

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

Ważne słowo dla Polski • Cztery pytania o miłość

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

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

44 (2082)

6 listopada 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

KONTAKTY

Rekord świata nad Łomżą!

Niepojęta zdrada

Niespodziewany koniec wakacji



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

9 770208 684005 44

Posel prof. Bohdan Winiarski, urodzony w Bohdanowie koło Nowogrodu, absolwent łomżyńskiego gimnazjum, sędzia Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości w Hadze (1946 – 1967) w lutym 1935 r. mówił w Sejmie o sprawach ważnych dla Polski

Historia uczy, że niczego nas nie uczy!

Etatyzm

„Obecny system rządzenia w dziedzinie gospodarczej jest etatyzmem. Chodzi o to, że etatyzm daje grupie rządzącej możliwość uzależnienia od siebie wielkiej masy ludzi. Cóż stąd, że czasami słyszymy z ław ministerialnych zdania, iż z systemem etatyzmu należałoby zerwać. Zerwać, to znaczy wypuścić z zależności mnóstwo ludzi, to się nie da zrobić. Nie da się zrobić dlatego, że rząd, który nie opiera się na zaufaniu społeczeństwa, musi w jakiś inny sposób szukać sobie oparcia. Po trosze szuka sobie oparcia w terrorze, ale to nie jest rzecz na co dzień, szuka więc oparcia kupując sobie ludzi. I dlatego te rządy, które nie opierają się na zaufaniu społeczeństwa są najdroższymi rządami. Ale myli się, kto przypuszcza, że sprawy gospodarcze



albo wyłącznie, albo najbardziej zajmują społeczeństwo, że to jest to, co największym ciężarem leży na dzisiejszym życiu naszego narodu. Nie. Jesteśmy przyzwyczajeni do niedostatku, ludzie u nas potrafią obywać się małym, mogą dużo znieść, ale tego bezmia-

ru samowoli, bezprawia, gwałtu, poniewierania godności ludzkiej, tego znieść nie mogą i być może nie będą chcieli znieść”.

Urzednicy

„Sprawdzianem dobrego urzednika nie jest to, że ma wiedzę facho-

wą, że jest sprawny, gorliwie i sumiennie pełni obowiązki w myśl ustawy. Sprawdzianem urzednika dziś są jego zasługi partyjne.

Dobry jest taki urzednik, który da się użyć do wszystkiego i nie robi sobie nic ani z prawa, ani nawet z przyzwoitości. Urzednikowi nie wolno dziś myśleć inaczej, tylko jak każe rząd. A ponieważ tzw. ideologia państwowa jest bardzo mglista i nikt nie wie, na czym właściwie polega, więc urzednik radzi sobie w ten sposób, że wcale nie myśli. Są i tacy, którzy mają swoje przekonania, ale ich nie wyjawiają, muszą się z nimi kryć.

Urzednik dziś jest bez praw. Póki robi, co mu każą, póki da się użyć do wszystkiego, jest kacykiem, ale niech tylko spróbuje stanąć okoniem, choć ma prawo za sobą, pójdzie precz, jest bezbranny”.

Swiadcymy uslugi
bezpłatnie w ramach

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



EURO-MED

Grupa Medyczna
z sercem do ludzi

Rejestracja telefoniczna:

661-907-800

693-192-264

693-192-416

Infolinia: 661 347 630

w godz. 8-16

**DARMOWA
FIZJOTERAPIA
DOMOWA**



REHABILITACJA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE
O ZNA CZNYM STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA



BIAŁYSTOK, MOŃKI, SUWAŁKI, AUGUSTÓW, SOKÓŁKA, GRAJEWO, ŁOMŻA
HAJNÓWKA, BIELSK PODLASKI, WYSOKIE MAZOWIECKIE, ZAMBROW I OKOLICE

GRUPA MEDYCZNA EURO-MED

ZATRUDNI **FIZJOTERAPEUTÓW** DO REHABILITACJI
W WARUNKACH DOMOWYCH NA TERENIE
CAŁEGO **WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO**

OFERUJEMY ELASTYCZNE GODZINY PRACY, ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE,
MOŻLIWOŚĆ ZATRUDNIENIA NA PODSTAWIE WŁASNEJ DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ
LUB UMOWY ZLECENIE.

WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA UZYSKAĆ POD **NR TEL. 693-192-264**, rekrutacja@euro-med.net.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 Oniszczuk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

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.

Gawęda o miłości do ziemi ojczystej

Bez tej miłości można żyć,
mieć serce suche jak orzeszek,
malutki los naparstkiem pić
z dala od zgrzyot i pocieszeń,
na własną miarę znać nadzieję,
w mroku kryjówkę sobie uwić,
o blasku próchna mówić
„dnieje”,
o blasku słońca nic nie mówić.
Jakiej miłości brakło im,
że są jak okno wypalone,
rozbite szkło, rozwiany dym,
jak drzewo z nagła powalone,
które za płytko wrosło w ziemię,
któremu wyrwał wiatr korzenie
i jeszcze żyje cząstkę czasu,
ale już tra
ci swe zielenie
i już nie szumi w chórze lasu?
Ziemio ojczysta, ziemio jasna,
nie będę powalonym drzewem.
Codziennie mocniej w ciebie wrastam
radością, smutkiem, dumą, gniewem.
Nie będę jak zerwana nić.
Odrzucam pusto brzmiące słowa.
Można nie kochać cię
-
i żyć,
ale nie można owocować.

Wisława Szymborska



TERESIE I ROBERTOWI TWARDOWSKIM

wraz z najbliższą rodziną
wyrazy żalu i współczucia
z powodu śmierci

MAMY

składa

Rektor i Cała Społeczność Akademicka
Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży

„Podjąłem decyzję o budowie tymczasowej zapory na granicy Polski z Obwodem Kaliningradzkim, już w środę, 2 listopada, rozpoczną się prace”, poinformował wicepremier, szef MON Mariusz Błaszczak. Polska graniczy z Rosją tylko Obwodem Kaliningradzkim. Długość granicy wynosi 232 km, w tym lądowa 209,83 km.

■ Przygotowania do realizacji samorządowego programu in vitro w Białymstoku rozpocznie się na początku 2023 roku, poinformowała w środę, 2 listopada, radna KO Jowita Chudzik. Program został wybrany do realizacji przez mieszkańców w głosowaniu w ramach Budżetu Obywatelskiego miasta Białystok na 2023 r. Zdobył 2 195 głosów.

■ Pilnie potrzebna krew ARh – i0Rh, informuje Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolécznictwa w Białymstoku. Krew w tym tygodniu będzie można oddać w ambulansie w Zambrowie w czwartek, 3 listopada (godz. 8.00 – 13.30, ul. Fabryczna); w Nieckowie w piątek, 4 listopada (godz. 9.00 – 12.00, Zespół Szkół) i w Jabłoncu Kościelnej w niedzielę, 6 listopada (godz. 9.00 – 13.30, szkoła).

■ Zwłoki młodego (23 lata) Sudańczyka wyłowione zostały z rzeki Świsłocz, w okolicach miejscowości Łosiniany przy polsko-białoruskiej granicy. Na początku października z trzema towarzyszami przekroczyli granicę od strony Białorusi. Sudańczyk stracił równowagę podczas przekraczania Świsłoczy. Niósł ciężki plecak, który najprawdopodobniej wciągnął go pod wodę. Według oficjalnych danych, to 19 śmiertelna ofiara kryzysu migracyjnego na granicy polsko-białoruskiej.

MYŚL TYGODNIA

Jeśli uważasz, że to, o co walczysz jest dobrem, nie używaj zła do osiągnięcia celu

s. Małgorzata Chmielewska

Red. Adam Dąbrowski z nagrodą



Red. Adam Dąbrowski

Szef Studia w Łomży Radia Białystok Adam Dąbrowski otrzymał nagrodę Rady Programowej Polskiego Radia Białystok za 2021 rok w uznaniu dokonań reporterskich i publicystycznych. Red. Dąbrowski od 30 lat niezmiernie penetruje z mikro-

fonem Łomżyńskie, relacjonując nie tylko wydarzenia z regionu, ale realizuje także wiele reportaży społecznych.

Nagrodę za propagowanie podlaskiej kultury i muzyki otrzymał Andrzej Bajguz z Białegostoku. Gratulujemy.

80 rocznica likwidacji getta w Łomży

Złożeniem kwiatów przed tablicą upamiętniającą hitlerowską eksterminację Żydów w czasie II wojny światowej, odsłonięciem tablicy, poświęconej społeczności żydowskiej w Łomży, modlitwą nad zbiorowymi mogiłami pomordowanych

przez Niemców w Gielczynie i specjalnym koncertem Filharmonii Kameralnej, uczona została w naszym mieście rocznica likwidacji getta, która dla prawie 10 tys. łomżyńskich Żydów oznaczała śmierć od kuli w lesie lub w obozach zagłady.

Znaki czasu:

■ 17,9 proc. rok do roku wyniosła inflacja w Polsce w październiku, podał w poniedziałek, 31 października Główny Urząd Statystyczny i jest najwyższa od 26 lat. To średni odczyt, na który składają się wzrosty cen żywności i napojów bezalkoholowych o 21,9 proc., paliwa o 19,5 proc., nośników energii o 41,7 proc. Oznacza to też, że realna wartość wprowadzonego w kwietniu 2016 r. 500+ wynosi dziś 360 zł.

■ Na pytanie: „Czy rząd powinien nadal realizować reformę sądownictwa prowadzoną przez resort Zbigniewa Ziobry, jeśli będzie to oznaczać zablokowanie pieniędzy z Unii Europejskiej dla Polski?”, odpowiedzi „tak” udzieliło 19,2 proc., „nie” odpowiedziało 53,8 proc., a zdania w tej kwestii nie ma 27 proc. Sondaż przeprowadziła pracownia SW Research dla „Rzeczpospolitej”.

■ „Zbigniew Ziobro jest cyniczny i gotowy działać przeciwko nam, ale w obecnym Sejmie nie przyłączy się do takiej koalicji, bo to przekreśliłoby go na zawsze w prawicowym elektoracie”, pisał premier Mateusz Morawiecki w mailu, który upubliczniony został po wycieku korespondencji elektronicznej członków rządu.

■ 18,45 proc. uczniów wrocławskich szkół ponadpodstawowych zapisało się w roku szkolnym 2022/2023 na religię. Rok wcześniej na katechezę chodziło 28 proc. uczniów, dwa lata temu 32,16 proc.

■ W potężnym pożarze na parkingu w Rusocinie pod Starogardem Gdańskim spłonęło 16 pojazdów, w tym samochody osobowe, dostawcze, tiry z naczepami. Nie wykluczone, że przyczyną było podpalenie.

■ Drastycznie wzrosły ceny za ciepło z geotermii o Tadeusza Rydzika, które dostarcza on do toruńskiej sieci ciepłowniczej. Oto komunikat Spółdzielni Mieszkaniowej „Rubinkowo” do mieszkańców: „Według taryfy opłaty za ciepło z Geotermii Toruń wynoszą: opłata stała 54 632, 28 zł/MW/m-c, czyli jest o 500 proc. wyższa, niż w PGE Toruń, a opłata zmienna 122,70 zł/GJ, czyli jest o 64 proc. wyższa w stosunku do cen PGE Toruń”. Miało być tanio i ekologicznie.



Nie czekaj tatka latka!



Męski listopad!

W ramach akcji „Męski listopad – szybcy i zdrowi” 800 mężczyzn powyżej 40 roku życia może za darmo wykonać badania krwi pod kątem raka prostaty (we krwi oznacza się poziom stężenia specyficznego dla prostaty antygenu sterczowego PSA) w Białostockim Centrum Onkologii. Badania będą odbywały się w soboty i niedziele. W przypadku nieprawidłowości, pacjent zostanie skierowany na dalszą diagnostykę i leczenie.

Rak prostaty jest obecnie najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce, rejestruje się rocznie po-

nad 15 tysięcy nowych zachorowań i ponad 5 tysięcy zgonów z jego powodu. Wcześnie wykryty jest uleczalny. Zapisy na badania tylko telefonicznie: 85 664 68 88.

Profilaktyka 40 plus

Program badań „Profilaktyka 40 plus” trwa do końca roku. Umożliwia wszystkim po 40 roku życia wykonanie za darmo pakietu badań profilaktycznych. Jest szansą na wykrycie objawów różnych schorzeń (układu krążeniowego, chorób wątroby, cukrzycy, nowotworów), aby szybko rozpocząć ich leczenie. Bardzo łatwa rejestracja, badania można wykonać w wybranym laboratorium.

Śmiertelna „czołówka”



Dwie osoby zginęły na miejscu, jedna została ranna w wypadku między Korycinem a Białymstokiem. „Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że kierowca audi jadący od Białegostoku na zakręcie zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się z mercedesem lawetą. Nie żyją kierowca audi i jego pasażer. Kierowca mercedesa trafił do szpitala. Badanie alko-matem wykazało, że był trzeźwy”, mówi podkomisarz Marcin Gawryluk.

Do tragedii doszło we wtorek, 2 listopada, po południu. Fot. KW PSP Białystok

Mlekovita w 167 krajach świata!

Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego, lider branży mleczarskiej w Europie Środkowo-Wschodniej, zajęła pierwsze miejsce w prestiżowym konkursie „Ekspansywny Eksporter” za eksport na największą liczbę zagranicznych rynków. Wyniki ogłoszone zostały podczas I Kongresu Ekspansywnych Eksporterów. Produkty Mlekovity są w 167 krajach.

Eksport obejmuje 35 proc. jej wyrobów. Codziennie za granice Polski wysyła średnio 150 kontenerów z mlecznymi produktami.

– Żywność, to jeden z segmentów, w których dynamika eksportu wzrasta najsilniej. Mlekovita ma w tym swój znaczny udział, dzięki czemu jest postrzegana jako ambasador Polski na świecie – mówi prezes Mlekovity Dariusz Sapiński.

WÓZEK INWALIDZKI

ZA DARMO!

Sprawdź, czy należy Ci się dofinansowanie!



ZADZWOŃ!

729 910 760



Gamma Medica

DYSTRYBUTOR SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Cmentarz przy ul. Kopernika w Łomży, to bogata kronika miasta ostatnich 200 lat. Każda nagrobna inskrypcja stanowi oddzielną kartę. Wiele takich kart zapisali łomżyńscy kapłani

Księga sług bożych

1.

Groby księży są rozsiane po całym cmentarzu, ale najwięcej ich w pobliżu kaplicy przedpo-grzebowej. Jest to zbiorowy grobowiec wspólnoty kapłańskiej, zamieszkującej dom księży emerytów przy Kurii. Wieczny spoczynek pod brązowym marmurem płyty nagrobnej znaleźli w nim znani i cenieni profesorem Wyższego Seminarium Duchownego, jak ks. Franciszek Woronowski i ks. Stanisław Wierzbicki. Pierwszy (1914 – 2002) był wybitnym uczonym, podejmującym ambitne próby pogłębienia teologii pastoralnej, współtwórcą ruchu oazowego Światło – Życie. Doktor Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Teologii Katolickiej w Krakowie, z Wyższym Seminarium Duchownym w Łomży był związany od 1973 roku.

Ks. Stanisław Wierzbicki (1912 – 2003), profesor WSD i sędzia Sądu Biskupiego, był niepodważalnym autorytetem w Kościele łomżyńskim, prawdziwym „żołnierzem Chrystusa”.

Wśród spoczywających w grobowcu są także ks. Józef Biernacki (1907 – 2001), kapelan biskupów łomżyńskich Czesław Falkowski i Stanisław Kostka Łukomski

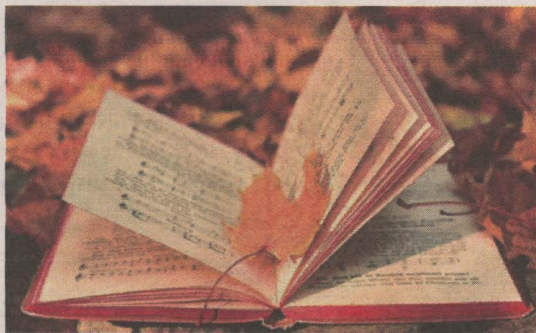
oraz ks. Kazimierz Chodźko (1937 – 2005), niezapomniany proboszcz parafii w Olszynie.

2.

W pobliżu rozsianych jest wiele pojedynczych, czarnych nagrobków.

Obok grobu ks. Antoniego Boszko (1942 – 2001), rektora Wyższego Seminarium Duchownego i pod koniec życia proboszcza katedry, wznosi się tzw. karawaka, czyli krzyż choleryczny z charakterystyczną podwójną belką poziomą z inskrypcjami modlitw. Do początków XX w. karawaki wierni wystawiali jako błaganie o odwrócenie zarazy. W stanie wojennym, gdy zamordowany został ks. Jerzy Popiełuszko, łomżanie obrali sobie karawakę na jego symboliczny grób. Modlili się pod krzyżem, zapalali znicze. Nie był to jednak ten sam krzyż, który jest tu obecnie. Obecny zastąpił starą karawakę z początku XX w.

Do refleksji nad prawie stuletnią historią Diecezji Łomżyńskiej skłaniają groby sufraganów łomżyńskich: Bernarda Dębka (1878 – 1937), Pawła Rydzewskiego (1893 –



1951) i Aleksandra Mościckiego (1898 – 1980).

3.

Uwagę przykuwa kwatery kapucynów, w której mogiły są zaznaczone kopczykami ziemi i polnymi kamykami, a nie marmurem. W myśl reguły zakonu, który pomaga nieść Ewangelię „ubogim tego świata”. Groby przywołują dzieje łomżyńskiego klasztoru, związane z dziejami miasta i Polski. Konsekrowany w 1764 roku, w 1903 roku decyzją władz carskich został skasowany. Zaborcy zgodzili się, by dożył w nim ostatni członek zgromadzenia, ojciec Łukasz Zaczyński. Kapucyn strzegł klasztoru do końca życia, czyli roku 1918, kiedy odrodziła się Polska, a z nią zgromadzenie. Jego grób znajduje się w klasztornej katakumbach. Pochówki w kwaterze na cmentarzu odbywają się dopiero od około 20 lat. (MK)

Ratujemy
z sercem



49 400 zł! Tyle ofiarowali na odnawianie zabytkowych nagrobków odwiedzający łomżyński zabytkowy cmentarz w dzień Wszystkich Świętych (1 listopada). Zbiórka do puszek była kontynuowana także w Dzień Zaduszny (2 listopada). O końcowych efektach zbiórki poinformujemy w następnym numerze.

Dzięki kwestom (zainicjowane w 1984 r.) odrestaurowanych zostało już około 300 nagrobków i zabytkowych krzyży. Organizatorem corocznej zbiórki pod hasłem „Ratujemy łomżyńskie zabytki cmentarne” jest Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, które do udziału zaprasza przedstawicieli władz samorządowych, instytucji kultury, uczelni, organizacji, harcerzy, polityków, dziennikarzy („Kontakty” też uczestniczyły w kweście).

Czekanie na węgiel

245 mieszkańców Łomży, którzy odpowiedzieli na ankietę Urzędu Miejskiego, zgłosiło łączne zapotrzebowanie na 634 tony węgla w cenie nie wyższej, niż 2 tys. zł brutto za tonę. W Sejmie trwają prace nad ustawą o „dystrybucji węgla” przez samorządy.

Wieczór

z Zelnikiem
w Łomży

Wieczór z Jerzym Zelnikiem, który przedstawi w aktorskiej interpretacji wieszę, myśli i listy Cypriana Kamila Norwida z muzyką Chopina w wykonaniu pianistki Marii Skurjat Silvy, odbędzie się 4 listopada, godz. 18.00, w Hali Kultury (Stary Rynek). Wstęp wolny.

Spotkania
seniorów

Gminny Ośrodek Kultury w Pniewie zaprasza seniorów na spotkania we wtorki (godz. 18.00) w świetlicy w Jednaczewie, w środy (godz. 16.00) w Pniewie, a w czwartki (godz. 17.00) w Siemieniu Nadzręcznym.

Sołecka zieleń

70 tui szmaragdowych kupili mieszkańcy Nowego Cydzyna za fundusz sołecki i posadzili je przed świetlicą z remizą. Szkoda, że coraz częściej w nasadzeniach odchodzą od rodzimych gatunków drzew i krzewów.

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

KAMPANIA INFORMACYJNA

GORZKI **SMAK** CUKRU

Ukrywa się niemal we wszystkich napojach i potrawach, zwłaszcza wysokoprzetworzonych. Jest nawet w keczupie! Cukier poprawia smak potraw, ale spożywany w nadmiarze osłabia organizm, prowadzi do nadwagi i otyłości, czyli stwarza zagrożenie wystąpienia chorób nowotworowych. Dlatego trzeba go świadomie ograniczać w potrawach i eliminować z napojów. Najzdrowsza zawsze jest czysta woda.

Mimo systematycznego wzrostu cen, spożycie cukru w Polsce utrzymuje się na wysokim poziomie i jak podaje GUS, obecnie przekracza 42 kg na osobę rocznie. Oznacza to, że każdego dnia zjadamy

przeciętnie aż 23 łyżeczki cukru, nawet jeśli nie słodzimy kawy czy herbaty. Tymczasem limit cukru zalecany dla dorosłych przez Światową Organizację Zdrowia wynosi około 10 łyżeczek dziennie. Zdaniem dietetyków, cukier powinien dawać organizmowi nie więcej niż 10 proc. potrzebnych kalorii, a nie ponad 20 proc., jak wskazują dane statystyczne.

Nadmierne spożycie cukru przyczynia się do niekorzystnych zmian metabolicznych w organizmie, a w efekcie prowadzi do nadwagi i otyłości. Naukowcy uważają otyłość nie za zmianę w wyglądzie, ale za jednostkę chorobową. Zwiększa ona ryzyko innych chorób, w tym zwłaszcza chorób nowotworowych.

Spożywanie cukru w nadmiarze to jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości. Napoje gazowane, słodzone soki, jogurty smakowe i napoje energetyczne zawierają cukier w ilościach niemal hurtowych: w jednym opakowaniu (ok. 300 ml) znajduje się 5-8 łyżeczek cukru, czyli ponad połowa dziennego zapotrzebowania. Napoje gazowane i słodzone wzmagają apetyt, bo tak działa fruktoza, cukier prosty, stanowiący ich ważny składnik. Nawet jeśli nadmiar cukru nie oznacza dodatkowych kilogramów, to na pewno nie jest korzystny dla zdrowia.

Wbrew opiniom, że słodczyce poprawiają nastrój, jest na odwrót: prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję, problemów z pamięcią, deficytów poznawczych bądź niestabil-

Przekonał się o tym Paweł (46 l.) z Przasnysza, który przez dwa lata intensywnie uprawiał sport i często wspomagał się napojami energetycznymi, izotonikami, a nawet zwykłą colą. Po pracy codziennie przejeżdżał rowerem nawet 100 km, a co drugi dzień przebiegał po 15-20 km. Na trasie konieczne były wzmocnienia w postaci batonów energetycznych czy napojów dla sportowców. Czasem Paweł zatrzymywał się w przydrożnych sklepikach i kupował izotonik, a gdy go nie było – inny słodzony napój, bo potrzebował energii. Średnio zużywał 5-6 puszek napojów i 2-3 batony energetyczne lub czekoladowe dziennie. Uważał się za okaz zdrowia, bo przecież uprawiał sport i utrzymywał doskonałą sylwetkę.

Dlatego z zaskoczeniem przyjął wyniki badań okresowych: okazało się, że ma podwyższony poziom PSA we krwi. Od lekarza dowiedział się, że to sygnał alarmowy w sprawie raka prostaty i że konieczna będzie wizyta u specjalisty. Na szczęście skończyło się na strachu, ale onkolog zasugerował zmianę nawyków dietetycznych, w tym ograniczenie konsumpcji słodzonych napojów i batonów energetycznych, nawet jeśli są reklamowane jako produkty dla sportowców. Nadmiar cukru może bowiem pobudzać rozwój raka prostaty lub przetyku. Teraz Paweł przejeżdża rowerem najwyżej 50 km dziennie i przebiega do 10 km, ale wystrzeżę się kupowania coli czy energetyków, a zabiera ze sobą więcej wody.

Spożywanie zbyt dużych ilości cukru zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, cukrzycy typu 2, nadmiaru tłuszczu trzewnego, otłuszczenia wątroby, chorób serca, miażdżycy tętnic, podwyższonego ciśnienia krwi, a nawet udaru.

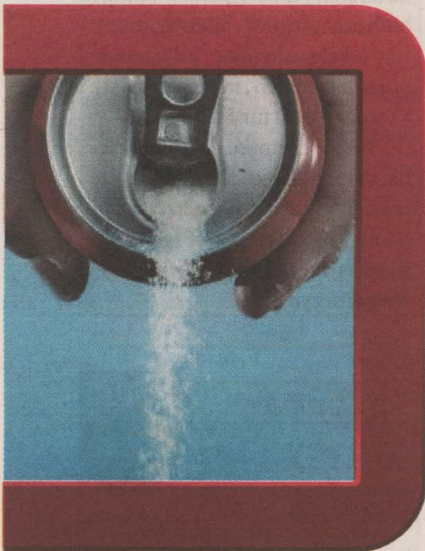
Badania wykazały, że cukier zawarty w przetworzonych produktach spożywczych wywołuje częstsze przypadłości skórne, trądzik i wysypki u dorosłych mieszkańców dużych miast niż na wsi i w małych ośrodkach, gdzie powszechniejsze są posiłki przygotowywane w domu.



ności emocjonalnej zwiększa się u osób (mężczyzn i kobiet), które jedzą więcej cukru.

Nadmiar cukru przyczynia się do szybszego starzenia się skóry i pojawienia się zmarszczek, wskutek negatywnego oddziaływania cukru na kolagen i elastynę, białka zapewniające sprężystość i jędrność tkanki łącznej i skóry.

Cukru nie da się wyrugować z diety, ale należy rozsądnie z niego korzystać. Trzeba jeść regularnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ograniczać słodczyce na rzecz owoców, a zamiast słodkich napojów wybierać zwykłą wodę. Należy też pamiętać, że cukier wchodzi w skład wielu przetworzonych produktów i sprawdzać jego zawartość podczas zakupów.



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.



PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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

OSTATNIA
PROSTA!
#SZCZEPIMYSIĘ



Nagrody starosty dla uczniów i pedagogów



Nagrodzeni pedagodzy ze starostą (pierwszy z lewej) Waldemarem Remfeldem

Uroczyście, w czasie sesji Rady Powiatu Grajewskiego, wręczone zostały Nagrody i Stypendia Starosty Grajewskiego.

Tegorocznymi stypendystami za najlepsze wyniki w nauce, udział w konkursach oraz pracę społeczną są uczniowie: Bartosz Cebeliński uczeń Zespołu Szkół nr 2, Wojciech Cimochoński z Zespołu Szkół im. Bolesława Podędwornego w Nieckowie, Mikołaj Kielczewski z Zespołu Szkół

w Szczuczynie, Szymon Kielczewski z Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie, Gerard Małaszk z Zespołu Szkół nr 1 w Grajewie. Nagrody za wyniki w pracy dydaktyczno-wychowawczej otrzymali nauczyciele: Ewelina Jagłowska z Zespołu Szkół w Wojewodzinie, Dariusz Koniecko z Zespołu Szkół w Nieckowie, Anna Kozikowska z Zespołu Szkół w Szczuczynie, Ewa Makowska z Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie, Be-

ata Strzałkowska z Zespołu Szkół nr 2 w Grajewie, Emilia Świdzka z Zespołu Szkół nr 1 w Grajewie i Waldemar Zamojski z Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie.

Nagrodę Starosty dla najlepszego dyrektora otrzymał dyrektor w Zespole Szkół nr 1 w Grajewie Jarosław Kozikowski.

Listem gratulacyjnym uhonorowana została Katarzyna Moszczyńska, nauczycielka i pedagog Zespołu Szkół nr 1 w Grajewie.

Święto Niepodległości w Stawiskach

Gminne obchody Narodowego Święta 104 Rocznicy Odzyskania Niepodległości w Stawiskach odbędą się w niedzielę, 6 listopada. Rozpoczyna się zbiórką przed OSP i wymarszem do kościoła na Mszę świętą (rozpocznie się o godz. 12.00). Po nabożeństwie przemarsz pod Pomnik Niepodległości, gdzie odbędzie Apel Poległych, salwa honorowa, złożenie wieńców, koncert orkiestry dętej. Asystę honorową przy pomniku pełnić będą żołnierze z Ośrodka Szkolenia Poligonowego Wojsk Lądowych Orzysz w Bemowie Piskim.

W Turośli

Na wieczornicę z okazji Narodowego Święta Niepodległości zaprasza w czwartek, 10 listopada (godz. 17.00) Gminny Ośrodek Kultury w Turośli. W programie koncert Katarzyny Chudzik-Bazydło z zespołem oraz poezja i proza niepodległościowa. Wstęp wolny.

Pięknym głosem o jesieni



Maria Piechowska ze Szkoły Podstawowej w Zaskrozdziu w kategorii przedszkolaków zajęła pierwsze miejsce w Konkursie recytatorskim „Jesień w poezji”, zorganizowanym przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwonem. Drugie miejsce wyrecytowała Maja Wiśniewska z SP w Lachowie, a trzecie Alan Krupa z SP w Wykowie i Amelia Ołdakowska z SP w Czerwonem. Wyróżnienia zdobyły Oliwia Koziół z SP w Czerwonem i Joanna Karwowska z SP w Zabieli.

W kategorii uczniów klas I – IV pierwszą nagrodę zdobył Wiktor Przytuła z SP w Lachowie, drugą Oliwia Krupa z SP w Wykowie, trzecią Domi-

nika Boć z SP w Borkowie, a wyróżnienia: Klaudia Dąbkowska z SP w Wykowie, Alan Kowalczyk z SP w Janowie i Maja Pietruszka z SP w Zabieli.

W najstarszej grupie (klasy V – VIII), pierwsze miejsce zajęła Anna Skrodzka z SP w Wykowie, drugie Aleksandra Plona z SP w Janowie, trzecie Julia Kozicka z SP w Borkowie i Adam Szczech z SP w Wykowie. Wyróżnieni zostali: Patryk Niedźwiczki z SP w Lachowie i Amelia Piekarska z SP w Zabieli.

W konkursie startowało 55 recytatorów ze szkół podstawowych w Borkowie, Czerwonem, Janowie, Lachowie, Wykowie, Zabieli i Zaskrozdziu.

Wylegarnia firm



w Szczuczynie

Do Lokalnego Inkubatora Przedsiębiorczości w Szczuczynie mogą się zgłaszać przedsiębiorcy od poniedziałku, 31 października.

„Czekamy na małe i średnie przedsiębiorstwa, a także na ludzi, którzy takie firmy chcą założyć. Mamy miejsce dla trzech profili działalności: produkcyjnego, usług dla mieszkańców i usług biurowych. Dla wszystkich rodzajów działalności w Inkubatorze są przygotowane specjalne przestrzenie. Zbudowaliśmy halę produkcyjną o powierzchni prawie 2000 metrów kwadratowych, która jest podzielona na cztery moduły, zbudowaliśmy budynek usługowo-biurowy, mamy trzy lokale usługowe i kilkanaście pokoi biurowych”, mówi burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński.

Nabór chętnych do umieszczenia swej działalności w Inkubatorze trwa do końca listopada. Szczegółowe informacje dotyczące zgłaszania firm są na stronie internetowej lipszczuczyn.pl.

Informacyjny powiat



3,5 mln zł unijnej dotacji otrzyma powiat kolneński na wprowadzenie elektronicznego dostępu do dokumentów geodezyjnych, kartografii budownictwa, ochrony środowiska i gruntów rolnych.

„Staramy się usprawnić działanie naszej administracji, a także ułatwić dostęp do dokumentów w formie elektronicznej. Dzięki temu nasi mieszkańcy mogą szybciej i sprawniej, zza ekranu swojego komputera uzyskać dostęp do potrzebnych im dokumentów. Cały czas szukamy też pieniędzy poza budżetem powiatu na takie usprawnienia. Tym razem udało nam się zdobyć 3,5 miliona na projekt dotyczący geodezji, kartografii i architektury”, mówi starosta kolneński Tadeusz Klama.

Kapliczka w Dzierzbi

30 tys. zł dotacji otrzymało Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Stawiski na remont przydrożnej kapliczki w Dzierzbi.

Jak byście się czuli wiedząc, kiedy umrzecie? Jak byście się czuli wiedząc, ile wam zostało czasu?
Opowiem, jak czuję się ja, dwudziestoletni chłopak z rakiem trzustki!

Wiem, kiedy umrę



Fot. pixabay

1.

Jak na dwudziestolatka przystoi, zawsze starałem się w pełni korzystać z życia. Oprócz szkoły, poświęcałem czas na spotkania ze znajomymi, imprezy, dziewczyny i używki. Okej, głównie na to...

Kilka miesięcy temu zaczęły się dziać ze mną dziwne rzeczy. Choć na początku były dla mnie normalne. Coś, jak zwykły kac po imprezie. Z wyjątkiem tego, że zamiast głowy, bolał mnie brzuch. Pomyślałem, że jak zabalowałem, muszę teraz pocierpieć. Przeżyłem ten dzień, z ledwością zasnąłem, a na drugi dzień czułem się niewiele lepiej. Zążyłem tabletki przeciwbólowe i zapomniałem o sprawie. Przez jakiś czas był spokój.

Któregoś dnia chcąc ubrać moje ulubione jeansy, musiałem użyć paska do spodni, choć zawsze pasowały na mnie idealnie. Schudłem, a jadłem tyle, co zawsze. Za parę dni w szkole zasłabłem i nauczyciel wezwał karetkę, bo podobno byłem nieprzytomny przez minutę. Zabrali mnie do szpitala i porobili badania. Wtedy dowiedziałem się: wyrok śmierci. Brzmi nieprzyjemnie, ale bardzo trafnie.

Gdy mi o tym powiedzieli, nie dotarło do mnie.

Przecież śmierć mnie nie dotyczy!

2.

Ojciec zapadł w przygnębiającą milczenie.

Mama płakała.

Ale gdy ochłonęli z pierwszego szoku, zaczęli mi wypominać moje imprezowe życie. Akurat tego się po nich spodziewałem. Nie byłem na nich zły, bo sam też doszedłem do takiego wniosku. Ale nie żałowałem tych wszystkich świetnie spędzonych chwil. Szkoda tylko, że było ich tak mało...

Kilka dni po diagnozie doktor wyjaśnił nam, skąd się mógł wziąć no-

wotwór. Wystarczyło odpowiedzieć na pytanie, czy ktoś w rodzinie umarł na raka trzustki? Okazało się, że mój dziadek ze strony ojca. Mój guz miał uwarunkowania genetyczne. Mój styl życia mógł go wspomóc... Pożyłbym dłużej i umarł kilka lat później.

Może to dziwne, że z taką łatwością mówię o śmierci. Co nie znaczy, że się poddałem. Nigdy nie byłem grzeczny i podporządkowany,

ale chorobie się podporządkowuję. Zążywam niezbędne leki, aby móc funkcjonować. Postanowiłem również, że zanim mnie pokona choroba, postaram się spełnić chociaż część swoich marzeń.

Zączyłem od pójścia na studia, które rok wcześniej odpuściłem. Dziwne, co? Następnie skoczyłem ze spadochronem.

Chciałbym jeszcze zwiedzić Hawanę. Bo nie żaden Paryż, Londyn czy Rzym. Zawsze myślałem o Hawanie.

3.

Ząstanowiliście się już? Tak szczerze, to ja bym nie znał odpowiedzi na te pytania. Los wybrał za mnie i wiem, że umrę. Nie wiem, ile jeszcze mi zostało czasu, ale opowiadając to leżę na szpitalnym łóżku, bo coś mi się ostatnio pogorszyło. Ale jak tylko mi się wystarczająco polepszy, lecę do Hawany.

Jakby co, to ja, Mateusz z Łomży.

JOANNA NOWAK

Wystawa Tyla i jego następców



Laureaci konkursu z opiekunami i gośćmi otwarcia wystawy

Miłosz Gosk zdobył pierwsze miejsce wśród najmłodszych w konkursie plastycznym pod hasłem „Gmina Rutki moja mała ojczyzna”, zorganizowanym przez Gminny Ośrodek Kultury i Bibliotekę w Rutkach. Drugie miejsce „wymalowała” Julia Stypułkowska, a trzecie Maja Dzieniszewska. Wśród uczniów 9 – 12 lat najwyższej oceniona została praca Oliwii Gosk,

drugą nagrodę uzyskała Aleksandra Łuba, a trzecią Gabriela Łuba. W najstarszej grupie (13 – 16 lat) pierwszą nagrodę otrzymała Julia Mażewska, drugą Kinga Żukowska, a trzecią Oliwia Duchnowska.

Wyniki konkursu zostały ogłoszone w czasie otwarcia wystawy malarstwa pochodzącego z Rutek artysty i pedagoga Bronisława Tyla.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Sanah i pływające krowy!

Teledysk do utworu „Nic dwa razy” do słów słynnego wiersza Wiesławy Szymborskiej, Sanah kręciła we wrześniu w miejscowości Wojtkowice-Glinna (gm. Ciechanowiec). Pojawiają się w nim słynne „pływające krowy”, należące do Gospodarstwa Agroturystycznego „Zagroda nad Bugiem” Bolesława Młynarczuka (pisał o nim w „Kontaktach”, nr 30/2022, w tekście „Lubimy swoje życie”), który również wystąpił w teledysku.



Spłonął dom starszego małżeństwa w Wyszonkach-Wypychach (gm. Klukowo). Na portalu internetowym trwa zbiórka, by pomóc im go odbudować. Jeżeli chcesz dołożyć swoją cegiełkę, wejdź na zrzutka.pl

27 stypendystów wójta Krajewskiego

– To jedno z najprzyjemniejszych spotkań w roku – mówił wójt gminy Wysokie Mazowieckie Krzysztof Krajewski, wręczając stypendia utalentowanym i pracowitym uczniom.

Stypendia naukowe otrzymali: Hanna Włostowska (średnia ocen 5,64) oraz Julia Wyszomirska (5,50) i Wiktor Wyszomirski (5,36) z Mystek Rzymu, Oliwia Dąbrowska (5,58) z Osip-Leperutowizny, Bartłomiej Kamiński (5,58) ze Starych Osip, Filip Kućmierowski (5,45) z Brzóssek-Falek, Maciej Prużanin (5,45) z Bryk, Maria Moczydłowski

(5,42) ze Starej Rusi, Maja Czarkowska (5,36) i Julia Krajewska (5,29) ze Święcka Wielkiego, Natalia Perkowska (5,33) z Osip-Zakrzewizny, Karolina Wnorowska (5,27) z Nowej Rusi, Wiktoria Konarzewska (5,25) z Osip-Wydzior Pierwszych, Nina Nowicka (5,25) z Osip-Kolonii i Magdalena Śliwowska (5,21) z Osip-Wydzior Drugich.

Stypendia sportowe otrzymali: Zuzanna Kamińska z Osip-Zakrzewizny, Laura Perkowska z Brzóssek-Markowizny, Gabriela Dąbrowska z Brzóssek Starych, Julia Marciniak z Bryk,

Wiktoria Piekarska z Osip-Kolonii, Natalia Wdziękońska z Osip-Leperutowizny, Natalia Jabłońska z Nowej Rusi, Lidia Kalinowska i Konrad Kalinowski z Brzóssek-Gromek, Mateusz Konopka z Jabłoni-Uszyńskich, Szymon Maciuszko z Mazur, Błażej Kulesza z Jabłoni-Rykaczy.

Stypendia naukowe i sportowe wynoszą miesięcznie 200 zł i są wypłacane przez 10 miesięcy.

Nagrodę w wysokości 1000 zł za osiągnięcia sportowe otrzymała Maria Dąbrowska z Brzóssek Starych.

POWIAT ZAMBROWSKI

Złote gody w gminie Zambrów



Jubileusz 50 lat małżeństwa obchodziło osiem par z gminy Zambrów: Irena i Mirosław Arasimowie z Woli Zambrowskiej, Eugenia i Zygmunt Chmielnicy z Woli Zambrowskiej, Irena i Andrzej Kocowie z Ciecior, Halina i Stanisław Łuniewscy z Gosk Dużych, Elżbieta i Władysław Sakowiczowie z Porytego Jabłoni, Marianna i Henryk Sasinowscy z Krajewa Borowego, Lucyna i Edward Świeccy z Woli Zambrowskiej, Krystyna i Stanisław Torebkowie z Porytego Jabłoni. Wójt gminy Jarosław Kos wręczył parom przyznane na jego wniosek przez prezydenta RP Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Oficjalne uroczystości poprzedziła Msza święta w intencji Jubilatów z odnowionym przyrzeczeniem małżeńskim. Jubilatów i ich gościom zaśpiewał Ludowy Zespół Śpiewaczy „Laskowianki”.

Szkolna „dyskretna skrzynka”



Na stronie Szkoły Podstawowej nr 5 im. M. Kopernika w Zambrowie zamieszczony został następujący tekst: „Drogi Uczniu, Drogi Rodzicu, jeśli coś Cię martwi, niepokoi, Tobie lub komuś dzieje się krzywda, byłeś świadkiem agresji lub przemocy, możesz to opisać i wrzucić do skrzynki (znajdziesz ją w szkole przy sali numer 2).

Zasady korzystania ze skrzynki:

1. Możesz pisać do nas w każdej trudnej dla Ciebie sytuacji – jesteś dla nas ważny!

2. Dzięki sygnałom, jakie od Ciebie dostaniemy jesteśmy w stanie

zareagować, liczy się dla nas przede wszystkim Twoje bezpieczeństwo.

3. Każde zgłoszenie jest objęte dyskrecją.

4. Twój list może być anonimowy, ale aby ułatwić nam udzielenie należytej pomocy, podaj tyle danych, ile możesz, takich jak: imię, klasę i dane osób, których list dotyczy”. Zważywszy, że wielu łatwiej pisać, niż się przed kimś otwierać i opowiadać, „dyskretna skrzynka” może być skutecznym sposobem, aby dowiedzieć się o ewentualnych nieprawidłowościach, może nawet zagrożeniach i pomóc je rozwiązać.

Burmistrz na medal



Medalem „Pro Patria” został odznaczony burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko, nadanym przez szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych za szczególne zasługi w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej. Odznaczenie wręczył wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski.

Zbiórka krwi w Rosochatem Kościelnym

Krew będzie można oddać w niedzielę, 6 listopada (godz. 8.30 – 13.00), w remizie OSP w Rosochatem Kościelnym.

Miasto w oku kamer

23 kamery w najważniejszych punktach Wysokiego Mazowieckiego (okolice przedszkola, szkoły, szpitala, ośrodka kultury, park) zostaną zamontowane do końca roku za 130 tys. zł (100 tys. zł dotacji).

Święto Niepodległości



Uroczyste obchody Święta Niepodległości w gminie Zambrów odbędą się w środę, 9 listopada (godz. 9.00) w Szkole Podstawowej w Starym Zakrzewie.

Koncert dla Niepodległej

Na koncert z okazji 104. Rocznicy Odzyskania Niepodległości zaprasza Państwowa Szkoła Muzyczna w Zambrowie w czwartek, 10 listopada (godz. 18.00). Wstęp wolny.

„Arka” nie utonie

Karmę dla psiaków zebrało 23 uczniów ze Szkoły Podstawowej w Osowcu i przekazało łomżyńskiemu schronisku „Arka”, w którym przebywa 130 czworonogów.

Dzień seniora w Długoborzu

Koncert z okazji Dnia Seniora „Wspomnień czar” odbędzie się w niedzielę, 6 listopada (godz. 16.00), w świetlicy wiejskiej w Długoborzu.

Zdradziła z moim bratem!

Robert z Łomży: – Mój młodszy brat i ja, to zupełnie przeciwieństwa. On należy do tych facetów, o których można powiedzieć „ładny”. Bardzo dba o swój wygląd, wyrzeźbiona sylwetka, włoski na żelu, te sprawy. Dziewczyny od zawsze na niego leciały, zmieniał je, jak rękawiczki. Ja zawsze chciałem się ustatkować, ożenić się, mieć dzieci. On był też oczkiem w głowie moich rodziców. Skończył studia na dobrym uniwersytecie, pojechał za granicę, po powrocie założył biznes, który przynosi mu teraz duże zyski. Można powiedzieć wiele osiągnął. A ja przerwałem studia, mieszkam z żoną w jej mieszkaniu, bo nie stać mnie było, żeby kupić coś własnego. Z naszej dwójki zawsze on był „ten lepszy”, wiem że rodzice są z niego o wiele bardziej dumni, niż ze mnie. Miałem przez to dosyć niskie poczucie własnej wartości. Dlatego, kiedy poznałem przyszłą żonę, byłem zaskoczony, że taka śliczna i atrakcyjna dziewczyna, otoczona wianuszkami facetów, zwróciła uwagę właśnie na mnie. Bardzo ją pokochałem i przy niej czułem się najszczęśliwszy na świecie.

Pamiętam to uczucie drobnej satysfakcji, kiedy przy pierwszym spotkaniu z moim bratem powiedział „No, no brat, kto by pomyślał, że zdobędziesz taką dziewczynę”. W końcu miałem coś lepszego, niż on!

Nie wiem kiedy to się zaczęło. Brat często u nas bywał, spędzali ze sobą czas, ale nigdy bym nie przypuszczał, że łączy ich coś więcej. Myślałem, że to zwykła relacja szwagier-szwagierka. Chociaż ostatnio rzeczywiście nie najlepiej się między nam układało, naprawdę niczego nie podejrzewałem. Złożyłem to na karb ciąży myśląc, że stąd to jej dziwne zachowanie, humory, itp.

I oto zupełnie przypadkowo, kiedy brała prysznic, chciałem skorzystać z internetu w jej komórce. Wtedy przyszedł sms. Nie czytałbym, ale na górze ekranu wyświetlił się skrót wiadomości „Kochanie, tak bardzo tęsknię...”. Nie mogłem się opanować i przeczytałem całość. Adresat: Dawid. Owszem, to imię mojego brata, ale nadal nie wpadłoby mi do głowy, żeby go z tym skojarzyć. Wpadłem w szal na myśl, że ma jakiegoś kochanka, zrobiłem jej dziką awanturę, podczas której nie odezwała się ani słowem. W końcu



Fot. pixabay

zażądałem odpowiedzi, kto to jest i czy go znam.

Dziwię się, że nie dostałem zawału słysząc odpowiedź: znasz go, to twój brat. Najpierw myślałem, że zwariowała, potem, że robi ze mnie idiotę, a kiedy dotarło do mnie, że to prawda, myślałem, że umrę.

W kompletnym amoku spakowałem trochę swoich rzeczy, chciałem jak najszybciej znaleźć się jak najdalej od niej. Wychodząc rzuciłem tylko pełne rozpacz „Nigdy ci tego nie wybaczę” licząc podświadomie, że okaże jakąś skruchę, żal, przeprosi. A ona odpowiedziała mi tylko „Ależ ja cię wcale nie proszę o wybaczenie”. To chyba zabolalo mnie najbardziej z tego wszystkiego. Chociaż nie. Najbardziej boli mnie, że mój rodzony brat mógł zrobić mi coś takiego. Zabrał mi to, co w moim życiu najcenniejsze. Myślałem, że jej nawet mógłbym wybaczyć. Tak bardzo ją kocham, że pewnie znalazłbym jakieś usprawiedliwienie. Ale jemu nie. Nie wiem nawet, czy to będzie moje dziecko. To jakaś patologiczna sytuacja. Jeśli to z nim jest w ciąży, będę wujkiem dziecka mojej żony...

W jednej chwili straciłem żonę i brata.

I o ile z żoną można się rozstać i więcej nie spotkać, to na niego przy różnych okazjach jestem skazany. Rodzinny pogrzeb, ślub, święta. Inne wyjście, to zupełne zerwanie stosunków z rodziną. Wtedy przez niego stracę nie tylko żonę, ale i najbliższych.

Nie mam pojęcia, co dalej robić. Postanowiłem czekać do porodu, żeby przeprowadzić badania genetyczne. Jeśli to ja jestem ojcem, na pewno nie pozwolę gogusiowi, żeby zabrał mi jeszcze moje dziecko. A co dalej? Jestem kompletnie załamany.

Zdradził z moją matką!

Edyta z Kolna: – Miałam już wejść do garażu, by go zawołać na obiad, gdy usłyszałam rozmowę. Przystanąłam. Rozmawiał z moją matką. Przyjechała wczoraj wieczorem, choć niedawno była u nas kilka dni.

Mój mąż mówił, jak to cudownie się stało, że wypił wtedy trochę za dużo i przypadkiem wszedł do jej pokoju. Moja matka aż wzdychała do wspomnienia i zapewniła go, że z żadnym mężczyzną nie było jej tak dobrze, jak z nim.

Gdy to usłyszałam, zaczęłam się cała trząść, potem uderzyła mnie fala gorąca, nie mogłam oddychać. Na drugi dzień cały czas płakałam.

Chodził za mną i wypytywał, co mi jest. Nie wytrzymałam i zapytałam go, co robił z moją matką. Wyparł się, udał zdziwionego i oburzonego. Zaczęłam słowo w słowo przytaczać ich wczorajszą rozmowę. Jego pytanie, jak jej było i jej odpowiedź, że jak nigdy w życiu. Nie odezwał się i wyszedł. Po chwili usłyszałam ruszający z piskiem opon samochód. Gdy odjechał myślałam, że więcej się nie pokaże. Zdezorient-

wana matka zaczęła wypytywać, co się stało. Przez łzy nie mogłam nic mówić. Wrócił po północy...

Zanim wrócił, podjęłam decyzję: rozwód! Całą noc nie mogłam spać. Do rana przemyślałam wszystko raz jeszcze. Dla dobra chłopców postanowiłam zostać i nie wracać do sprawy.

Minęło wiele lat, a ja nie potrafię z nim rozmawiać ani kochać się. Żyjemy, jakbyśmy byli sobie zupełnie obcy.

Wobec matki, choć nigdy na temat tamtej nocy i rozmowy o niej z zięciem nie wspomniałam słowa, nie potrafię zachowywać się jak kiedyś. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że mój mąż zachowuje się tak, jakbym to ja była czemukolwiek winna. Gdy niedawno zapytałam, dlaczego mnie tak traktuje, odpowiedział jak zwykle, że sobie coś wmawiam. Przy okazji pokpił sobie, że opadł mi biust i patrząc mi prosto w oczy powiedział, że moje matce lepiej się trzyma!

Nasze małżeństwo nie istnieje, ale nie mam gdzie odejść. Do matki nie pójde z dziećmi, gdyż zdradziła mnie i nie mogłabym mieszkać z nią pod jednym dachem.

Dom, w którym mieszkamy jest męża, bo przepisali mu go jego rodzice przed naszym ślubem.

Jesteśmy razem 16 lat, a może tylko 2 pierwsze lata miałam szczęśliwe. Zazdroszczę tym wszystkim małżeństwom, które znam i widzę jak żyją. Chciałabym chociaż chwilę być tak szczęśliwa...

Niespodziewany koniec wakacji



Zdjęcie ilustracyjne. Fot. pixabay

Córka: uciekam z domu!

Niewielka wieś w powiecie grajewskim. Ostatni tydzień wakacji. Wczesny poranek. Rodzice Natalii (10 lat) są już w pracy. Tata wyszedł o czwartej. Prowadzi handel obwoźny. Mama wyszła po siódmej i była już w Grajewie.

Po ósmej ich córka bierze z domu około 10 tys. zł i zostawia kartkę na stole z wiadomością: „Uciekam z domu”. Chwilę wcześniej Natalia zamawia taksówkę. Chce dojechać do centrum handlowego w Grajewie. Tu idzie na zakupy. O 10.30 dzwoni do niej tata. Natalia mówi mu, że już wstała i wyprowadziła psa na podwórko. Po około dwóch godzinach już spod kina dziewczyna ponownie zamawia tego samego kierowcę taxi. Prosi, by zawiózł ją do fryzjerki.

– Kiedy wyszła z salonu, jej fryzura nic a nic się nie zmieniła, ale gdzie ona poszła, to ja nie wiem – opowiada taksówkarz Wiesław.

Pracuje na telefon. Po niespełna godzinie Natalia trzeci raz wzywa taksówkarza. Chce, by zawiózł ją do rodziny w Sosnowcu. Taksówkarz mówi, że za kurs 500 km bierze 2 tys. zł. Widzi, że dziewczyna ma w rękach grubo ponad 3 tys., zatem wierzy, że zapłaci za podróż. Ze sobą ma jeszcze torby. Przekonuje go, że wyprawa pociągiem lub autobusem jest niebezpieczna. Natalia mówi jeszcze, że jej mama przygotowała na drogę napoje i jedzenie.

Rodzice: strach

W czasie drogi opowiada kierowcy o wycieczkach do Czech z mamą

i ciocią, do której jedzie. Taksówkarz twierdzi, że w czasie podróży Natalia odebrała telefon od swego taty i mówiła mu, że jedzie taksówką do ciotki, co w jego oczach uwiarygodniło jej historię.

Grzegorz, tata Natalii: – Około południa znalazłem jej kartkę. Jak reagujesz, kiedy dzieciak ci zaginął i nawet nie wiesz, gdzie jest? Strach. Nie odbierała już połączeń, wyłączyła telefon.

O 13.30 była już w Grójcu, bo tam na chwilę włączyła telefon i zlokalizowała ją policja. Wcześniej w Kielcach policjanci obstawiają perony, bo innym koleżankom powiedziała, że właśnie tam jedzie. Ok. godz. 16.00 znowu łączy się z siecią i ujawnia się na Snapchacie. Koleżanki z klasy dzwonią, żeby wracała do domu, bo wszyscy jej szukają. Rozplakała się. Tata jednej z koleżanek włącza tryb głośnomówiący. Chce ustalić, gdzie jest Natalia i czym się porusza. Wiesław orientuje się, że Natalia nie jedzie do rodziny. W rozmowie z domniemanym wujkiem słyszy, że dziewczyna zaczyna kręcić.

– Zabrałem jej ten telefon, podałem swój numer, bo jej bateria była na wyczerpaniu. Wtedy się potwierdziło, że szuka jej policja. A potem zadzwonił już tylko policjant, pan Mariusz – opowiada.

Oficerowi przekazał adres podróży.

Policjanci szybko pojawiają się pod wskazanym adresem w Sosnowcu. Internetowa koleżanka jest w domu.

Szary ford

Ok. godz. 16.30 policja w Piotrkowie Trybunalskim dostaje zgłoszenie, że autostradą A1 między miejscowościami Niechcice a Ochocice w powiecie radomszczańskim jedzie taksówka z Natalią. Odjechała 380 km od Grajewa.

– Krzyczała, że nie chce do domu. Nie dopytywałem, nie męczyłem jej. Chyba jej emocje wyszły, bo potem już cały czas spała – taksówkarz odtwierdza moment, kiedy wyszło na jaw, że Natalia uciekła z domu.

Dyżurny policji prosi, by zjechał do najbliższego komisariatu. Wiesław odmawia, bo nie chce zjeżdżać z A1 i błędzić szukając policji. Proponuje, by patrol łapał go na trasie. Blokuję drzwi i szyby, żeby młoda nie uciekła, kiedy przez korki jechał wolniej. Wjechał na pas awaryjny. Wtedy Natalia się obudziła. Wiesław mówi, że się rozplakała. Nie dopytywał, dlaczego. Nie chciał jej męczyć.

Policjanci ustalają, że koleżanki nigdy wcześniej się nie widziały. Miały spotkać się przy konkretnym placu zabaw w Sosnowcu. Natalia zdradziła jej wcześniej, że ma przy sobie kilka tysięcy złotych.

Po sprawdzeniu taksówkarz wraca do Grajewa. Policjanci odwożą Natalię na komisariat. Pod opieką dzielnicowej czeka na przyjazd rodziców.

Bez odpowiedzi

Rodzice Natalii nie wiedzą, dlaczego uciekła. Dzień wcześniej spędzili ze sobą niedzielę. Byli na zakupach, na hamburgerach. Nie widzieli

po jej zachowaniu, żeby cokolwiek złego się działo. Teraz w domu nie ma tematu. Córka nie chce o tym z nimi rozmawiać, płacze, a oni nie chcą naciskać. Regularnie spotyka się z psychologiem.

– Żadnego powodu do ucieczki nie miała. Ona wszystko w domu ma, ale też za dużo czasu wolnego i internetu – uważa ojciec.

W domu wszystko się poukładało. Odwiedził ich kurator. Po przeprowadzonym wywiadzie rodzice usłyszeli, że drugi raz nie ma po co przyjeżdżać.

Półautomat

Czy taksówkarz zastanowił się, skąd dziesięciolatka ma taką gotówkę i sama jedzie na drugi koniec Polski?

– Później trochę coś mi zaczęło ćwierkać, ale jeśli ojciec dzwoni, jeśli ciotka dzwoni, rzekomo ta, do której jedzie, to uwierzyłem. Jak ja wożę ludzi i do kościoła, i do burdelu, to mnie już nic nie zdziwi. Ja na taksówce już zobojętniałem. Jestem jak automat. Zawieźć, przywieźć, pozamiatać. Jadę z punktu A do punktu B i nie wnikiem – tłumaczy się taksówkarz.

Dorzucą jeszcze, że po całej historii miał strasznego moralnego kaca. Zarzuty, że zrobił to dla pieniędzy, nie obchodzą go. Ma też gdzieś głęboko to, co mówią ludzie, bo jeżdżenie taksówką to jego chleb codzienny. Jak ma kurs na Litwę, to tankuje, wsiada i jedzie jak automat. Obchodzi go tylko to, czy otrzyma zapłatę.

Nigdy więcej nie miał już kontaktu z Natalią. Nie spotkał się też z jej rodzicami. Przerwany kurs był bezpłatny.

Dochodzenie

Sprawę przerwanej wyprawy taksówką do Sosnowca prowadzą policjanci z grajewskiej komendy powiatowej.

Oficer prasowy KPP w Grajewie: – Nie było tu do czynienia z żadną osobą dorosłą, podszywającą się pod dziecko. Jesteśmy tego pewni. Mamy też ustalenia, że pojawiają się kole-dzy z innych miast, ale poznali się wcześniej na koloniach i absolutnie nie mają żadnego związku z tą sprawą. Wobec taksówkarza na chwilę obecną nie są prowadzone żadne czynności i nic mu nie grozi. Dziesięciolatkę potraktował, jako zwykłego, standardowego klienta.

Imiona rozmówców zostały zmienione. (Źródło: Martyna Bielska, onet.pl. Tytuł i skróty od redakcji).

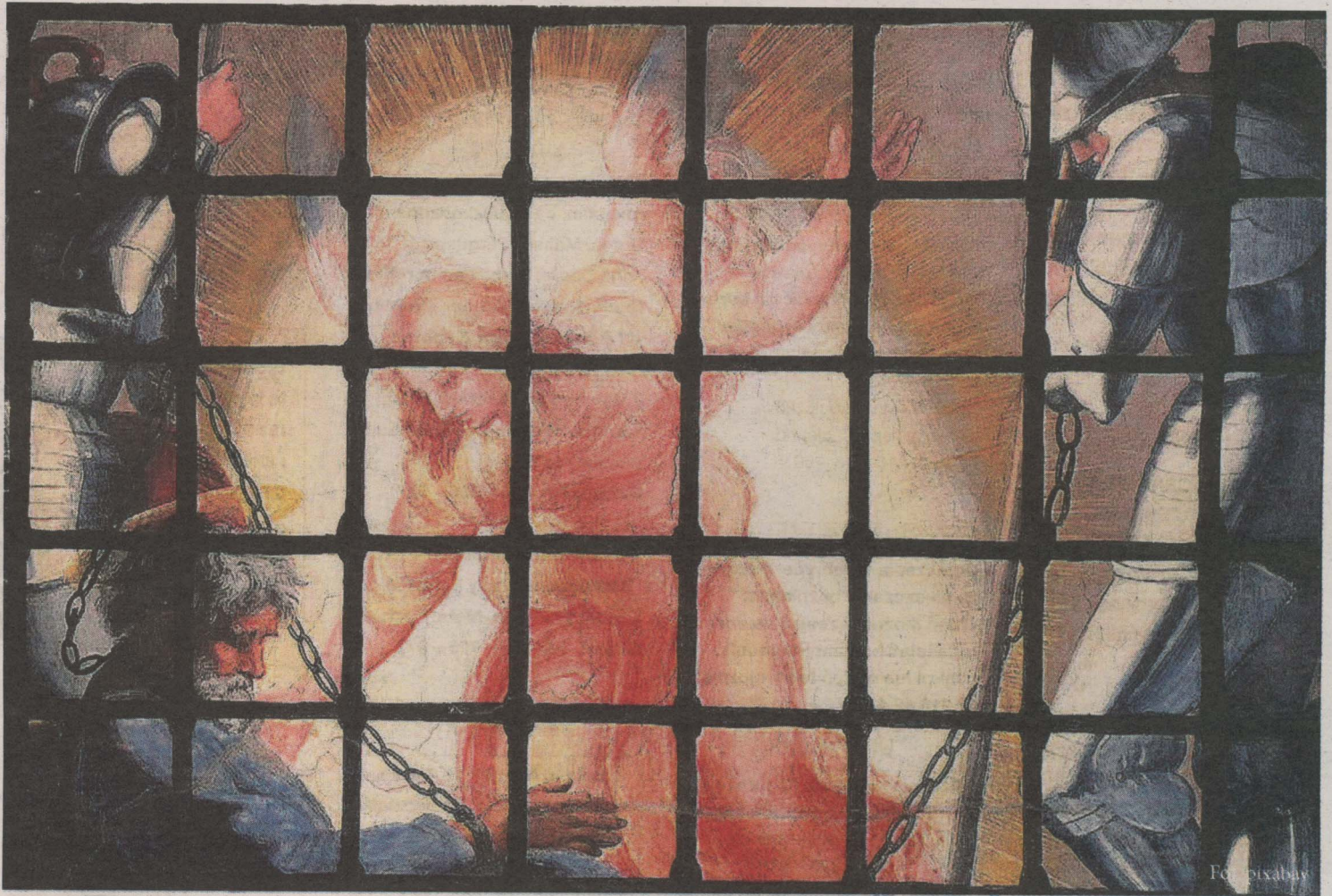


Foto: Pixabay

Świątokradztwo

Na cmentarzu

28 wizerunków Chrystusa (pasyjek) oderwanych zostało z krzyży na cmentarzu w Łomży w 1922 r. Kradzieże się powtarzały i trudno było złapać złoczyńców. Do czasu! O ujęciu i osądzeniu sprawców kradzieży w lipcu poinformowała „Gazeta Łomżyńska”. Byli nimi robotnicy tartaku w Łomży Stanisław Nowadzki i Józef Rakowski. Oprócz pasyjek z krzyży ukradli dwa ogrodzenia, drzwiczki i cztery cynkowe rury z kaplicy prawosławnej pw. Grobu Pańskiego (została przyznana katolikom). Szkody te rzeczoznawcy wycenili na ok. 750 marek. Doszedł do tego wandalizm na cmentarzu prawosławnym (zamknięty w 1922).

„Zniszczenia i szkody wyrządzone na cmentarzu prawosławnym są duże, że nie podobna obliczyć. Kilkakrotnie przypominałem, aby ci, którzy odwiedzają cmentarz czynili to w intencji pomodlenia się na grobach umarłych. Niestety, zepsucie i zwyrodnienie jest okropne! Nie chcą uszanować tego miej-

sca spoczynku pośmiertnego ich ojców i dziadów, na którym być może zechcą złożyć i swoje kości. Tylko czy będą tego godni?”, pisał proboszcz łomżyńskiej parafii ks. H. Haraburda.

Sąd w Łomży skazał cmentarnych wandalów na pięć miesięcy więzienia.

U Benedyktyniek

Ukradł wota z kościoła Benedyktyniek w Łomży w 1923 r. Edward Caba. Nie było to jego jedyne przestępstwo. „Wspólna Praca” opisywała jego oszustwa w okolicznych miastach. Przedstawiał się jako wizytator hufców harcerskich z Komendy Głównej i wyłudzał pieniądze. W różnych miejscach podawał inne nazwisko i dlatego było trudno go schwycić. W Łomży także zaistniał jako wizytator i złodziej „kościolowy”. Został złapany i zagościł na dłużej w łomżyńskim... więzieniu.

W katedrze

Podejrzane szmery i jakby stłumiony stukot usłyszał zakrystian ka-

tedry w Łomży Feliks Chłudziński 27 listopada 1929 r. Było już ciemno, dzień ponury, w kościele pogaszone światła. Chłudziński zamknął kościół na klucz, przystanął i nasłuchiwał. Szmery się powtórzyły. Teraz zapalił światło i poszedł w kierunku bocznego ołtarza, bo stamtąd słyszał podejrzane odgłosy. Przy ołtarzu na posadzce znalazł skulonego mężczyznę. Przy nim leżała zerwana ze ściany, rozbita, pusta skarbonka. Chłudziński podszedł do obcego. Ten bełkotliwie tłumaczył, że w kościele było cicho i ciemno i „krzynekę zasnął”. Kościelny nie wypuścił przybysza. Wszczął alarm. Złodziejem był Jan Jarmułowicz z Suwałk, który przyjechał, jak opisywało „ABC Ziemi Łomżyńskiej”, „na gościnny występ”. Przy rewizji znaleziono przy nim pieniądze pochodzące z kradzieży z kościelnych skarbonek.

W Drozdowie, Wiźnie, Miastkowie

Srebrne kielichy, dwie pateny i różne drobiazgi ukradli złodzie-

je z kościoła w Drozdowie w lipcu 1931 r. „Za świątokradcami zarządzono pościg”, informował 7 lipca „Głos Ziemi Białostockiej”.

Tydzień później złodzieje zakradli się do kościoła w Wiźnie. Ukradli naczynie do obmywania rąk, rozbili dwie skarbonki i zabrali ich zawartość.

Prawie w tym samym czasie proboszcz zgłosił kradzież w kościele w Miastkowie. Złodzieje zabrali z ołtarza kielichy i dwie pateny.

„Świątokradcy uchodzą bezkarnie, okradając kościoły. Co na to władze bezpieczeństwa?”, pytała prasa.

Tymczasem łomżyńska policja i urząd śledczy prowadziły energiczne poszukiwania. O ich skutecznych efektach informował 28 lipca 1931 r. białostocki dziennik. Skradzione z kościołów przedmioty zostały odnalezione i odzyskane, a złodzieje złapani.

„Świątokradcy za te sprawki srogo odpokutują”, pisał dziennik.

MARIA TOCKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.0161/2022-o-i)

FINANSE

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

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak.0111/2022-o)

ROLNICTWO

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

Kupię las iglasty lub liściasty
z gruntem lub tylko drzewo
z lasu. Płatność gotówką.
Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.
Ursus, Massey Ferguson,
John Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota,
New Holland, Ford, Fiat,
Zetor, Landini, Valtra, Valmet,
Farmtrac, Foton, Case, Renault,
Władimirec itd.
Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

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

(fak.0098/2022-o-i)

Planowane nabory wniosków oraz zasady oceniania i wyboru operacji

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Sąsiedzi” informuje, iż w terminie
16-30.11.2022 r. rozpoczyna się nabór wniosków w ramach Lokalnej Strategie
Rozwoju na lata 2016 – 2022 dla beneficjentów z terenu gmin: Łomża, Wi-
zna, Piątnica, Miastkowo oraz Śniadowo.

W ramach planowanych naborów wnioskodawcy mogą ubiegać się o wspar-
cie na operacje z zakresu:

– Podejmowania działalności gospodarczej w ramach Programu Rozwoju
Obszarów Wiejskich 2014 – 2020.

W zakresie planowanych naborów wniosków, aby operacja została wybrana
do dofinansowania musi przejść pozytywnie ocenę zgodności operacji z LSR
oraz uzyskać co najmniej minimalną liczbę punktów w ocenie zgodności re-
alizacji operacji z lokalnymi kryteriami wyboru.

Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania w ramach lokalnych kry-
teriów wyboru wynosi 23 punktów. Operacja, aby mogła zostać wybrana do
dofinansowania musi uzyskać minimum 40% maksymalnej liczby punktów,
co stanowi 9,20 punktów.

LOKALNE KRYTERIA WYBORU OPERACJI

**Rozwój przedsiębiorczości na obszarze wiejskim objętym strategią
rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność przez
podejmowanie działalności gospodarczej:**

- I. Doradztwo LGD.
- II. Oddziaływanie operacji na grupę defaworyzowaną zidentyfikowaną w LSR.
- III. Innowacyjność operacji.
- IV. Czas zameldowania na obszarze LSR.
- V. Zintegrowanie.

Opis, punktacja oraz źródła weryfikacji lokalnych kryteriów wyboru operacji
wraz z procedurą ustalenia i zmiany kryteriów oraz Procedura wyboru i oceny
operacji w ramach LSR znajdują się na stronie internetowej www.lgd-sasiedzi.pl
oraz w biurze Stowarzyszenia „Sąsiedzi”.

Wszelkich informacji w sprawie planowanych naborów udzielają telefonicz-
nie, osobiście i za pomocą poczty elektronicznej pracownicy Biura Lokalnej
Grupy Działania Stowarzyszenia „Sąsiedzi”, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400
Łomża, Tel.: 501 – 547 – 219, 516 – 772 – 103, e-mail: lqdsasiedzi@gmail.com,
biuro@lgd-sasiedzi.pl, www.lgd-sasiedzi.pl.



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

plus kolorowy magazyn
televizyjny
w prenumeracie



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



KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku
o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 ze zm.)
informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11
został wywieszony na okres 21 dni (od 03.11.2022 r. do 25.11.2022 r.)
wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej oznaczonej nr 79
o pow. 0,6029 ha położonej w miejscowości Stare Szabły, gm. Śniadowo
przeznaczonej do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej na
okres 3 lat dotychczasowemu dzierżawcy.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w Urzędzie
Gminy Śniadowo, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 224 15 71.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Honda Civic, (2005), w kraju od 2007 r., wersja amerykańska, benzyna, do poprawek lakierniczych, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 693 - 719 - 240

(o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2005), 1.9 tdi, 130 KM, diesel, w bardzo dobrym stanie wizualnym i technicznym, klimatyzacja, czujnik cofania, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 303 - 263

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Saab 93, (2007), 1.9 TiD, 120 KM, diesel, kolor czarny, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia 2, (2007), 1.9 TDI, diesel, przebieg 216 000 km, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Lada Niva, (1989), nowa instalacja gazowa, wymaga poprawek blacharskich, ogólnie w dobrym stanie, cena 7 000 zł, tel. 792 - 565 - 848

(o/b)

Sprzedam Volvo 850, (1996), benzyna, oryginalny lakier, bez korozji, nowe klocki, tarcze, przebieg 211 000 km, cena 15 000 zł, tel. 510 - 873 - 354

(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 Volvo XC 60, (XI.2016) salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2007), 1.6 HDI, diesel, aktualne ubezpieczenie i przegląd, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 791 - 277 - 665

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Hyundai i30, (2012), drugi właściciel, klimatyzacja, ABS, ESP, radio CD, komplet opon zimowych, benzyna, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 513 - 658 - 274

(o/b)

Sprzedam BMW E87, (2009), 2.0 diesel, przebieg 284 000 km, stan bardzo dobry, niskie spalanie, cena 15 600 zł do negocjacji, tel. 514 - 259 - 709

(o/b)

Sprzedam Opel Antara, (2008), diesel, 4x4, 175 KM, auto czyste, zadbane, wszystkie naprawy robione na bieżąco; w oryginale, cena 24 500 zł, tel. 537 - 000 - 131

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2011), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, bez wkładu, przebieg 300 000 km, kolor biały, cena 25 000 zł, tel. 535 - 526 - 559

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2010), 1.6 benzyna, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, alufelgi, klimatyzacja, cena 16 000 zł, tel. 509 - 849 - 319

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2006), pierwsza rejestracja w kraju 24.02.2022 r., badania i ubezpieczenie do 02.2023 r., elektryczne szyby, klimatyzacja, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 533 - 158 - 549

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2006), 1.9 TDI, 116 KM, diesel, auto przestronne, ekonomiczne, naprawy robione na bieżąco, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 799 - 440

(o/b)

Sprzedam Mercedes A Klasa, (2001), benzyna, auto świeżo po przeglądzie, przebieg 182 000 km, cena 3 200 zł, tel. 516 - 096 - 690

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2010), diesel, polski salon, auto serwisowane regularnie, bez korozji, dwa komplety kół, cena 18 500 zł, tel. 507 - 630 - 278

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005), benzyna, przebieg 220 000 km, klimatyzacja, auto sprawne, nie wymaga napraw, nowe opony, ważne opłaty, bez korozji, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 516 - 096 - 690

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (2001), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2004), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, środek czysty, benzyna, 100 KM, cena 9 300 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2006), 1.4 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, garażowane, serwisowane, ubezpieczenie i przegląd do 20.04.2023 r., cena 12 900 zł, tel. 601 - 083 - 170

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2014), diesel, kolor biały, po wymianie rozrządu, olejów i płynów, przegląd do 05.2023 r., ubezpieczenie do 07.2023 r., cena 21 000 zł, tel. 506 - 024 - 795

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2004), 1.4 TDCI, przebieg 372 000 km, centralny zamek, elektryczne szyby, hak, ważny przegląd i ubezpieczenie, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 884 - 211 - 898

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera, (2004), stan bardzo dobry, klimatyzacja, elektryczne szyby, diesel, 90 KM, cena 4 600 zł, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2011), 1.2 benzyna, 70 KM, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 607 - 249 - 906

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2005), auto w dobrym stanie, wnętrze zadbane, przegląd do 06.2023 r., ubezpieczenie do 07.2023 r., cena 7 900 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
KONHA MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kombajn Claas Mercator 60, w bardzo dobrym stanie, gotowy do pracy, silnik 6-cylindrowy Mercedes, heder 3,80 m, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Monosem, 4-rzędowy, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 531 - 909 - 921

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam jałówkę, czarno-biała, mleczna, wycielenie 15.11, cena 8 000 zł, tel. 503 - 442 - 865

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziąd 3+1, (2006), elementy robocze w dobrym stanie, cena 8 200 zł do negocjacji, tel. 507 - 530 - 365

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Veenhuis, 3 200 litrów, stan bardzo dobry, świeżo sprowadzony z Holandii, cena 9 600 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam pług Unia 4+1, na zabezpieczeniach sprężynowych, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł, tel. 518 - 237 - 853

(o/b)

Sprzedam paleciak do tura, długość palet 120 cm, szerokość 12 cm, cena 1 700 zł, tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam agregat ściemnikowo-uprawowy Kverneland, na zabezpieczeniach resorowych, przywieziony ze Szwecji, cena 9 700 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11 kW, cena 2 100 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 1-osiowy, garażowany, niewielkie ślady korozji na dole burt, gotowy do pracy, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 519 - 606 - 715

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Vicon PS 2000, stan bardzo dobry, sterowanie hydrauliczne, plandeka, wałek WOM, koła 26 cali, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 797 - 651 - 100

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe Kverneland, na zabezpieczeniu resorowym, rozstaw między korpusami 95 cm, przedpłuźki, cena 17 400 zł do negocjacji, tel. 502 - 071 - 797

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 45 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, mało używana, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, cena 19 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Metal Fach, ładowność 8 ton, sprawny, w ciągłym użytkowaniu, nadstawki do kukurydzy, garażowany, cena 35 900 zł do negocjacji, tel. 511 - 008 - 736

(o/b)

Sprzedam ładowarkę Kramer 280, (2009), w jednych rękach od nowości, stan idealny, przepracowane 1 300 h, cena 155 000 zł do negocjacji, tel. 571 - 870 - 720

(o/b)

Sprzedam dojarękę przewodową Westfalia, kompletna, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 17 500 zł, tel. 788 - 456 - 907

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Kuhn FC313, (2011), w bardzo dobrym stanie, sprowadzona, kompletna, cena 21 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam pług Akpil 4, pierwszy właściciel, stan dobry, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 694 - 973 - 545

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnący Agrifac GS-3900, kompletny, cena 23 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Lely Splendino, w bardzo dobrym stanie technicznym, cała w oryginale, niemalowana, wałek WOM w komplecie, cena 14 700 zł do negocjacji, tel. 502 - 071 - 797

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozu Amazone ZA-U 1500, hydrauliczne otwieranie, wałek w komplecie, sprawny technicznie, cena 4 300 zł, tel. 516 - 391 - 797

(o/b)

Sprzedam owijkę Metal Fach Z-577, (2006), cena 16 000 zł, tel. 536 - 288 - 538

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut, w bardzo dobrym stanie, cała w oryginale, wałek przekąźnika mocy, cena 23 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 86, stan idealny, wszystko w oryginale, silnik Perkins, cena 72 000 zł do negocjacji, tel. 796 - 133 - 116

(o/b)

Sprzedam wycinak szczękowy, szerokość 180 cm, z mocowaniami do ładowarki JCB, cena 8 900 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rolant 46, wiązanie na 2 sznurki, hydrauliczny podbierak, bez wkładu, stan bardzo dobry, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 725 - 633 - 477

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam pług 2-skbowy, cena 500 zł, tel. 602 - 464 - 277

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Metal Fach, ładowność 6 ton, 100% sprawny, garażowany, cena 32 000 zł, tel. 517 - 452 - 977

(o/b)

Sprzedam wał uprawowy, ciągnący, 2 m, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 608 - 663 - 631

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas Dominator 76, świeżo sprowadzony z Belgii, cała w oryginale, silnik Mercedes, cena 57 000 zł, tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 7301, (2003), w pełni sprawna, w posiadaniu od 4 lat, skądne koła, w oryginalnym stanie, cena 27 500 zł, tel. 787 - 827 - 701

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, 3 m, z hydropakiem, cena 11 000 zł, tel. 505 - 503 - 082

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 11 500 zł, tel. 694 - 942 - 970

(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.

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2022



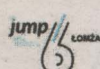
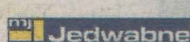
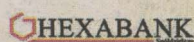
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża



Łomża, 30 września - 2 października 2022

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

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocście 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

Przelot nad Łomżą z rekordem świata!



Zdjęcia: Mariusz Stępień

W środę, 12 października, dwie polskie załogi pilotów motoparalotniowych, Krzysztof Romicki i Wojciech Strzyżakowski oraz Dariusz Brzostowicz i Przemysław Gołoś, pobili rekord świata w długości przelotu po trójkącie dystansem 374,27 km. Lecieli wówczas nad Kolnem. Zaledwie 15 dni później, w czwartek, 27 października, polska ekipa ustanowiła nowy rekord świata: w długości lotu po prostej odległością 624,11 km od startu z lotniska Aeroklubu w Jeleniej Górze do lądowania przy stacji paliw w Szypliszkach (5,3 km od granicy z Litwą), z przelotem nad Łomżą. Tym wynikiem pobili należący do Portugalczyków rekord świata o ponad 160 km. W dodatku w locie symultanicznym, czyli we dwie załogi. W powietrzu znajdowali się 9 godzin i 5 minut. Na ziemi wspierali ich trener Motoparalotniowej Kadry Narodowej Adam Paska, Olga Rogacewicz i Andrzej Kalestyński. Oba rekordy pobili na sprzęcie polskiej produkcji: wózku Paraelement Cargo SW600 oraz paralotni Dudek Boson 34.



Piloci rekordziści (od lewej): Krzysztof Romicki, Mariusz Stępień, Dariusz Brzostowicz (wielokrotnie startowali w organizowanych przez „Kontakty” Mikrolotowych Mistrzostwach Podlaskiego w Łomży; Stępień i Brzostowicz w tym roku zajęli w nich III miejsce) oraz Wojciech Strzyżakowski. Fot. Krzysztof Romicki



„Na 30 km przed Łomżą niebo zaszło chmurami o dość niskiej podstawie, lecz niewysokich wierzchołkach, więc z zachowaniem cały czas widoczności ziemi leciliśmy nad nimi. Takie widoki zapamiętuje się do końca życia. Możliwość latania w takich warunkach trafia się dość rzadko i zawsze budzą zachwyt”, opisuje Wojciech Strzyżakowski



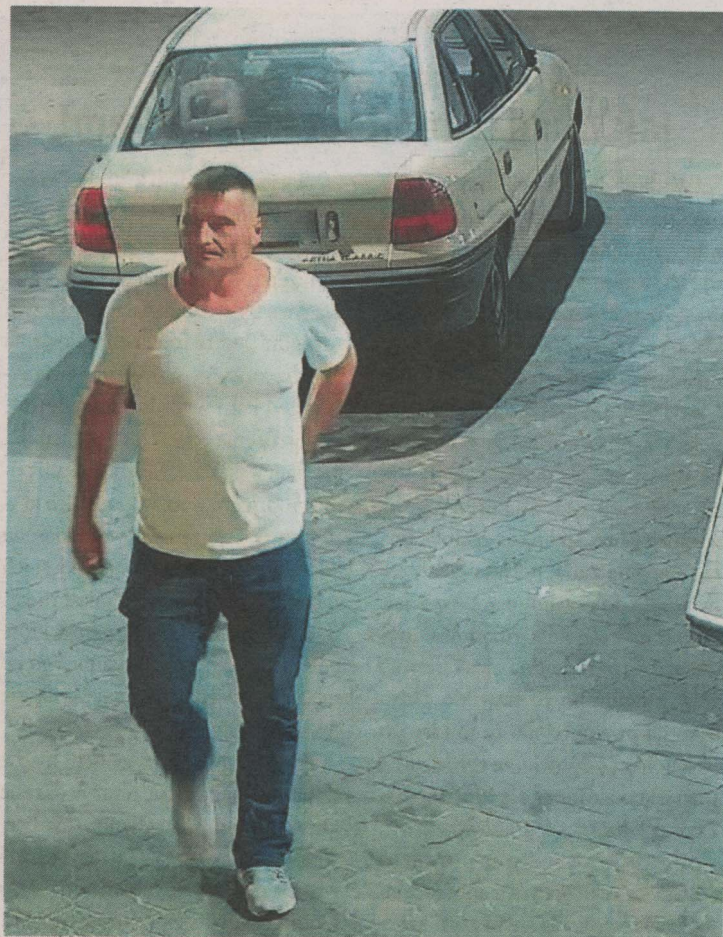
Wypadek z rannym, 88 kolizji, 21 pijanych kierowców, prawie 3 000 wykroczeń, to bilans wydarzeń na podlaskich drogach od piątku, 28 października do 1 listopada włącznie. Policjanci wystawili w tym czasie 1500 mandatów oraz skierowali 72 wnioski o ukaranie do sądu i taką samą liczbę pouczeń. Od początku roku do końca września na drogach naszego województwa doszło do 50 wypadków, w których zginęło 11 osób, a 66 zostało rannych. Główną przyczyną była nadmierna prędkość.

Spłonęło drewno

Dwie godziny strażacy z Nowogrodu, Mątwy i Łomży gasili pożar w Balikach (gm. Nowogród). Budynki są nadpalone, ale ocalały, natomiast znajdujące się w nich drewno spłonęło. Właściciel oszacował straty na 10 tys. zł. Pożar zgłosili sąsiedzi.

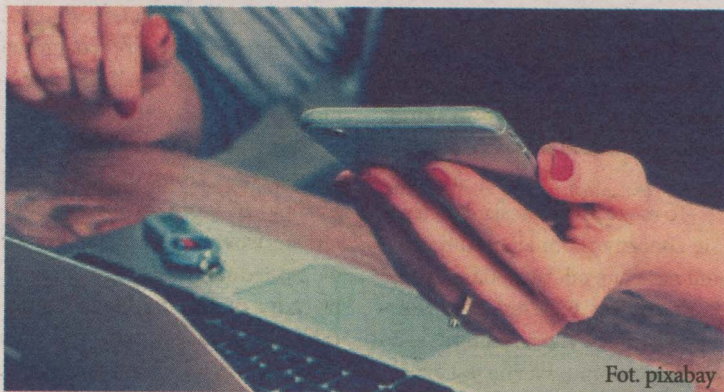
„Szus” spod Biedronki

Dwie osoby trafiły do szpitala po tym, jak spod Biedronki w Nowogrodzie ostro wyjechała toyota. Jadąca skodą w kierunku Łomży próbowała hamować i wpadła do rowu. I ona, i pasażer skody zostali zabrani do szpitala.



Tego złodzieja opla z ul. Dworcowej w Mońkach poszukuje policja i prosi o pomoc: „Publikujemy wizerunek sprawcy, mężczyzny w wieku 40 do 55 lat, zarejestrowany przez kamery monitoringu na stacji paliw, licząc na Państwa pomoc w ustaleniu jego tożsamości. Zapewniamy anonimowość! Wszystkich, którzy mają jakiegokolwiek informacje mogące przyczynić się do ustalenia sprawcy, prosimy o kontakt z moniecką komendą policji, tel. 47 71 21 200 lub 47 71 21 212”.

Droga „amerykańska” miłość



Fot. pixabay

Podawał się za amerykańskiego żołnierza, który pełni misję w Nigerii. Przedstawiał się James. Zapewniał, że jest Polakiem, ale wyjechał z kraju. Przez trzy lata korespondencji internetowej z mieszkanką (72 lata) powiatu sokólskiego wielokrotnie prosił o pieniądze, między innymi na opłatę za operację, krew, podróż do Polski. Uwiedziona kobieta na wskazany przez „Jamesa” numer konta przelała w sumie około 300 tysięcy złotych. Kiedy po raz kolejny poprosił ją o pomoc odpowiedziała, że nie ma już pie-

niędzy i nie może wziąć kredytu. Wtedy przez komunikator odezwała się do niej firma udzielająca pożyczek. Jak się później okazało, był to kolejny etap działania oszustów. Chcąc pomóc „amerykańskiemu żołnierzowi”, zainteresowała się ofertą. Aby jednak otrzymać pożyczkę, musiała dokonać opłat za jej uruchomienie. Wpłaciła na podane przez oszustów konta około 50 tysięcy złotych. Czyli łącznie straciła 350 tysięcy złotych. Dopiero wówczas oprzytomniała i zgłosiła się na policję. Szansa na odzyskanie pieniędzy jest żadna!



Jedna spośród trzech osób jadących trafiła do szpitala po takim „zatrzymaniu” się bmw na wysokości Nowego Rakowa (trasa Łomża – Kolno). Do wypadku doszło po wpadnięciu auta w poślizg. Samochodem podróżował także biało-rudy kot, który w wyniku uszkodzenia transportera, zaginął. „Jeśli ktoś zauważy błąkającego się w okolicach miejsca wypadku podobnego kota, prosimy o kontakt z Cieślukiem ze Starego Rakowa, dostępnym pod numerem telefonu 786 921 286”, apelują strażacy. Fot. OSP Mały Płock

Poradnia psychologa

Między ojcem i matką, jak między młotem i kowadłem!

Studiuję na pierwszym roku i nie mieszkam teraz w domu. Mama zawsze była silną kobietą i lubiła postawić na swoim. Może dlatego w domu często były kłótnie. Ja byłam pośrednikiem, więc nauczyłam się rozumieć postawę matki i ojca. Ale teraz, jak wyjechałam, sytuacja bardzo się pogorszyła. Ojciec mówi, że odechciało mu się żyć, że matka zachowuje się w sposób zupełnie niezrównoważony. Chce, abym coś zrobiła, porozmawiała z nią, poradziła jej, żeby poszła do psychologa. Wiem, jak będzie przebiegać ta rozmowa: mama będzie narzekać na ojca i mówić, żebym z nim porozmawiała. Gdybym jej powiedziała, że ma iść do psychologa odpowie, że robię z niej wariatkę i skończy się kłótnią. Co z tym zrobić?

Milena

Gdy dziecko opuszcza dom rodziny, zawsze pojawia się kryzys (który trwa ok. pół roku). Rodzina wchodzi w tak zwaną fazę pustego gniazda. Pani rodzice zareagowali na tę sytuację dość typowo: pojawiło się między nimi więcej konfliktów. Dzieje się tak dlatego, że stoją przed zadaniem stworzenia między sobą nowych relacji, które zastąpią stary „układ”. W tym starym układzie Pani była pośrednikiem między nimi i rozładowywała część konfliktów.

Tak jak w każdym kryzysie, rodzice Pani próbują przywrócić utraconą równowagę i ponownie „włączyć” Panią do rodziny. Dlatego i tata, i mama chcą by „rozmawiała” Pani z tym „drugim”. Jest to próba odbudowania układu, który Wasza rodzina tworzyła przed Pani wyprowadzeniem się. Przywrócenie go jest jednak niemożliwe i niewskazane. Nie może Pani pomóc rodzicom w rozwiązaniu ich kryzysu ani w stworzeniu nowego sposobu kontaktowania się ze sobą. To jest ich zadanie, a nie Pani. Natomiast rodzice mogą potrzebować wsparcia, które polega zwykle na wysłuchaniu tego, co mają do powiedzenia. Pani to właśnie im ofiarowuje.

Warto powiedzieć, że Pani mama jest prawdopodobnie teraz w okresie klimakterium. Dlatego może być bardziej drażliwa, mogą się u niej pojawić reakcje depresyjne lub skłonność do kłótni i podwyższony poziom irytacji.

Na marginesie: Pani rodzice mają tendencję do przerzucania odpowiedzialności na innych: „powiedz jej”, „powiedz mu”. Sami muszą to sobie powiedzieć. Pani natomiast stawia się w pozycji osoby, która ma jakoś „ratować” ich małżeństwo, choć zadanie to należy do rodziców.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Paprykę oplucz, wytrzyj, do sucha, posmaruj cienko oliwą i ułóż na blasze. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 200°C. Piecz 20 minut, często obracając. Upieczone papryki wyjmij, przykryj folią aluminiową. Po 20 minutach wyjmij papryki z folii, obierz ze skórki, oczyść z nasion, każdą pokrój na 4 części. Czerstwe pieczywo drobno pokrusz, przesyp do miseczki. Dodaj orzechy oraz ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę. Domieszaj kilka łyżek gorącej wody (do uzyskania gęstej, lepiałej się masy). Całość przypraw do smaku solą, pieprzem, mieloną kolendrą oraz kozieradką i octem winnym. Na każdej częścicy papryki połóż 1 łyżkę masy orzechowej i zwiń, formując zgrabne roladki. Ułóż je na półmisku. Przed podaniem udekoruj listkami kolendry.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Z pierwszą dziewczyną kochałem się tylko raz. Szczerze mówiąc, to chyba nie najlepiej mi wyszło. Z dziewczyną, którą poznałem w wakacje, nie kochałem się, bo tak jakoś się ułożyło. Gdy wyjechała z Łomży, przestaliśmy się spotykać i tylko od czasu do czasu do siebie dzwonił. Ale nie mogę przestać o niej myśleć. Chyba się zakochałem. Niedawno umówiliśmy się, że do niej przyjadę. Może do niczego nie dojdę, ale gdyby doszło, boję się, żeby nie pomyślała, że jestem jakimś seksualnym niedoukiem. Jak się wykazać?

Maciek

Najważniejsze, nic na siłę! Każdy związek jest inny i każdego trzeba się wspólnie uczyć. A gdy już do „czegoś” dojdzie, podpowiedzi trzeba szukać w reakcjach Waszych ciał. One będą najlepszą „instrukcją” na obdarowanie rozkoszą. Sami odkryjecie, które pieśczęoty najbardziej Was podniecają, co jest dla Was „odlotowe”. Ważne: żeby seks nie był niemy. Jedno wyznanie budzi drugie, a efekty mogą wywołać nie tylko zawrót głowy. I jeszcze jedno: nadmierne skupienie się w seksie na „wykazaniu” może skończyć się kłapą!

Lekarz domowy

Nie chce mi się nic robić. Nie mam chęci nigdzie wyjść ani na spotkania ze znajomymi. Nie idę do lekarza, bo nie wiem, co powinienam powiedzieć o swoim samopoczuciu. Jak mam sobie pomóc?

Mariola

To może być depresja. Przejawia się znacznym obniżeniem poziomu nastroju, odczuwania szczęścia i odporności. Bardzo ważny wówczas jest ruch. Trzeba zmusić się do wyjścia z domu. Ważne jest żywienie. Należy jeść mniej tłustych potraw, aby nie było kłopotów z trawieniem i odkładaniem się toksyn w organizmie. Bardzo ważne są ciepłe posiłki. Dzień najlepiej zacząć od zielonej herbaty, a przynajmniej raz na dzień należy zjeść coś na ciepło. Bardzo ważne jest uzupełnianie minerałów, takich jak magnez, krzem, potas, żelazo oraz witaminy z grupy „B”, które „odżywiają” system nerwowy i cały organizm. Nie wolno jednak robić tego w ciemno, gdyż nadmiar jakiegoś minerału także nie jest dobry. Aby się dowiedzieć, jakich nam brakuje, należy wykonać proste badanie na ich zawartość w organizmie.

Pod paragrafem

Czy euro wypłacane z bankomatu za granicą wszędzie kosztuje tyle samo?

Alina

Euro za granicą kosztuje bardzo różnie. Przed wyjazdem najlepiej sprawdzić, w którym banku i jakie karty debetowe i kredytowe najbardziej opłaca się za granicą używać. Taka sama kwota w obcej walucie w jednym banku może kosztować nawet 7 procent więcej, niż w innym. Niektóre banki

pobierają prowizję za przeliczenie transakcji z lokalnej waluty na euro, inne nie pobierają. Warto wiedzieć, w których bankach jest prowizja od przeliczenia waluty.

Przed wyjazdem trzeba dowiedzieć się też, jak wysoką prowizję pobierają banki za podejmowanie gotówki z zagranicznych bankomatów. Prowizja nie jest pobierana, jeżeli podejmie się gotówkę z jednego z około 16 tys. bankomatów grupy UniCredit w Europie (są we Włoszech, Niemczech i Austrii).



Gruzińskie roladki

Składniki

- 4 papryki czerwone
- 2 kromki czerstwego pszennego chleba lub 1 mała bułeczka
- 1 szklanka mielonych orzechów włoskich
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 łyżka z octu winnego z czerwonego wina
- 1/2 pęczka świeżej kolendry
- oliwa
- sól, pieprz

Cztery pytania o miłość



Fot. pixabay

Zakreśl jedną odpowiedź pod każdym pytaniem, a dowiesz się, jakie słowo najlepiej charakteryzuje wasz związek

- Najczęściej kłóćcie się o:**
 - Mnóstwo spraw.
 - Nie wiesz o co, bo bardzo rzadko dochodzi między wami do spieć.
 - Z tego powodu, że źle cię traktuje.
 - Czego najbardziej boisz się w związku?**
 - Zdrady.
 - Choroby partnera.
 - Nudy i rutyny.
 - Co byś zmieniła/zmienił w ukochanej/ukochanym?**
 - Wiele cech charakteru, które doprowadzają mnie do irytacji.
 - Chyba nic, no, może prawie nic.
 - Wygląd zewnętrzny.
 - Jeśli oceniałabyś/oceniałbyś małżeństwo swoich rodziców, co byś wybrała/wybrał:**
 - Ciągle się ranili.
 - Potrafiliby zapewnić poczucie bezpieczeństwa.
 - Dziwisz się, że byli ze sobą dłużej, niż pięć minut!
- Policz, ile masz odpowiedzi A, B i C.**

Najwięcej odpowiedzi A: przywyczenie

Z pewnością jest go między wami więcej, niż namiętności. Łączą was głównie codzienne sprawy. Za często walczyacie ze sobą, ale zabawa „kto silniejszy, ten lepszy”, nie wychodzi wam na dobre.

Najwięcej odpowiedzi B: zrozumienie

Takiego związku inni mogą wam tylko pozazdrościć! Odnaleźliście przysłowiową „drugą połówkę jabłka”. Rozumiecie się doskonale, macie podobne poglądy, łączy was nie tylko miłość, ale też przyjaźń. Dobrzy kumple, kochankowie, stanowicie wzór dobrej pary!

Najwięcej odpowiedzi C: zabawa we dwoje

Życie jest dla was przygodą, a związek sposobem na nudę i samotność. Taki układ może trwać długo, pod warunkiem, że nie spadną na was kłopoty. Może się okazać, że trudno wam sprostać problemom. Starajcie się więcej mówić sobie o tym, co was niepokoi lub wręcz boli.



Karzeł z Rosji ucieka przed mobilizacją. Bez tchu dopada do siostry zakonnej i pyta:

– Czy mogę schować się u siostry pod habitem? Później wyjaśnię.

Siostra się zgodziła, chwilę później wpada dwóch zdyszanych milicjantów.

– Czy siostra widziała zbiega?

– Tak, pobiegł tam – odpowiedziała.

Milicjanci pobiegli we wskazanym kierunku. Chwilę później spod habitu wychodzi karzeł i mówi:

– Nie wiem, jak dziękować, ale ja nie chcę na Ukrainę.

Siostra odpowiada:

– Rozumiem całkowicie.

– A przy okazji, może to niegrzeczne, ale ma siostra świetne nogi – dodaje karzeł.

Na to siostra:

– Jakbyś spojrział trochę wyżej, to zobaczyłbyś także fiuta... Ja też nie chcę na Ukrainę!

– Pospiesz się, rząd sprzedaje węgiel, który kupił za granicą!

– Spokojnie, nie pali się...

– Byłem u dentysty – zwierza się emeryt emerytowi.

– Nie będziesz mógł teraz jeść przez dwie godziny.

– Tyle zapłaciłem, że przez tydzień nie będę mógł jeść.

– Płakałbyś, gdybym umarł?
– Oczywiście kochanie, wiesz, że płacę z byle powodu.

– Po ślubie kobieta przejmuje nazwisko męża – uświadamia matka córce.

– A to dopiero początek – wzdycha ojciec.

– Mówię ci, to było niesamowite! Jadę na słoniu, patrzę do tyłu, a tu lew, patrzę obok, a tam dwa tygrysy! – opowiada kumpel kumpłowi po urlopie.

– O kurde! I co zrobiłeś?

– Nic, karuzela się zatrzymała i zszedłem.

– Ty chyba wstydu nie masz! Wszystkie twoje siostry zdążyły się już rozwieść, a ty jeszcze nie wyszłaś za mąż – wyrzuca matka córce.

Kiedy byłem młodsza, nienawidziłam chodzić na śluby. Wszystkie ciotki i podstarzałe krewne podchodziły do mnie i pytały „Teraz twoja kolej, co?”. Przestały, kiedy zaczęłam je pytać o to samo na pogrzebach.

– Mój wujek kandydował w ostatnich wyborach do Sejmu – mówi kumpel kumpłowi.

– Serio? I co teraz robi?

– Nic. Wybrali go.



Tu warto być



Na ekrany kin weszła komedia pt. „Ślicznotka”, której akcja toczy się w Michałowie i Białymstoku. Została już doceniona na Europejskim Festiwalu Filmowym w Koszalinie, gdzie zdobyła nagrodę za najlepszy film, poruszający ważne problemy społeczne. W komedii zobaczymy m.in. aktorów z Teatru Dramatycznego w Białymstoku: grającą tytułową „śliznotkę” Beatę Chyczewską, Marka Tyszkiewicza, Dawida Rostkowskiego, Adama Zielenieckiego, Piotra Szekowskiego, Patryka Ołdziejewskiego.

Grajewo

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

■ V Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego o Puchar Burmistrza Grajewa w tańcach klasycznych i latynoamerykańskich w Hali MOSiR (ul. Strażacka 2); sobota, 5 listopada, godz. 10.00 – 21.00. Bilety w Hali i biletyna.pl.

■ Piotr Białtroczyk, czyli niezwykle popularny satyryk, konferansjer i dziennikarz z autorskim programem „Starość nie jest dla mięczaków”; niedziela, 6 listopada, godz. 17.00. Bilety: kupbilecik.pl, biletyna.pl, eBilet.pl.

Łomża

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

■ Spektakl „Czerwony Kapturek” w wykonaniu Teatru Nemno z Rzeszowa, połączony z warsztatem plastycznym „Łątka”, który poprowadzi Agnieszka Chojnowska w cyklu spotkań Poranek z Kulturą; sobota, 5 listopada, godz. 11.00.

■ Recital Ewy Dałkowskiej „To co najpiękniejsze. Przeżyjmy to jeszcze raz” w dorocznym cyklu Urodziny Pani Hani (poświęcony Hance Bielickiej) z towarzyszeniem zespołu w składzie: Janusz Bogacki – fortepian, Marek Zebura – skrzypce, Tomasz Bogacki – gitara, Paweł Pańta – gitara basowa; Hala Kultury (Stary Rynek), środa, 9 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych z muzyką Łomżyńskiej Orkiestry Dętej pod batutą Waldemara Borusiewicza i z udziałem tenora Pawła Krasulaka; Hala Kultury (Stary Rynek), czwartek, 10 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

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

■ Kabaret „Smile” z premierowym programem; niedziela, 6 listopada, godz. 16.00. Bilety: kabaretowebilety.pl, kupbilecik.pl, biletyna.pl.

■ Koncert „Z ziemi włoskiej do Polski” orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Roberto Gianoli (Włochy) z solistą Arturem Pachlewskim (klarnet); czwartek, 10 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Piątnica

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Szkolna 25, tel. 86 216 44 34):

■ Koncert „Na skrzydłach wolności” z okazji Święta Niepodległości w wykonaniu zespołu „Winył Band”; sobota, 12 listopada, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 4 listopada – „Listy do M. 5”, godz. 17.00 i „Bilet do raję”, godz. 20.00; 5 listopada – „Guliwer”, godz. 14.00 oraz „Bilet do raję”, godz. 17.00 i „Listy do M. 5”, godz. 20.00; 6 listopada – „Guliwer”, godz. 14.00 oraz „Listy do M. 5”, godz. 17.00 i „Bilet do raję”, godz. 20.00; 9 listopada – „Bilet do raję”, godz. 17.00 i „Listy do M. 5”, godz. 20.00; 10 – listopada – „Listy do M. 5”, godz. 17.00 i „Bilet do raję”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 4 i 6 – 9 listopada – „Kopciuszek i kamień życia”, godz. 14.30 oraz „Black Adam”, godz. 16.30 i „Bejbis”, godz. 19.00; 10 listopada – „Kopciuszek i kamień życia”, godz. 14.30 i „Black Adam”, godz. 16.30.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): polepszenie sytuacji. Zaczynaj robić coś nowego, na przykład sięgnij po odkładane pomysły. Nie czekaj, aż los się do Ciebie uśmiechnie, gdy możesz mieć wpływ na rzeczywistość. Jakies ewentualne kłopoty, które mogą się pojawić, nie będą takie straszne, jeśli podejdziesz do nich z pewnym dystansem, bez wpadania w gwałtowne emocje. W uczuciach odmiana.

BYK (21 IV – 20 V): czeka Cię wysiłek, ale na efekty Twoich starań nie będziesz musieć długo czekać. Najtrudniejszy okres już masz za sobą. Żeby zdobyć serce kogoś, na kim Ci zależy, musisz jeszcze powalczyć. Wydaje się jednak, że warto.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): nie rób niczego na siłę, w obecnych warunkach raczej trzeba przeczekać, nie tracąc przy tym nadziei. Pomyśl, co zrobić w Twoim związku, by wróciły dawne emocje.

RAK (22 VI – 22 VII): jeśli wygrasz jakąś sprawę, to tak dużym kosztem, że będziesz się zastanawiać, czy było warto. Nie przeocz ważnej sytuacji, to wielka okazja dla Ciebie. Nie słuchaj plotek. Idź do przodu i nie obawiaj się porażki. Jeśli coś nie tak w związku, nie noś w sobie długo żalu, wkrótce się przejaśni...

LEW (23 VII – 23 VIII): poświęć trochę czasu przyszłości, opracuj różne wersje. Żyjesz aktywnie, w nawale obowiązków znajdź chwilę na skupienie. Możesz poznać kogoś, kto, niestety, okaże się lekkoduchem. Masz szansę zrealizować to, do czego dążysz, ale unikaj bezpośredniej konfrontacji.

PANNA (24 VIII – 22 IX): jeśli starczy Ci konsekwencji, efekt będzie lepszy, niż zakładasz. Nie daj się opanować przez smutki, znajdź pozytywny dar w każdym aspekcie życia. Wykorzystaj wiarę w siebie i tłumioną fantazję. W Twoim związku bardzo ważne mogą być pieniądze.

WAGA (23 IX – 23 X): oceniaj rzeczywistość z większym realizmem i nie popadaj w iluzje. Zaprzeżaj wyczerpującej siły walki o coś. Zamiast tego, zajmij się rzeczami, na które masz wpływ, już za kilka dni okaże się, że nowy kierunek działania przyniesie poprawę nastroju. Z drugiej strony, jeśli naprawdę w coś wierzysz, nie rezygnuj.

SKORPION (24 X – 22 XI): blokują Cię chyba wspomnienia i przeszłość. Zdecyduj się na porządkowanie w życiu, oczyść z rzeczy, które już dawno należało odłożyć do lamusa. Jeśli myślisz o nieznanym ścieżce, która może być wielką przygodą, zrób krok, by na nią wejść...

STRZELEC (23 XI – 21 XII): chcesz się wyzwolić spod czyjegoś niekorzystnego wpływu? Jeśli się na to zdecydujesz, zyskasz większą siłę psychiczną i przebojowość. Możesz zauroczyć się od pierwszego wejrzenia...

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): ktoś, kim się interesujesz, jest go dzien zaufania i wart uwagi.

W finansach nic złego Cię nie czeka, możesz spać spokojnie. Odezwij się choć trochę od codzienności. Nie przestawaj przy potknięciach, siła ducha zaprowadzi Cię daleko.

WODNIK (21 I – 19 II): zwróć uwagę na to, co ludzie do Ciebie mówią, na dźwięki natury, wsłuchaj się w głos Twojego serca. Spędź więcej czasu z kimś Ci najbliższym. W obliczu ewentualnych przeszkód, wyluzuj!

RYBY (20 II – 20 III): przekładasz, odkładasz, zostawiasz na później? Nie uciekaj, zmierz się z najważniejszymi kwestiami, okaże się to łatwiejsze, niż Ci się wydaje. Polegaj na sobie i postępuj bardziej dyplomatycznie. Dbaj o swój wizerunek. W uczuciach czeka Cię coś naprawdę intrygującego.



Najlepsze w województwie! Awans na Mistrzostwa Polski



Dziewczęta, reprezentujące Szkołę Podstawową nr 4 w Łomży, zwyciężyły w Wojewódzkich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Koszykówce 3x3 i awansowały na Mistrzostwa Polski w Igrzyskach Młodzieży Szkolnej. Drużyna (na zdjęciu) wystąpiła w składzie: Maja Sierzputowska, Oliwia Cwalina, Michalina Siedlanowska, Ni-

kola Kozłowska, Martyna Grodzka. Ich trenerami są: Marcin Piotrowski i Daniel Chojnowski.

Piąte miejsce w tej kategorii zajęły koszykarki MKZ Wysokie Mazowieckie, a szóste Szkoły Podstawowej nr 3 w Zambrowie.

Bardzo dobrze zaprezentowały się młodsze dziewczęta MZS Wysokie Mazowieckie,

startujące w Finale Wojewódzkim Igrzysk Dzieci w Koszykówce 3x3. Zajęły I miejsce w województwie, także z awansem do finału. Drugie miejsce wywalczyły łomżyńskie koszykarki ze Szkoły Podstawowej nr 4, a trzecie miejsce ze Szkoły Podstawowej nr 9.



Tak wygląda nowy kompleks sportowy w Rosochatem Kościelnym (gm. Czyżew) z wielofunkcyjnym boiskiem do piłki nożnej, bieżnią, rzutnią do pchnięcia kulą, skoczną do skoku w dal. Kosztował prawie 2 mln zł (ok. 1,2 mln zł dotacji unijnej).

ROŠLINNA PO NASZEMU
SPROBUJ PO SWOJEMU
Z LODOWKI, NO BO SKAD!



NOWOŚCI!

11/10/10