

KONTAKTY

2 (2092)

15 stycznia 2023

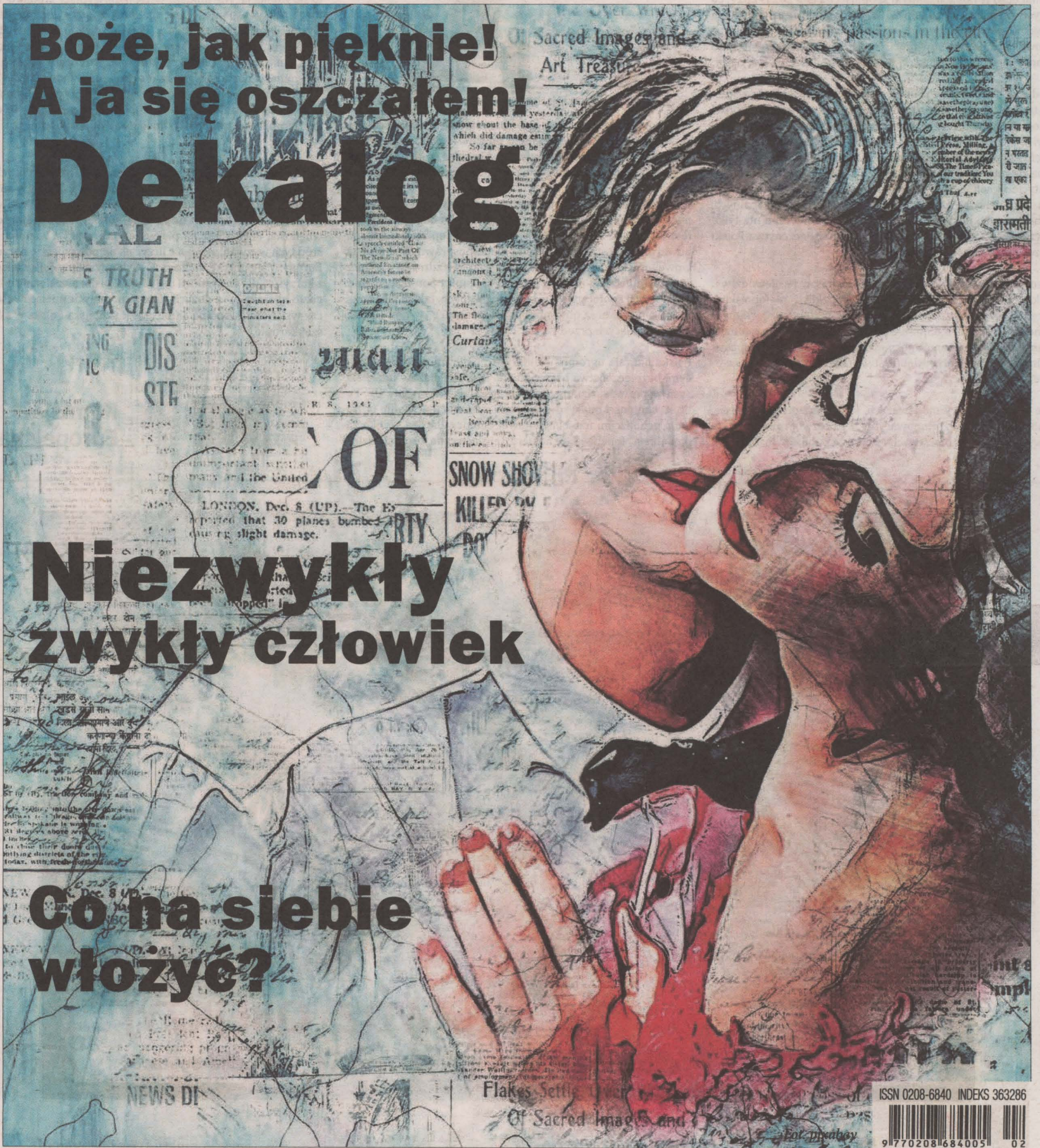
cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Boże, jak pięknie!
A ja się oszczędzałem!**

Dekalog

**Niezwykły
zwykły człowiek**

**Co na siebie
włożysz?**



SILNIEJSZA POLSKA W SILNIEJSZEJ EUROPIE

W ciągu ostatnich 20 lat Polska zmienia się na lepsze w zawrotnym tempie. To kraj będący jednym z najlepszych przykładów, że polityka spójności wyrównuje szanse, przyspiesza rozwój gospodarczy i buduje dobrobyt całego społeczeństwa. Wystarczy przejść się po dowolnym polskim mieście, żeby zobaczyć projekty zmieniające życie mieszkańców – od nowoczesnych pociągów na Śląsku po Centrum Solidarności w Gdańsku. Czy w nadchodzącym dziesięcioleciu Polska będzie w stanie utrzymać to wysokie tempo?

30 czerwca Komisja Europejska zatwierdziła umowę partnerstwa, która określa krajową strategię inwestycyjną Polski w ramach polityki spójności do 2027 r. Pomoże ona kontynuować proces niwelowania różnic w rozwoju między poszczególnymi regionami, przy jednoczesnym zachowaniu przejrzystości w zarządzaniu europejskimi pieniędzmi oraz zgodności z zapisami *Karty praw podstawowych*.

Polska pozostaje największym odbiorcą funduszy UE – to ponad 76 mld euro w ramach polityki spójności na lata 2021–2027, co statystycznie oznacza około 2000 euro na każdego obywatela Polski. Krajowy plan odbudowy i zwiększania odporności oraz umowa partnerstwa powinny iść w parze z dążeniem Polski do stopniowego odchodzenia od węgla i przyspieszenia cyfryzacji.

Fundusze dla Polski w ramach polityki spójności będą wspierać transformację ekologiczną kraju i ochronę różnorodności biologicznej. 21,9 mld euro zostanie zainwestowanych w odnawialne źródła energii i gospodarkę o obiegu zamkniętym w celu ograniczenia emisji gazów cieplarnianych. Środki te zostaną również przeznaczone na dekarbonizację transportu, inwestycje w kolej, czysty transport publiczny, bezemisyjne paliwa oraz ochronę środowiska. Odejście od paliw kopalnych, zwłaszcza tych pochodzących z Rosji, jest konieczne nie tylko ze względu na klimat – to także kwestia bezpieczeństwa Polski i pozostałych krajów wspólnoty.

Szczególnym wsparciem objęto pięć regionów (województwa: śląskie, wielkopolskie, dolnośląskie, łódzkie i małopolskie), które dotkliwie odczują przejście w kierunku gospodarki neutralnej dla klimatu. 3,85 mld euro pomoże im w sprawiedliwej transformacji społecznej i gospodarczej m.in. poprzez wspieranie innowacyjnych przedsiębiorstw, przekwalifikowanie i szkolenie pracowników.

Inne kluczowe filary modernizacji, które otrzymają wsparcie, to potencjał badawczo-innowacyjny oraz rozwój rozwiązań cyfrowych w przedsiębiorstwach i sektorze publicznym. 12,9 mld



Elisa Ferreira, komisarz ds. spójności i reform

euro zostanie przeznaczone na zatrudnienie i środki socjalne, ze szczególnym uwzględnieniem udziału kobiet w rynku pracy, a także osób niepełnosprawnych i osób ze środowisk migracyjnych, oraz świadczenie usług w zakresie opieki nad dziećmi.

Kolejne 3 mld euro skierujemy na wsparcie włączenia społecznego poprzez poprawę jakości i dostępu do usług pomocy społecznej i opieki zdrowotnej, w tym wsparcie opieki długoterminowej dla osób starszych i osób z niepełnosprawnością, podstawowej opieki zdrowotnej i usług w zakresie zdrowia psychicznego. Fundusze w ramach polityki spójności pomogą również w integracji społeczności marginalizowanych, takich jak mniejszość romska, oraz obywateli państw trzecich, w tym Ukraińców uciekających przed wojną.

Polska okazała ogromną solidarność z Ukraińcami poszukującymi bezpieczeństwa i schronienia. Rzesze Polaków udzielających wsparcia sąsiadom stały się inspiracją dla reszty UE. Polityka spójności miała również swój udział w ułatwieniu udzielania uchodźcom natychmiastowej pomocy. Bardzo szybko zapewniliśmy możliwie jak najbardziej elastyczne wsparcie dzięki

pakiem działań w ramach polityki spójności na rzecz uchodźców w Europie (CARE). W latach 2021–2027 fundusze spójnościowe pozostaną nadal źródłem niezbędnego wsparcia dla osób uciekających przed rosyjskimi bombami.

Wszystkie dziedziny polityki Unii Europejskiej, w tym polityka spójności, opierają się na wartościach, na których opiera się nasza wspólnota. Te podstawowe zasady to tolerancja, sprawiedliwość, praworządność, równość szans, różnorodność i niedyskryminacja. Warunkiem wstępnym wypłaty środków w ramach polityki spójności jest zgodność z *Kartą praw podstawowych*. Umowa partnerstwa z Polską zawiera postanowienia, zgodnie z którymi fundusze mogą być przekazywane jedynie tym samorządom lokalnym, które przestrzegają zasad niedyskryminacji. Ponadto Komisja oczekuje, że w latach 2021–2027 władze polskie zapewnią konkretne środki bezpośrednio związane ze zwalczaniem wszelkich form dyskryminacji. To część naszej wspólnej tożsamości i podstawa odporności naszych demokracji.

W chwili gdy Europa stoi w obliczu kilku nakładających się na siebie wyzwań: odbudowy po pandemii COVID-19, zmiany klimatu, napaści Rosji na Ukrainę, wzrostu inflacji i cen energii, najlepszą tarczą jest nasza unia, solidarność i spójność wewnętrzna. Polska jest na pierwszej linii walki z wieloma spośród tych wyzwań, ale może liczyć na najpotężniejsze narzędzie Unii: na politykę spójności. Wykorzystajmy jej wielką siłę z korzyścią dla wszystkich obywateli Polski, niezależnie od tego gdzie mieszkają: w dużych miastach, małych miejscowościach czy wsi. Naszą wspólną ambicją jest silniejsza Polska w silniejszej Europie.



Komisja Europejska

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



foto gabs
digital

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Felleton: 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:
Ełżbieta 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.

Zachowania, łamiące najprostsze, podstawowe kanony kultury na co dzień, zdominowały życie publiczne w Polsce. Tak bardzo, że są normą. Już nie tylko politycy, ale dziennikarze, komentujący wydarzenia, zaczynają nam wmawiać, że „polityka kieruje się własnymi prawami”. Mówił tak, na przykład publicysta, jednocześnie dyrektor renomowanej prywatnej szkoły w Warszawie (biedne dzieci), w publicznej stacji telewizyjnej. Nie może być na to zgody!

Reguły kulturalnego zachowania obowiązują każdego i wszędzie! Kto ich nie przestrzega, jest źle wychowanym prostakiem!

„Własne prawa polityki” i polityków w tym względzie mogą być tylko bardziej rygorystyczne, a wszelkie odstępstwa, surowiej oceniane! Bo to ich oglądają miliony! Więc to oni mają bezwzględny obowiązek być wzorem zachowań. Na nich spoczywa rola wychowawcza! I odpowiedzialność.

Także za bolesne doświadczenia tych, którzy z ich winy na własnej skórze przekonają się, że człowiek, który nie szanuje innych, nie jest szanowany przez nikogo.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

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

Śmierć pod granicą

Ciało migranta, najprawdopodobniej z Jemenu (Afryka), znalezione zostało w okolicach miejscowości Przewłoka w pobliżu granicy polsko-białoruskiej. Rzeczniczka Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej mjr Katarzyna Zdanowicz powiedziała, że najpierw żołnierze zatrzymali trzech obywateli Jemenu, którzy nielegalnie przekroczyli granicę z Białorusią. Przekazani pogranicznikom powiedzieli im, że wcześniej był z nimi jeszcze jeden mężczyzna, który został w innym miejscu. Zmarł z wyziębienia. Policja ustala jego tożsamość.

MYŚL TYGODNIA

Czym dla ptaka są skrzydła, tym dla człowieka przyjaźń: wznosi go w przestworza szczęścia

Raudive Zenta

Wyprzedzają nas Czechy, Słowenia, Litwa, Estonia Jesteśmy biedakami w regionie!

Realny produkt krajowy brutto (PKB) w przeliczeniu na mieszkańca Polski, liczony według standardu siły nabywczej, wyniósł w 2021 roku 77 proc. średniej Unii Europejskiej (UE), podał pod koniec grudnia unijny Eurostat.

Dla porównania, w Litwie i w Estonii wskaźniki te wynio-

sły odpowiednio po 89 proc., a w Czechach i w Słowenii aż po 90 proc. Dlaczego? Między innymi dlatego, że rząd rozdawał pieniądze bez pokrycia do obywateli, którzy je przejadali. Dzięki temu doraźnie podbudzał rozwój gospodarczy, ale dłużej tego ciągnąć nie można.

Powrót wojska do Czerwonego Boru



Brygada pancerna, wchodząca w skład powstającej 1 Dywizji Piechoty Legionów, będzie stacjonowała w Czerwonym Borze, zapowiedział na konferencji w Białymstoku minister obrony narodowej Mariusz Błasz-

czak. Oprócz Czerwonego Boru jednostki wchodzące w skład dywizji będą także w Łomży, Grajewie, Kolnie. W ubiegłym wieku w Czerwonym Borze stacjonowało wojsko Nadwiślańskich Jednostek Wojskowych MSWiA.

Ciekawy świat Przewidziana wojna

W styczniu 1924 r. magazyn „Military Review” opublikował artykuł profesora angielskiej Akademii Generalnego Sztabu A. M. Loy’a, dotyczący wojny za sto lat.

Zdaniem profesora w czasie wojny w 2024 r. zamiast artylerii armie używać będą aparatów wypuszczających pod ciśnieniem śmiertelne ładunki elektryczności. Aeroplany, odgrywające w wojnie wiodącą rolę, przewidywał profesor, będą obsługiwane przy pomocy fal radiowych.

„Czołgające się potwory i fruujące diabły szerzyć będą postrach i panikę wśród szeregów wojsk. W walce z brygadami czołgów i eskadrami szybowców będą brały udział jeszcze niewypracowane aparaty wypuszczające promienie ciepłe olbrzymiej energii”, pisał prof. Loy w styczniu 1924 r.

Przewidywał też istnienie „telefonów bez drutu”, które będą wykorzystywane do szerzenia paniki w szeregach wojsk nieprzyjacielskich, przekazywania fałszywych i niepokojących wiadomości i porozumiewania się ze szpiegami. Użycie tych aparatów będzie znaczące w szerzeniu propagandy i osiągnięciu „moralnego zwycięstwa nad wrogiem”.

„Żołnierzami w wojnie za sto lat będą tylko wykwalifikowani, każdy w swej dziedzinie, technicy, a oficerami – inżynierowie i uczeni”, pisał profesor Loy w styczniu 1924 r.



Stacja narciarska
RYBNO

k. Łomży
www.rybno.pl



TRASY:

- ① - 350 m - czerwona
- ② - 400 m - niebieska
- ③ - 500 m - niebieska
- ④ - 500 m - niebieska
- ⑤ - 400 m - niebieska

wyciąg	długość wyciągu	naśnieżanie /oświetlenie	różnica wysokości
A	300 m	+/+	50 m
B	315 m	+/+	50 m
C	450 m	+/+	55 m
D	200 m	+/+	20 m
E	70 m	+/+	7 m

Łączna długość tras - 2300 m. Powierzchnia tras 8 ha. Trasy ratrakowane.

Nowe wnioski o 500 + w 2023

Od 1 lutego Zakład Ubezpieczeń Społecznych będzie przyjmował wnioski o 500 plus na nowy okres. Aby zachować ciągłość wypłat, odpowiednie dokumenty trzeba złożyć do 30 kwietnia. Ci, którzy dopełnią formalności do tego dnia, mogą liczyć na to, że otrzymają pierwszą wypłatę pieniędzy najpóźniej do 30 czerwca. Osoby, które złożą wnioski później, mogą czekać na ich rozpatrzenie nawet trzy miesiące.

Pieniądze przysługują na każde dziecko do ukończenia przez nie 18 roku życia bez względu na to, jak wysokie są zarobki członków rodziny. Comiesięczne wypłaty może otrzymać rodzic lub opiekun dziecka. Wnioski i wymagane dokumenty można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną za pomocą: platformy PUE ZUS, aplikacji mZUS, portalu Emp@tia, strony internetowej lub aplikacji swojego banku. Wypłata 500 plus wpływa na wskazane we wniosku konto bankowe.



Fot. pixabay

Oto terminy składania i rozpatrywania wniosków o 500 plus w 2023 r.: złożone od 1 lutego do 30 kwietnia, ZUS rozpatrzy i wypłaci pieniądze do 30 czerwca. Wnioski złożone od 1 do 31 maja, ZUS rozpatrzy i wypłaci pieniądze do 31 lipca z wyrównaniem za czerwiec. Wnioski złożone od 1 do 30 czerwca, ZUS rozpatrzy

i wypłaci pieniądze do 31 sierpnia z wyrównaniem za czerwiec. Wnioski złożone od 1 do 31 lipca, ZUS rozpatrzy i wypłaci pieniądze do 30 września z wyrównaniem jedynie od lipca. Wnioski złożone od 1 do 31 sierpnia, ZUS rozpatrzy i wypłaci pieniądze do 31 października z wyrównaniem jedynie od sierpnia.

Neurologia w Zambrowie przyjmuje!

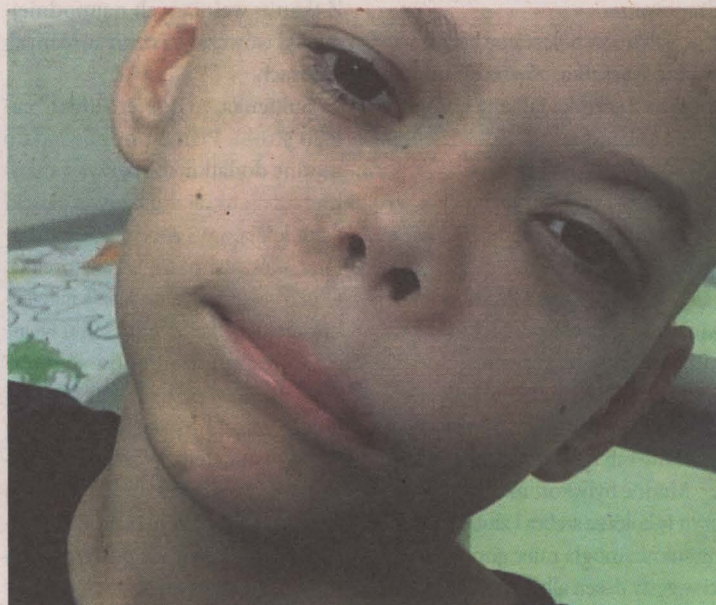
Od poniedziałku, 9 stycznia, przyjmowani są pacjenci do powstałego i wyposażonego w najwyższej jakości sprzęt medyczny Oddziału Neurologicznego Szpitala Powiatowego w Zambrowie. Jego utworzenie z pododdziałem udarowym i rehabilitacji neurologicznej kosztowało ok. 11 mln zł (7,9 mln zł dotacja z Unii Europejskiej, 2 mln dołożyło Starostwo Powiatowe, 1 mln zł samorząd województwa podlaskiego). Na oddziale pracuje 10 lekarzy specjalistów i 21 pielęgniarek. Jest 14 łóżek neurologicznych i 16 udarowych.

Prezesem Szpitala Powiatowego w Zambrowie jest Bogusław Dębski.

Poród na chodniku

Nieopodal polikliniki położniczej, na chodniku przy ul. Zamenhofa, tuż przy skrzyżowaniu z ul. Białą, mieszkanka Białegostoku urodziła córkę! Do szpitala przywiózł ją mąż, ale jak mówi, „zabrakło około stu metrów”, gdy zaczęła rodzić. Pomogła jej przechodząca kobieta, a dwóch mężczyzn zdjęło kurtki i zrobiło wokół rodzącej „parawanik”. Chwilę po porodzie pojawił się z zaalarmowany lekarz, po czym trafiła do szpitala. Po dwóch dniach mama i zdrowa córka zostały wypisane. Obie czują się bardzo dobrze. Córka otrzymała królewskie imię Antonina.

Pomóżmy Michałowi z Zambrowa



„Mam na imię Michał i 11 lat. Od września choruję na nowotwór złośliwy, mięsak Ewinga. Obecnie jestem pod opieką Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, na szóstej już chemioterapii. Przede mną bardzo długie i ciężkie leczenie”, pisze Michał.

Mięsak Ewinga bardzo nieetypowo zaatakował mu twarz. Potrzebuje specjalistycznego leczenia, bo inaczej straci wzrok i słuch. Walczy o miejsce w Narodowym Instytucie Onkologii im.

Marii Skłodowskiej-Curie w Krakowie. To jedyne miejsce w Polsce, gdzie stosuje się protonoterapię. Tylko ona może mu teraz pomóc. Później operacja.

Michał mieszka tylko z mamą. „Razem walczymy o moje życie. Kiedy byłem zdrowy, nie byłem fanem szkoły. Teraz marzę, aby tam wrócić, pobiegać, pojeździć rowerem...”, wyznaje chłopiec, prosząc o pomoc.

Wesprzeć go można na stronie internetowej pomagam.pl/rfyy98.

40 lat temu

„Kontakty”, 16 stycznia 1983:

Centrum prasy w Łomży

Unikalne centrum prasy regionalnej, które będzie gromadziło w postaci oryginalnych numerów lub mikrofilmów ukazujące się w Łomży i w sąsiednich województwach czasopisma, wychodzące przed pierwszą wojną światową i w okresie międzywojennym, powstaje w Łomży z inicjatywy tygodnika „Kontakty” i Społecznego Stowarzyszenia Prasoznawczego „Stopka”.

Pasja w Godlewie Wielkim

Dziesięć lat prowadzi zajęcia plastyczne w Klubie Rolnika w Godlewie Wielkim (gm. Nur) Halina Godlewska. Rolniczka, nie mająca zawodowego przygotowania a jedynie zamiłowanie, samorodny talent pedagogiczny i złote ręce, potrafi przekazać dzieciakom umiejętność malowania, wypalenia na drewnie, robienia pisanek. „Mało dzisiaj dzieci przychodzi, bo w ogóle mniej ich w Godlewie i do szkoły muszą dojeżdżać, ale cieszy mnie to, że niedługo zaczną zjawiać się w klubie dzieci moich pierwszych uczennic”, powiedziała gospodyni klubu.

Płynna budowa

W dziesięć dni po inspekcji na budowie PKS w Łomży znaleziono prawie tysiąc pięćset butelek o alkoholu, głównie po winie. Termin oddania bazy do użytku też płynie.

Czy fiut fiutowi wyfiuta?

Indywidualni dostawcy mleka w Kolnie skarżą się, że miejscowa mleczarnia zaopatruje w serwatkę jedynie sektor państwowy. Jest więc, czy nie ma równości w polskim rolnictwie? Oczywiście, jest – ale fiut fiutowi fiuta nie wyfiuta!

Czekanie aż pier... Inie!

Klientowi, który od 5 kwietnia ubiegłego roku czeka na gwarancyjną wymianę agregatu lodówki pracownicy „Predom Serwis” w Łomży zaproponowali, by podał ich firmę do sądu. Będą mieć spokój parę miesięcy, a potem choćby mała bombka atomowa.

Kapelusik wysokiego tancerza nie powinien uwierać pod nosem, a partnera niskiego nie przykrywać



Seksi w koronkach

„Ja nie mam co na siebie włożyć
To skandal, niesłychany krach
No spróbuj mą szafę otworzyć
Sto sukien, a każda jak łach”.

Tak śpiewała w latach dwudziestych i trzydziestych minionego wieku Zula Pogorzelska. A za nią w czasie karnawału damy w Łomży, Zambrowie i Warszawie.

Jak w piosence, otwierały szafy, przesuwały wieszaczki z sukienkami z ubiegłorocznego karnawału, z minionych zabaw. I „niesłychany krach”: nie miały co na siebie włożyć!

Z wypowiedziami spieszyła prasa. I chociaż, jak pisał łomżyński tygodnik „Życie i Praca”, czasy były „oszczędnościowe i trudne”, to „moda powinna być odważna”.

W 1924 r. modna była sukienka prosta, opinająca, „możliwie najsmuklejsza” (dziś pasuje do niej określenie: seksi, seksowna).

„Dziennik Białostocki” sugerował szperanie w kufrach i wyciąganie z nich koronek. Bo to szczególnie materiał: etykieta watykańska dla kobiet na audyencję u papieża wskazywała strój z czarnej koronki.

Suknia z koronką (w różnych kolorach, ale głównie czarnym, złotym, perłowym) to w karnawale był najwyższy szyk. Mogła być wąska ze

wstawkami, z godetem z boku albo drapowana.

„Bardzo współcześnie będzie wyglądać wążutka, równa suknia jedwabna z szeroką falbaną koronkową od kolan”, podpowiadał dziennik w 1924 r.

Koronki są praktyczne i jak wino, nie starzeją się nigdy. Im starsze tym piękniejsze.

Tygodnik „Życie i Praca” w styczniu 1926 r. także polecał koronki: „Przyszły bogate, zwiewne sukienki, z których najskromniejsza nie może się obyć bez haftów z perełek i paciorków lub bez falban z koronek”.

Modne były koronki „metalowe”, czyli w kolorze srebra i złota. Jedwabna suknia mogła mieć górę z koronki w gesty deseń albo z naszywanymi „metalowymi paciorkami”, tworzącymi rodzaj panczerzyka. Do obszycia sukien modne były frędzle jedwabne i „metalowe” oraz futra.

Bogatą suknię ozdabiała bogata biżuteria: perły, brylanty lub ich imitacje.

Wybryk mody

Piękne toalety obowiązywały nie tylko na balach. Sukienki wełniane albo wykwinniejsze, welurowe lub z różnych gatunków jedwabiu, proponowało paniom na południową i popołudniową wizytę w styczniu

1926 r. łomżyńskie „Życie i Praca”. Z tkanin wełnianych najmodniejszy był wówczas kaszmir w różnych kolorach.

Sukienka, to dopiero „filar” całego stroju. Pismo podpowiadało modne dodatki: kołnierzyk i mankiety z cienkiej, kolorowej skórki z aplikacją oraz w tym samym kolorze skórzany pasek i mała torebka. Uroku całości miał dodawać niewielki kapelusik. Strojne sukienki welurowe proponowano obszyć futerkiem. Rękawy przy sukienkach były długie, zwężone przy dłoni, zakończone mankietem. W mankiecie była ukryta mała kieszonka, w której kobiety mogły ukryć białą chusteczkę (kolorowe były źle postrzegane).

Wizytowe sukienki nie powinny być „przeładowane przybraniem”, upominał łomżyńnianki tygodnik.

„Wybrykiem angielskiej mody”, nazwał „Kurier Warszawski” bluzki z monogramami.

Wyszywane były jedwabiem na lewej stronie piersi. Nie tylko zdobiły kobietę, ale też przyciągały wzrok mężczyzn.

Rondko nad czołem

„W ostatnich czasach kapelusze prawie że zarzucony był zupełnie i szedł do nędznej roli ochraniającej główek kobiecej przed deszczem,

słońcem, czy też mroźnym powietrzem, przestając istnieć jako strój i ozdoba”, pisał w styczniu 1926 r. łomżyński tygodnik „Życie i Praca”.

Tymczasem kapelusze powinien być ozdobą sukienki. Niezbyt duży, aby wysokiego tancerza nie uwierał pod nosem, a partnera niskiego nie przykrywał. Taki kapelusik mógł mieć odwinięte rondko nad czołem albo odgięte z jednej strony. Rondko ozdabiała wąska jedwabna wstążka ze złotymi lub srebrnymi nićmi. Mógł być wzbogacony koronką lub siateczką w kolorze sukienki. Takie ozdobne nakrycie głowy było wykończeniem stroju. Kapelusze powrócił na salony.

Zacięta płyta

Co roku w okresie karnawału pojawiały się prasowe informacje o trendach w modzie.

I co roku niezmiennie, nie tylko u łomżanek, powracała (i powraca) fraza z piosenki: „Ja nie mam co na siebie włożyć...”, jakby się zacięła płyta!

MARIA TOCKA

(Piosenka „Ja nie mam co na siebie włożyć”: słowa Andrzej Włost, muzyka Jerzy Petersburski i Artur Gold. O karnawałowych zabawach w Łomży pisaliśmy w „Kontaktach”, nr 52/2022).

Łomżanka doceniona obywatelstwem na Litwie

– Pani Hanka Gałązka jest wzorem takich wartości, jak solidarność, patriotyzm, wiara, zachowanie kultury narodowej. Swym życiem udowadnia, jak można pięknie pracować, uczciwie służyć ludziom i Ojczyźnie, być wiernym przyjacielem, pomocnikiem i ambasadorem naszej małej ojczyzny – mówił mer rejonu solecznickiego Zdzisław Palewicz w czasie wręczenia przez Oddział Stowarzyszenia Wspólnota Polska w Łomży Hance Gałązce tytułu Honorowego Obywatela Rejonu Solecznickiego.

Uroczystość odbyła się w pałacu Balińskich w Jaszunach (Litwa) w czwartek, 5 stycznia.

O nadanie honorowej godności Hance Gałązce wniosł w ubiegłym roku Solecznicki Rejonowy Oddział Związku Polaków na Litwie



Hanka Gałązka z merem rejonu Zdzisławem Palewiczem

i Akcja Wyborcza Polaków na Litwie w Solecznikach z prezesem Zdzisławem Palewiczem. Nadanie tytułu jest wyrazem najwyższego uznania i szacunku, wdzięcznością i podziękowaniem.

– Z wielką pokorą przyjmuję wyróżnienie i będę je nosić w sercu z ogromną wdzięcznością – mówiła Hanka Gałązka.

W uroczystości uczestniczyli m. in. poseł do Parlamentu Europejskiego,

prezes Akcji Wyborczej Polaków na Litwie Związek Chrześcijańskich Rodzin Waldemar Tomaszewski, prezes stowarzyszenia Wspólnota Polska Dariusz Piotr Bonisławski, radni samorządu rejonu solecznickiego.

Wiek życia, ponad pół wieku w straży Eugeniusza Białego



Eugeniusz Biały w otoczeniu najbliższej rodziny, z burmistrz Czyżewa Anną Bogucką (oboje za koszem z kwiatami), kierownikiem KRUS w Wysokim Mazowieckiem Krzysztofem Czajkowskim, naczelnikiem i wiceprezesem OSP w Kuczynie Marcinem Puchalskim (pierwszy z prawej)

Eugeniusz Biały z Kaczyna-Herbas (gm. Czyżew) w poniedziałek, 9 stycznia, skończył sto lat. Należy do Ochotniczej Straży Pożarnej w Kaczynie-Herbasach od 1969 r., był jej współzałożycielem i wieloletnim prezesem. Urodzinowe uroczystości, obchodzone w święto Trzech

Króli, rozpoczęły się Mszą świętą w Kaplicy Najświętszej Maryi Panny z Fatimy w Ciechanowcu, po której Jubilat strażackim wozem OSP Kuczyn został przywieziony do Domu Weselnego w Kuczynie. Tu Eugeniusza Białego odwiedziła burmistrz Czyżewa Anna Bogucka,

która podziękowała mu za niezwykle oddanie sprawom społecznym, wręczyła statuetkę za zasługi w rozwój gminy Czyżew oraz przekazała życzenia i gratulacje od senatora Jacka Boguckiego, premiera i wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego.

— POWIAT GRAJEWSKI —

Nie gardź ziemniakami! Są zdrowe!

Kilkanaście lat temu różni „specjaliści” zaczęli nam wma-
wiać, że ziemniaki mają dużo
kalorii i są tuczące. Tymczasem
10 dag ziemniaków ma kalorii
79, a tak zachwalany ryż 130!

To nie wszystko! Ziemniaki
są po prostu bardzo zdrowe! Za-
wierają silne przeciwutleniacze
chroniące przed nowotworami,
zmniejszają ryzyko raka żołąd-
ka aż o jedną trzecią! Poza tym
w ziemniakach nie ma tłuszczu
(no, chyba, że polejemy je gę-
stym sosem). Zawierają nato-
miast dobrą dla naszego wzroku
witaminę A, wzmacniające sys-
tem nerwowy witaminy z grupy
B (B1, B2, B6), C, E, K i PP i D,
która przeciwdziała stwardnie-
niu rozsianemu.

To także bogactwo składni-
ków mineralnych: wapnia, fos-
foru, magnezu, manganu, cynku,
żelaza, sodu i selenu. Ziemnia-
ki mają też dużo błonnika, któ-
ry poprawia trawienie i prze-
ciwdziała tworzeniu się blaszki
miażdżycowej.



Nade wszystko ziemniaki to
źródło potasu. To on reguluje po-
ziom ciśnienia krwi (pamiętajmy
jednak, aby nie solić ich podczas
gotowania, a pod koniec).

Ziemniaki są lekkostrawne.
Wywar z ziemniaków usuwa ka-

mienie nerkowe i żółciowe. Na-
ukowcy z Zhejiang University
w Chinach odkryli, że regularne
spożywanie ziemniaków zmniej-
sza ryzyko zachorowania na ra-
ka żołądka aż o 1/3 w porówna-
niu z tymi, którzy ich unikają.

Strzelnice w Grajewie



Dwie strzelnice po-
wstały w miejscu starej sali gimnastycz-
nej przy Zespole Szkół nr 2 w Grajewie.
W budynku niebawem działalność roz-
pocznie Centrum Edukacji Obronnej.

Wesprzyjmy odno- wienie sztandaru

Ochotnicza Straż Pożarna
w Szczuczynie działa od 1882 roku.
W 25 rocznicę utworzenia właścicielka
majątku Szczuczyn-Gubernia Aniela
Choynowska ufundowała strażakom
sztandar. W ubiegłym roku, w 140
rocznicę powołania OSP i 115 rocznicę
ufundowania sztandaru, zorganizowa-
na została społeczna zbiórka pieniędzy
na jego renowację. Będzie kosztować
około 36 tysięcy złotych. W 2022 roku
udało się zebrać 14 732 zł. Po 1000 zł
wypłacili indywidualnie Henryk Augu-
stowski ze Szczuczyna i Jerzy Fajkowski
z Płocka oraz w imieniu Banku Spół-
dzielczego w Szczuczynie jego prezes
Mirosław Rainko. Nadal trwa zbiórka
do puszek i sprzedaż cegiełek. Pieniądze
można też wpłacać na konto 32 8768
0003 0000 0651 2000 0010.

— POWIAT KOLEŃSKI —



Plotka i interes

Stawiski, ul. Wiejska 1939 r.

W 1936 r. w Stawiskach rozszerzał się tyfus
plamisty. Poszła plotka, że Żydzi aby się wyleczyć,
obkładają się bochenkami chleba. Nikt nie za-
stanawiał się, czy gorący chleb ma rzeczywiście
leczące właściwości, ale czy chleb, sprzedawany
przez Żydów, nie służył wcześniej do okładów.
Mieszkańcy Stawisk przestali kupować chleb
w żydowskiej piekarni. „Rzucili się” do sklepu

Polaka, który wcześniej wegetował. Tak to plot-
ka przyczyniła się do rozwoju polskiego handlu.

„Żydzi oburzeni tym faktem, zaskarżyli do
sądu kilka osób”, pisał łomżyński tygodnik
„Sprawa Katolicka”.

Odbyła się rozprawa, wszyscy oskarżeni
o szerzenie plotki zostali uniewinnieni. Pie-
karz Polak zaczął myśleć o rozszerzaniu inte-

resu. W miasteczku już wcześniej powstały trzy
polskie sklepy spożywcze, teraz miały większe
powodzenie. Zaczęła się walka konkurencyjna.
Gdy Polacy zaczęli sprzedawać śledzie na tar-
gu, Żydzi zeszli ze stałej ceny 10 gr za kilogram.
Katolicki tygodnik podpowiadał, że w mieście
nie ma żadnego czapnika Polaka, który z pew-
nością zrobiłby dobry interes.

Muzyk Ochotniczej Straży Pożarnej w Szczuczynie, kibic „Wissy” Eugeniusz Marcinkiewicz



Zwykły człowiek

Alt, na którym grał Eugeniusz Marcinkiewicz

Z muzyką w sercu

Gienek z muzyką był osłuchany od dziecka. Jego ojciec Paweł Marcinkiewicz przed pierwszą wojną światową grał w zespołach muzycznych i orkiestrze strażackiej, w Ameryce w orkiestrze Sokółów Polskich, we Francji w Armii Hallera, a po powrocie do kraju w 1919 r. w orkiestrze Ochotniczej Straży Pożarnej w Szczuczynie.

Gienek wstąpił do orkiestry z bratem Stefanem w 1948 r. Ojciec grał na barytonie, Stefan na trombonie, Eugeniusz na alcie. Orkiestrę prowadził kapelmistrz Władysław Kuliński. W tym samym czasie do zespołu wstąpili koledzy Gienka. Byli młodym zespołem. Grali na zabawach w swojej remizie i na wyjazdowych, na weselach i pogrzebach.

Muzyka była na pierwszym miejscu w życiu Eugeniusza. Próba była ważniejsza od rozpoczętych sianokosów i obrządku w gospodarstwie. Jedyny wyjątek stanowiły ukochane konie, które na czas musiały być nakarmione i... krowa, gdy się cielili.

W orkiestrze grał do 70 roku życia. Nawet wtedy, gdy już odeszli jego koledzy i nikt nie pozostał ze dawnego składu. A grali z nim: Józef Cza-

plicki, Franciszek Kaczyński, Jan Kruciński, Eugeniusz Milewski, Teodor Muczyński, Jerzy Ramotowski, Waław Ruchała, Kazimierz Sobolewski, Henryk Skoczek, Kazimierz Szymanowski, Kazimierz Śmiarowski, Czesław Świątek, Jan Witkowski, Ryszard Zyskowski. Grał z młodymi w Młodzieżowej Orkiestrze Dętej, którzy traktowali go z szacunkiem.

Do ubiegłego roku był na wszystkich strażackich koncertach. Słuchał i oceniał: „Tutaj powinni grać wyżej, młodzi są, nie mogą wyciągnąć”.

Wspominał też wyjazd na nagranie teledysku piosenki Maryli Rodowicz, w którym szczuczynska orkiestra stanowiła tło.

Z „Wissą” w pasji

Piłka nożna była jego wielką pasją, chociaż nigdy nie grał na boisku. Na niedzielne mecze na stadionie zabierał żonę i czworo dzieci. Synowie Kazimierz i Janusz oraz córki Krystyna i Bożenna stali się, jak ojciec, kibicami drużyny. Na transmisje meczy reprezentacji Polski zapraszał do domu kolegów. Była w nim swoista strefa kibica, z dopingiem i tańcem ra-

dości. Jan Kruciński obejmował kafłowy piec i „kiwał się” jak zawodnik na ekranie. Trzeba było uważać, by nie zostać sfaulowanym w ciasnym pokoju.

Na boisku „Wissy” w latach sześćdziesiątych kibicował Janowi Gelbertowi oraz kolegom strażakom: Henrykowi Augustowskiemu i Czesławowi Duzikowi. Zmieniali się piłkarze „Wissy”, a Eugeniusz kibicował wciąż młodszym: Heńkowi Sznajdrowi, synowi Kazimierzowi, później wnukom Przemkowi, Pawłowi, Krzysztofowi, Emilowi.

Zawsze znał tabelę rozgrywek i jako pierwszy po zakończeniu meczu wyjazdowego chciał znać jego wynik. Kontaktował się z synem Januszem, który był na wszystkich meczach. Na szczuczynskim stadionie do ubiegłego roku obserwował mecze i z trybuny krzyczał do utraty tchu...

W ubiegłym roku oglądał transmisje baraży do Mistrzostw Świata i Mistrzostwa.

Trud w życiu

Pięciohektarowe gospodarstwo nie przynosiło dużego dochodu. Kształcił czworo dzieci: Kazika

w Supraślu, Janusza w Wojewodzinie, córki w Nieckowie. Dorabiał końmi: orał pola sąsiadom, woził węgiel. I krawiectwem, bo skończył szkołę krawiecką w Warszawie: szył spodnie, naprawiał ubrania, obszywał futerkami owcze kożuchy. Dotrzymywał terminów i zyskał miano dobrego fachowca.

Ostatni akord

Eugeniusz Marcinkiewicz zmarł 5 stycznia. Pogrzeb odbył się w niedzielę, 8 stycznia. O niedzielę prosili młodzi muzycy z orkiestry, bo w sobotę zajęty był kapelmistrz, a w poniedziałek młodzież musiała iść do szkoły. Stwierdzili krótko: „Chcemy i musimy zagrać panu Eugeniuszowi”. W wypełnionej kaplicy trudno było znaleźć miejsce, wielu zostało na zewnątrz.

Delegacja strażaków postawiła przy trumnie przepasany kirem alt, na którym grał Eugeniusz, hełm strażacki i znicz. Oddała honory.

„Przeżyłam tyle lat, ale pierwszy raz widzę tak piękną ceremonię dla zwykłego człowieka...”, wyszeptowała teściowa wnuczki Eugeniusza.

Miał 94 lata.

BARBARA PASZKOWSKA

Trwa budowa mostu przez rzekę Nurzec w Wyszonkach Nagórkach (gm. Klukowo) za ponad 2,4 mln zł (wójt wystarał się o 1,4 mln zł unijnej dotacji). Ma być gotowy na wiosnę.



Koncert kołęd

Koncert kołęd w wykonaniu Sylwii Banasik-Smulskiej, Karola Smulskiego i Adama Pietrzaka w kościele św. Jana Chrzciciela w Wysokiem Mazowieckiem w niedzielę, 15 stycznia, o godz. 19.00.

Kolęda z tradycją

Na „Kolędę z tradycją” zapraszają Biblioteka Publiczna i Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem w poniedziałek, 16 stycznia, godz. 17.00, do Miejskiego Ośrodka Kultury.



Fot. pixabay

Pięknie i niebezpiecznie

Wyróżnieni z Szepietowa

Dominik Rosochadzki z Szepietowa zdobył wyróżnienie na XX Międzynarodowym Konkursie Plastycznym Dzieci i Młodzieży „Tęczowy kalendarz”. Prace Laury Brulińskiej, Alicji Grzeszczuk, Hanny Porowskiej i Maryli Wojno są na wystawie 21 edycji Konkursu w Toruniu.

O bezpieczeństwie w Nowych Piekutach

Na spotkanie o bezpieczeństwie zapraszają wysokomazowieccy policjanci w czwartek, 12 stycznia (godz. 13.00), w Urzędzie Gminy.



Pierwszy raz w Rutkach Kossakach przeszedł Orszak Trzech Króli. Bryczką jechali Trzej Królowie, za nimi podążali „pastuszkowie”, których prowadzili proboszcz ks. Stanisław Żbikowski i wójt Dariusz Modzelewski.

Start studniówek

Polonezem rozpoczęli studniówkę w minioną sobotę (7 stycznia) uczniowie Zespołu Szkół Agropredsiębiorczości jako pierwsi w Zambrowie.

Dzień Piżamy

Na Dzień Piżamy zapraszają uczniowie I LO w Zambrowie w czwartek, 12 stycznia. „Każdy, kto będzie gotowy do snu, zostanie zwolniony z odpowiedzi”, zapewniają. A na długiej przerwie (godz. 11.25) zapraszają do hali sportowej na wspólne odtańczenie skocznej belgijki.

Stroi się Orkiestra

Mogą jeszcze zgłaszać się wolontariusze do Sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Zambrowie pod batutą Andrzeja Trochimowicza w Miejskim Ośrodku Kultury. Kontakt: 86 271 27 99 Ogólnopolski Finał WOŚP pod hasłem „Chcemy wygrać z sepsą” odbędzie się 29 stycznia.



1.

Piotr (lat 26) i Marta (lat 25) mieszkają w Łomży. On skończył prawo, ona psychologię. Od roku są małżeństwem. Piotr chudy, kościsty, krótko ostrzyżony, bardzo spokojny i serdeczny. Marta uprzejma, ale raczej chłodna, dowcipna, pracuje od drugiego roku studiów, Piotr nie może znaleźć pracy w wy-studiowanym zawodzie.

– Znasz to okropne uczucie? Kiedy wszyscy wychodzą rano z domu, a ty zostajesz i nie masz nic do zrobienia, kompletnie nic i tylko sprawdzasz maila, czy ktoś odpowiedział, bo wczoraj, przed-wczoraj, tydzień temu wysłałeś CV i czekasz. A nikt nie odpowiada. Drugi tydzień, trzeci, piąty. Ja już czekam siódmy miesiąc.

Rok temu, gdybyś patrzył na nas zupełnie z zewnątrz, gdybyś był na przykład naszym sąsiadem, mógłbyś pomyśleć, że jesteśmy bardzo szczęśliwi. Właściwie byliśmy. Marta kończyła studia, pracowała, ja miałem pracę, wzięliśmy kredyt na mieszkanie. A potem, gdy moja firma „covidowo” padła i straciłem fajną pracę, coś niedobrego zaczęło dziać się z czasem, zaczął się rozklejać, rozłamywać. Trochę jakby nie było terazniejszości dla tego, że nic się w niej nie działo.

Nie mogę jej opowiadać o tym, co jest teraz, bo nic nie ma. Jej chyba nie interesują już moje myśli, tylko to, co się dzieje, konkret, dlatego nie wstaję rano przed jej wyjściem. Staram się też, żeby mnie nie było wtedy, gdy ona wraca, żeby miała takie złudzenie, że jednak coś robię, a nie zalegam w domu. To tak, jakby każde zdanie zaczynać od „a pamiętasz, jak kiedyś...”. Ja już nie mam pomysłów na dokończenie tego zdania. Ona nie ma siły ani ochoty na słuchanie tego zakończenia.

2.

Myślałem, że w mojej branży łatwo znaleźć coś bez większego problemu, zwłaszcza że nie byłem zupełnie nieopierzony, miałem doświadczenie, może nie największe, ale miałem. Minął miesiąc, ale nie niepokoiło mnie to jeszcze, nawet namówiłem Martę na urlop. Spędziliśmy dwa tygodnie. Wróciłem z nową energią, zapalałem, dawałem sobie jeszcze miesiąc. I nic. Mijały kolejne i kolejne, i nadal nic. Najgorsze jest to, że Marta dosyć szybko za-



Fot. pixabay

Dzień odbity na ksero

częła mnie oneśmielać. Ja już dawno straciłem pewność siebie. Wiem, że ona mną gardzi, myśli, iż jestem nieudacznikiem. I ja już naprawdę nie wiem, czy ona nie ma racji.

Praca dla mnie by była, ale nie w Łomży. Tyle, że Marta odrzuca nawet myśl o wyjeździe na stałe do Warszawy, Gdańska, gdziekolwiek zresztą poza Łomżę.

Moja taktyka zmienia się z miesiąca na miesiąc. Najpierw wstawałem rano, sprawdzałem pocztę, jeśli nic tam nie było, wychodziłem z domu. Szedłem na siłownię, potem na basen. Robiłem zakupy, wracałem do domu, szykowałem obiad dla Marty, wieczorem jedliśmy go razem. To był dobry czas, jeszcze wtedy Marta śmiała się, że im dłużej będę bezrobotny, tym lepiej. Dla niej.

Potem zacząłem wstawać później, bo nie bardzo miałem po co. Sport przestał mnie interesować, zacząłem zabijać stres snem, im dłużej śpisz, tym krócej myślisz, po co się zrywać o siódmej rano. Wstawałem więc po jedenastej. Przewalałem się po domu, niby czytałem, niby próbowałem od-

świeżyć języki obce, ale wiadomo, jak to wygląda. Po szesnastej wychodziłem do kina. I spędzałem tam resztę dnia, wracałem jak najpóźniej się dało. Wiedziałem, że w domu i tak nie ma Marty, ona bardzo dużo pracuje. Poza tym, największą pogardę w jej spojrzeniu widzę właśnie wtedy, kiedy ona wraca z pracy, a ja jestem w domu.

3.

Już dawno przestała mnie pytać, co słyhać. Zadawanie tego pytania ma sens tylko w jednym kierunku, w kierunku Marty, bo u niej w rzeczywistości coś się dzieje. Ale w naszych rozmowach brakuje symetrii, więc ani ja, ani ona nie mamy na nie ochoty. Ja mogę opowiedzieć jej co najwyżej fabułę filmów, które akurat widziałem. Ale nie ma to większego sensu, bo ona się tylko denerwuje, że spędzam cały dzień w kinie. Dokładnie w tym czasie, kiedy ona ciężko pracuje. I ja jej się nie dziwię. Tym sposobem nieczęsto ze sobą rozmawiamy.

Najstraszniejsza jest nuda. Nagle okazuje się, że nie masz ochoty

na rozwijanie zainteresowań. Myślisz tylko o tym, czym wypełnić czas. Jak najmniejszym kosztem, bo kończą się pieniądze. Już nawet do kina nie chodzę. Staram się nie wychodzić w dzień, nie spotykać sąsiadów, bo strasznie się wstydzę. Jak długo mogę mówić, że jestem na urlopie?

4.

Mam 26 lat, jestem na utrzymaniu żony, czy to nie jest żalodne? Oczywiście, że jest. Nie chcę słyszeć pytań w stylu: „Jak tam szukanie pracy?”, bo już nie umiem obracać ich w żart. Marta udaje, że zaproszenia na bankiety, które dostaje, są pojedyncze. Bzdura. Nie chce mnie tam zabierać. Co ma powiedzieć, przedstawiając mnie?

Jest już tak, że kiedy Marta mówi „idę spać”, odpowiadam jej, że też zaraz przyjdę, ale ona wie, iż będę siedział do rana przed laptopem.

Każdy dzień taki sam, jakby odbity na ksero.

A mam wrażenie, że najgorsze dopiero przede mną.

JERZY BOGDANOWSKI

I Słowo o srebrnikach

Patrzę: ojciec. Matka. I siostra. I dwaj bracia.

Z całego rodu Kaczyńskich zostałem tylko ja. Wikary Józef Kaczyński. Bo Bóg zesłał mnie na parafię oddaloną kilka kilometrów od Krasowa.

Poza mną całe Krasowo Częstki, starcy i dzieci, wdowy i panny, wybici przez Niemców!

Żal miałem ogromny. Boże! Boże! Zapłakałem. Ale zwątpienie we mnie nie powstało nawet przez moment. „Myśli moje, to nie myśli wasze”, rzekł Pan.

Przed kaźnią wzięli z Krasowa człowieka na roboty do Niemiec. U najbliższych rozpacz. Zginęli ci w rozpacz. On wrócił cały i zdrowy.

„Nie rozumiesz, ale zrozumiesz z czasem”, mówił Pan. Zrozumiałem: są inni, którzy żyją. Spowiadam ich, chrzczę, chowam, łączę stułą... I nigdy nie spotkałem takiego, co odszedł naprawdę od wiary. Zaparł się z wierzbą, dla pieniędzy. Ale co było w nim? Dziecko mu chrzciliśmy. Do komunii przyjmowałem. Skrycie. Do niewiary nie da się zmusić. Do dwulicowości, zakłamania, fałszu, tak.

Przypowieść o szczaniu

To było prawie trzydzieści lat temu. Uciekłem stąd. Z tego błota, gnoju, zapyziałości. Po paru miesiącach świat był mój: forsa za robotę, forsa za nadgodziny, forsa za fuchę. Dziewczyny nie wychodziły z hotelowego wyra. Po niedzieli butelki po wódce leciały do zsypu przez kwadrans.

Mieszkałem z chłopakiem spod Suwałk. Wieczorem paciorek, w święto garnitur i kościółek. Któregoś ranka obudziły mnie krzyki, bieganie, sygnał pogotowia. Znaleźli go. Na piasku, w łaźni. Wisiał z godzinę, nie było szans. Podobno dziewczyna, której słał cały zarobek i jeździł do niej nocami setki kilometrów, gdy tylko złapał trochę wolnego, zaraz po jego odjeździe nieźle się zabawiała.

„Trzeba było klepać dupy, a nie paciorki”, powiedziałem, gdy wszyscy się rozchodzili. Podbiegł do mnie wtedy jego kolega. Zamachnął się. Byłem szybszy i po chwili, zakrwawiony, leżał na posadzce.

D e k

„Jak któryś ma jeszcze ochotę, niech też klepnie paciorek, to polecą od razu do nieba”, powiedziałem i wyszedłem.

Za trzy tygodnie przyjechałem na święta. Wigilia, stół jak zwykle, ojciec wyciągnął opłatek. Ja wyciągnąłem butelkę. Ojciec bez słowa wyszedł z pokoju. Za nim brat. Nalałem i czekałem. Za godzinę przyszli kumple. Umówiliśmy się na pasterkę, a do północy kawał czasu. Po trzech godzinach otworzyliśmy trzecią butelkę. W pewnym momencie zechciało mi się szczać. Wyszedłem przed dom, między drzewa. Nagle jakbym otrzeźwiał. Mróz był ostry, księżyc olbrzymi, noc jasna jak dzień, śnieg iskrzył. Boże, jak pięknie! A ja oszczałem sobie całą nogawkę! I taki oszczały, śmierdzący stoję pod niezwykłym niebem...

Wbiegłem do domu, chwyciłem stojącą flaszkę, rzuciłem przez otwarte drzwi. Zdziwieni kołesie za chwilę wyładowali za nią. Poszedłem do ojca. Wstał, objął mnie, wyciągnął opłatek...

II Słowo o imieniu

Zaśmieciliśmy swój umysł, zaśmieciliśmy i język. Imię Boga pada pośród ohydnych plugastw. Niewielu przy konfesjonale o tym pamięta.

Przypowieść o sprzedawcy

Ongiś do Nowych Piekut przybył na rekolekcje wspaniały kaznodzieja. W godzinę po nauce, w której zachęcał do powstrzymania się od palenia i picia w wielkim poście, udał się do kiosku po papierosy. Sprzedawca poznał go i mówi: „Nie sprzedam! Dopiero co ksiądz tak pięknie mówił. Czy ksiądz imię Boga wzywał nadaremnie?”

Kaznodzieja odszedł zawstydzony. Od tej chwili nie wziął papierosa do ust.

III Słowo o tacy

Dzień niedzielny nie jest po to, żeby iść do kościoła i dać na tacę. Tak komuniści wmawiali czasem: to nasz wymysł, księży, żeby zebrać pieniądze.

Dzień niedzielny jest dla odpoczynku ciała. Człowiek bez czasu dla ciała czym różni się od maszyny? A maszyna nie myśli. Bez myślenia praca może być ogromna, ale bezowocna. Dlatego dzień niedzielny po to jest, by człowiek miał czas pomyśleć: co zrobiłem, czy zrobiłem to dobrze, co powinienem uczynić jutro. Bez myślenia praca człowieka może być ogromna, ale niegodziwa.

Przypowieść o skrzętlwym

Dziadek mówił: pamiętaj, byś był skrzętlwym. Po sumie zaprzągnął konie i pojechał po zboże, bo pogoda robiła się niepewna. Nałożył furę ogromną i gdy wracał wóz się przewrócił. Na marne poszła cała praca. A deszcz nie padał jeszcze tydzień. Ojciec też czasem mówił o skrzętlwym. A ja powiem: w zeszłym roku, pod wieczór już było, ale w niedzielę, wsiałem na traktor i zwoziłem siano. Ci, co oglądali się na poniedziałek, mieli gnój. W tym roku z samego rana ścinałem łubin, skończyłem w sumę. I mam. Inni, po tygodniu deszczów, mogli wyjechać nie z kosiarką, ale z pługiem. Bo z Panem Bogiem idzie się dogadać. Mam czas, to mu odrabiam z nawiązką.

IV Słowo o pierwszej osobie

Są trzy przykazania co do Boga i siedem co do ludzi. I po tych



pierwszych trzech jest zapisane: czcij ojca swego i matkę swoją.

Ojciec i matka, to pierwsze osoby po Bogu.

Zawieźli mnie do chorego. Prowadzą do stodoły. Zimno, w barłogu człowiek. Nie panował nad sobą, śmierdział. Pierwszy raz w życiu zobaczyłem wtedy pierwszą osobę po Bogu tak poniżoną. Ale czas, kiedy poniżano Boga nie mógł być dobrym czasem dla tego, którego stworzył na obraz i podobieństwo swoje.

Przypowieść o 44 morgach

Pana też napuścili? To niech pan wie: całe życie zapieprzałem na dom dla brata, bo uczony, na samochód siostry, bo szkolona, na wakacje bratanka, bo latem inni z tego dymu wyjeżdżają. Mój chłopak w tym czasie odbijał sobie dupę na traktorze. Nic nie mówiłem, myślałem nawet: tak powinno być, że jeden drugiego wspomóż. A co mam? To, że i pan się pewnie do mnie przypieprzysz, że wyrodny syn i opuszczony ojciec. Wiem, że nie ma na węgiel. Że kupuje bochenek chleba na tydzień i zapija mlekiem. Ale nie ja go wypędzi-

alog



łem. On mnie! Czterdzieści cztery morgi pola, z którego wybrałem tyle kamieni, sprzedał. Podzielił na dwie kupki: braciszek i siostrzyczka. Bo tylko przy nich godnie dożyje. I dożywa.

V Słowo o życiu

Bogu niech będą dzięki, nie zesłał na mnie tego ciężaru, żeby czyn mordercy ważyć. Nie uchylałem się przed tym straszonym brzemieniem. Powiedzieli mi ongiś ludzie: to ten, co matkę swoją zabił. Nie poszli na posterunek. Ja też nie. Nie było dochodzenia. Ale zapytałem go: zabiłeś? Odrzekł: nie. Potem rozpił się. Myślałem: może sumienie nie daje mu spokoju? A teraz, słyszę, przestał pić. I jak tu sądzić?

Przypowieść o szubrawcu

Powiem wszystko! Wszystko pamiętam! Nigdy nikomu dotąd tego nie mówiłem publicznie.

Był w kraciastej, flanelowej koszuli, drelichowych spodniach. Na nogach miał trzewiki. Porządnie wypastowane, błyszcząły, choć już zmierzchało. Pogwizdywał coś, nie wiem co, bo rower

piszczał przy każdym pokręceniu prawym pedałem. Jechał do Brańska. Stałem za drzewem. Gdy mijął żelazny krzyż, wyskoczyłem na drogę. Żle obliczyłem, bo gdyby nagle nie zahamował, wpadłbym prosto pod koła. Od razu spostrzegł, co mam w ręce. Powiedział: „Co ty?”

Powinienem wyciągnąć papier, powiedzieć, że w imieniu Polski...

Ale znowu zapytał: „Co ty?”

Wtedy strzeliłem. Z metra. Prosto w twarz. Potem zobaczyłem, że mam krew na ubraniu.

„Módl się synu, za niego, nie za siebie. Nie zabiłeś. Wykonałeś rozkaz”, powiedział mi osiem lat temu zakonnik w Częstochowie.

Gdy strzelałem, byłem tego pewny: to szubrawiec, donosi do NKWD. Potem ludzie zaczęły mówić, że donosił na tego, który naprawdę donosił. Podobno powiedział mu, kto donosi, pijany żołdat. I ten, żeby ratować siebie i innych, doniósł na kapusia, iż był przed wojną przewodniczącym koła narodowców. Po wojnie próbowałem dojść prawdy. Jak dojść? Ale ludzie do dziś mówią: niewinnie zginął. No, niech pan powie: czy ja zabiłem?

VI Słowo o sercu

Serce nie sługa. Ale gdzie kończy się serce, a zaczyna łajdaczenie? I co jest zdradą? Noc pogardy dla miłości z niekochanym, obślinionym pijakiem, ale mężem? Czy z kochanym, ale bez sakramentu?

Jest to na pewno człowieczy dylemat.

Serce nie sługa. Ale co to jest miłość? Przecież nie każdy przejaw pociągu do niej, czy do niego. Gdyby człowiek kierował się tylko wielką, prawdziwą miło-

ścią, to choć jako kapłan nie mogę tego usprawiedliwić, ileż mniej byłoby niewierności. Bo wielka, prawdziwa miłość nie rodzi się co dzień. Człowiek lubi się rozgrzeszać. Grzech w imię wielkiej miłości wydaje się mniejszy albo zgoła żaden. Więc „zakochuje” się na każdej zabawie, po każdym miłym słówku pod swoją próżność, po nagłym impulsie. Ale to, jakby się nie oszukiwał, znaczy zawsze łajdaczenie.

Przypowieść o wszystkim

On może mieć pięćdziesiąt, pięćdziesiąt pięć lat. Po mojej prośbie, by opowiedział mi historię, która zakończyła się kilka lat temu rozpoczęciem wszystkiego od nowa, długo milczał. Wreszcie powiedział: „Bo ją kocham”.

Ona, parę lat młodsza drgnęła, uśmiechnęła się i powiedziała: „Bo też go kocham”.

I to wszystko.

VII Słowo o wziętku

Grzech nie będzie odpuszczony, dopóki wziętek nie zostanie zwrócony.

Przypowieść o bogactwie słowa

Faktycznie! Ten dom zbudowałem w 1984, jak pisze na szczycie. Pewnie, że nie było łatwo. Nie to, co teraz: masz forszę, kupujesz. Wtedy trzeba było mieć jeszcze dobry łeb. Najprościej było ze zwirem. Wozili na drogę, skombinowałem parę wywrotek i był spokój do końca. Z cementem była cała heca, ale w końcu znalazł się sposób i elegancko dostarczyli mi pod sam dom. Z oknami nie było specjalnego zachodu. Tu i tam te dojścia się miało. Ale były już krokwie, szła jesień, a tu

kaplica! Nigdzie nic na pokrycie. Miesiąc, dwa! W końcu trafiła się blacha. Nie miałem tyle forsy, ale załatwiłem od ręki. Bo na wziętek za chachmęt miałem. I w sumie pięknie do dziś wygląda, co?

VIII Słowo o skarbie największym

Dobre imię, to skarb największy. Łatwo je ukraść, lecz zwrócić, choćby ktoś bardzo chciał, prawie się nie da. Dlatego, zanim o kimś coś powiesz, zastanów się: może ci się zdaje, bo sam lub sama taka jesteś, więc i innych tak widzisz?

Przypowieść o pannie starej

To był czas, że niektóre słowa wypędzały. O mnie brzmiało: puszcza się. Dodawano: z żonaty mi. Ktoś widział, ktoś słyszał... Do takiej szli chłopcy jak w dym. Ale nie z obrączką. Potem dowiedziałam się, że plotkę puszcza pewna żona. Wkrótce wyjechała z kimś w siną dal. Chciała odwrócić od siebie uwagę. Ja zostałam. Sama. Do dziś.

IX - X Słowo o pokusie

Przewrotność czasem w życiu bywa wielka. Bo jakie ma zasługi ten, kto nie przeżył wielkiej pokusy? Miej ją, ale zwalcz w sobie! Wybierz spośród dobra i zła.

Przypowieść o pytaniu

Człowieku! Miej czterdzieści dwa lata, kręć się samotnie po tych pustych kątach jak palec i pytaj: požądasz, czy nie. Człowieku!



Nigdy nie odważyłbym się potępić człowieka. Po ponad pół wieku spędzonym w konfesjonale ja, ksiądz Józef Kaczyński, syn zamordowanej wsi, wiem coś o jego słabościach, hardości, walce ze złem, pokorze, rozdarciach. Pamiętam, że Paweł bandyta stał się świętym Pawłem, że Augustyn rozpustnik, Świętym Augustynem.

Sąd ostateczny zostawmy Panu Bogu.

(Tekst powstał po długiej rozmowie o Dekalogu z ks. Józefem Kaczyńskim w roku 2000. Przypowieści z ludzkich historii, zebranych w reporterskich wędrówkach).

WŁADYSŁAW TOCKI

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.0202/2022-o-i)

MOTORYZACJA

Sprzedam Hondę Accord Sedan,
2008 r., 2,0 benzyna. Przebieg:
134 500 km, pierwszy właściciel,
serwisowana w ASO Honda
(pełna dokumentacja), bogate
wyposażenie. Tel. 605 – 567 – 394

(p-001574-o)

NIERUCHOMOŚCI

Wynajmę 4 – pokojowe mieszkanie
74 m.kw., I piętro, ul. Ks. Anny
Łomża. Opłaty: 2.100 zł + 520 zł
czynsz do Sp-ni + opłaty za wodę
i prąd. Najem okazjonalny. Więcej
informacji telefonicznie
602 – 736 – 904

(p-001572-o)

ODDAM

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

PRACA

Zatrudnię kierowcę C+E.
Transport krajowy.
Tel. 797 – 930 – 040

(fak.0201/2022-o)

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/sms)

ROLNICTWO

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

(fak.0003/2023-o)

Sprzedaję ciągników od 35 do
125 KM oraz maszyn rolniczych.
Zapraszamy – ul. Poznańska
121 (plac przy Browarze).
Telefon +48 785 150 838

(fak.0203/2022-o)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

TOWARZYSKIE

Poznam Panią. Tel. 576 – 704 – 666

(p-001570-o)

Samotny bez zobowiązań
i nałogów pozna Panią w wieku
około 60 lat do stałego związku.
Tel. 791 – 522 – 721

(p-001576-o)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

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

(fak.0098/2022-o-i)

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wia-
domości, że w jego siedzibie
w Łomży, przy ul. Stary Rynek
14, na tablicy ogłoszeń wy-
wieszony został wykaz loka-
li komunalnych przeznaczo-
nych do sprzedaży na rzecz
głównych najemców.

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



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



Stary Rynek 16, Łomża.
tel/fax: 86 216 22 18
www.fotogabs.pl

digital
fotogabs

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!
Podaruj koniusz bliskiemu fotoalbum
z wspaniałymi wspomnieniami.
Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Saab 93, (2007), 1.9 TiD, 120 KM, diesel, kolor czarny, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2009), diesel, hak, radio, czujnik deszczu, ubezpieczenie do 10.2023 r., cena 16 800 zł do negocjacji, tel. 603 - 084 - 458

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2014), stan bardzo dobry, benzyna przebieg 96 000 km, cena 47 000 zł, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Mercedes ML, (2002), 2.7 diesel, 163 KM, hak, uszkodzony tylny zderzak, cena 15 300 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashhai, (2018), diesel, pierwszy właściciel, bogate wyposażenie, panoramiczny dach, elektryczne składane lusterka, cena 79 000 zł do negocjacji, tel. 691 - 244 - 207

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2017), diesel, przebieg 190 000 km, auto zadbane, bogate wyposażenie, bardzo niskie spalanie, cena 29 000 zł do negocjacji, tel. 603 - 084 - 458

(o/b)

Sprzedam Polonez Caro, (1995), stan bardzo dobry, bez korozji, wszystko sprawne, benzyna, cena 8 500 zł, tel. 509 - 849 - 319

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 177 KM, diesel, auto z Francji, do opłat, cena 16 900 zł, tel. 729 - 484 - 510

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz, (2001), benzyna, 140 KM, dodatkowy komplet kół, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 693 - 344 - 073

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2005), 1.4 benzyna, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, centralny zamek, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 509 - 849 - 319

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2004), diesel, środek ładny, auto bardzo ekonomiczne, kolor czarny, przebieg 275 000 km, cena 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2004), 1.6 benzyna + gaz, centralny zamek, klimatyzacja, cena 14 900 zł, tel. 509 - 849 - 319

(o/b)

Sprzedam Opel Astra III, (2007), 1.7 diesel, 110 KM, wersja Cosmo+Sport, wnętrze czyste i zadbane, przebieg 186 300 km, cena 12 800 zł do negocjacji, tel. 509 - 849 - 319

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2010), 1.9TDI, 105 KM, naprawy i wymiany robione na bieżąco, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Lancer, (2010), diesel, przebieg 251 000 km, ważny przegląd i OC, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 875 - 893

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 900 zł, tel. 504 - 875 - 893

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2005), 1.9 dci, przebieg 280 000 km, wszystko sprawne, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł, tel. 514 - 636 - 725

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2002), ważne opłaty, benzyna, wspomaganie, oszczędny silnik, cena 5 900 zł, tel. 511 - 851 - 773

(o/b)

Sprzedam Citroen Berlingo, (2015), drugi właściciel, diesel, auto bezwypadkowe, opony zimowe, cena 38 700 zł do negocjacji, tel. 666 - 825 - 332

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, wszystko sprawne, klimatyzacja, nawigacja, elektryczne szyby i lusterka, cena 22 900 zł do negocjacji, tel. 886 - 505 - 356

(o/b)

Sprzedam Ford Linea, (2008), diesel, auto w dobrym stanie, bezwypadkowe, przebieg 209 000 km, cena 10 000 zł, tel. 515 - 408 - 322

(o/b)

Sprzedam Mercedes W211, (2005), 2.2 CDI, przebieg 350 000 km, klimatyzacja, hak, podgrzewane fotele, centralny zamek, cena 18 000 zł, tel. 500 - 005 - 335

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2004), 1.6 LPG, w bardzo dobrym stanie, wszystkie naprawy robione na bieżąco, długie opłaty, cena 10 300 zł do negocjacji, tel. 510 - 315 - 694

(o/b)

Sprzedam Chrysler Voyager, (2002), 2.5 crd, 143 KM, w ciągłym użytkowaniu, elektryczne szyby, ABS, hak, cena 6 000 zł, tel. 507 - 338 - 218

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2005), benzyna, stan mechaniczny bardzo dobry, przebieg 167 000 km, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 315 - 694

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Traverse, (2010), 3.6 benzyna, przebieg 220 000 km, przegląd ważny do 16.03.2023 r., ubezpieczenie do 05.12.2023 r., cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 605 - 735 - 315

(o/b)

Sprzedam Opel Antara, (2008), 2.0CDT, 175 KM, diesel, auto zadbane, naprawy robione na bieżąco, cena 20 000 zł, tel. 537 - 000 - 131

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2008), 1.6 benzyna + gaz, w posiadaniu od 6 lat, przegląd ważny do 11.04.2023 r., ubezpieczenie do 26.04.2023 r., cena 16 900 zł, tel. 533 - 158 - 549

(o/b)

Sprzedam Audi A4 S-Line, (2017), benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, bardzo bogate wyposażenie, cena 89 000 zł, tel. 507 - 338 - 218

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, w stanie technicznym bardzo dobrym, diesel, przebieg 255 000 km, cena 8 900 zł, tel. 736 - 401 - 067

(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
IBIZA MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam pług Unia Grudziądz 4, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, niepopięty, niespawany, cena 3 150 zł do negocjacji, tel. 511 – 391 – 908

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach, (2005), stan dobry, sprawna, zamki na komorze, szerokie koła, wałek w komplecie, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 505 – 891 – 040

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland, 3-skiłbowy, 14 cali, w dobrym stanie, cena 5 300 zł, tel. 512 – 086 – 916

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 1 600 litrów, samomyjący, wszystko sprawne, wyskalowany, cena 5 500 zł, tel. 788 – 280 – 002

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas, w stanie dobrym, w ciągłej eksploatacji, garażowany, w gospodarstwie od 15 lat, heder 3 m, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 698 – 321 – 196

(o/b)

Sprzedam przyczepe samobierającą Bergmann, stan dobry, w pełni sprawna, 40 noży, hydrauliczny dyszel, posuw taśmy, cena 33 000 zł do negocjacji, tel. 500 – 813 – 043

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Warfama, w stanie bardzo dobrym, cena 14 500 zł, tel. 798 – 062 – 674

(o/b)

Sprzedam dojarke przewodową, (2010), stan bardzo dobry, 10 aparatów, wszystko sprawne, nowa, mocna pompa, cena 20 000 zł, tel. 694 – 960 – 072

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik, 2-osioowy, stan dobry, podłoga zadbaną, nadstawki do kukurydzy, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 694 – 960 – 072

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Metal Fach, załadunek boczny, stawiacz, licznik, przestawne koło, stan bardzo dobry, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 661 – 612 – 174

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża Westfalia, 7.5 kW, komplet rur, cena 3 900 zł, tel. 572 – 027 – 752

(o/b)

Sprzedam wycinak do kiszzonek Trioliet, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 3 800 zł, tel. 509 – 547 – 257

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas Dominator 76, świeżo sprowadzony z Belgii, cały w oryginale, cena 57 000 zł, tel. 508 – 910 – 233

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, (1999), stan bardzo dobry, w ciągłym użytku, nadstawki do kukurydzy, zamykana tylna kłapa, cena 42 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 981 – 925

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator, sprawny, silnik Perkins 6-cylindrowy, cena 25 500 zł do negocjacji, tel. 505 – 716 – 749

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Pilmet 815, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, garażowany, cena 11 500 zł, tel. 503 – 879 – 822

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland EG-100, sprowadzony z Danii, w idealnym stanie, zero luzów, wszystkie elementy robocze nowe, cena 69 500 zł, tel. 608 – 885 – 560

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozu Jar-Met, szerokość robocza 12 m, w ocynku, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 609 – 250 – 899

(o/b)

Sprzedam wycinak do sianokiszzonek BVL Trioliet, w pełni sprawny, stan bardzo dobry, cena 7 300 zł do negocjacji, tel. 506 – 348 – 031

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, (2013), używany od 2014 r., 3 m, skrzynia olejowa, drobny wysiew, garażowany, stan bardzo dobry, cena 14 900 zł, tel. 881 – 307 – 342

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz, 3-skiłbowy, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 1 500 zł, tel. 532 – 113 – 250

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Niemeyer Twin 470 DH, w bardzo dobrym stanie, szerokość zgrabiania 4,70 m, cicha przekładnia, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 663 – 087 – 100

(o/b)

Sprzedam wał, 3 m, mało używany, stan jak nowy, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 886 – 251 – 224

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, stan dobry, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 1 900 zł, tel. 532 – 113 – 250

(o/b)

Sprzedam bronę wirową Kuhn, w bardzo dobrym stanie, cena 12 000 zł, tel. 608 – 231 – 598

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 575, szeroki podbieracz, rotor, noże, wałek szerokokątny, owijanie siatką, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 516 – 755 – 627

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skiłbowe Kverneland, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 880 – 174 – 833

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Z-173, używana, po remoncie, sprawna, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 692 – 788 – 729

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża Poznaniak, szerokość siewu 2,70 m, sprawny, opony do wymiany, cena 2 300 zł, tel. 692 – 788 – 729

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową, (2004), sprawna, nieuszkodzona, cena 6 300 zł, tel. 668 – 603 – 826

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2006), owijanie sznurkiem, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, garażowana, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 502 – 426 – 360

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Tecnom, 800 litrów, szerokość robocza do 18 m, stan dobry, przewody do przejrzania, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 660 – 469 – 750

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), pracował w małym gospodarstwie, cena 22 500 zł, tel. 505 – 273 – 301

(o/b)

Sprzedam wycinak kiszzonek, szerokość 1,60 m, sprowadzony, cena 7 600 zł, tel. 505 – 273 – 301

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 800 litrów, wydajna pompa, szczelny, stan bardzo dobry, wałek w komplecie, cena 8 000 zł, tel. 512 – 245 – 574

(o/b)

Sprzedam wycinak Aligator, 1,60 m, świeżo sprowadzony, sprawny, niespawany, piła jak nowa, cena 7 200 zł, tel. 791 – 217 – 115

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, pierwszy właściciel, garażowany, stan bardzo dobry, mało używany, oryginalny, niemalowany, cena 3 100 zł, tel. 570 – 731 – 162

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 5 500 litrów, otwierany hydraulicznie, na resorze, koła balonowe, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, tel. 12 800 zł, tel. 887 – 546 – 705

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Lely, 1 000 litrów, w bardzo dobrym stanie, cały w oryginale, wałek WOM, cena 7 200 zł, tel. 514 – 624 – 246

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 7301, (2006), w bardzo ładnym stanie, cena 25 500 zł, tel. 514 – 624 – 246

(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.

NOWOŚĆ!



**ROŚLINNA PO NASZEMU
SPRÓBUJ PO SWOJEMU**

Z LODÓWKI, NO BO SKĄD!

Co Ty możesz zrobić dla klimatu, czyli jak być eko w mądry sposób?

Coraz częściej mamy do czynienia ze zjawiskami ekstremalnymi, takimi jak susze, trąby powietrzne czy powodzie, które nie tylko przyczyniają się do zniszczeń, ale mają także liczne konsekwencje ekonomiczne i społeczne, m.in. w postaci wyższych cen żywności, przerw w dostawie wody, a w niektórych częściach świata – konieczności migracji. Zmiany klimatu mają więc coraz większy wpływ na nasze codzienne życie. By im zapobiegać, należy wprowadzać niezbędne zmiany w funkcjonowaniu naszego domu, otoczenia i w codzienne nawyki. Jak to robić, by na tych zmianach nie tracić? Z pomocą przychodzą nam dofinansowania z programów przygotowanych przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

Wszyscy chcemy żyć w czystym środowisku – tylko w takim jesteśmy w stanie funkcjonować w pełnym zdrowiu i komforcie. Myśląc o najbliższym otoczeniu, powinniśmy zacząć od własnego domu, zmiany sposobu ogrzewania i poboru energii elektrycznej. Może to jednak wydawać się sporym wyzwaniem, także finansowym. Dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowały programy wsparcia, które umożliwią uzyskanie znaczących dotacji na ekoinwestycje. Jak te programy?



„Czyste powietrze”

Dofinansowanie obejmuje wymianę starych, nieekologicznych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne urządzenia, spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w budynkach. Program skierowano do osób fizycznych, które są właścicielami/współwłaścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wydzielonych w takich budynkach lokali mieszkalnych z wyodrębnioną księgą wieczystą. Możliwa kwota dofinansowania wynosi od 30 tys. do nawet 69 tys. złotych. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie:

www.czystepowietrze.gov.pl



Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Sfinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



„Mój prąd”

Celem programu jest zwiększenie produkcji energii elektrycznej z mikroinstalacji fotowoltaicznych lub wzrost autokonsumpcji prądu, poprzez jej magazynowanie (magazyny energii elektrycznej lub ciepła) oraz zwiększenie efektywności zarządzania energią elektryczną na terenie Polski. Budżet IV (obecnie trwającego) naboru wynosi około 350 mln zł. Zasady przyznawania dofinansowania oraz więcej informacji znajdziesz na stronie: www.mojprad.gov.pl

„Moje ciepło”



Jak możemy przeczytać na stronie programu, jego celem jest wsparcie rozwoju ogrzewnictwa indywidualnego i rozwoju energetyki prosumenckiej w obszarze powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła w nowych, w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. Dofinansowanie można więc wykorzystać na zakup i montaż nowych pomp ciepła (powietrznych i gruntowych) wykorzystywanych do celów ogrzewania lub ogrzewania i ciepłej wody użytkowej w nowych, jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. W takim budynku nie może znajdować się (również w okresie trwałości inwestycji) źródło ciepła na paliwo stałe. Budżet na realizację celu programu wynosi do 600 mln zł. Zasady znajdziesz na stronie: www.mojecieplo.gov.pl

Kampania „Nasz Klimat” – bo edukacja zawsze się opłaca



Zmiany tworzą przede wszystkim ludzie. Jednak by faktycznie do zmian doszło, potrzebna jest świadomość tego, jakie możemy wprowadzić modyfikacje, by sprzyjać ochronie klimatu. Właśnie dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska prowadzi kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Nasz klimat”. Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, które możemy podejmować dla dobra planety. Na stronie www.naszklimat.gov.pl można zapoznać się z jej szczegółami, znaleźć wiele ciekawych informacji na temat globalnego ocieplenia, a także pobrać pakiety dla gmin i materiały edukacyjne dla szkół.

**NASZ
KLIMAT**



Poszukiwany ksiądz nie żyje

Ciało poszukiwanego od 6 grudnia ks. Jana Toczki, emeryta z parafii Ducha Świętego w Białymstoku, znalazła policja 6 stycznia w samochodzie w gminie Suraż (pow. białostocki). Auto zauważyli piloci Straży Granicznej, biorący udział w poszukiwaniach od samego początku. Znajdowało się w trudno dostępnym terenie i aby je wyciągnąć, potrzebna była pomoc strażaków.

We wtorek, 10 stycznia, po godzinie 13.00 zakończyła się sekcja zwłok duchownego. „Czekamy na oficjalny protokół z sekcji zwłok. Mogę jedynie powiedzieć, że biegły wykluczył, aby do jego śmierci mogły przyczynić się osoby trzecie”, powiedział szef Prokuratury Rejonowej w Białymstoku Karol Radziwonowicz.

Dzień przed rozpoczęciem poszukiwań, 5 grudnia, ks. Toczko pojechał do fryzjera. „Wiemy, że był tego dnia u fryzjera i tutaj trop się urwał”, informowała wówczas aspirant Katarzyna Molska-Zarzeka, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku. Ksiądz mieszkał sam, o jego zaginięciu policję poinformowała zaniepokojona nieobecnością rodzina. Poszukiwania, łącznie z publikacją komunikatów w mediach (także w „Kontaktach”), ruszyły 6 grudnia. Ks. Jan Toczko miał 88 lat.

500 przemytników ludzi

Ponad 500 pomocników w nielegalnym przekroczeniu granicy zatrzymali w ubiegłym roku funkcjonariusze Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej, poinformowała rzeczniczka Oddziału mjr Katarzyna Zdanowicz. Wśród nich aż 145 „kurierów” na granicy polsko-litewskiej. Dalej na zachód Europy usiłują przedostać się uciekinierzy z Iranu, Syrii i Afryki, którzy złożyli wnioski o ochronę międzynarodową i uciekli z otwartych litewskich ośrodków dla cudzoziemców. Według Straży Granicznej, migranci za próbę przewiezienia ich z Rosji i Białorusi przez Polskę do Niemiec płacą przemytnikom od 5 tys. do 8,5 tys. dolarów. Mimo gęstych patroli przy granicy i w całej Polsce, do Niemiec udało się dotrzeć kilkunastu tysiącom migrantom. Za pomoc w nielegalnym przekroczeniu granicy grozi do 8 lat więzienia.

Zmiana na Starówce w Łomży: łatwo o mandat!



Znak drogowy D-40 „Strefa zamieszkania” ustawiony od strony ul. Gielczyńskiej w Łomży

Na Stary Rynek wróciła „strefa zamieszkania”. Informują o tym niebieskie znaki D-40. Dotąd strefa obejmowała ulice Długą i Farną.

Co ta zmiana oznacza dla kierowców i pieszych?

W „strefie zamieszkania” obowiązują szczególne zasady ruchu drogowego, a wjazdy i wyjazdy oznaczone są odpowiednimi znakami. Na takim obszarze pierwszeństwo przed pojazdami zawsze ma pieszy. Maksymalna prędkość jazdy do 20 km/h. Ponadto parkować można w miejscach tylko do tego wyznaczonych,

natomiast w innych obowiązuje zakaz postoj, którego złamanie grozi mandatem od Straży Miejskiej w wysokości 100 zł i 1 punktem karnym.

Podobne przepisy obowiązywały w tym miejscu już wcześniej, ale zostały „zawieszane” z powodu przebudowy Starego Rynku. Wokół Starego Rynku jest około 50 miejsc postojowych. W jego nieodległym sąsiedztwie są bezpłatne parkingi przy ul. Krzywe Koło, ul. Zatylniej (za Ratuszem), ul. Gielczyńskiej (obok Muzeum) oraz na pl. Niepodległości.

Ekspresówką „pod prąd”

Mieszkańca (65 lat) powiatu kolneńskiego, jadącego ekspresówką S61 „pod prąd” zatrzymali policjanci w okolicy Karwowa (gm. Stawiski). Informację o tym otrzymali od innego kierowcy. W dodatku było ciemno i padał deszcz, co bardzo ograniczało widoczność. Kierowca tłumaczył mundurowym, że minął odpowiedni zjazd i zawrócił, żeby nie nadrabiać drogi. Uważał, że nie robił niczego, co byłoby niebezpieczne i chciał kontynuować jazdę twierdząc, że gdy będzie jechał powoli, to się nic nie stanie. Policjanci ułatwili kierowcy bezpieczne opuszczenie trasy i ukarali go mandatem 2 000 zł oraz 15 punktami karnymi.

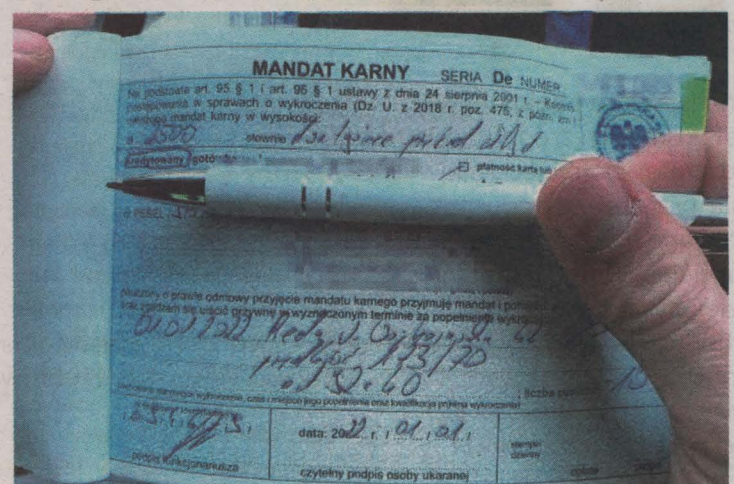
Tirem z zakazem kierowania

Kierowcę ciężarówki volvo z naciepą z dwukrotnym zakazem kierowania pojazdami do 2024 roku zatrzymali wysokomazowieccy policjanci w Jabłonce Kościelnej (gm. Wysokie Mazowieckie), którą to miejscowość przemierzał z prędkością 87 km/h (obowiązuje 70 km/h). Kozakiem za kierownicą był mieszkaniec (35 lat) powiatu łomżyńskiego. Za złamanie zakazu sądowego grozi kara pozbawienia wolności do 5 lat. O jej wysokości zdecyduje sąd. Oprócz tego zapłaci mandat za przekroczenie prędkości. To nie wszystko, ponieważ najprawdopodobniej nie przyznał się pracodawcy, że stracił prawo jazdy i dlatego nadal pracował, więc teraz straci też pracę.

Mandaty za prędkość w 2023 roku

W tym roku tyle płaci się i traci punktów karnych za przekroczenie prędkości: do 10 km/h – mandat 50 zł i 1 punkt karny, 11 – 15 km/h – mandat 100 zł i 2 punkty karne, 16 – 20 km/h – mandat 200 zł i 3 punkty karne, 21 – 25 km/h – mandat 300 zł i 5 punktów karnych, 26 – 30 km/h – mandat 400 zł i 7 punktów karnych, 31 – 40 km/h – mandat 800 zł i 9 punktów karnych, 41 – 50 km/h – mandat 1000 zł i 11 punktów karnych, 51–60 km/h – mandat 1500 zł i 13 punktów karnych, 61 – 70 km/h – mandat 2000 zł i 14 punktów karnych, 71 km/h i więcej – mandat 2500 zł i 15 punktów karnych.

Wysokość mandatu za przekroczenie prędkości w przypadku recydywy:



31 – 40 km/h – mandat 1600 zł i 9 punktów karnych, 41 – 50 km/h – mandat 2000 zł i 11 punktów karnych, 51 – 60 km/h – mandat 3000 zł

i 13 punktów karnych, 61 – 70 km/h – mandat 4000 zł i 14 punktów karnych, 71 km/h i więcej – mandat 5000 zł i 15 punktów karnych. Fot. policja

Poradnia psychologa

Mam już dość tych pytań!



Fot. pixabay

Mam trzy córki. Ciągłe mnie o coś pytają: „Mamo, gdzie jest moja bluzka, mamo gdzie moja książka...”. Już alergii dostaję na te pytania. Krzyczę na nie, ale to nic nie pomaga.

Ewa

Krzyk na nic się zda, ale pewien trening, tak.

Gdy dziecko pyta: „Mamo, gdzie jest moja bluzka”, należy odpowiedzieć: „Najpierw szukasz we wszystkich miejscach, gdzie może być, potem przychodzisz do mnie i mówisz, gdzie szukałaś”. Pomaga się, dając instrukcje słowne, ale nie szuka tych rzeczy. Jeśli bluzka dalej się nie znalazła, a dziecko mówi „wszędzie szukałam”, proponuje się układ: „Dobrze, poszukam, ale

jeśli znajdę w miejscu, w którym mówisz, że szukałaś i nie znalazłaś, płacisz z kieszonkowego karę”.

Na początku może być opór, ale po jakimś czasie dzieci przekonają się, że lepiej wychodzą na samodzielności.

Gdy podejrzewa się, że wołania dzieci są sposobem na zyskanie uwagi, to znaczy, że tej uwagi im brakuje. I w takiej sytuacji zadaniem rodzica jest poprawienie relacji: „Jeśli chcesz ze mną porozmawiać albo побыć razem, to możemy...”. W pewnym wieku dzieci bardzo potrzebują poczucia, że są z rodzicem blisko. Te pragnienia z reguły z wiekiem słabną.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Składniki:

- 4 buraki
- 4 ziemniaki
- pół główki kapusty włoskiej
- 1 puszka białej fasolki
- 2 l bulionu
- 200 ml śmietanki 18 % do zup
- cebula
- 3 marchewki
- pół selera
- 1 pietruszka
- szczypiorek
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 4 ząbki czosnku
- masło klarowane

- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki octu
- sól, pieprz

Do garnka wlewamy bulion i gotujemy na małym ogniu. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle klarowanym. Czosnek obieramy, przeciśkamy przez praskę i dorzucamy do cebuli. Zarumienione dodajemy do wywaru. Marchewki, buraki, pietruszkę, selera obieramy i ścieramy na tarce. Dorzucamy do bulionu. Kapustę drobno szatkujemy i dodajemy do zupy. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i również dodajemy do garnka. Pod koniec gotowania, kiedy warzywa zmiękną, dodajemy fasolkę odsączoną z zalewy. Barszcz doprawiamy do smaku cukrem, solą, pieprzem i octem. Na koniec zaprawiamy śmietanką. Gotowy barszcz nakładamy na talerze i posypujemy posiekany szczypiorkiem.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Jestem w nowym związku. Mam udane życie erotyczne, ale ostatnio w marzeniach powraca seks z byłą żoną. Jest to zawsze bardzo namiętny seks, bo ten „fragment” naszego małżeństwa był do końca udany. Burzy to moją równowagę. Jak się od tego uwolnić?

Kacper

Minionego związku, a także życia erotycznego, nie da się „wygumkować” z pamięci. Przeżyte zdarzenia pozostają na zawsze, a wspomnienia przywołują jakies skojarzenia albo porównania. To zupełnie naturalne. Z czasem staną się

coraz bardziej odległe. Pamiętanie o miłości z przeszłości nie przeszkadza w osiąganiu szczęścia w nowym związku. Ale erotyczne wspomnienia można potraktować jako sygnał, że czegoś, co było w poprzednich kontaktach, brakuje w obecnych. Seks z nową kobietą, choć pieśczęty, miejsca i pozycje mogą być podobne do poprzednich, zawsze będzie inny. Każdy ma inną wrażliwość i temperament, inaczej reaguje i przeżywa. Urozmaicenie waszych seksualnych kontaktów może uatrakcyjnić współżycie. A w ten sposób twoja uwaga skupi się na obecnym życiu erotycznym.

Lekarz domowy

Czasami drętwieją mi ręce i nogi. To nie boli, ale jednak przeszkadza. Czy to nic poważnego?

Andrzej

Człowiek jest zdrowy, gdy mu nic nie dolega. Także drętwienie nóg i rąk. Gdy zdrętwieje ręka albo noga z powodu długiej niewygodnej pozycji, można to zbagatelizować. Ale drętwienie rąk występuje przy problemach z odcinkiem szyjnym kręgosłupa, a drętwienie nogi przy kłopotach z odcinkiem

lędźwiowym lub krzyżowym. Także przy przeciążeniu kręgosłupa. Bezpiecznie będzie skontaktować się z ortopedą.

Wiele chorób, objawiających się drętwieniem kończyn ma podłoże neurologiczne. Nogi drętwieją też z powodu niedoborów witamin i minerałów, zwykle magnezu lub/i wapnia. Wtedy także pojawiają się drżenia mięśni i bolesne skurcze.

Aby stwierdzić, co nam naprawdę dolega, potrzebna jest diagnoza, czyli trzeba udać się do lekarza.

Pod paragrafem

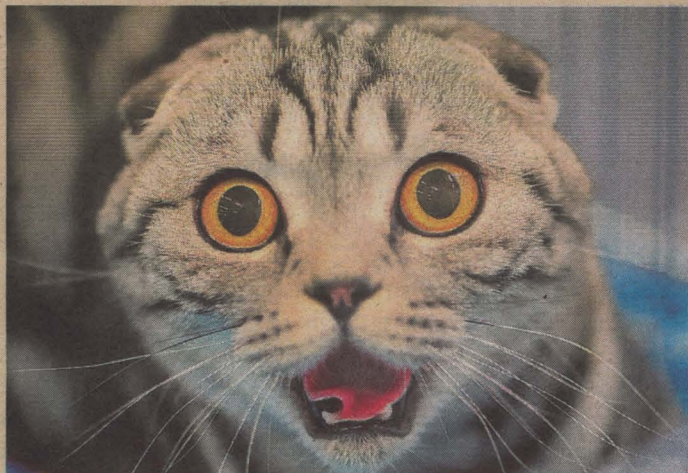
Z córką i zięciem wzięliśmy długoterminowy kredyt (młodzi nie mieli odpowiedniej zdolności kredytowej) i kupiliśmy mieszkanie. Od dnia zakupu właścicielami mieszkania aktem notarialnym są córka z zięciem. Umówiliśmy się, że dopóki mamy radę, będziemy z mężem kredyt spłacać z odsetkami. I spłacamy. Czy w takim wypadku mieszkanie dzieci jest darowizną i czy muszą składać w urzędzie formularz potwierdzający darowiznę?

Zofia

Spłata kredytu na zakup mieszkania nie jest darowizną. Rodzice

i dzieci są współkredytobiorcami. Bank może zażądać spłaty całości kredytu od wszystkich dłużników albo tylko od części z nich. Spłata przez któregośkolwiek z dłużników zwalnia pozostałych z długu. Gdy rodzice spłacają kredyt, to dokonują zwolnienia z długu, a nie obdarowania dzieci mieszkaniem. Spłata kredytu przez rodziców nie jest darowizną i nie wiąże się z obowiązkiem zapłaty podatku od darowizn. Córka nie musi składać dokumentu (formularz SD-Z2 upoważnia do skorzystania ze zwolnienia z podatku od darowizn i spadków) w urzędzie skarbowym.

Ile kotów widzisz na obrazku?



Dziewięć: 45 proc. ludzi wybiera odpowiedź, że na obrazku jest dziewięć kotów. Nie jest prawdziwa. Co o Tobie mówi? Jesteś osobą, która odbiera świat przez własne przeżycia. Decyzje podejmujesz na podstawie swoich wartości, a nie opinii innych. Zazwyczaj nie przejmujesz się szczegółami, bierzesz życie takie, jakie jest. Twój bliscy cenią Cię za to, jak twardo stąpasz po ziemi i nie zamartwiasz się na zapas. Można na Ciebie liczyć!

Dwa: 20 proc. odpowiadających na pytanie wybrało odpowiedź, że widzi dwa koty. Co to o Tobie mówi? W grupie to Ty najczęściej podejmujesz ostateczną decyzję, bo ludzie cenią Twoją umiejętność podjęcia kompromisu. Masz umiejętność publicznego występowania, a charakterem i stylem bycia przekonujesz innych do siebie. Jesteś osobą wrażliwą, a najgorsze, co może Cię spotkać, to krzywdą kogoś bliskiego.

Trzy: 15 proc. uważa, że na zdjęciu są trzy koty. Choć i ta odpowiedź nie jest poprawna mówi, że jesteś osobą uczuciową, optymistycznie w każdej sytuacji widzącą światełko w tunelu. Cenisz wolność. Uważasz, że nikt nie powinien być osądzany za swoje poglądy i wybory, jeśli nie robi innym krzywdy.

Jeden: 20 proc. wybrało tę odpowiedź i jest ona poprawna! Na zdjęciu tak naprawdę znajduje się jeden kot, a reszta to jego odbicia w lustrze. Mało kto jest w stanie to zauważyć! Co ta odpowiedź mówi o Tobie? Jesteś osobą dociekliwą, której nic nie umknie. Masz swoje zdanie, ale w każdej sytuacji szukasz alternatywy, lubisz wysłuchać innych! Ludzie cenią Cię za to, że nie obstajesz „na ślepo” przy swojej racji. Jesteś w stanie zrozumieć każdego, nie masz żadnych problemów z postawieniem się w czyjejs sytuacji. Jesteś świetnym przyjacielem.



– Co by było, gdyby do Betlejem przybyły Trzy Królowe zamiast Trzech Króli?

– Spytałyby o drogę i dotarłyby w porę. Pomogłyby przy porodzie. Wysprzątałyby stajenkę. Przyniosłyby coś do jedzenia i przydatne prezenty.

– A co by powiedziały w drodze powrotnej z Betlejem?

– Widziałyście, jakie sandały Maryja założyła do swojej tuniki? Ten mały nic a nic nie jest podobny do Józefa! Jak oni mogą wytrzymać z tyłoma zwierzankami? Mówią, że Józef jest bezrobotny. Chciałabym wiedzieć, kiedy oddadzą garnek, w którym przyniosłyśmy łazanki. Dziewica? Koń by się uśmieł. Ja znam Maryję jeszcze ze szkoły.

Szczyt roztargnienia: założyć hełm na lewą stronę.

Bóg zauważył zły stosunek ludzi do lekarzy. Uznał, że to niesprawiedliwe. By im pomóc zyskać szacunek, zszedł na Ziemię i zatrudnił się jako lekarz w przychodni rejonowej. W pierwszy dzień przywożą mu sparaliżowanego, poruszającego się od 20 lat na wózku inwalidzkim. Bóg podchodzi do wózka, kładzie choremu na głowę swoje dłonie i mówi: – Wstań i idź! Chory wstaje, wychodzi na korytarz. Na korytarzu tłum oczekujących pyta: – No i jak nowy doktor?

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

Ojciec chrzestny Don Corleone zatrudnił głuchoniemego księgowego, aby niczego nie podsłuchiwał i niczego nie wygadał. Wybór był trafny, a księgowy był nadzwyczajny. Po roku okazało się jednak, że brakuje 10 milionów dolarów. By to wyjaśnić, Don Corleone poprosił prawnika, który znał język migowy.

– Zapytaj skurwiela, gdzie jest moja forsa.

Prawnik przełożył to na migowy. Księgowy rozłożył bezradnie ręce z niewinną miną sugerując, że nie wie o co chodzi. Nie trzeba było tłumaczyć.

Don Corleone wyciągnął lśniący srebrny pistolet, przyłożył do czoła księgowemu i kazał przetłumaczyć prawnikowi:

– Pytam po raz drugi i trzeci raz nie będę pytał.

Gdy prawnik przetłumaczył na migowy jego groźbę, księgowy zmiękł i pokazał na migi, że forsa jest zakopana na jego podwórku pod wysokim drzewem.

– Co ta świnia powiedziała? – zapytał Don Corleone.

– Powiedział, że nie masz jaj, aby pociągnąć za spust – przetłumaczył prawnik.

Kłótnia dwóch przedszkolaków:

- A mój tata ma wieżę stereo!
- Moja mama też ma!
- A mój tata ma trenówkę!
- Moja mama też ma!
- A mój tata ma siusiaka!
- A moja mama też ma!
- Jak to, przecież twoja mama nie może mieć siusiaka?
- Ma, w szufladzie!

Szczyt pijaństwa: tak upić ślimaka, żeby nie trafił do domu.



Tu warto być



Kolno

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

■ Konkurs wokalny „O kryształowego Aniołka”: przesłuchania konkursowe, ogłoszenie wyników i wręczenie nagród; czwartek, 12 stycznia, godz. 10.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Spektakl muzyczny „Bo to się zwykle tak zaczyna” solistów polskich teatrów muzycznych z orkiestrą Filharmonii pod gościnną batutą Szymona Makowskiego; czwartek, 12 stycznia, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl.

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

■ „Czerwony Kapturek” Jana Brzechwy, to kolorowy, wesoły, żywiołowy, roztańczony i rozśpiewany spektakl dla dzieci, w którym również dorosli znajdują coś dla siebie. Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Eva Farkašova. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Choreografia: Jacek Gębura. Obsada: Beata Antoniuk, Miłosz Cieślik, Marzanna Gawrych, Agnieszka Horniczka, Tomasz B. Rynkowski, Rafał Swaczyna; sobota, 14 stycznia, godz. 17.00. Bilety w Teatrze i na bilety.pl. Rezerwacja, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

Hala Kultury (Stary Rynek 6, tel. 86 215 68 87):

■ Spektakl Sławomira Mrożka „Dom na granicy” w wykonaniu Teatru na Piątnicy Gminnego Ośrodka Kultury w reżyserii Tomasza Bogdana Rynkowskiego. Występują: Magdalena Białecka (Żona), Barbara Redyk (Dyplomantka), Zuzanna Tomczyk (Przemysłownik, Kapitan), Małgorzata Tomczyk (Mamusia), Zofia Rybicka (Cioteczka), Halina Sakowska (Ciotunia), Piotr Zduńczyk (Ja) i Stanisław Chaberek (Teść); niedziela, 15 stycznia o godz. 17.00. Wstęp wolny.

Szepietowo

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Henryka Sienkiewicza 52, tel. 506 809 303):

■ XIII Gminny Przegląd Jasełek w wykonaniu dzieci i młodzieży; niedziela, 15 stycznia, godz. 14.00. Wstęp wolny.

Wysokie Mazowieckie

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

■ Przedstawienie „Zabawa w jasełka” w wykonaniu uczniów i nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 1; sobota, 14 stycznia, godz. 11.00. Wstęp wolny.

Zambrów

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):

■ Otwarcie wystawy poplenerowej III i IV Pleneru Batikowego (tworzenie obrazów na tkaninie za pomocą wosku pszczelego i barwników) Pracowni Tkaniny w Galerii Sztuki „Labirynt”; sobota, 14 stycznia, godz. 16.00. Wstęp wolny.

■ Kabaret Nowaki z programem „Za granicą żartu”, piątek, 20 stycznia, godz. 20.30. Bilety: kabaretowebilety.pl, biletyna.pl, kupbilecik.pl.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 14 – 15 stycznia – „Kierunek Księżyc”, godz. 16.30 i „Prorok”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 13 stycznia – „Na twoim miejscu”, godz. 17.00 i „Ślub doskonały”, godz. 20.00; 14 stycznia – „Uwolnić Poly”, godz. 14.00 oraz „Ślub doskonały”, godz. 17.00 i „Na twoim miejscu”, godz. 20.00; 15 stycznia – „Uwolnić Poly”, godz. 14.00 oraz „Na twoim miejscu”, godz. 17.00 i „Ślub doskonały”, godz. 20.00; 18 stycznia – „Ślub doskonały”, godz. 17.00 i „Na twoim miejscu”, godz. 20.00; 19 stycznia – „Na twoim miejscu”, godz. 17.00 i „Ślub doskonały”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 13 – 19 stycznia – „Kierunek Księżyc”, godz. 15.00 oraz „Ślub doskonały”, godz. 17.00 i „Terrifer 2: masakra w święta”, godz. 19.00.



Spektakl „A herbata już wystygła” według Tomasza Bielińskiego i z jego muzyką, w reżyserii Julii Sacharczuk i w wykonaniu jej grupy teatralnej, to zabawny a zarazem poważny symptom naszych czasów. Premiera we wtorek, 17 stycznia o godz. 18.00 w Miejskim Domu Kultury (ul. Wojska Polskiego 3).

Występują: Gabrysia – Pola Obiedzińska, Amelia – Maja Kania, Hanna (Mama) – Natalia Ostrow-

ska, Grzegorz (Tata) – Tobiasz Hetnicki, Leokadia Tkaczyk (Babcia) – Maja Filipkowska, Pani Tereska (sąsiadka) – Maria Dudzińska, Irena (Siostra Grzegorza) – Weronika Mroczkowska, Ola (Kuzynka) – Jaśmina Zielińska, Filip (Brat Oli) – Piotr Kruszewski, Pan Marcinia – Hubert Krajewski, Dziadek Gienio, Święty Mikołaj – Miłosz Wiśniewski.

Wstęp wolny.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): dobry czas na ważne decyzje. Przemysł wszystko dokładnie, wysłuchaj rad przyjaciół i działaj. Czasem warto zaryzykować, aby osiągnąć coś, co jest dla Ciebie szczególnie ważne.

BYK (21 IV – 21 V): docień, gdy ktoś wyciągnie do Ciebie rękę. To duża szansa na poprawę sytuacji. Los wkrótce się odmieni i poczujesz pełnię szczęścia.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): nie poddawaj się ponurym myślom. To tylko chwilowy nastrój, z którego szybko wyjdiesz. Znajdziesz zaskakujące wsparcie.

RAK (21 VI – 22 VII): nie upieraj się przy swoim tylko dla zasady. Jeśli uda Ci się zachować odpowiednie proporcje między stanowczością i ustepliwością, dobrze na tym wyjdiesz.

LEW (23 VII – 22 VIII): czy na pewno jesteś w stanie zrealizować wszystkie swoje plany? Nie porywaj się z motyką na słońce, podążaj do celu małymi krokami.

PANNA (23 VIII – 22 IX): Twoje intencje nie zawsze są oczywiste dla wszystkich. Lepiej wytłumaczyć, o co Ci chodzi, niż narazić się na niesprawiedliwą ocenę, która będzie się za Tobą ciągnęła.

WAGA (23 IX – 23 X): sporo nieplanowanych, ale pozytywnych zdarzeń. Niemal każdy dzień może Cię czymś miłym zaskoczyć. Bliscy mogą wymagać od Ciebie większego zainteresowania.

SKORPION (24 X – 21 XI): pewna wiadomość może zmienić Twoje plany. Niektóre sprawy trzeba będzie odłożyć. Może to mieć poważne skutki. Decyzje podejmuj z rozwagą.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): ktoś niedawno poznany może namieszać w Twoim życiu. Nie daj się wciągnąć w personalne gierki. Dbaj o swoich przyjaciół i najbliższych. Uważaj na finanse.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): poświęć więcej czasu najbliższej Ci osobie. Nie przesadzaj z rozrywkami i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

WODNIK (20 I – 18 II): czeka Cię nieco romantyki. Ktoś w Twoim otoczeniu darzy Cię większą sympatią, niż to okazuje. Może zasługuje na więcej uwagi?

RYBY (19 II – 20 III): nabierz dystansu do siebie, pozwól sobie na odrobinę zapomnienia. Gdy odrzucisz ograniczenia, możesz poznać nieznanne smaki życia.

Sportowy Sukces Roku 2022

Tegoroczna maturzystka Liceum Mistrzostwa Sportowe przy ANS w Łomży Martyna Krawczyńska, biegaczka KS Prefbet-Śniadowo, odniosła bezapelacyjnie największy sukces sportowy w 2022 roku w Łomżyńskim! Zdobyła 6 medali Mistrzostw Polski, biła rekordy, wśród nich Polski, ustanowiony 38 lat temu! Ta, pochodząca z małej wsi Nur-Kolonia Wschodnia w gminie Nur dziewczyna osiągnęła go wielkim talentem i równie wielką pracowitością.

Tytuły i medale Mistrzostw Polski: złoty medal i mistrzostwo Polski juniorów w biegach przełajowych (4 km), złoty medal i mistrzostwo Polski w drużynie senierek na 5 km, srebrny medal i wicemistrzostwo Polski seniorków w sztafecie 4x400 mix, srebrny medal i wicemistrzostwo Polski senierek w sztafecie 2x2x400, srebrny medal i wicemistrzostwo Polski senierek w sztafecie 4x 800 m, srebrny medal i wicemistrzostwo Polski junierek w sztafecie 4x 800 m.



Victoria Martyny!

Martyna świetnie rozpoczęła nowy rok: w biegu na 1000 m w hali w Toruniu zwyciężyła z dużą przewagą, prowadząc bieg od startu do mety. Wynik 2:49,12 sek. jest nowym rekordem województwa podlaskiego junierek poprawionym o 3,97sek., ustanowionym w 2018 r.

Ustanowiła nieoficjalny rekord Polski osiemnastolatek w biegu na 10 km czasem 36:18,68 min, poprawiony po 38 latach! Biła rekordy województwa podlaskiego senierek 1500 m z przeszkodami i junierek na 1000 m, 1500 m, milę,

5 km, 10 km, 1500 m z przeszkodami, 2000 m z przeszkodami.

Zwyciężyła w 14 z 18 biegów indywidualnych, w których startowała, w tym w międzynarodowym biegu na 1 milę na Ibizie (Hiszpania).

Uzyskała I klasę sportową na 4 dystansach 800 m, 1500 m, 10 000 m i 2000 m z przeszkodami.

Otrzymała powołanie do Kadry Narodowej Juniorów.

Jej trenerem jest Andrzej Korytkowski.



Złoto
spod kosza

Mistrzowskie dziewczęta z „Czwórki”

Ukoronowaniem sukcesów roku 2022 koszykarek Szkoły Podstawowej nr 4 w Łomży był zdobyty w grudniu tytuł mistrzyń Igrzysk Dzieci województwa podlaskiego! Drużynę two-

rzą: Nikola Modzelewska, Aleksandra Cwalina, Wiktoria Kupis, Sandra Smaluga, Maja Białomyzy, Milena Kuliś, Wiktoria Alicka, Wiktoria Dąbkowska, Laura Nikonowicz, Klaudia Korze-

niecka, Alicja Dardzińska, Maja Niedźwiedzka, Aleksandra Sobierańska, Oliwia Tomasiewicz i Hanna Mucha. Ich trenerami są Aleksandra Cwalina i Michał Piotrowski.

