuje mnie kryminalistyka.

Lila w przyszłości planuje otwarcie podobnej firmy. Uważa, że jest to sposób na zabicie niezłej fortuny.

– Uwielbiam seks, najlepiej w towarzystwie kilku mężczyzn i kobiet. Podnieca mnie, gdy ktoś to ogląda, nie widzę w tym nic złego. – Przed snem marzę o różnych

rzeczach. Wyobraź sobie największy piłkarski stadion świata. Jest zapelniony po brzegi. Wychodzę na scenę ustawioną pośrodku. Naga śpiewam arię operową. Później Kocham się z mnóstwem facetów na oczach szalejącego tłumu – opowiada rozbawiona.

Inna po namyśle opowiada: – Nigdy się tu nie podniecam. Nie obchodzą mnie reakcje mężczyzn, choć dobrze słyszeć, co dzieje się po drugiej stronie linii i bywa, że trudno się nie zaśmiać. Zdarzają się bardzo wulgarni faceci. Kilka razy dziennie słyszę, że jestem k... Taka praca.

Rzędy kabin. Tu zmysłowe jęki rozkoszy pochodzące od korpulentnej pani w średnim wieku, piłującej paznokcie; tam piszczy dziewczyna i zachwyca się, że rozmówca ma opla.

4.

Na końcu korytarza zadbana czterdziestolatka z torbą zakupów. Jak tylko odbębni godziny w kabini, pójdzie gotować obiad dla rodziny.

MARCIN WIKTORZYK

Alumnat w Tykocinie został wzniesiony w latach 1633 – 1647 jako przytułek i szpital dla żołnierzy weteranów pochodzenia szlacheckiego i wyznania katolickiego. Alumnat od łacińskiego „alumnare” znaczy „żywić, opiekować się”. Jest jedynym z trzech w Polsce, który przetrwał w oryginalnej formie do dzisiaj. I nadal żywi!



W tej scenerii kręcone były sceny do filmów „U Pana Boga za miedzą” i „U Pana Boga w ogródku”

Królewskie jadło w królewskim Tykocinie

1.

– Dziedzictwo tego miejsca i samego Tykocina jest dla nas bardzo ważne. Ślady historii i wielokulturowości znajdziemy tu wszędzie, dlatego my także postanowiliśmy zawrzeć je w naszej karcie dań – mówi właściciel Alumnatu i Pierogarni Tykocińskiej Mariusz Jabłoński.

W menu Alumnatu obok schabowego pyszni się więc kugel (rodzaj żydowskiej babki ziemniaczanej). Są kartacze, jako ukłon w stronę kuchni staropolskiej i pierogi z rakiem, ukłon do przepływającej tuż obok Narwi. Jest golonka kalibrowana, marynowana w kwasie chlebowym i zapiekana w miodzie.

Turysta chce poznać region i miejsce także przez talerz, dlatego Emilia i Mariusz Jabłońscy od lat starają się korzystać z produktów i przysmaków producentów z sąsiedztwa.

Warzywa mają od sąsiadów Zielińskich, sery podpuszczkowe

od Joanny Grabowskiej z okolicy, kapustę i kiszonki od Kazimierza Zagórskiego, pieczywo z Piekarni Tykocińskiej, torty i ciasta pieczone im Emilia Potrzebko z Tykocina, a zioła biorą z podlaskich Darów Natury. Współpracują z nimi od kilku lat i nie spotkali się ze spóźnieniem w dostawie lub brakiem czegoś, co zamówili.

– Te lokalne smaki są wyjątkowe, za każdym takim produktem stoi człowiek i jego pasja i fajnie jest z takimi ludźmi współpracować – mówi Mariusz Jabłoński.

Ważne też, że w Alumnacie pracują ludzie od kilku lat, co w gastronomii nie jest tak oczywiste. Receptury tworzy i w kuchni rządzi szef Piotr Pietruczuk.

2.

W 2020 r. zaprosili na kilka dni do swojego zespołu finalistów wojewódzkiego konkursu „Gotuj z klasą”, organizowanego przez Samorząd Województwa Podlaskiego. Staż w ich kuchni odbyli

uczniowie łomżyńskiego Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7, Emil Deptuła i Kacper Lemański.

– „Alumnat”, to miejsce, gdzie chce się wracać. Miejsce z pasją, dobrą atmosferą, wspinałym jedzeniem. To zasługa pana Mariusza, człowieka z ogromnym doświadczeniem w gastronomii, który potrafi motywować do pracy tak, że chce się i wiedzieć i robić więcej – mówili uczniowie z „Wety” po zakończeniu tygodniowego stażu.

Również goście na tyle docenili atmosferę i kuchnię Alumnatu, że zabytkowy budynek w pewnej chwili stał się zbyt mały. Wówczas po drugiej stronie placu Stefana Czarnieckiego powstała Pierogarnia Tykocińska. Oczko w głowie Emilii Jabłońskiej.

Jak jej idzie? Wystarczy spojrzeć latem na kolejki, by samemu znaleźć odpowiedź. Bo za drzwiami czekają pierogi gotowane, pieczone, smażone. Z kaczką z glazuro-

wanym jabłkiem, z zielonym bobem, wędzonym pstrągiem, kozim serem i ziemniakami, z mąki razowej z kapustą i grzybami. Czebu-reki i kibiny.

3.

„Na wejście poprosiłem o rosół grzybowy z pielmieni i... Ależ to jest чудо! Micha o pojemności basenu olimpijskiego była tak wypełniona pierożkami, grzybami i warzywami, że kucharz musiał pewnie nalewać rosół pipetą, żeby nie przelać. Rosół sążnisty, pielmieni z delikatnym, ale wyraźnie czosnkowym farszem, rozplywały się w ustach. I grzyby w dawce wręcz gargantuicznej”, czytamy w blogu Street Food Polska, czyli organizatorów polskich i europejskich zlotów foodtracków, którzy kulinarnie zwiedzili Podlaskie i wiosną 2023 r. planują wydać kulinarny przewodnik po naszym regionie. (Źródło: produkty.podlaskie.eu).

URSZULA ARTER

Kiedy w Szczuczynie furmanki konne zastąpiły traktory i samochody, zamknęli swoje zakłady rymarz i kowal. Po przeprowadzeniu wodociągu, znikły z krajobrazu pompy i studnie. W niepamięć odszedł garncarz, gręplarz, kuśnierz, garbarz, zdun, kamasznik, powroźnik, dekarz, nawet fryzjer męski... W ostatnich 40 latach w mieście zaginęło 37 zawodów, nie ma żadnego zakładu rzemieślniczego!

Wszystko na miejscu

W latach 70 przystanek autobusowy był na ulicy Kościelnej, można było się stąd dostać niebieskim autobusem San do Grajewa i Ełku lub bardziej luksusowym Jelczem do Białegostoku, Łomży, Warszawy. Przez miasto przejeżdżało ok. 60 autobusów. Potrzebna była poczekalnia i przystanek został przeniesiony na Plac 1000-lecia, a jej kierownikiem został Jan Cytrynowicz.

Z autobusów korzystało niewiele, bo przyjeżdżając w dni targowe do Szczuczyna furmanką, motocyklem lub samochodem, wszelkie sprawunki można było załatwić na miejscu. Sporo zakładów usługowych należało do Gminnej Spółdzielni, ale też dużo było prywatnych, podległych Cechowi Rzemiosł Różnych w Grajewie. Ich kolorowe szyldy rozbarwiały szare centrum miasta...

Dla żołądka

W mieście działały młyny Jana Barwikowskiego na Pawełkach, Jana Chylińskiego na Ogrodowej i Mieczysława Mioduszeńskiego na Zatylniej (obecnie Przelotnej). Przed młynami w dni targowe (wtorek) i jarmarki (piątek) stały kolejki, oczekujące na zmielenie ziarna. Zapach „mielenia” unosił się wtedy na całe ulice.

Jeszcze piękniejszy zapach czuło się wieczorem, gdy Moniuszkowie na Placu 1000-lecia i Antoni Borawski na Krzywej wypiekali plecione bułki i obwarzanki. Chodziłam do Moniuszków. Jeszcze ciepłe obwarzanki zamiast na sznurku, otrzymywałam w papierowej torbie po cukrze. 14 sztuk (odpowiednik wiązki) kosztowało 2,5 zł.

Na Kilińskiego był sklep masarski Dylewskich. Drugą rodziną



Zakład Fotograficzny Wacława Paszkowskiego, lata osiemdziesiąte minionego wieku. Na schodach, autorka

z bogatymi tradycjami masarniczymi była dwupokoleniowa rodzina Baranowskich.

Zieleninę kupowało się na rogu Placu 1000-lecia u Maciejewskich. Sami kisili kapustę i ogórki, a owoce i warzywa kupowali u rolników i ogrodników.

Mnie mama wysyłała po zakupy bezpośrednio do ogrodników. Najchętniej chodziłam do Wasilewskich przy kościele po sałatę i rzodkiewkę, bo lubiłam zawsze uśmiechniętą panią Wasilewską.

Pani Sadowska miała potężnie zbudowanego syna Wacława o gołęmbim sercu, który dziecku zawsze dawał „na dzień dobry” owoc. Sadowcy i Enikowie mieszkali na tej samej ulicy Nadstawnej. Mama kazała mi robić zakupy u obydwo, ale omijałam pana Enika, który był milczącym człowiekiem.

Dla urody

Na placu 1000-lecia był jedyny zakład czapniczy Zyskowskich, obok najbardziej renomowany zakład fryzjerstwa damskiego Henryki Kuczyńskiej. Drugi na Kościelnej prowadziła młodziutka Henia Załęcka.

Zakładów fryzjerstwa męskiego było 4: na Placu 1000-lecia Mikołaja Łobrów, Bonifacego Dondery i Stanisława Kalinowskiego. Mężczyźni przychodzili tam nie tylko ostrzyć się i ogolić, ale przesiady-

wali, by porozmawiać o sporcie, wypalić papierosa. Dondera bawił klientów śpiewem przedwojennych szlagierów.

Młodzież najbardziej bała się fryzjera z Krzywej, Stanisława Zyskowskiego. Był żartownisiem, zwykle kładł rękę na głowie i mówił: „Co pod ręką twoje, reszta moja, tnę na zero”.

Zakłady krawieckie, damski Dominiki i męski Antoniego Ostapkowiczów, były w tym samym budynku, gdzie przed laty tworzył swoje dzieła cukiernicze Pospieszynski, czyli na Łomżyńskiej. Krawiectwem damskim na Łomżyńskiej zajmowały się też Załęcka i Tyszkiewiczowa, Piowarska na Wąsoskiej, Białobrzeska na Strażackiej, Lachowicz na Kilińskiego.

Wyrobem i naprawą obuwia parali się Jan Kamiński na Nowej, Jerzy Kamiński na Placu 1000-lecia, Zdzisław Łobrów na Kościelnej. Hania Łobrów była moją pierwszą dziecięcą przyjaciółką. Nasze rodziny odwiedzały się i żyły w przyjaźni. Kamasznikami byli Jan Tokarski, Jan Trzonkowski, Kazimierz Łepkowski, Zygmunt Zambrowski, Jan Muczyński, Tadeusz Zyskowski.

Swetry maszynowe wykonywała Kazimiera Trzonkowska z Kościelnej.

Moja ulica

Mój tata Wacław Paszkowski prowadził zakład fotograficzny. Zawsze było w nim pełno ludzi, przesiadywali chętnie, by porozmawiać dosłownie o wszystkim.

W części zakładu tata nieodpłatnie dał miejsce młodziutkiemu zegarmistrzowi Czesławowi Walendzikowi z Radziłowa. Czesław zastąpił poprzedniego zegarmistrza i złotnika Juszę, który wyjechał do Międzyzdrojów. Juszę pamiętam dzięki wiszącemu w jego zakładzie zegarowi z kukułką. Bardzo go chciałam mieć.

Obok, pod tym samym numerem 17 na Placu 100-lecia, był zakład rymarski Franciszka Chmielewskiego i Jana Sosnowskiego. Pochodzili obaj ze Skaj, byli towarzyscy, lubili żartować. Robili uprzęże dla koni. Pożyczali od nas patelnię i zwykle na drugie śniadanie smażyli sobie jajecznice na elektrycznej kuchence. W tym czasie miałam swojego pierwszego psa Dingo. Przyniosłam go w siatce od Glińskich z Nadstawnej. Gdy podrósł, nasi sąsiedzi rymarze zrobili mu piękną obrozę w prezencie.

W pamięci

Miasto szyldów, to świat, który jest już tylko w ludzkiej pamięci...

BARBARA PASZKOWSKA

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.0161/2022-o-1)

FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty
rolne bez BIK i weryfikacji baz.
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.
Szybko, uczciwie i profesjonalnie
24/h. Tel. 577 – 873 – 616

(fak/sms)

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 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

**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-1)

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

(fak.0098/2022-o-1)



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**



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

Położenie nierucho- mości – obręb	Nr ewiden- cyjny	Powierz- nia ha	Nr księgi wieczystej	Cena wy- woławcza zł	Wysokość wadium zł
0003 Grądy	166/1 (Bi)	0,2878	LM1L/ 00039119/9	180 000,00	18 000,00
	166/2 (Bi, RV)	0,8465	LM1L/ 00039119/9	180 000,00	18 000,00

Przetarg odbędzie się w dniu 23.11.2022 r. o godz. 11:00 w sie-
dzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej
41, pokój nr 11 (sala konferencyjna – parter) odrębnie na każdą
nieruchomość. Wadium należy wpłacić do dnia 18.11.2022 r. na
konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszona na tablicy ogło-
szeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej
41, na terenie miejscowości Grądy oraz opublikowane na stro-
nach 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.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Citroen C4 Grand Picasso, (2007), 1.6 hdi, stan jak na ten rok bardzo dobry, opłaty aktualne, sprawna klimatyzacja, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 601 - 454 - 202

(o/b)

Sprzedam Alfa Romeo 159, (2005), 2.2 benzyna, 180 KM, auto w ładnym stanie, zdrowe progi, klimatyzacja, przegląd i opłaty ważne, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 660 - 958 - 548

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2009), CDI, pierwszy właściciel, 105 KM, cena 16 500 zł, tel. 668 - 178 - 073

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Fox, (2005), 1.2 benzyna, stan bardzo dobry, z dachu schodzi bezbarwny lakier, przegląd do 23.03.2023 r., cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 516 - 757 - 566

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2007), 1.9 cdti, 150 KM, elektryczne szyby, lusterka, klimatyzacja, centralny zamek, OC do 01.11.2022 r., cena 7 800 zł do negocjacji, tel. 508 - 169 - 071

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018), benzyna, bogate wyposażenie, hatchback, cena 35 000 zł, tel. 502 - 729 - 020

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2008), stan bardzo dobry, cena 26 000 zł, tel. 508 - 545 - 995

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (1997), 1.6 benzyna + gaz, hak, dwa komplety kół, przebieg 300 000 km, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 603 - 615 - 906

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II, (2009), 1.9 TDI, stan bardzo dobry, czujniki parkowania, hak, wymieniony rozrząd, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 789 - 817

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2007), 1.9 cdti, diesel, auto sprawne, ważne opłaty, cena 9 999 zł do negocjacji, tel. 664 - 730 - 938

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2001), auto sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w Polsce, stan bardzo dobry, benzyna, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 848 - 951

(o/b)

Sprzedam Opel Astra IV, (2011), 1.7 diesel, 110 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, nie wymaga wkładu, cena 23 900 zł, tel. 663 - 176 - 847

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2008), 1.9TDI, stan techniczny dobry, przegląd do 15.01.2023 r., diesel, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 667 - 323 - 619

(o/b)

Sprzedam Audi A4B7, (2006), 1.9 TDI, 116 KM, diesel, kolor czarny, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 799 - 440

(o/b)

Sprzedam Kia Venga, (2011), 1.4 crdi, auto technicznie w bardzo dobrym stanie, wizualnie do poprawek, małe usterki parkingowe, 2 komplety kół, cena 20 500 zł, tel. 575 - 410 - 865

(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 Ford Fiesta, (2006), badania techniczne i ubezpieczenie do 02.2023 r., elektryczne szyby, klimatyzacja, centralny zamek, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 533 - 158 - 549

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2009), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2003), 1.2 benzyna, przebieg około 187 600 km, stan dobry, przegląd do 01.04.2023 r., ubezpieczenie do 07.2023 r., cena 3 800 zł, tel. 790 - 559 - 672

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2013), diesel, wymieniony rozrząd, opony zimowe, hak, przegląd do 05.2023 r., OC do 06.2023 r., cena 27 900 zł do negocjacji, tel. 518 - 185 - 918

(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 Opel Vectra, (2006), auto zadbane, w ciągłym użytku, nawigacja, klimatyzacja, tempomat, skórzane siedzenia, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 513 - 610 - 990

(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 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 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 Audi A6, (2003), diesel, auto w dobrym stanie, przegląd do 10.2023 r., opony w bardzo dobrym stanie, wielosezonowe, cena 9 600 zł, tel. 783 - 696 - 900

(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)

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

TAXI 19-191J
LUBUSKA MPT

POBIERZ Z
 Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

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

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 2 000 litrów, stan bardzo dobry, samomyjący, cena 11 000 zł, tel. 514 - 996 - 731

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, (1990), garażowany, sieczkarnia słomy, wózek na heder, w ciągłej eksploatacji, cena 65 000 zł do negocjacji, tel. 513 - 134 - 509

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Sodimac Rafal, 12 ton, stan idealny, cały w oryginale, dyszel resorowany, szerokie mocne koła, cena 59 900 zł do negocjacji, tel. 512 - 641 - 380

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 2-osiowa, 5 ton, długość 4,20 m x 2,30 m, w bardzo dobrym stanie, cena 9 000 zł, tel. 884 - 310 - 919

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Westfalia, 520 litrów, używany, stan dobry, cena 2 000 zł, tel. 512 - 648 - 850

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

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Niemeyer h675, w stanie bardzo dobrym, bez luzów, garażowana, gotowa do pracy, wałek WOM, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 600 - 728 - 989

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy Pronar VMP-5ST, (2017), mało używany, w bardzo dobrym stanie, cena 46 000 zł, tel. 695 - 391 - 285

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Unia, użytkowany w jednym gospodarstwie, stan bardzo dobry, cena 41 000 zł, tel. 661 - 803 - 319

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland 3, obrotowy, nowszy typ, zabezpieczenia śrubowe, regulacja szerokości orki od 12 do 20 cali, stan dobry, cena 16 700 zł, tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam prasę New Holland BR 6090, (2014), rotor, noże, owijanie siatką, szeroki podbieracz, centralne smarowanie, mało używana, cena 78 500 zł do negocjacji, tel. 507 - 872 - 533

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę do siana, 7-gwiazdowa, stan dobry, cena 1 300 zł, tel. 884 - 310 - 919

(o/b)

Sprzedam pług 5-skibowy Fente, obrotowy, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 12 800 zł, tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland EG 100, sprowadzony z Danii, w idealnym stanie, zero luzów, wszystkie elementy robocze nowe, nie pracował w kraju, cena 71 500 zł, tel. 608 - 885 - 560

(o/b)

Sprzedam przystawkę do kukurydzy John Deere, w pełni sprawna, przystosowana do kombajnu Claas Lexion, cena 55 000 zł, tel. 608 - 885 - 560

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Fiona, 3 m, 34 redlice, znaczniki, grabki zgarniające, gotowy do siewu, cena 6 200 zł, tel. 574 - 003 - 643

(o/b)

Sprzedam pług Unia Tur 3, (2001), 3-skibowy, lemiesz w bardzo dobrym stanie, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 818 - 463

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rauch MDS 17.1, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 12 000 zł, tel. 782 - 980 - 512

(o/b)

Sprzedam dojarę przewodową Westfalia, 36 stanowisk, pompa dwuletnia, myjka, cena 9 000 zł, tel. 663 - 048 - 683

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe 4-skibowe Kverneland, zabezpieczenia śrubowe, elementy robocze w dobrym stanie, cena 14 500 zł, tel. 506 - 348 - 031

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny Kongskilde, 4 m, w idealnym stanie, sprawny, cena 42 000 zł, tel. 608 - 885 - 560

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 7 000 litrów, w bardzo dobrym stanie, wąż i wylewka w komplecie, cena 15 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger, szerokość robocza 6 m, cena 9 000 zł, tel. 862 - 725 - 028

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-602, (2020), w idealnym stanie, szerokie koła, rotor, noże, owijanie siatką, cena 56 000 zł, tel. 516 - 755 - 627

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma Tekla, (2004), folia 500 mm, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 518 - 235 - 631

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

(o/b)

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

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

(o/b)

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

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

(o/b)

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

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

(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)

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.

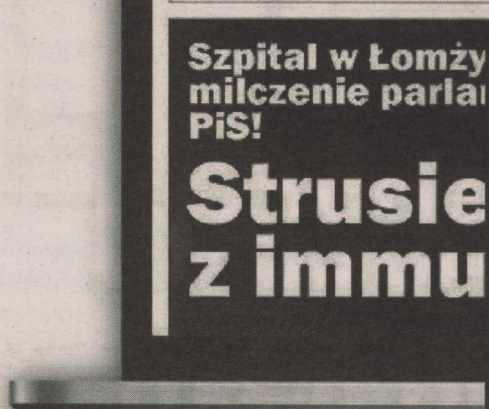
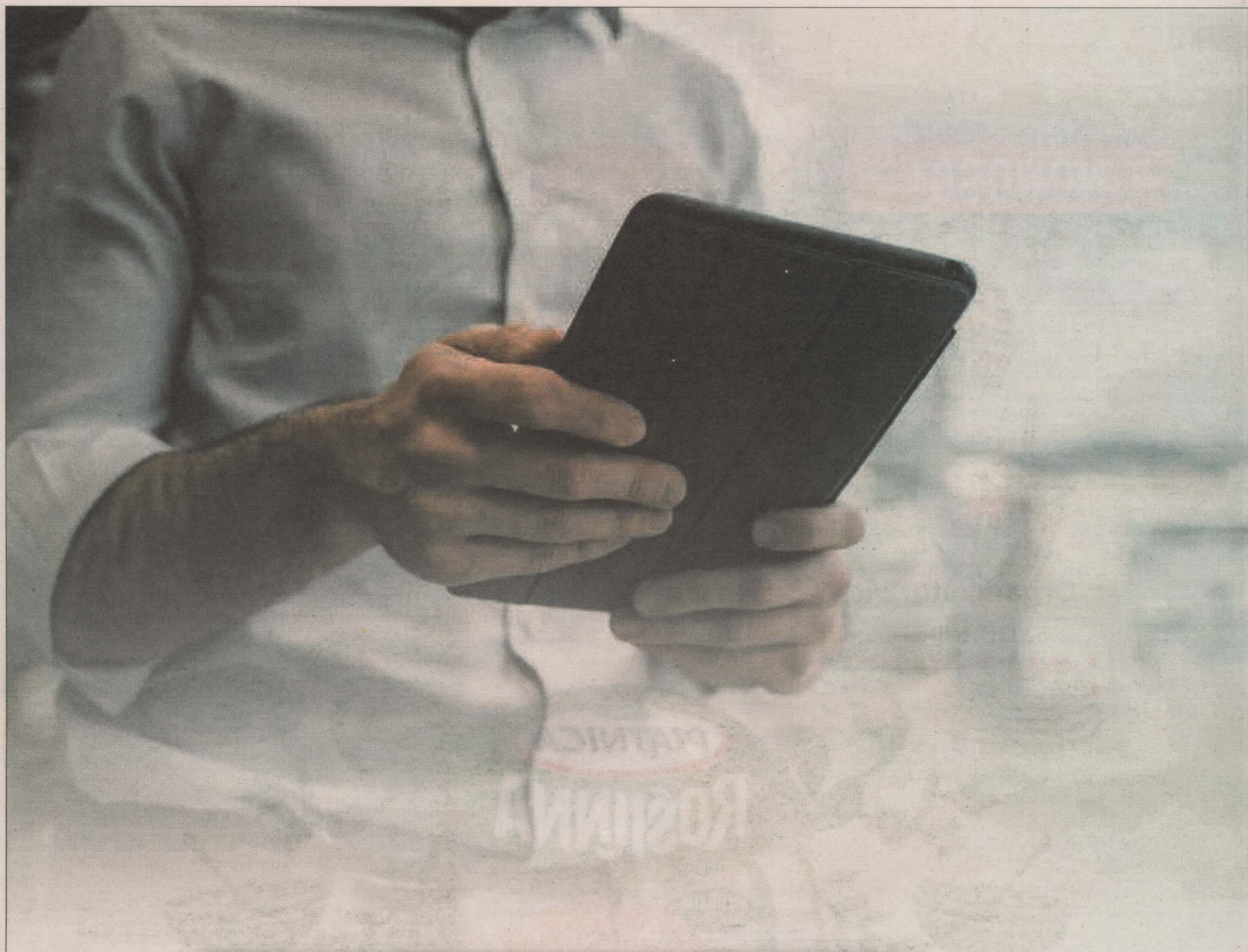
Czytelny podpis:

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.

ROŚLINNA PO NASZEMU
SPRÓBUJ PO SWOJEMU
Z LODÓWKI, NO BO SKĄD!

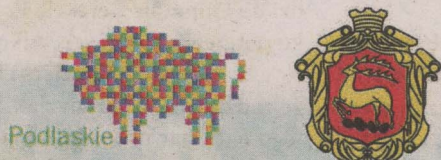


NOWOŚCI



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

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2022



Organizator:

TYGODNIK
KONTAKTY

Współorganizator:

Aeroklub Polski

Patronat:

Marszałek Województwa Podlaskiego

Artur Kosicki

Prezydent Łomży
Mariusz Chrzanowski

Wójt Gminy Piątница
Artur Wierzbowski

Partnerzy organizacyjni:

Partner strategiczny: miasto Łomża

Partnerzy: Gmina Piątница, OSP Piątница



Łomża, 30 września - 2 października 2022

Zaginął mieszkaniec Łomży

Andrzej Dąbrowski (51 lat) z Łomży ostatni raz był widziany 4 października przy ulicy Wojska Polskiego w Łomży. Ma 180 cm wzrostu, jest średniej budowy ciała, ma krótkie, ciemne włosy, zielone oczy i lekko odstające uszy. W dniu zaginięcia był ubrany w granatową, pikowaną kurtkę, niebieskie spodnie, miał na sobie czarną bluzę z siwym kapturem i brązowe, sportowe buty.

Jeżeli ktoś widział go 4 października i później lub wie, co się z nim dzieje, proszony jest o kontakt z policją, tel. alarmowy 112.



Co mu odbiło?

Nożem zarysował cały bok skody mieszkaniec (38 lat) Łomży. Właścicielka poinformowała policjantów, że auto zaparkowała przed domem dzień wcześniej. Łomżyńscy śledczy w oparciu o monitoring ustalili sprawcę, który nie krył zdziwienia, kiedy do jego drzwi zapukali. Usłyszał zarzut zniszczenia mienia, za co grozi sąd.

Czwórka ludzi w szpitalu

Na zjeździe z obwodnicy Zambrowa na drogę w stronę Łomży kierowca (52 lata) bmw nie zachował ostrożności podczas wyprzedzania, w efekcie czego doszło do zderzenia czołowego z toyotą. Do szpitala trafiali kierująca toyotą i podróżujące z nią małe dziecko (17 miesięcy) oraz sprawca i jego pasażerka.

Debata nad karą śmierci po zbrodni pod Łomżą

W latach 1918 – 1925 (do 1 września) sądy orzekły w Polsce 74 wyroki śmierci, w tym sąd w Łomży 6. Z orzeczonych wyroków 27 wykonano, 4 darowano życie na zasadzie aktu łaski, 31 wyroków pierwszej instancji zostało złagodzonych, 3 skazanych zmarło przed ostatecznym rozstrzygnięciem, w stosunku do 9 skazanych do 1 września 1925 roku nie zostały zakończone postępowania odwoławcze.

27 skazanych na karę śmierci, na których wyrok wykonano, pozbawiło życia 76 ludzi!

Dane te przytaczał prokurator Sądu Okręgowego w Warszawie Kazimierz Rudnicki na spotkaniu Towarzystwa Kryminologicznego w grudniu 1925 r. Prawnicy debatowali nad kwestią zniesienia kary śmierci.

Prokurator Rudnicki przypomniał potworne morderstwo Antoniego Dzika, który w leśniczówce należącej do folwarku Ludwikowo (dziś Olszyny, gm. Piątница) zamordował matkę, żonę i pięcioro swoich dzieci i stwierdził: „Wszystkie krwawe obrazy wy-



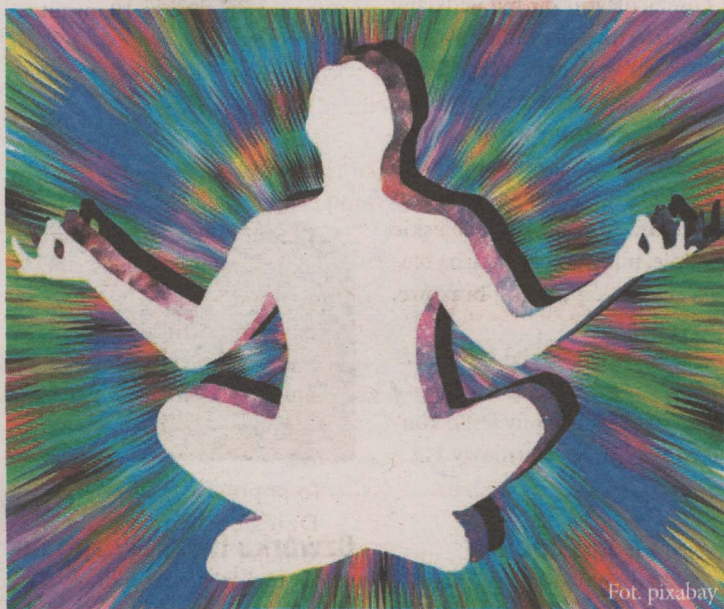
wołują naturalny odruch uczuciowy i budzą (...) chęć odwetu, jednak nie sądzę, aby mogły one w ostatecznych rozważaniach nad karą śmierci przechylić decyzję prawodawcy na stronę uznania potrzeby tej najstraszniejszej z kar i przekonać go o konieczności pozostawienia jej w przyszłym kodeksie karnym polskim”.

O potwornej zbrodni Antoniego Dzika pisaliśmy w „Kontaktach” (nr 38/2022)

Kara śmierci w Polsce została zniesiona dopiero 1 września 1998 r.

Poradnia psychologa

Hipnoza dobra na otyłość?



Fot. pixabay

Mam 26 lat i jestem otyła. Chciałabym się odchudzić i myślę, że dla mnie najlepszym sposobem jest hipnoza. Czy może mi Pan coś poradzić, wskazać jakieś miejsce, w którym ktoś mógłby mnie poddać hipnozie.

Kalina

Swego czasu bardzo popularne były transy hipnotyczne, które miały wpływać na porzucenie różnych nałogów (palenia, jedzenia, picia itd.). Okazało się jednak, że sugestia hipnotyczna jest skuteczna, ale zwykle jej oddziaływanie jest krótkotrwałe. Tak jest u większości ludzi. Istnieje

jednak grupa osób szczególnie podatnych na ten sposób leczenia, jeśli należy Pani do nich, hipnoza może przynieść spodziewane korzyści.

Szkoleniem hipnoterapeutów zajmuje się nurt psychoterapii nazywany Programowaniem Neurolingwistycznym, a także Szkoła Psychoterapii Eriksonowskiej. Duże ośrodki szkoleniowe, trenerzy i psychoterapeuci są w Warszawie. Ośrodki te dysponują także listami prowadzących hipnoterapię w Polsce.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Kotleciki kukurydziane

Składniki

- 20 dag płatków kukurydzianych
- 1 mała puszką kukurydzy
- 250 ml mleka
- 3 jajka
- 10 dag mąki pszennej
- 4 pomidory
- 3 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oleju
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu winnego

- gałka muszkatołowa
- szczypior
- sól, pieprz

Płatki zalać mlekiem, zostawić na 2 minuty, by zmiękły. Kukurydzę odcedzić. Jajka sparzyć, oddzielić żółtka od białek, żółtka wymieszać z kukurydzą. Dodać białka ubite na sztywno, płatki i mąkę. Doprawić solą, pieprzem i gałką. Zwilżonymi wodą rękami uformować 12 placuszków. Smażyć partiami na oleju po 4 min. Wyjąć, ułożyć na blasze, wstawić do piekarnika nagrzanego do 140°C i piec ok. 5 min. Czosnek i cebulę posiekać, zeszklić na oliwie. Dodać pokrojone na kawałki pomidory i przesmażyć razem, doprawić solą, pieprzem i octem. Na półmisku ułożyć placuszki, obłożyć pomidorami, posypać siekanym szczypiorem.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Mam nową pracę, dobrze płatną, ale stresującą i nawet po pracy myślę o pracy. Wyłączyłem się z życia towarzyskiego, rzadziej spotykam się z dziewczyną. Zauważyłem, że nie mam już takiej jak kiedyś ochoty na seks. Wcześniej kochałem się, kiedy chciałem, a teraz witalność wraca przy alkoholu. Co robić?

Marcin

Jeśli po pracy nadal się o niej myśli, to znaczy, że utrzymuje się stan napięcia. A to prowadzi

do kłopotów z erekcją i zniknięciu potrzeb seksualnych. Alkohol (w umiarkowanych ilościach) może zadziałać jak afrodyzjak. Ale jego nadmiar powoduje spadek popędu. Stałe picie, nawet umiarkowane, prowadzi do uzależnienia. Zmęczenie i niedosypianie powoduje spadek testosteronu i estrogenu, hormonów płciowych, które są siłą napędową ludzkiej seksualności. Trzeba zadbać o wypoczynek, odpowiednią dietę, relaks, sport i wróci ochota na spotkania z dziewczyną i seks.

Lekarz domowy

Od urodzenia mam wadę zgryzu. Córcie wyszły już prawie wszystkie ząbki i nachodzą na siebie. Jak jej pomóc, czy potrzebny jest drogi aparat?

Iwona

Aby ukształtować prawidłowy zgryz, trzeba dziecku podawać do jedzenia produkty twarde, które będzie musiało dłużej gryźć, na przykład skórkę od chleba. Przy takiej gimnastyce szczęki dobrze się rozwiną i będzie miejsce dla stałych zębów, żeby nie nachodziły na siebie. O tym, czy

potrzebny jest aparat, może zdecydować lekarz ortodonta. Wadę zgryzu u dzieci do 12 lat można skorygować aparatem ruchomym, które dziecko powinno zakładać na noc i w dzień na 6-8 godzin. Nie wolno robić kilkudniowych przerw, bo leczenie ortodontyczne nie przyniesie efektów.

Dzieciom do trzynastego roku życia przysługuje bezpłatnie jeden aparat ruchomy. Zęby można wyprostować także starszemu dziecku i dorosłym, ale wtedy trzeba nosić aparat stały (za który trzeba zapłacić) około dwóch lat.

Pod paragrafem

Szykuję się na emeryturę. Wiem, że jej wysokość zależy od wcześniejszych zarobków i lat pracy. Nie przywiązywałam do tego wagi, nie mam wszystkich dokumentów, a moje dwa zakłady pracy z czasów PRL już nie istnieją. Gdzie szukać dokumentacji płacowej?

Ryszard

Dokumenty zlikwidowanych spółdzielni oraz organizacji spółdzielczych powinny przechowywać związki rewizyjne, w których były zrzeszone spółdzielnie. Jeśli dziś takiego związku nie ma, należy zwrócić się do Krajowej Rady Spółdzielczej w Warszawie (ulica Jasna 1, tel. 22 827 13 16).

W archiwum Ministerstwa Aktywów Państwowych mogą znajdować się dokumenty przedsiębiorstw przemysłowych, podległych dawnym resortom, których spadkobiercą jest właśnie to ministerstwo. O dokumentację płacową z lat wcześniejszych można też dowiadywać się w Archiwum Centrum Informacji Prawno-Finansowej sp. z o.o. (Warszawa, ul. Grodzieńska 21/20, tel. 22 619 25 90) lub w Stowarzyszeniu Archiwistów Polskich (Warszawa, ul. Bonifraterska 6, lok. 21, tel. 22 635 87 68, 22 831 83 63). Jeśli nawet tam nie będzie potrzebnej dokumentacji, specjaliści wskażą kolejny trop, gdzie szukać. Warto poszukiwania zacząć wcześniej, bo zdarza się, że czas dotarcia do potrzebnych dokumentów się wydłuża.

Czy potrafisz zmierzyć się z kłopotami?

1. Uważasz się za twardego/ła?

- a) nie – 1
- b) trudno powiedzieć – 3
- c) tak – 5

2. Gdy ktoś mówi „nie”, to:

- a) znaczy „nie” – 1
- b) denerwuję się – 3
- c) robię wszystko, by powiedzieć „tak” – 5

3. Czy jesteś pewna/y siebie?

- a) nie – 1
- b) czasami – 3
- c) zazwyczaj tak – 5

4. Czy mimo zmęczenia starasz się kończyć rozpoczętą pracę?

- a) nie – 1
- b) zależy od sytuacji – 3
- c) tak – 5

5. Czy potrafisz zrobić krok w tył, by potem zrobić dwa kroki do przodu?

- a) nie – 1
- b) trudno powiedzieć – 3
- c) tak – 5

6. Czy zdarza się, że dasz za wygraną?

- a) często – 1
- b) czasami – 3
- c) nigdy – 5

7. Jak często tracisz nadzieję?

- a) często – 1
- b) czasami – 3
- c) nigdy – 5

8. Twoim życiem kieruje:

- a) ślepy los – 1
- b) ja sam, ale i przypadek – 3
- c) ja sam – 5

9. Jak często bywasz oszukana/y?

- a) często – 1
- b) czasami – 3
- c) bardzo rzadko lub nigdy – 5

10. Czy bywają takie dni, że nic Ci się nie chce?

- a) tak, często – 1
- b) tak, ale rzadko – 3
- c) nigdy – 5

Masz 10 – 22 punkty:

nawet najdrobniejsze problemy powodują, że tracisz

chęć do życia. Mała przeszkoda w Twoich oczach urasta ona do monstrualnych rozmiarów. Większość ludzi pokonałaby ją szybko i bezboleśnie, a Ty dasz za wygraną. W swoim życiu rozpoczynając/łaś wiele spraw, a skończyłaś/łes niewiele i tylko dlatego, że w tych przypadkach wszystko szło jak po maśle. Na razie nie umiesz zmierzyć się z życiowymi problemami, bo brakuje Ci przede wszystkim wiary w siebie. Niepotrzebnie, gdyż masz możliwości, jak każdy inny.

Masz 23 – 37 punktów: małe problemy nie spędzają Ci snu z powiek, ale większe powodują, że Twój zapał do danej sprawy opada i czasami odkładasz wszystko na później. Nawet w Twoim mieszkaniu jest wiele rzeczy, które przypominają Ci, że czegoś nie skończyłaś/łes. Bywa, że musi minąć wiele miesięcy, a nieraz i lat, abyś doprowadził/a do końca swoje zamierzenia. Kryje się często za tym zwykłe... lenistwo! Problemy często nie są prawdziwe, lecz wymyślone przez Ciebie dla samousprawiedliwienia: co będzie, jak coś nie wyjdzie po mojej myśli?

Masz 38 – 50 punktów: choćby na drodze do sukcesu piętrzyły się problemy i niedogodności, to do miejsca, które sobie wyznaczyłaś/łes dojdiesz choćby po trupach. Czasami jednak przegrywasz, bo sytuacja Cię przerosła albo inni byli od Ciebie sprytniejsi. Mimo to nie możesz sobie nic zarzucić, bo zawsze walczysz ze wszystkich sił do końca. Jednocześnie rozumiesz, że nie zawsze można wygrać. Zdajesz sobie sprawę, że mogą stanąć przed Tobą problemy, ale nie zniechęca Cię to, bo wiesz, że nie ma nic za darmo.



– Czym się różni Putin od Hitlera?

– Hitler nikomu gazu nie żałował.

Rzecznik prasowy rządu na konferencji:

– Mam dobrą wiadomość! W tym roku będziemy płacili mniejsze podatki...

– To świetnie! – krzyczą dziennikarze.

– Niż w roku przyszłym – kończy rzecznik.

– Proszę księdza, wczoraj moja żona była tu na spowiedzi. Proszę mi powiedzieć, czy ona mnie zdradza? – szepcze przy konfesjonale parafianin.

– To jest sekret spowiedzi, mój synu. Idź z Bogiem, tylko nie porysuj drzwi rogami...

Siedziba NFZ. Przy próbie przetworzenia danych o kolejach pacjentów do 2045 r. zapaliła się serwerownia. Dzwonią na straż pożarną, zgłaszając pożar.

Dyżurny odpowiada:

– Jak na NFZ, to mam wolny termin w lutym 2023 i musicie mieć własnego węża, ale prywatnie możemy być za 10 minut.

Rozmawia dwóch sędziwych dziadków.

– Wiesz, od jakiegoś czasu mam problemy z potencją – mówi jeden.

– A ja nie – stwierdza drugi.

– Jak to możliwe, jesteś starszy ode mnie.

– Jem pumpernikiel.

Gdy tylko się pożegnali, pierwszy popędził do piekarni i pyta:

– Jest pumpernikiel?

– Jest.

– To poproszę dziesięć!

– Dziesięć? Połowa panu stwardnieje – dziwi się ekspedienta.

– W taki razie poproszę dwadzieścia.

Do kawiarni wchodzi koń i zamawia wodę mineralną.

– 10 złotych – mówi kelner.

Koń płaci i powoli pije.

– Nieczęsto widzujemy tu konie... – zagaduje zaciekawiony kelner.

– Nic dziwnego, 10 złotych za wodę!

Ksiądz wyjaśnia dzieciom na religii, jak szkodliwa jest pigułka antykoncepcyjna:

– Kobieta bierze pigułki, a następnie wydalą je z moczem. Żaby w wodzie wchłaniają te hormony i w następstwie nie mają potomstwa. Bociany nie znajdują żabek na polach, więc giną z głodu. Tak to przez pigułki nie ma kto przynosić dzieci!



Tu warto być

Życie. Śmierć. Pamięć



Na wystawę o łomżyńskich Żydach „Życie. Śmierć. Pamięć” i ekspozycję Żydowskiego Instytutu Historycznego „Miasto i oczy. Wystawa fotografii Menachema Kipnisa”, zaprasza Muzeum Północno-Mazowieckie w Łomży (ul. Dworna 22 C) od niedzieli, 23 października, do niedzieli, 26 lutego 2023 roku. Po likwidacji getta 80 lat temu, na zawsze znikli żydowscy mieszkańcy miasta...

Grajewo

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

- Miejski Dzień Seniora z występami muzycznymi, teatralnymi i tanecznymi; czwartek, 20 października, godz. 16.00. Wstęp wolny.
- Otwarcie wystawy malarza, grafika, rzeźbiarza, fotografa Krzysztofa Ninkiewicza pt. „Twórczość” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9) z (między innymi) rysunkami z Grajewa; sobota, 22 października, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):

- Komedia „Babski przekręt” z tekstami Tadeusza Rossa i udziałem Olgi Borys, Ewy Kuklińskiej, Matyldy Damięckiej; niedziela, 23 października, godz. 17.00. Bilety w kasie.

Łomża

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

- Koncert ze światowym prawykonaniem „Suity polskie” Mateusza Smoczyńskiego na flet, na którym zagra Jadwiga Kotnowska i na skrzypce z grą na nich Mateusza Smoczyńskiego z towarzyszeniem orkiestry Filharmonii pod batutą Jana Miłosa Zarzyckiego; czwartek, 27 października, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie.

Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26):

- Spektakl taneczny „De Light” z wykorzystaniem nowatorskich środków wyrazu w cyklu spotkań Off Road; piątek, 21 października, godz. 18.00. Bilety w kasie pół godziny przed spektaklem i na stronie bilety24.pl.
- Otwarcie dziecięcej wystawy poplenerowej „Mały Architekt” w Galerii Bonar; sobota, 22 października, godz. 11.00.
- Koncert znakomitego duetu Wojciech Waglewski i Mateusz Pospieszalski; niedziela, 23 października, godz. 19.00. Bilety na stronie kupbilecik.pl.

Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: 22 – 23 października – „Mia i ja”, godz. 16.30 i „Ania”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 21 października – „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 17.00 i „Szczęścia chodzą parami”, godz. 20.00; 22 października – „Jak zostałem samurajem”, godz. 14.00 oraz „Szczęścia chodzą parami”, 17.00 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 20.00; 23 października – „Jak zostałem samurajem”, godz. 14.00 oraz „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 17.00 i „Szczęścia chodzą parami”, godz. 20.00; 26 października – „Szczęścia chodzą parami”, godz. 17.00 i „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 20.00; 27 października – „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 17.00 i „Szczęścia chodzą parami”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 22 – 27 października – „Mia i ja”, godz. 15.00 oraz „Orzeł. Ostatni patrol”, godz. 16.45 i „Bilet do rajów”, godz. 19.00.

HOROSKOP

tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): coś trwa tak długo, że uznasz, iż sprawa Cię przerosła i postanowisz zrezygnować. Może i dobrze? Jeśli chodzi o uczucia, zrobisz coś spontanicznego.

BYK (21 IV – 21 V): zatęsknisz za beztroską, skusi Cię impreza, wyjazd w ulubione miejsce? Życie jakby zatrzyma się na moment w ciszy i spokoju. Potem będziesz patrzeć na świat oczami optymizmu.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): zapiekujesz się kimś, pomożesz. Wyjdzie na jaw Twoja romantyczna dusza, delikatność i umiejętność słuchania. W tym tygodniu zajmij się czymś, co pozwoli Ci uruchomić wyobraźnię, tworzyć, przymierzać się do różnych form. Oderwij się od ziemi, czasem to pomaga.

RAK (21 VI – 22 VII): popracuj nad swoim charakterem. Nie dość, że uważasz, iż inni są na Twoje usługi, to jeszcze traktujesz ich nie najlepiej. A ludzi trzeba szanować i doceniać, kiedy Cię kochają i dobrze Ci życzą. Pogódź się z kimś, uśmiechnij się do kogoś, kto czeka od dawna na życzliwość.

LEW (23 VII – 22 VIII): może praca, a może Twój związek znudził Cię. A naprawdę nie jest źle, nie ma powodu do narzekań. Przyszedł po prostu taki moment, że szukasz dziury w całym. Doceń pozytywne strony swojego życia, porozmawiaj z kimś, kto teraz naprawdę przeżywa kryzys. Dostrzeżesz, że układa Ci się nie najgorzej i jeszcze możesz wspomóc kogoś innego swoją radą.

PANNA (23 VIII – 22 IX): podejmiesz próbę porozumienia się z kimś młodym, ale minie trochę czasu, zanim uda Ci się zrozumieć, o co chodzi. Ten ktoś ma problemy, nie bagatelizuj ich i nie uciekaj od prawdy. Coś trzeba będzie przełożyć na inny termin, bo za szybko się nie da.

WAGA (23 IX – 23 X): będziesz prowadzić trudne, ale konieczne rozmowy. Nie ugnij się pod naporem argumentów. Z kimś bliskim mogą być nieporozumienia, bo Ty reagujesz emocjonalnie, a ktoś będzie patrzeć na chłodno i z dystansem. W tym tygodniu Twoim atutem będzie znajdowanie właściwej perspektywy, nie zaburzysz się.

SKORPION (24 X – 21 XI): do kogo przychodzi radość? Do tych, którzy mają odwagę marzyć, wyobrażać sobie szczęśliwe rozwiązania, wizualizować sobie najlepsze możliwe rozwiązania. Odrzuć smutki i znajdź radość każdego dnia.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): jeszcze chwilę będzie Ci ciężko, ale potem odpoczniesz z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku. Niedługo znajdziesz czas na ważny, a zaniedbany ostatnio aspekt życia. Zastanów się, jakiego pragniesz wyniku, w jakim czasie i kto mógłby Ci pomóc. Zamiast brać, co przychodzi, zdecyduj się, czego chcesz.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): pomyłka? Zaufanie komuś, komu nie było warto wierzyć? No cóż, błąd może i ewidentny, jednak nie karz się za jedną sprawę wielokrotnie. Umiesz wybaczać innym, wybac też i sobie.

WODNIK (20 I – 18 II): odczujesz kolejne przypomnienie o cyklicznej naturze życia, bo Koło Fortuny odwróci niekorzystne sytuacje na Twoją korzyść. Co szło źle i jak po grudzie, teraz będzie przebiegać płynnie, aż się zdziwisz.

RYBY (19 II – 20 III): zasiej ziarno pod przyszłe sukcesy. Gdy ktoś Ci coś zaproponuje, przyjmij z wdzięcznością albo podejmij kroki, żeby samemu zrealizować coś ważnego. Już teraz widać, że jesteś na dobrym kursie!

Martyna i jej trener na podium w Hiszpanii

Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Sonarol zwyciężyła w najstarszym biegu na Balearach w Hiszpanii, 38 Milla Urbana Isla de Ibiza w mieście San Antonio, wyprzedzając Brytyjkę Saskia Millard oraz Hiszpankę Jsabel Linares. Martyna Krawczyńska pochodzi z pod Nura, jest uczennicą IV klasy Liceum Mistrzostwa Sportowego przy ANS w Łomży, lekkoatletykę trenuje 5 lat, zdobyła dotąd 10 medali Mistrzostw Polski. Co ciekawe, jej trener Andrzej Korytkowski wystartował w biegu weteranów i zajął drugie miejsce, tracąc do zwycięzcy 1 sekundę.

„Od czasu, gdy otrzymaliśmy zaproszenie na Międzynarodowy Bieg dla Martyny i pojawiła się okazja startu dla mnie, wziąłem się mocno za trening, a efekt 3 miesięcy pracy przerósł moje najśmielsze oczekiwania”, zdradza tajemnicę sukcesu, nie kryjąc zadowolenia Korytkowski.

Piłkarski turniej w Szumowie

XV Turniej Piłki Halowej Szkolnych Kół Caritas pod hasłem „Najchętniej stał na bramce”, odbędzie się w sobotę, 22 października (godz. 9.00 – 13.00), w Zespole Szkół w Szumowie.

Najlepsi w szachach w Wysokiem Mazowieckiem

Uczeń klasy 1d Liceum Ogólnokształcącego w Wysokiem Mazowieckiem Jakub Pietruszewski został Mistrzem XVII Powiatowego Turnieju Szachowego w Szepietowie. W turnieju startowało 31 szachistów. Wśród mężczyzn I miejsce zajął Karol Gołaszewski z Szepietowa, II miejsce Tomasz Wyszynski, III miejsce Jakub Mioduszewski (objaz z Wysokiego Mazowieckiego). W kategorii chłopców do lat 18: I miejsce Jakub Pietruszewski z Wysokiego Mazowieckiego, II miejsce Albert Lubowicki z Wojnowo-Pogorzeli, III miejsce Piotr Piwoarczyk z Pułazia-Swierzy. W kategorii chłopców do lat 13: I miejsce Tomasz Grucel z Ciechanowca, II miejsce Wiktor Drobek z Szepietowa, III miejsce Szymon Krajewski z Wnorów-Wiech. Wśród dziewcząt do lat 13: I miejsce Paulina Zaremba z Czyżewa, II miejsce Julia Kadłubowska z Wysokiego Mazowieckiego. Sędziami turnieju byli: Grzegorz Samełko i Zbigniew Piszczatowski.

Piloci, którzy startowali w Mikrolotowych Mistrzostwach Podlaskiego, organizowanych przez „Kontakty” Pobili rekord świata z przelotem nad Kolnem!



Piloci (od lewej) Krzysztof Romicki i Dariusz Brzostowicz (startowali w Mistrzostwach w Łomży; Darek zajął w tym roku III miejsce) oraz Przemek Gołaś i Wojtek Strzyżakowski. Fot. Paweł „Lojak” Kozarzewski

1.

W maju 2020 roku polska załoga motoparalotniowa Krzysztof Romicki i Wojciech Strzyżakowski, ustanowiła rekord świata w długości przelotu po trójkącie FAI, osiągając wynik 280,41 km. Niestety, 25 października 2021 roku rekord został pobity przez Hiszpanów o 25 km. Polscy piloci nie mogli tego zostawić bez odpowiedzi!

2.

Dotychczasowe doświadczenia z bicia rekordów w paralotniarstwie wskazywały na potrzebę zaangażowania co najmniej 2 załóg. Tak do Teamu Krzysiek + Wojtek (Kadra Narodowa) dołączyli konstruktor, główny mechanik i pilot tandemowy Paraelement Darek Brzostowicz (Kadra Narodowa) oraz doświadczony pilot tandemowy, właściciel FlyTube.pl Przemek Gołaś. To zgrana ekipa, która zna się od lat. Do tego potrzebny jest bardzo dobry sprzęt.

3.

„Zbudowaliśmy wiele konstrukcji, stosowaliśmy różne silniki, poddaliśmy ekstremalnym próbom wysiłkowym cały sprzęt jaki wyszedł spod naszej ręki i nie tylko. Honda jest z nich najlepsza.

Darek musiał zmodyfikować układ paliwowy, dokładając dodatkowe zbiorniki na co dzień stosowane w łodziach, pogrzebać przy elektryce i wykonać jeszcze kilka czynności o których nie mogę powiedzieć”, mówi Krzysztof Romicki.

Wybór skrzydła był prosty. Musiało być polskie, bo wiadomo, że co w lotnictwie jest polskie jest najlepsze. Zależało nam, aby było bardzo nośne, bardzo szybkie i bezpiecznie przeprowadziło nas przez ponad 400 kilometrowy spacer po niebie w turbulentnych warunkach. Poleciały polskie Bosony 34 ze stajni Dudek Paragliders.

4.

Środa, 12 października, lotnisko w Chrynnem. Planowany start, godz. 6.30. Pewnie udało by się wystartować o czasie, gdyby czas nie popłynął na darcie z siebie łacha, by w jak najlepszych nastrojach wybrać się na 7 godzinne posiedzenie w zamrażarce z wentylatorem.

Tego dnia miało być pełne zachmurzenie, które oszczędziło by nam turbulencji. Miało... Lecieliśmy w kierunku Kolna, gdzie mieliśmy zaplanowany pierwszy punkt zwrotny. Lecieliśmy w zasięgu wzroku, kilkaset metrów od siebie. Mieliśmy również ze sobą

podwójną łączność, która doskonale działała do startu. Minęliśmy dymiące kominy w Ostródzie i po dziesiątej dotarliśmy na miejsce. Zakręt w lewo za cmentarzem, odpuszczamy trymery na maksa i pełny gaz w stronę Rybna.

Zrobiło się termicznie, Bonson robił, co mógł, aby zapewnić nam bezpieczeństwo i parliśmy do przodu.

Krzyśkowi udało się dodzwonić do Darka: „Ile masz paliwa? W mojej ocenie spalamy mniej, niż zakładaliśmy, więc wydłużamy trasę! Lecić za mną”.

Ostatnie 2 godziny nie mieliśmy praktycznie łączności. Straciliśmy kontakt wzrokowy. Ale, że jesteśmy zgrany Teamem i tak usiedliśmy na płycie lotniska w Chrynnem 30 sekund po sobie.

5.

Zaraz po lądowaniu wiedzieliśmy, że się udało. Pytanie: ile poleciliśmy więcej, niż zakładaliśmy? Sprawdził się. Oficjalny wynik lotu po trasie trójkąta FAI – 374,27km. Łącznie przelecieliśmy ponad 420 kilometrów w 6 godzin 53 minuty.

I nie powiedzieliśmy ostatniego słowa! (Źródło: dlapilota.pl).

PRZEMEK GOŁAŚ
flytube.pl

11 10110

PRACA



uue

Domel poszukuje pracowników produkcyjnych i magazynowych

Szukamy:

Pracowników produkcji stolarki okienno-drzwiowej pvc, aluminium i pracowników magazynowych

Oferujemy:

Atrakcyjne wynagrodzenie na czas oraz pracę w zgranym zespole

Zainteresowany?

Zapraszamy do złożenia CV w firmie lub przesłanie na adres praca@domel.pl z dopiskiem produkcja aluminium, produkcja pvc lub magazyn.



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.).