

Watykan nagradza • Unika, bo... kocha • Grzybowy rekord

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

39 (2129)

1 października 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Dlaczego Polacy
muszą szukać
szczęścia
na świecie?**

**Puste
gniazdo**

**Kto powinien
przeciwstawić
się złu?**

**Kobiety
do Sejmu!**



Mordercza pazerność

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay



 **Koalicja Obywatelska**

Bądźcie z nami!

Marsz Miliona Serc

1 października

w Warszawie

Zapraszam!

Alicja Łepkowska-Gołaś

Wyjazd autokarami z Łomży
Zapisy:
tel. 519 169 899



Ugandyjczycy, którzy zapłacili łapówkę za wizę do Polski, ale jej nie otrzymali, protestują przed polskim konsulatem w Kampali, stolicy Ugandy (Afryka). Płacili po kilka tysięcy euro. Po wybuchu afery wizowej nie mogą jednak wjechać do Polski. „Oczekujemy sprawiedliwości. Chcemy dostać to, za co zapłaciliśmy”, mówią Ugandyjczycy w rozmowie z dziennikarzami z Polski.

Kolumna zlecona przez Czytelnika

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 Niedzwiecka; 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, Mikołaj Tocki

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki.
Adres:
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,
tel. (86) 216-42-43
Księgowość:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 Ostrów 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: 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.

Zachęcony do myślenia i samodzielnego wyrobienia sobie zdania niespotykane brutalną nawałą propagandową najważniejszych ludzi władzy i jej janczarskich mediów publicznych, postanowiłem się „poświnić” i poszedłem do kina na „Zieloną granicę”.

Zaskoczenie czekało już w holu. Gromadzący się tłumnie przed salą projekcyjną witali się ze znajomymi z uśmiechem: „O, miło, świnko, cię widzieć”, „Ty też chcesz się ześwinić?”, „Cześć, cześć, myślałem, że już nie przyjdiesz, ale ciągnie świnią do świni, co?”, „Fajnie pochrumkać wśród tyłu świni”.

O filmie nie powiem ani słowa. Każdy, kto chce, może sobie, jak ja, samodzielnie wyrobić zdanie na jego temat. W każdym razie na pewno do 15 października. Co potem? Hm...

Powiem natomiast, dlaczego wywołał tak obsesyjnie plugawą, zwłaszcza wobec twórców, reakcję prezydenta, premiera, prezesa Kaczyńskiego i Ziobry.

Z Ziobrą sprawa prosta: w całym filmie z kręgu władzy pada tylko jego nazwisko. W nie najszlachetniejszym kontekście. I w takim przejdzie, dzięki „Zielonej granicy”, do historii na dziesięciolecia.

Prezydent, premier, prezes Kaczyński na długo przed premierą robili wszystko, by Polakom film obrzydzić, ponieważ bali się, że wywróci ich opowieść o jedynych depozytariuszach wszelkich cnót narodowych, na których się kreowali, odmawiając tego w niewybredny sposób innym. W ostatnich dniach natomiast zwyczajnie przestraszyli się, że gdy Polacy obejrzą „Zieloną granicę”, sami będą wiedzieć, gdzie prawda, a gdzie kłamstwo. A wówczas także, kto kłamał i nadal kłamie.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Fot. pixels

Agnieszka Holland odbierze w Watykanie Nagrodę Specjalną Fuoricampo na Festiwalu Tertio Millennio, założonym przez papieża Jana Pawła II

Watykan nagradza „Zieloną granicę”

Festiwal filmowy Tertio Millennio został założony przez polskiego papieża Jana Pawła II w 1997 i jest jedynym tego typu wydarzeniem na świecie. Organizowany jest co roku w współpracy ze Stolicą Apostolską.

Reżyserka filmu „Zielona granica” Agnieszka Holland odbierze Nagrodę Specjalną Fuoricampo, przyznaną dziełom, które „poruszają ludzkie sumienia i otwierają serca widzów”. Twórczyni odbierze ją w obecności najwyższych hierarchów Stolicy Apostolskiej 13 listopada w FilMOTECE Watykańskiej.

„Nagroda przyznawana jest filmowi, który był w stanie, lepiej niż jakikolwiek inny, ożywić i zinterpretować temat poszukiwania najgłębszego sensu życia i wstrząsając sumieniami, oświetlając ciemne i jasne obszary ludzkiej duszy, tej, która zwykle znajduje się poza ekranem”, piszą organizatorzy na stronie internetowej Festiwalu.

„Zielona granica” będzie puszczana papieżowi Franciszkowi. Jak to się będzie miało do stwierdzenia „tylko świnię siedzą w kinie”?

■ Wybory do rad powiatowych Podlaskiej Izby Rolniczej odbyły się w województwie. Uprawnionych do głosowania rolników w 18 okręgach wyborczych było 47 205. W wyborach udział wzięło 2 014, czyli 4,27% uprawnionych do głosowania. Izba nie jest więc głosem wsi.

■ Zginął zaatakowany na polu przez byka mieszkaniec (63 lata) wsi Klejwy (gm. Sejny).

■ Znany trener radnym. Andrzej Korytkowski podczas sesji Rady Miejskiej Łomży w środę, 27 września, złożył ślubowanie i został radnym. Uzupelniał wakat po zmarłej Alicji Konopce. Korytkowski ma 53 lata, prowadzi lekkoatletyczny Klub Sportowy Prefbet-Sonarol Łomża, którego zawodnicy zdobywają najwyższe laury i medale na krajowych i międzynarodowych mistrzostwach i konkursach.

■ Złote Gody w gminie Łomża: 15 parom małżeńskim z gminy Łomża, które zawarły związek małżeński w 1973 roku wójt gminy Piotr Kłysz wręczył Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Jubileusz rozpoczął się Mszą świętą odprawioną przez proboszcza Radosława Kublę w kaplicy w Gielczynie. Druga część uroczystości odbyła się w sali weselnej z poczęstunkiem, tortem i wspomnieniami przy muzyce Kapeli Kurpiowskiej.

■ 97 tys. pasażerów przewiozły statki Żeglugi Augustowskiej w tym sezonie. To prawie 15 tys. więcej, niż w ubiegłym roku, poinformował wiceprezes ŻA Sławomir Aleksandrowicz. Przybyło dużo turystów z Litwy. Największa jednostka „Swoboda” może zabrać na pokład 330 osób, „Bystry” mieści 250 pasażerów, a „Serwy” i „Sajno” po 200 osób.

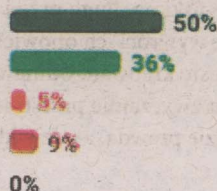
■ Proces w trybie wyborczym wygrał poseł Robert Tyszkiewicz (numer 3 na liście Koalicji Obywatelskiej) z liderem podlaskiej listy PiS Jackiem Sasinem, który żądał sprostowania wypowiedzi Tyszkiewicza na temat udziału Sasina w ujawnionej przez NIK aferze covid-19. Sąd uznał, że przeproszać nie musi, czyli wypowiedziane zarzuty są prawdziwe.

■ W obronie uwięzionego przez Łukaszenkę dziennikarza i działacza Związku Polaków na Białorusi pikietowali mieszkańcy Białegostoku przy pomniku Jerzego Popiełuszki.

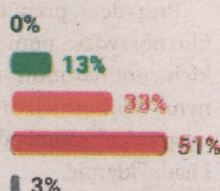
Jak ocenia Pan/Pani zapewnienia obecnego rządu, że odpowiednio zabezpieczą granice Polski przed niekontrolowaną migracją i dba o sprawdzenie osób wjeżdżających do Polski?



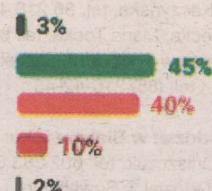
WYBORCY ZJEDNOCZONEJ PRAWICY



WYBORCY KO, TRZECIEJ DROGI I LEWICY



WYBORCY KONFEDERACJI

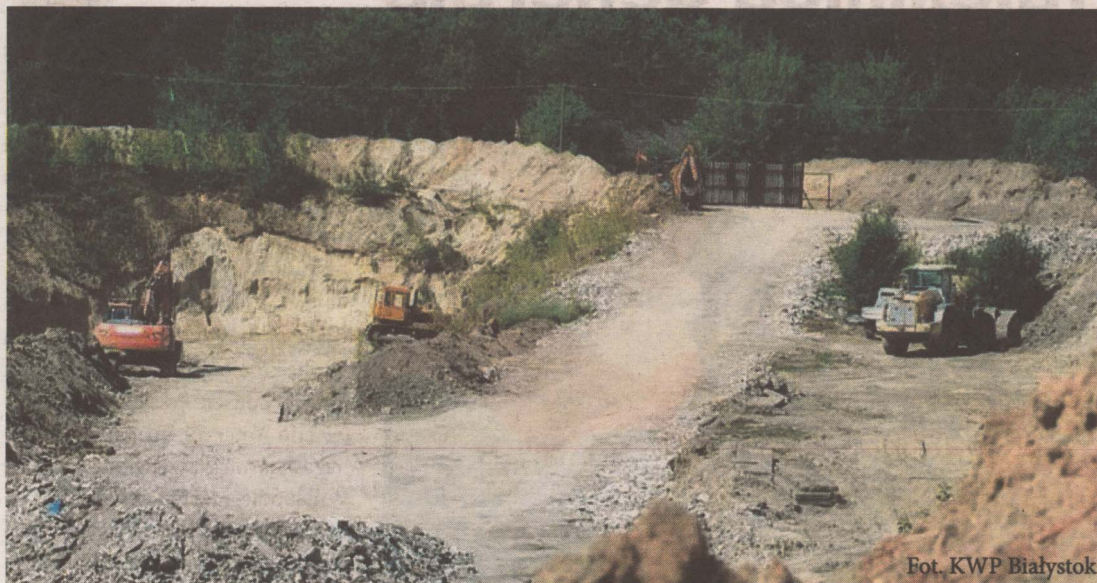


Nasz przodek sprzed 60 tysięcy lat

Tak wyglądał nasz przodek 60 tys. lat temu. Postać naturalnych rozmiarów neandertalczyka, którego rekonstrukcję przeprowadzono na podstawie niemal kompletnego szkieletu odkrytego w 1908 roku we Francji, oglądać można w Uniwersyteckim Centrum Przyrodniczym w Białymstoku na wystawie „Śladami naszych przodków”. Każdy szczegół rekonstrukcji modelu zatwierdzali specjaliści z Uniwersytetu Jagiellońskiego, by jak najwierniej przedstawiał możliwy wygląd przodka Człowieka. Neandertalczycy byli krępi i raczej niscy, byli też wytrawnymi wojownikami, zajmującymi się myślistwem i zbieractwem, prowadzili koczowniczy tryb życia. Potrafili rozniecać ogień, a także mieli własną technologię wytwarzania kamiennych narzędzi.



Śmiercionośne składowisko pod Rutkami



Fot. KWP Białystok

Od pewnego czasu samochody ciężarowe regularnie zjeżdżają z ekspresowej ósemki (droga S8) w gminie Rutki. Poruszały się lokalnymi drogami w kierunku, gdzie nie ma żadnych zakładów lub magazynów. W pobliżu znajduje się jedynie nieczynne wyrobisko kruszywa. Wzbudziło to podejrzania policjantów i szybko wyszło na jaw, że to właśnie miejsce było celem podróży dla wywrotek. Tam właśnie z inspektorami wydziału zwalczania przestępczości środowi-

skowej Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Białymstoku zatrzymali kierowcę (46 lat) ciężarówki z odpadami i operatora (52 lata) spycharko-ładowarki, który je od razu zasypywał. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że w kilku ostatnich miesiącach w wyrobisku zakopali (być może z innymi) co najmniej kilka transportów odpadów. Wśród nich duże ilości folii, tworzyw sztucznych.

Zatrzymanym Prokuratura Rejonowa w Zambrowie po-

stawił zarzuty nielegalnego składowania, zbierania, transportu odpadów w sposób, który może zagrozić zdrowiu ludzi i zwierząt, obniżyć jakość wody, powietrza i powierzchni ziemi, spowodować zniszczenia w świecie roślin i zwierząt, poinformował jej szef Marek Mioduszewski we wtorek, 26 września. Prokuratura zastosowała wobec nich dozory policyjne, poręczenie majątkowe w wysokości po 5 tys. zł i zabezpieczenia majątkowe na poczet przyszłych kar.

40 lat temu

„Kontakty”, 2 października 1983:

Kryzys omija zakochanych!

Taki wniosek podsuwa fakt nadal niezmiernie rzadkiego korzystania z wypożyczalni sukien ślubnych, mimo niebagatelnych cen zakupu weselnego stroju panny młodej. Nie dotyczy on chyba tylu samych narzeczonych, co zakochanych w swych pociechach, rodziców.

Kukurydza się nie przyjęła

Kukurydza coraz mniej popularna. W ubiegłym roku na terenie gminy Wizna zbierano ją z 5 hektarów, w tym tylko z 2. Powodem małego zainteresowania rolników uprawą są ponoć wysokie ceny nasion i usług wykonywanych specjalnymi maszynami.

Bronowo buduje

Rozpoczęto wylewanie fundamentów wielofunkcyjnego budynku wiejskiego w Bronowie (pomieści on m.in. sklep, pocztę, świetlicę). Większość materiałów jest już na placu budowy. Trwają zabiegi o kolorowy eternit na pokrycie budynku.

Co kole w Miastkowie?

Pomyślność innych kole nasze oczy. Kilku mieszkańcom Miastkowa nie podoba się wydzierżawienie starej kuźni fachowcowi, który urządził w niej dobrze prosperujący zakład naprawy sprzętu rolniczego. Szukają argumentów, aby udowodnić, że kuźnia nie jest własnością państwową, tylko wspólnoty wiejskiej i ta powinna decydować o przeznaczeniu budynku.

Mózg i kasa

Jedyny telefon we wsi Niwkowo (gm. Wizna) posiada kierownik sklepu spożywczego. Zrozumiałe, że koszty związane z jego utrzymaniem ponosi GS. Pan kierownik tak doskonale rozumie jednak prawo popytu i podaży, że za każdą rozmowę każe mieszkańcom płacić trzydzieści złotych. Dotyczy to również (i przede wszystkim) sołtysa, który często łączyć się musi z gminą w sprawach służbowych. Już sroka dowodzi, że można dojść do fortuny mimo ptasiego mózgu.



Przedшкоłaki z Miejskiego Przedszkola nr 6 w Zambrowie (w czerwonych koszulkach) przed „natarciem” na śmieci

Ponad 500 dzieci i młodzieży (przedszkolaki oraz uczniowie wszystkich zambrowskich szkół podstawowych i średnich) „sprzątało świat” wokół siebie w akcji Sprzątania Świata 2023. „Uzbrojone” w rękawice i worki do selektywnej zbiórki odpadów przedszkolaki zbierały śmieci przy swoich przedszkolach, a młodzież w wyznaczonych regionach miasta. W sumie wszyscy zebrali 70 worków odpadów (58 zmie-

szanych, 6 z metalami i tworzywem sztucznym, 3 papieru, worek szkła, 2 worki bioodpadów) oraz zużyty sprzęt elektroniczny i elektryczny, stare krzesła, opony. Za udział w sprzątaniu burmistrz Kazimierz Dąbrowski podziękował przedszkolom i szkołom, które obdarował książkami i pomocami dydaktycznymi.

Akcja Sprzątania Świata organizowana jest w Polsce od 1994 roku.

Marszałek Ziemi Łomżyńskiej, bohater Polski i Ameryki był kobietą! Tajemnica generała

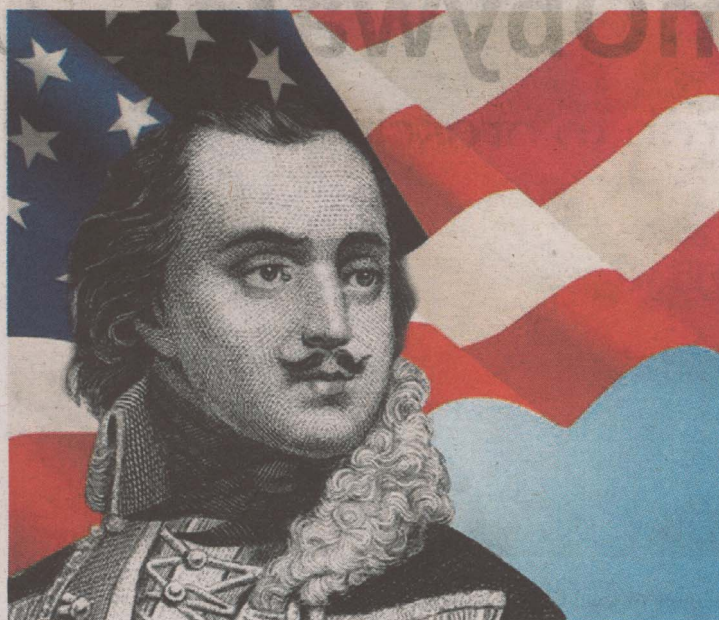


Nowe badania szkieletu gen. Kazimierza Pułaskiego dały szokujące wyniki, z których wynika, że marszałek Ziemi Łomżyńskiej i bohater wojny o niepodległość USA gen. Kazimierz Pułaski „był biologicznie kobietą”.

Z wyników badań naukowców z Georgia Southern University dowiadujemy się, że miednica Pułaskiego przypominała bardziej kobietę, niż mężczyznę. W dodatku struktura twarzy i szczęki również wskazuje biologicznie na kobietę.

Testy DNA jednoznacznie potwierdzają, że badany szkielet należał do Pułaskiego, ponieważ próbki porównawcze zostały pobrane w Polsce od spokrewnionych z Pułaskim.

Okazuje się, że Pułaski musiał budzić jakieś domysły już mu



współczesnych, gdyż tajemnica jego tożsamości płciowej in-

tryguje naukowców od ponad 150 lat.

Kazimierz Pułaski urodził się w 1745 roku w Warszawie. Był synem starosty Józefa Pułaskiego i Marianny z Zielińskich. W latach 1768 – 1772 był pomimo młodego wieku jednym z ważniejszych dowódców konfederacji barskiej. Został marszałkiem ziemi łomżyńskiej. Po upadku konfederacji Pułaski został zaocznie skazany na śmierć za próbę królobójstwa. Z tego powodu musiał opuścić Polskę. Wyemigrował do Ameryki. Tu walczył w szeregach armii Waszyngtona w wojnie o niepodległość Stanów Zjednoczonych. Uratował życie Jerzego Waszyngtona w bitwie pod Brandywine. Otrzymał stopień generała brygady amerykańskiej kawalerii.

Od 2009 r. decyzją Kongresu gen. Kazimierz Pułaski jest honorowym obywatelem USA.

Zbadaj się darmo, inaczej szybciej umrzesz!

Program „Profilaktyka 40 plus”, to badania diagnostyczne w zakresie, w jakim większość z nas się nigdy nie badała. Bo lekarze rodzinni na badania profilaktyczne praktycznie nie kierują. Za własne pieniądze kosztowałyby naprawdę sporo.

Jak skorzystać z badania?

Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53. Poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania. Wybierz placówkę, w której chcesz wykonać badania. Na badanie zabierz dowód osobisty. Polega ono na zastawieniu pojemnika z moczem i pobraniu krwi. Wyniki otrzymasz na adres mail i Internetowe Konto Pacjenta.

Jakie badania zostaną wykonane?

Zależnie od wypełnionej przez Ciebie ankiety, system wybierze zlecenie pakietu badań, odpowiedniego dla płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka.

Do badania odpowiednio się przygotuj (dowiedz się, jakie warunki należy spełnić przed udaniem się do punktu badań: czy można wcześniej jeść, pić, uprawiać seks przy badaniu PSA mężczyzn, itp.). Na badanie moczu trzeba zaopatrzyć się w aptece w specjalny sterylny pojemnik (zwró-

cić uwagę, czy jest zapakowany, ponieważ w aptekach czasem wciskają zwykły pojemnik).

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipi-

dowy, stężenie glukozy we krwi; próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla stercza całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI), ocenę miarowości rytmu serca.

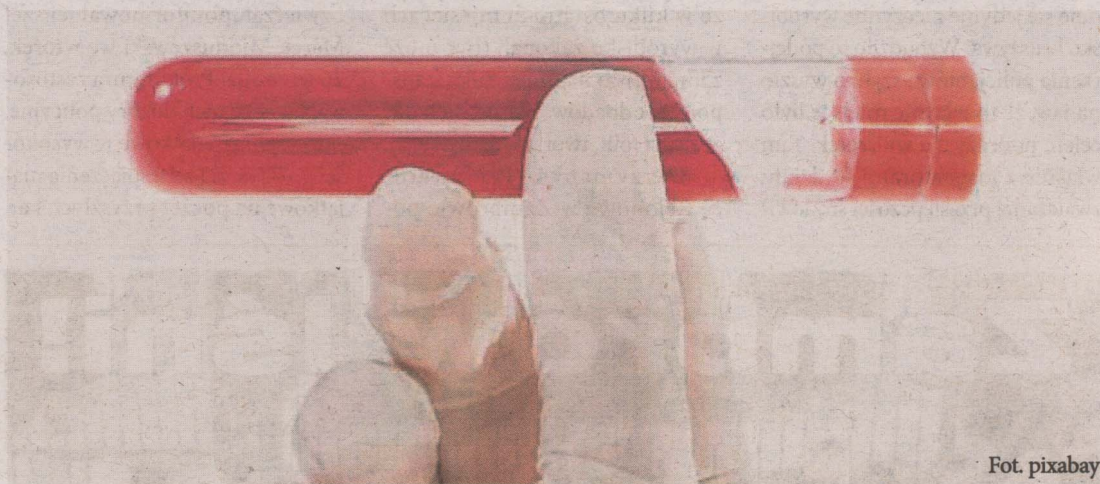
Powtórzenie badań

Wszyscy, którzy skorzystali już z badań programu „Profilaktyka

40 plus”, mogą je wykonać ponownie, jeśli od poprzedniego badania upłynęło 12 miesięcy. Badania można wykonać do 30 czerwca 2024 roku, ale nie ma co zwlekać. W Podlaskiem badania można wykonać w 65 laboratoriach.

Straszenie?

Straszmy tytułem? Celowo taki ułożyliśmy, by skłonić do przeczytania, a w rezultacie do zrobienia badań. I nie jest to straszenie, ponieważ wyniki badań wiele mówią o naszym stanie zdrowia i gdy coś jest nie tak, można szybko podjąć leczenie. Bez profilaktycznych badań dopuszczamy do takiego stadium, że bywa za późno. I się umiera!



Fot. pixabay

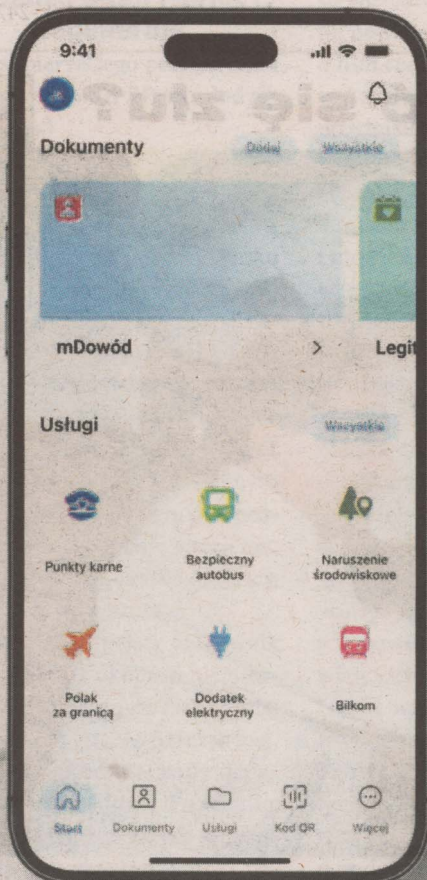


mObywatel 2.0

zrób to prościej

Najważniejsze dokumenty i usługi w jednej aplikacji

Nowoczesna aplikacja mObywatel 2.0 jest już dostępna do pobrania. Wśród innowacji, które ułatwią życie codzienne jej użytkownikom, są między innymi mDowód, Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy czy Bezpieczny Autobus. To właśnie dzięki tym usługom będzie można w Polsce szybciej załatwić sprawy urzędowe, zadbać o bezpieczeństwo najbliższych czy wsiąść za kółko od razu po zdanym egzaminie. mObywatel 2.0 to cyfrowa możliwość korzystania z usług administracji publicznej - pozwala nie tylko zaoszczędzić czas, ale także zrobić to prościej.



mDowód

Zdarza Ci się zapomnieć dowodu osobistego? To już przeszłość! mDowód masz zawsze przy sobie - w swoim smartfonie. Możesz bezpiecznie wylegitymować się nim prawie w każdej sytuacji: w urzędach, w przychodni, na poczcie czy zawierając umowy. Od 14 lipca mDowód działa niemal jak tradycyjny dowód osobisty!



Bezpieczny autobus

Szybko i wygodnie sprawdzisz stan autokaru, którym Ty lub Twoi bliscy wyruszą w podróż. Wystarczy, że w aplikacji wpiszesz numer rejestracyjny, a otrzymasz informacje o badaniach technicznych oraz polisie OC.



Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy

Pozwala świeżo upieczonym kierowcom na jazdę samochodem bez czekania na plastikowy dokument. Wystarczy kilka kliknięć, aby go aktywować.

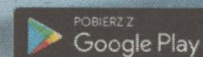


Aplikację mobilną mObywatel 2.0 pobierzesz bezpiecznie i bezpłatnie ze sklepu Google Play i App Store.



Ministerstwo
Cyfryzacji

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego





7 000 domów zasili pod Szczuczynem słońce!

Panele fotowoltaiczne w Gutkach z infrastrukturą zajmują 15,7 ha

Dwie ogromne farmy Gutki i Gutki 2 we wsi Gutki (gm. Szczuczyn) o łącznej mocy 12 MW zbudowała i uruchomiła PGE Energia Odnawialna.

– Powstały z wykorzystaniem nowoczesnych modułów fotowoltaicznych o mocy ponad 540 W każdy. Ich parametry techniczne pozwalają na uzyskanie wy-

sokiej produktywności w warunkach pogodowych typowych dla stref klimatycznych występujących w Polsce – zapewnia prezes zarządu PGE Energia Odnawialna Marcin Karlikowski.

Instalacje PV Gutki i Gutki 2 składają się z około 22 tys. paneli monokrystalicznych. Powstały na działce o powierzchni 15,7 ha.

Do końca 2023 roku Grupa PGE będzie posiadać w eksploatacji lub w budowie elektrownie PV o łącznej mocy ok. 500 MW. W kolejnych latach ten proces będzie kontynuowany. Już dziś spółka ma na to ok. 3000 ha gruntów, na których mogą powstać farmy słoneczne o łącznej mocy ponad 2 GW.

Należąca do Grupy Kapitałowej PGE spółka PGE Energia Odnawialna jest obecnie największym producentem zielonej energii w Polsce. Posiada 21 farm wiatrowych, 29 elektrowni wodnych, 4 elektrownie szczytowo-pompowe oraz 29 farm fotowoltaicznych. Łączna moc zainstalowana wszystkich obiektów wynosi ok. 2478 MW.

Kto powinien przeciwstawić się złu?



Władysław Bartoszewski: – Czy z przyzwoitością, w dodatku chrześcijańską, a w Polsce głośno przyznajemy się do chrześcijaństwa, można pogodzić nienawiść, ksenofobię, a choćby obojętność?

W liturgii kościoła katolickiego i innych kościołów chrześcijańskich jest rachunek sumienia; który mówi o grzechach popełnionych myślą, mową, uczynkiem i zaniechaniem. Ludzie to klepią, a przecież zaniechanie jest tam postawione na równym poziomie: i zaniechaniem! Grzech zaniechania to odwrócenie głowy, nie zrobienie tego, co można było zrobić w obliczu zła. A ktoś to przecież powinien zrobić. Ktoś powinien reagować. Ktoś powinien się przeciwstawić. Ktoś powinien protestować. Kto?

Ja sobie też zadawałem takie pytanie. I znajdowałem odpowiedź: jeżeli ktoś, to dlaczego nie ja? A istnieją sytuacje, w których należy przeciwstawić się powszechnemu prądowi. I trzeba pamiętać: zawsze



Redaktor naczelny „Kontaktów” Władysław Tocki z Władysławem Bartoszewskim (1922 – 2015) na pokładzie rządowego TU-154 w czasie lotu do Waszyngtonu, 2001 r.

niewielu jest takich, którzy mają na to siłę.

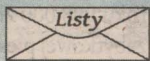
Na pewno nie wszystko, co warto, się opłaca. Ale jeszcze pewniej

nie wszystko, co się opłaca, jest w życiu coś warte.

(Władysław Bartoszewski, żołnierz AK, więzień Auschwitz, po-

wstaniec warszawski, minister spraw zagranicznych, senator IV kadencji, kawaler Orderu Orła Białego, Sprawiedliwy wśród Narodów Świata).

Nie chcę Was namawiać do głosowania na konkretną partię. Ale uważam, że jest moim obowiązkiem podzielić się z Wami doświadczeniem, ponieważ jestem człowiekiem, który osobiście poznał, co to jest i do czego prowadzi władza autorytarna



Władza autorytarna degeneruje

(List pierwszego prezesa Sądu Najwyższego w III RP do młodych wyborców)

1.

Mój daleki krewny Zdzisław Strzembosz, został w 1950 roku skazany na dziesięć lat więzienia za to, że próbował, jak mu zarzucano, oderwać część terytorium od zaprzyjaźnionego mocarstwa, tzn. za działalność w AK na terenie Lwowa. Wyrok wydał major Mieczysław Widaj w tak zwanym procesie kiblowym, tzn. przeprowadzonym na terenie więzienia, bez obecności nie tylko obrońcy, ale nawet prokuratora.

Major, a późniejszy pułkownik Widaj w czasie okupacji niemieckiej był oficerem AK. Najpewniej wyróżniającym się dzielnością, skoro został odznaczony orderem Virtutti Militari. Po wojnie, należąc do najsurowszych sędziów wojskowych, skazał na śmierć parudziesięciu żołnierzy Armii Krajowej i wielu innych, określanych jako przeciwnicy reżimu.

Gdy po tzw. przełomie październikowym decydowałem się podjąć aplikację sądową, spotykałem

się wielokrotnie z tym, że za plecami pewnego notariusza, mówiono o nim sędzia „Brzytewka”. Ponieważ zaprzyjaźniłem się ze starszym urzędnikiem sądowym, pracującym w sądzie od lat, zapytałem, skąd to przezwisko. Objął mi, że ten notariusz wcześniej był sędzią karnym i mówiono o nim zasadnie, że ma własny cmentarzyk, gdyż należał do tych sędziów sądu warszawskiego, dla których sprawiedliwość, a nawet litość była pojęciem obcym. W 1955 roku, w ramach pierwszych objawów odwilży, przeniesiono go do notariatu. Zbiegiem okoliczności później dowiedziałem się o nim znacznie więcej. Sędzia „Brzytewka” był synem powszechnie szanowanego lekarza w niewielkim mieście powiatowym, a jego dziad był właścicielem ziemskim.

Nie wiem, czy Widaj i „Brzytewka” bronili swojej skóry przez bezwzględne wyroki, czy kierowały nimi inne powody. Wiem natomiast z całą pewnością, że ludzie o podobnych cechach charakteru i gotowości służenia autorytarnej władzy za każdą cenę znajdują się w każdym narodzie i w każdym pokoleniu. Wskazuje to na mechanizm deprawacji i łamania charakterów, stosowany przez każdą taką władzę.

Dlaczego o tym do Was piszę? Podejmując decyzję wyborczą rozważacie, która z partii gwarantuje istnienie fundamentów państwa, chroniących Was przed nadużyciami systemu politycznego. W wypadku uzyskania pełnej swobody działania, system ten degeneruje się bowiem, zagrażając już nie tylko warunkom życia, ale samemu istnieniu jednostek, które by mu się sprzeciwiały.

Pamiętajcie przy tym, że system absolutnej władzy, która uformowała się w Polsce w latach 1945 – 1952, przyniósł równocześnie milionom obywateli w wielu wypadkach pożądaną i uzasadnioną zmiany. Awans społeczny, parcelacja ziemi przy jej ogromnym głodzie, elektryfikacja wsi i radykalne ograniczenie analfabetyzmu.

Mimo to tę władzę obalili nie właściciele ziemscy i przedsiębiorcy, ale chłopcy i robotnicy. Zatem uznali oni, że ich prawa ludzkie, systematycznie gwałcone, są ważniejsze od korzyści, którym zaprzeczyc nie mogli.

2.

Władza autorytarna ma tę cechę, że chce dać ludziom złudzenie poprawy jakości życia w sferach

wyłącznie konsumpcyjnych. To nie może przysłonić prawdziwych intencji tej władzy, zmierzającej w rzeczywistości do pozbawienia obywatela praw podstawowych, w tym przede wszystkim praworządności, w celu postawienia się poza wszelką kontrolą. W czasach minionych władza życzyła sobie wyłącznie biernego, posłusznego obywatela, prostego konsumenta dóbr, zrzucających czasem z „pańskiego” stołu. To rzeczywiście powinien być czas miniony.

Podejmując zatem decyzję wyborczą nie można kierować się oceną doraźnych korzyści, ale trzeba myśleć o tym, kto w sposób najbardziej trwały i realny zabezpieczy moje prawo do życia, samodzielnego rozwoju, wolnego wyboru własnej drogi, a także te elementy porządku społecznego, które mnie ochronią na wypadek choroby, starości, itp.

Ważne jest też niezwykle pozycja międzynarodowa mojego państwa. Nie ma przecież alternatywy dla Polski w Unii Europejskiej. Samobójcze jest wręcz kwestionowanie jej znaczenia, a perspektywa jej opuszczenia godzi wprost w polską rację stanu. Dzięki integracji europejskiej Polska pierwszy raz w historii uzyskała gwarancje bezpieczeństwa i ogromne pieniądze stymulujące jej rozwój.

3.

Słowa te wypływają od kogoś, kto urodził się przed wojną, przeżył okupację, okres stalinowski, zmiany październikowe, brał udział w odrodzeniu harcerstwa po 1956 roku, potem aktywnie uczestniczył w czasie działania Solidarności. Teraz niepokoi się głęboko o przyszłość narodu, a więc właśnie o Was, Młodych.

Jestem człowiekiem, który wie, co to jest i do czego prowadzi władza autorytarna. Stąd mój apel

Adam Strzembosz
 Warszawa

(Autor, profesor zwyczajny, kawaler Orderu Orła Białego. W czasie Solidarności członek władz krajowych i regionalnych, pierwszy Prezes Sądu Najwyższego w latach 1990 – 1998; skrót, tytuł i podział od redakcji.)

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Nie żyje ceniona nauczycielka

Zmarła Natallia Razumeika, wieloletnia nauczycielka i wychowawczyni wielu pokoleń młodzieży, poinformował Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu, pisząc: Pani Natallia była cenioną pedagog, nauczycielką języka angielskiego, jako wychowawczyni swoją postawą i zaangażowaniem zjednywała sobie szacunek uczniów i kolegów z pracy”.

Mlekovita na podium

Najwyższy stopień na podium zajęła Grupa Mlekovta w XVI Rankingu Spółdzielni Mleczarskich, organizowanym co roku przez Polską Izbę Mleka. W rankingu oceniano ponad 60 podmiotów, spółdzielni mleczarskich oraz firmy zajmujące się przetwórstwem mleka. Wyniki XVI Rankingu Spółdzielni Mleczarskich ogłoszone zostały na uroczystej Gali podczas 20 Forum Spółdzielczości Mleczarskiej. Twórcą potęgi Mlekovity jest prezes Dariusz Sapinski.

POWIAT ZAMBROWSKI

Święto szkoły w Rutkach z laureatami

W czasie uroczystości 33 rocznicy nadania imienia 2 Pułku Ułanów Grochowskich Szkole Podstawowej w Rutkach Kossakach, nagrody otrzymali laureaci konkursów, organizowanych przez Fundację „Tradycja i Rozwój”. W konkursie fotograficznym „Moja mała Ojczyzna – gmina Rutki” I miejsce zajęły Rozalia Grodzka (kl. III) i Katarzyna Kłosek (kl. VII), drugie miejsce Alksandra Putra (kl. II) i Karolina Putra (kl. V), a trzecie: Miłoz Gosk (kl. I) i Wiktoria Godlewska (kl. V). Wyróżnienia zdobyły Nina Szeli-gowska (kl. IV) i Oliwia Gosk (kl. V). Konkurs na słowa pieśni o bohaterach oddziałach 2 Pułku Ułanów Grochowskich wygrała Gabriela Łuba, drugą nagrodę otrzymała Julia Dziuba, a trzecią Maja Bagińska. W konkursie plastycznym „Biel i czerwień – kolory pełne inspiracji” w swoich kategoriach wiekowych pierwsze miejsca „wymalowały”: Luiza Ostaszewska, Gabriela Mażewska i Aleksandra Łuba. Drugie miejsca zdobyły: Zofia Koźluk, Maja Zienkiewicz i Gabriela Łuba.

Sokoły dostały 8 milionów złotych, a sali i boisk nie ma!

Ponad 8 mln złotych dotacji otrzymała dwa lata temu, w październiku w 2021 roku, gmina Sokoły z rządowego programu na budowę boisk sportowych i rozbudowę sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Sokołach. Do tej pory gmina nie wyłoniła wykonawcy tej inwestycji!

Do szkoły w Sokołach uczęszczają uczniowie ze zlikwidowanej szkoły w Bruszewie. Rozbudowa sali i budowa boisk są konieczne, aby poprawić warunki zajęć z wychowania fizycznego i uprawiania sportu przez młodzież. O to, co dzieje się z budową sali, na którą gmina otrzymała pieniądze, radny Kacper Szorc pytał na sesji w marcu. Złożył też interpelację. Wójt Józef Zajkowski wyjaśnił, że przetarg był ogłoszony w ubiegłym roku i wówczas najtańsza oferta wynosiła 14 mln zł. I że ze względu na koszty wystąpił o zmianę projektu.

Minęły wakacje. Nie został ogłoszony nowy przetarg na wyłonienie wykonawcy, nie ruszyła budowa. We wrześniu radny Kacper Szorc ponownie złożył interpelację.

W odpowiedzi wójt Zajkowski napisał: „Z uwagi na to, że zmieniamy zakres inwestycji, nastąpiła konieczność dostosowania dokumentacji projektowej do ww. zakresu. Dokumenty te opracowywane są przez firmę, która była autorem projektów. Z uwagi na fakt, że pierwotny zakres inwestycji obejmował roboty, które były zaprojektowane w trzech odrębnych dokumentacjach projektowych, zmiana tych dokumentów wymaga dłuższego okresu na ich przeanalizowanie, dostosowanie i sporządzenie na nowo”.

Wójt informuje też, że otrzymał już zmieniony projekt i planuje ogłosić przetarg na wykonawcę w październiku.



Fot. pixabay

Błyskawiczne oświatowe remonty

– Kompleksowa modernizacja jest kamieniem milowym w rozwoju infrastruktury oświatowej w Zambrowie. Dzięki temu przedsięwzięciu mamy pewność, że nasze placówki oświatowe staną się jeszcze lepszym miejscem do nauki i rozwoju dla przyszłych pokoleń – mówił burmistrz Kazimierz Dąbrowski na konferencji podsumowującej „oświatowe” remonty.

4 przedszkola i 3 szkoły w Zambrowie zostały zmodernizowane za prawie 15 mln zł (12,7 dofinansowanie, 2,2 z budżetu miasta) w trzy miesiące. Burmistrz Dąbrowski podziękował dyrektorom placówek i wykonawcom oraz Barbarze Zawistowskiej, Ewie Chojak, Cezaremu Laskowi i Mar-



Zastępca naczelnika Wydziału Rozwoju Gospodarczego UM w Zambrowie Barbara Zawistowska i jego szef Cezary Lasek

cinowi Sadowskiemu z Wydziału Rozwoju Gospodarczego Urzędu Miasta, którzy czuwali nad całością, a także wiceministrowi edukacji Dariuszowi Piontkowskiemu i senatorowi Markowi Adamowi Komorowskiemu za pomoc w pozyskanie dofinansowania.

Sesja z dotacją



Podjęcie uchwały w sprawie udzielenia w tym roku 998 000 zł dotacji na remont zabytkowej plebanii przy kościele pw. Św. Jana Chrzciciela w Wysokiem Mazowieckiem przewiduje m.in. program Sesji Rady Miasta w piątek, 29 września (godz. 11.00) w Urzędzie Miasta (ul. Ludowa15). W plebanii planowana jest wymiana elewacji i stolarki, we wnętrzu wymiana tynków i podłóg, remont instalacji oraz przywrócenie wyjścia do ogrodu.

Uniwersytet z ziołami

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem zaprasza na spotkanie z wykładem Jolanty Puczel „Zioła w domowej apteczce” w poniedziałek, 2 października (godz. 17.00) w Miejskim Ośrodku Kultury.

Śpiewać każdy może

Do zespołu wokalnego zaprasza MOK w Wysokiem Mazowieckiem. Zajęcia prowadzi Adam Bańkowski.

Krople miłosierdzia



Około 12 litrów krwi oddało 26 krwiodawców w akcji „Kropla miłosierdzia” w parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie.

Słaba Izba Rolnicza

Radę Powiatowej Podlaskiej Izby Rolniczej w powiecie zambrowskim w kadencji 2023 – 2027 tworzą: Mariusz Piechociński i Sławomir Zalewski z gminy Kołaki Kościelne, Wojciech Łuba i Romuald Gosk z gminy Rutki Kossaki, Robert Wszolkowski i Piotr Bączyk z gminy Szumowo oraz Barbara Łada i Jolanta Wielgat z gminy Zambrów. W wyborach głosowało 427 (4,19 proc.) wyborców spośród 10179 uprawnionych.

Gmina oświetlona

1383 oprawy ledowe zostaną zainstalowane i 121 rozdzielnic oświetleniowych będzie zmodernizowanych we wsiach gminy Zambrów. Gmina otrzymała na to dofinansowanie unijne w wysokości 2,67 mln zł.

Jeden syn mieszka w Stanach, drugi w Kanadzie, a córka w Anglii. „Czasami tak mi żal ścisza serce, że ły same lecą. Tak bardzo chciałbym mieć dzieciaki przy sobie”, mówi Piotr

Adam

Pierwszy wyjechał Adam. Najstarszy. Skończył politechnikę. Zapowiedział się na konstruktora. Ciągłe coś budował, projektował. Miał smykałkę do techniki.

– Gdy był nastolatkiem, to sam naprawił pralkę. Kiedy wróciłem z pracy, dokręcał ostatnią śrubkę. Wymienił sam łożysko. Interesowały go wszelkie maszyny, urządzenia, samochody – opowiada Piotr.

Studia poszły mu jak z płatka. Dyplom odbierał u schyłku PRL. Polska dopiero otwierała się na świat. Poszedł do pracy w państwowej firmie budowlanej. Wytrzymał trzy miesiące. Tyle wynosił okres próbny. Owszem, sprawdził się, ale firmę zaraz sprywatyzowali, dyrektorem został jakiś nieudacznik, jak mówił. Dlatego nie chciał dalej tam pracować. Znalazł inne zajęcie w prywatnej, dużej firmie, która serwisowała ciężarówki. Zarabiał więcej, ale po pewnym czasie stwierdził, że nie ma w niej perspektyw.

Stany kusily Adama od lat. Jeszcze na studiach od czasu do czasu o nich przebąkiwał. Miał tam przyjaciela, który wyjechał za ocean z rodziną jeszcze jako nastolatek. To on namówił Adama na przyjazd. Na początku nie było mowy o wyjeździe na stałe.

– Z żoną sądziliśmy, że pojedzie, odwiedzi Jurka, zobaczy Stany, posiedzi kilka miesięcy i wróci – mówi smutno Piotr.

Nie wrócił. Ma stały pobyt.

– W Polsce był tylko raz od tamtego czasu, trzy lata temu. Dwa miesiące miałem syna przy sobie. Jak wyjeżdżał, to trzymałem się do momentu, kiedy zniknął nam już na hali odlotów. Wtedy zacząłem płakać jak bóbr – przyznaje się Piotr.

Paweł

Paweł najpierw wyjechał do Holandii. Ściągnął go tam też kolega. Tam poznał Annę, Holenderkę. Pobrali się. Paweł jest lekarzem, anestezjologiem. Synowa Anna pediatrą. Pawła bardziej ciągnie do kraju i z Anną oraz dziećmi był już w Polsce pięć razy. Anna nawet mówi trochę po polsku. Od kilku lat są już w Kanadzie.

– Wnuczka mówi dość dobrze po polsku, ale wnuk zdecydowanie woli angielski lub holenderski. Gdy czasem słyszę, że ktoś się żali, jak dzieci pod-



Fot. pixabay

Puste gniazdo

rzucają im co rusz wnuki i nie mają czasu dla siebie, to zawsze mówię, że chciałbym być na ich miejscu i mieć takie problemy – wzdycha Piotr.

Dorotka

Dorotkę, najmłodszą, widują częściej. Jej syna także.

– Córka wyjechała z domu najpóźniej. Jest po weterynarii. Wyjechała najpierw na staż do USA i do Polski już nie wróciła. Przez internet znalazła pracę w Anglii. Nie musiała nostryfikować dyplomu. Język знаła, miała już praktykę, zatrudniła się w renomowanej klinice dla zwierząt. Zarabia o wiele więcej, niż w Stanach.

W Anglii poznała Stevena. Urodziła Jakuba. Niestety, ich związek nie przetrwał.

– Dorotka jest silną kobietą. Szybko wzięła się garść, radzi sobie doskonale. Kubuś rośnie jak na drożdżach. W tym roku skończy siedem lat. Byli na ostatniej Wigilii. Dorota bardzo często dzwoni. Jak ma jakiś problem, to zazwyczaj wyrocznią dla niej jest mama Monika. Mają świetny kontakt – cieszy się Piotr.

Tęsknota

Po każdym wyjeździe synów czy córki Piotr długo nie może dojść do siebie.

– Mam już 60 lat. Monika jest dwa lata młodsza. Niedługo trzeba będzie myśleć o emeryturze. Zawsze marzyłem, że będzie to czas, który spędzilibyśmy otoczeni dziećmi i wnukami. Nie zapowiada się na to.

Dla Piotra i Moniki każdy telefon od dzieci, to uśmiech na ich twarzy. Potrafią potem jeszcze długo dys-

kutować o tym, o czym rozmawiali z dziećmi.

– Dobrze przynajmniej, że można teraz rozmawiać i się widzieć, ale czasami odsuwam się na bok od kamery w laptopie, żeby wytrzeć łzy. Monika jest bardziej odporna na rozłąkę, przynajmniej się nie rozkleja, jak ja – opowiada Piotr.

Adaś, Paweł i Dorotka pamiętają zawsze o ich urodzinach i imieninach. Dzwonią z życzeniami noworocznymi.

Marzenie

Marzą, żeby Adam, Paweł, Dorota wrócili do Polski.

– Nawet, żeby to było i 500 kilometrów od nas, ale zawsze to u siebie. Nie możemy ich odwiedzać, bo Monika ma zaawansowaną chorobę wieńcową. Lot samolotem mógłby jej zaszkodzić.

Na razie jedynie Paweł wspominał kiedyś w rozmowie, że tęskni za Polską. Jego żona, kiedy po raz pierwszy wylądowała na lotnisku w Warszawie, nie kryła zaskoczenia. Wszystko jej się podobało. Nie sądziła, że Polska w niczym nie różni się od Zachodu. Paweł nie wyklucza, że może i kiedyś wróci, ale na razie są związani z Kanadą. Tam mają znajomych, przyjaciół.

Adam i Dorota o powrocie nawet nie myślą. Kiedyś Monika ich o to spytała.

– Mamuś, to już nie te czasy, kiedy były granice, wizy. Tam się żyje, gdzie jest lepsza praca, wygodniejsze życie. W Polsce nigdzie nie zarobię tyle, ile w Anglii. Z każdej pensji odłożę tu połowę. Tam jest życie o wiele tańsze. A pensje nieporównywalne. Może na emeryturze pomyślę o powrocie – powiedziała Dorota.

Adam ma za każdym razem jedno wytłumaczenie: – W Stanach nikogo nie interesuje, co robię, jak się ubieram i jakie mam poglądy polityczne. Abym tylko nie nagiął prawa. Tu jest wszystko inaczej, niż w Polsce. Jak pracujesz, to nie musisz się o nic martwić. To jest kraj dla indywidualistów. Dobrze się tu czuję. Nie chcę nic zmieniać.

Kiedyś Piotr usiłował go jednak namówić do powrotu do Polski: – Mówiłem coś o patriotyzmie, przywiązaniu do tradycji, jakieś takie górnolotne argumenty. Tłumaczyłem, że zawsze będzie tam obcy. Powiedział: „Tata, tu nikt nie pyta, skąd jesteś ani czy jesteś wierzący. Pamiętaj, jak u nas w bloku zamieszkała kiedyś Rumunka z dwójką dzieci? Wszyscy patrzyli na nią podejrzliwie, a z dziećmi nikt nie chciał się bawić. Tutaj tego nie ma. Mogę być kosmitą, a i tak mnie zaakceptują.

Z dziećmi o polityce już nie rozmawia. Nie chcą słuchać. Zupełnie ich to nie interesuje. Oglądają czasem jakieś polskie filmy, głównie komedie, ale trzymają się z daleka od programów publicystycznych i wiadomości. Na wybory nie chodzą.

– Gdybym mieszkała w Polsce, to pewnie bym głosowała. A skoro nie znam nawet ani jednego ministra, nie wiem nawet dokładnie, jak rzeczywiście się w Polsce żyje, to nie mam prawa decydować o tym, kto ma rządzić – powiedziała kiedyś Dorotka.

Piotr ma jedno marzenie.

– Chciałbym, żebyśmy wszyscy usiedli przy jednym stole. Całą rodziną. Tak jak kiedyś, kiedy dzieciaki były jeszcze w Polsce.

Złość

Kilka dni temu Piotr zadzwonił do dzieci. Po kolei. Żeby tylko ich usłyszeć.

– Kiedy już się nagadałem, to nagle poczułem złość i żal. Nie do nich. Ot to, że Polacy muszą wyjeżdżać z kraju. Że gdzieś indziej jest im lepiej. Nie wiem, do kogo mieć pretensje, ale ciężko jest żyć ze świadomością, że nie można zadzwonić do syna czy córki i powiedzieć: „Wiesz co, wpadnij wieczorem na kolację, mama zrobi naleśniki wnukom, a my sobie obejrzymy mecz”. (Źródło: *facetXL*; tytuł i śródtytuły od redakcji).

KRZYSZTOF ZAŁUSKI

Robią meble, fotografują, układają kwiatowe kompozycje i bukiety, tańczą w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kownatach

Ty też potrafisz



Osiągnięcia uczestniczących w warsztatach (stolarski, kelnerski, ceramiczny, florystyczny, fotograficzny i taneczny), zorganizowanych w myśl hasła projektu „Ty też potrafisz” przez Zarząd Okręgowy Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży, zostały zaprezentowane w środę, 27 września, w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kowna-

tach. Namacalnie widać było, jak 40 osób z różnymi zaburzeniami zdobywa nowe umiejętności, niezbędne do samodzielnego życia i funkcjonowania. Każdy sam wybierał warsztat, niektórzy dwa i trzy, zgodnie z własnym zainteresowaniem. Wszystkie zajęcia, terapeutyczne treningi i motywowanie do pokonywania barier (lęku, nieśmiałości, niepewno-

ści), owocują nie tylko zdobytą wiedzą i umiejętnościami, ale też dają pewność, zawartą w hasle „Ty też potrafisz”.

– Każdy nasz podopieczny, który podejmuje terapię przez pracę, czuje się potrzebny, widzi jej namacalne efekty i cieszy się własnym postępem. Obserwujemy, że praca, na której się koncentrują bardzo ich wycisza, uczy

współdziałania w grupie i kształtuje postawę pomocniczości. Ze mają bardzo różne zamiłowania, zainteresowania i potrzeby, mówi sekretarz Zarządu Okręgowego PKPS w Łomży Urszula Gumińska. Środowiskowy Dom Samopomocy i Domu Pomocy Społecznej, utworzony przez Zarząd Okręgowy PKPS w Łomży, funkcjonuje w Kownatach już 14 lat.

Jak nie palić w samochodzie

Wiele osób pali z przyzwyczajenia i nawet jeśli próbowali kiedyś zrezygnować z papierosów, to bardzo dobrze zdaje sobie sprawę, jak trudny i żmudny jest to proces. Dość często palimy także w samochodzie, nie tylko chcąc zaciągnąć się tytoniowym dymem, ale także by rozładować stres.

O tym, że palenie jest szkodliwe dla zdrowia, wiedzą już chyba wszyscy. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę z tego, że szczególnie niebezpieczne, nie tylko dla nas, ale i dla naszego otoczenia, jest palenie w pojeździe. Wnętrze kabiny aut osobowych ma stosunkowo małą objętość, przez co wymiana powietrza jest bardzo utrudniona. Problemu nie rozwiązuje korzystanie z otwartych okien czy z uchylonego okna dachowego. Wręcz przeciwnie! W małej, całkowicie niefiltrowanej przestrzeni wnętrza pojazdu, nie tak łatwo jest wymienić powietrze, a jeśli palimy, to lotne związki potrafią utrzymywać się jeszcze długo po zgaszeniu papierosa. Jest to szczególnie niebezpieczne dla niepalących współpasażerów, ale także dla podróżujących z nami dzieci, osób cierpiących na alergie i choroby układu oddychania czy osób starszych. Oni są szczególnie narażeni na niekorzystny wpływ szkodliwych substancji zawartych w papierosowym dymie, które utrzymują się jeszcze długo po zgaszeniu papierosa.

Warto także pamiętać o tym, że używane samochody, w których palono, nawet po profesjonalnych zabiegach związanych z praniem i czyszczeniem tapicerki, sprzedają się znacznie gorzej i za ceny dużo niższe niż identyczne pojazdy, w których nie palono. Na nic zdają się zapachowe preparaty czy „choinki”. Paląc w aucie na tapicerce osadza się nalot, a ona sama przesiąka charakterystycznym zapachem. Palący kierowca traci zatem kilka razy.

Jeśli już ktoś musi zapalić podczas podróży samochodem, to najlepiej jest po prostu zatrzymać auto, opuścić je i dopiero wtedy oddać się nałogowi. Taki krótki postój będzie okazją nie tylko do zapalenia papierosa, ale także odpoczynku czy przewietrzenia pojazdu. Będzie także korzystnie wpływał na naszych współpasażerów. Oczywiście najlepszym sposobem walki z nałogiem jest próba pozbycia się go. Jak już wspomnieliśmy nie jest to ani proste, ani szybkie. Dlatego też, jeśli ktoś musi już prowadzić i czuje głód nikotynowy, a nie może się zatrzymać, wtedy warto



rozważyć na przykład saszetki nikotynowe, które nie zawierają tytoniu. Choć zawierają nikotynę, która, jako substancja psychoaktywna, sama w sobie jest szkodliwa, to jej uwalnianie nie jest związane z najbardziej niebezpiecznym dla zdrowia spalaniem tytoniu. Są one relatywnie nowym produktem na polskim rynku, a dla ich użytkowników istotny może być fakt, że można po nie sięgnąć właściwie w każdym miejscu. Oprócz samochodu może to być przecież każdy inny środek transportu albo miejsce publiczne, jak kino czy teatr. Saszetki nikotynowe (np. dostępne w Polsce VELO), różni od popularnego w krajach skandynawskich snusu to, że nie zawierają one tytoniu. Wprawdzie coraz mniej osób pali w samochodzie, to jednak nadal jest wielu takich, którzy nie wyobrażają sobie jazdy bez dymu z papierosa. A ten nie tylko jest uciążliwy, zwłaszcza dla niepalących pasażerów, ale także dla najmłodszych lub najstarszych osób, które palaczowi mogą towarzyszyć w podróży. Dlatego warto poznać alternatywy.



Przedwojenna polska wieś. Fot. NAC

Rodzinny oprawca w Truszkach Pikulach

„Chcąc pozbyć się ciężaru na gospodarstwie w postaci rodzeństwa i gospodarstwo zagarnąć dla siebie, pod nieobecność ojca w domu zamordował uderzeniami obucha siekiery w głowę dwie siostry i brata”, pisał o straszliwej zbrodni w Truszkach Pikulach (gm. Śniadowo) w styczniu 1932 roku „Przeгляд Łomżyński”.

Mordercą był Andrzej Duchnowski. Miał 23 lata i był najstarszym dzieckiem w rodzinie. Aby przejąć gospodarstwo po rodzicach zamordował siostry Mariannę (lat 21) i Adelę (lat 17) oraz brata Stanisława (lat 8).

Ciała zamordowanych położył na łóżku w kuchni. Przykrył je kożuchem, pod łóżko podłożył słomę i ją podpalił. Upozorowanym pożarem chciał ukryć ślady zbrodni. Jednak „przygnieciony” grubym kożuchem ogień nie rozniecił się na tyle wystarczająco, aby spaliły się ciała. Płomienie opaliły ubrania, ale nie ukryły śladów po siekierze. Chałupa nie spłonęła.

W Truszkach było wówczas 16 domów, w których mieszkało 94 ludzi. W tak małej wsi wszyscy wiedzieli o sobie prawie wszystko. Mieszkańcy wiedzieli, że najstarszy syn Duchnowskich znęcał się nad rodzicami. Za pobicie ojca został

skazany na dwa miesiące więzienia. I teraz ta zbrodnia...

Andrzej Duchnowski został osadzony w areszcie w Łomży. W śledztwie przyznał się do zamordowania rodzeństwa.

Na rozprawie w Sądzie Okręgowym w Łomży 27 kwietnia 1932 roku pod przewodnictwem sędziego Karola Kaja, Duchnowski odwołał swoje wcześniejsze zeznania. W sądzie twierdził, że jest niewinny. Jako sprawców zbrodni wskazał swoich rodziców i sąsiada A. Rutkowskiego. W sprawie zeznawało 23 świadków. Sąd skazał oprawcę na dożywotnie więzienie.

Uduślił brata w Szczuczynie

Stanisław Jasiński ze Szczuczyna postanowił po śmierci ojca zażądać całej ojcowizny. W planach przeszkadzał ośmioletni brat. Stanisław go więc uduślił. Sąd Okręgowy w Białymstoku skazał go za to na dwa lata ciężkiego więzienia. W wyniku odwołania Sąd Apelacyjny w Warszawie w marcu 1927 roku karę podwyższył do 10 lat, informował „Kurjer Polski”.

Powiesił ojca w „poryckim lesie”

Władysław Zaper (lat 34) ze Stawisk zgłosił w poniedziałek, 27 maja 1929 roku, na posterunku policji

zaginięcie ojca Marcelego Zapera (lat 73). Wyjaśniał policjantom, że ojciec, który jest „niezwykle umysłowo normalny”, wyszedł z domu i nie powrócił. Dwa dni później Władysław ponownie zgłosił się na posterunku, aby poinformować, że znalazł ojca wiszącego na drzewie w tzw. poryckim lesie (półtora kilometra od Stawisk).

Policjanci wypytywali o szczegóły. Zdenerwowany Władysław opisywał, że odciął sznur, którego część została na drzewie. Policja nakazała Władysławowi przynieść na posterunek odcięty sznur i udała się do lasu.

Marceli Zaper leżał pod drzewem ze śladami uduszenia na szyi. Sznura nie było.

Wkrótce na posterunek policji zgłosili się sąsiedzi Zapera, którzy zameldowali, że Władysław po powrocie do domu nakazał żonie natychmiast szukać jakiegoś sznura, bo „wsiąknę”.

Został aresztowany pod zarzutem zamordowania ojca.

Falszywe oskarżenie

W kwietniu 1931 roku Eudokja Rakowska zeznała na policji, że w nocy jej brat Michał wtargnął do jej mieszkania i dwa razy do niej strzelał, ale chybił. Michał oskarżony o usiłowanie zabójstwa siostry został aresztowany, a 13 paź-

dziernika sąd skazał go na 4 lata ciężkiego więzienia.

W trakcie procesu Rakowski nie przyznawał się do winy. Jego obrońca mecenas Glinka zaskarżył wyrok do Sądu Apelacyjnego w Warszawie. Rozprawa apelacyjna dowiodła, iż Rakowski został fałszywie oskarżony o napad. Powód? Gdy po śmierci ojca wrócił z Rosji do rodzinnego gospodarstwa, Eudokja nie chciała dzielić się z bratem majątkiem. Oskarżeniem o napad chciała się go pozbyć. Michał Rakowski, który w więzieniu przesiedział już 10 miesięcy, w lutym 1932 roku został uniewinniony i odzyskał wolność.

Podpalił brata w Grabowie

W stodole i oborze w gospodarstwie Kłosowskich w Grabowie (wówczas powiat łomżyński) w lipcu 1936 roku wybuchł pożar.

Gospodarstwo prowadził Antoni Kłosowski. Jego brat Jan od dłuższego czasu przebywał za granicą. Latem wrócił na ojcowiznę i domagał się od Antoniego podziału majątku. Antoni sprzeciwił się i odmówił.

Śledztwo wykazało, że zabudowania z zemsty i złości podpalił Jan (lat 55). Został skazany na 8 lat więzienia z pozbawieniem praw obywatelskich.

MARIA TOCKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.0206/2023-o-i)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

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

(fak.0152/2023-o)

SPRZEDAM

Sprzedam piecokuchnię.
11 kW, nowy, nieużywany.
Cena 3 500 zł. Gmina Zambrów.
Tel. 505 – 044 – 363

(p-001662-o)

TOWARZYSKIE

Poznam Panią do 45 lat.
Tel. 733 – 589 – 600

(p-001660-o)

TRANSPORT

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

(fak.0207/2023-o-i)

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

(fak.0208/2023-o-i)

USŁUGI

Łazienki profesjonalnie,
malowanie, remonty.
20 lat doświadczenia.
Tel. 796 – 270 – 960

(p-001658-o)



KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na okres 21 dni (od 28 września 2023 roku do 19 października 2023 roku) wykazy:

- nieruchomości stanowiącej część działki nr 2882 położonej w Zambrówie przy ul. Wolskiej przeznaczonej do najmu na okres 3 lat,
- nieruchomości stanowiącej część działki nr 1785/122 położonej w Zambrówie przy ul. Aleja Wojska Polskiego przeznaczonej do najmu na okres 3 lat.

Syndyk masy upadłości Agnieszki Żochowskiej (sygnatura akt: IX GUp 239/20 „of”), sprzeda z wolnej ręki w drodze wyboru najkorzystniejszej oferty:

- I. udział w wysokości 22/100 w prawie własności nieruchomości gruntowej o pow. 94 m² (działka nr ewidencji 1728/3), położonej przy ul. Siedleckiej 19 w Sokołowie Podlaskim, dla której Sąd Rejonowy w Sokołowie Podlaskim, IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SI1P/00002644/8, za cenę nie niższą, niż kwota oszacowania tj. 1.080,00 zł (słownie: *tysiąc osiemdziesiąt złotych 00/100*) tj. kwotę stanowiącą 60% ceny oszacowania.
- II. Prawa własności lokalu mieszkalnego o pow. użytkowej 72,06 m² wraz z udziałem w wysokości 16717/34704 w nieruchomości wspólnej stanowiącej działkę ewidencyjną nr 1728/4, położonej przy ul. Siedleckiej 19 w Sokołowie Podlaskim, dla której Sąd Rejonowy w Sokołowie Podlaskim, IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SI1P/00002644/8, za cenę nie niższą, niż kwota oszacowania tj. 147.900,00 zł (słownie: *sto czterdzieści siedem tysięcy dziewięćset złotych 00/100*) tj. kwotę stanowiącą 60% ceny oszacowania.

Sędzia-komisarz postanowieniem z dnia 28 sierpnia 2023 roku zatwierdził warunki sprzedaży.

Oferty należy składać w terminie do dnia 27 października 2023 roku (decyduje data wpływu oferty do biura syndyka) poprzez przesłanie ich listem poleconym do biura syndyka (adres: Robert Kosmal, ul. Wiktorska 67/1, 02-582 Warszawa), osobiste dostarczenie do kancelarii syndyka (adres: ul. Wiktorska 67/1, 02-582 Warszawa) lub za pomocą wiadomości e-mail (plik PDF) (adres e-mail: biuro@kwiatkowskilegal.pl).

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 30 października 2023 roku, o godz. 10.00.

Oferta powinna zawierać m.in. dokładne oznaczenie oferenta, dokładne oznaczenie przedmiotu oferty, oferowaną cenę (również słownie), wyraźną akceptację wszystkich warunków sprzedaży (regulaminu sprzedaży) oraz czytelny podpis oferenta.

W sprawie dodatkowych informacji prosimy o kontakt pod numerem telefonu: 22 11 99 047 lub za pomocą adresu e-mail: biuro@kwiatkowskilegal.pl

Syndyk masy upadłości
Robert Kosmal

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



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



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volvo V40, (2014), benzyna, auto sprowadzone z Belgii w 03.2022 r., serwisowane na bieżąco, stan bardzo dobry, cena 58 000 zł do negocjacji, tel. 519 – 723 – 630

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (1998), LPG, auto sprawne, zadbane, ubezpieczenie ważne do 23.07.2024 r., przegląd do 01.08.2024 r., cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 511 – 009 – 573

(o/b)

Sprzedam Audi A6 B4, (2000), 2.5 TDI, diesel, auto w dobrym stanie, ubezpieczenie i przegląd ważne do 20.04.2023 r., komplet opon zimowych, cena 8 000 zł, tel. 502 – 748 – 690

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2010), 1.7 diesel, polski salon, drugi właściciel, 2 komplety kół, przebieg 199 000 km, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 789 – 426 – 267

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2014), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, po wymianie oleju, przebieg 198 000 km, cena 23 500 zł do negocjacji, tel. 509 – 363 – 392

(o/b)

Sprzedam Audi Q7, (2006), 3.0 TDI, diesel, 244 KM, przebieg 370 000 km, cena 40 000 zł, tel. 512 – 103 – 063

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2009), 1.3 benzyna, 87 KM, stan bardzo dobry, bez wkładu, wnętrze czyste i zadbane, cena 21 900 zł do negocjacji, tel. 501 – 865 – 808

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2015), diesel, 190 KM, przebieg 320 000 km, cena 34 500 zł, tel. 798 – 090 – 618

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2014), benzyna, 105 KM, w bardzo dobrym stanie, bogata wersja, małe spalanie, cena 34 400 zł do negocjacji, tel. 510 – 932 – 898

(o/b)

Sprzedam BMW 325i E90, (2009), benzyna, auto cały czas w użytkowaniu, w stanie idealnym, gotowe do jazdy, 218 KM, nowy akumulator, cena 35 900 zł do negocjacji, tel. 889 – 921 – 806

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2005), 1.3 benzyna, stan bardzo dobry, świeżo po przeglądzie, cena 6 700 zł, tel. 607 – 447 – 991

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2000), benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, przegląd ważny do stycznia, cena 8 700 zł do negocjacji, tel. 530 – 748 – 890

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2007), auto w posiadaniu od 2018 r., wszystko sprawne, użytkowane na co dzień, bezawaryjne, benzyna, cena 20 900 zł do negocjacji, tel. 694 – 267 – 665

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2004), 1.3 LPG, przegląd ważny do 03.02.2024 r., 48 KM, przebieg 238 500 km, cena 5 500 zł, tel. 514 – 023 – 473

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2012), 1.6 TDI, 90 KM, diesel, auto po pełnym serwisie, wymieniony rozrząd, cena 24 800 zł do negocjacji, tel. 501 – 924 – 044

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 2, (1989), 1.8 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 7 500 zł, tel. 513 – 373 – 407

(o/b)

Sprzedam Kia Ceed, (2007), 1.6 benzyna, auto mechanicznie i wizualnie w perfekcyjnym stanie, bez uszkodzeń, garażowane, przebieg 210 000 km, cena 15 400 zł do negocjacji, tel. 600 – 171 – 113

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2009), 1.2 benzyna, wszystko sprawne, wymieniony rozrząd, wymaga paru poprawek lakierniczych, cena 13 100 zł, tel. 501 – 467 – 843

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira B, (2010), wersja Cosmo, badania techniczne i ubezpieczenie ważne do końca listopada, hak, przebieg 240 000 km, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 737 – 525 – 727

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (1999), 1.1 benzyna, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, oryginalny lakier, opłaty ważne do 2024 r., cena 3 100 zł, tel. 505 – 632 – 217

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2004), 1.4 benzyna, auto sprowadzone w 2016 r., jeden właściciel, klimatyzacja, wspomaganie, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 798 – 874 – 143

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2006), 2.0 CRDI, OC i przegląd ważne prawie rok, klimatyzacja, tempomat, przebieg 251 000 km, cena 17 500 zł, tel. 663 – 145 – 253

(o/b)

Sprzedam Subaru Forester, (2004), LPG, 177 KM, przebieg 293 000 km, klimatyzacja, ABS, wspomaganie, szyberdach, cena 10 800 zł, tel. 516 – 184 – 009

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2006), 1.2 benzyna, kolor biały, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 857 – 189

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2001), 1.2 benzyna, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, zarejestrowane, cena 6 200 zł, tel. 533 – 128 – 871

(o/b)

Sprzedam Hyundai i10, (2010), 1.1 benzyna, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, wspomaganie, cena 12 500 zł, tel. 691 – 645 – 754

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2005), benzyna + LPG, 105 KM, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 050 – 719

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2004), LPG, auto w stanie bardzo dobrym, zadbane, bez rdzy, naprawy robione na bieżąco, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 516 – 806 – 617

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2001), LPG, kupiony w polskim salonie, od nowości w jednych rękach, przebieg 163 000 km, cena 3 700 zł, tel. 693 – 380 – 010

(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 19-1913
MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam zbiornik do mleka, samomyjący, 2 000 litrów, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 996 – 731

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, elewatorowa, 2-rzędowa, stan bardzo dobry, w oryginale, wałek w komplecie, cena 3 900 zł, tel. 510 – 389 – 871

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, szerokość robocza 2,70 m, tylne brony w komplecie, w pełni sprawny, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam wał pierścieniowy, pierwszy właściciel, 3 m, stan bardzo dobry, mało używany, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 663 – 087 – 085

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), stan bardzo dobry, cena 20 500 zł, tel. 505 – 273 – 301

(o/b)

Sprzedam wały posiewne, uprawowe, cena 3 200 zł, tel. 608 – 320 – 316

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Amazone, pojemność 600 litrów, plandeka, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 665 – 456 – 031

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Lemken, szerokość robocza 2,60 m, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 572 – 027 – 752

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy, pojemność 12 m³, w bardzo dobrym stanie, posiada sprawną wagę, cena 30 500 zł, tel. 506 – 322 – 646

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 1-osiovy, w dobrym stanie, cena 2 500 zł, tel. 516 – 640 – 387

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 578, w bardzo dobrym stanie, bez wkładu finansowego, cena 34 000 zł do negocjacji, tel. 725 – 633 – 477

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100 Vario, zmienna szerokość orki, odkładnie w idealnym stanie, cena 26 000 zł do negocjacji, tel. 883 – 141 – 727

(o/b)

Sprzedam prasoowijkę Krone 1250, (2006), w dobrym stanie, rotor, noże, cena 36 500 zł, tel. 791 – 065 – 104

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D-7 Super S, 3 m, 23 redlice, ścieżki agrotechniczne, znaczniki, grabki, cena 8 500 zł, tel. 603 – 615 – 876

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Stoll, szerokość robocza 2,40 m, cena 9 500 zł, tel. 786 – 661 – 686

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe Niemeyer, (2008), cena 7 400 zł, tel. 511 – 279 – 861

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone ZA-U 1801, stan dobry, sterowany hydraulicznie, wałek w komplecie, garażowany, cena 5 800 zł, tel. 511 – 945 – 771

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Renal, pojemność 600 litrów, szerokość lanc 15 m, sprawny, cena 3 800 zł, tel. 511 – 945 – 771

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy, 10 m³, w bardzo dobrym stanie, wysyp z prawej i lewej strony, cena 25 500 zł, tel. 506 – 322 – 646

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość robocza 3,20 m, stan techniczny bardzo dobry, cena 4 800 zł, tel. 511 – 945 – 771

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiovy, cena 5 400 zł do negocjacji, tel. 505 – 252 – 339

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Biardzki, 2 200 litrów, belka 18 m, w pełni sprawny, użytkowany do końca, cena 19 000 zł, tel. 660 – 679 – 370

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jarmet, 1 000 litrów, belka 15 m, hydraulicznie składany, podnoszona belka, cena 8 900 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam wały posiewne, 3 m, zawieszane, nowe, nieużywane, cena 5 700 zł, tel. 691 – 376 – 328

(o/b)

Sprzedam prasę belującą, stan bardzo dobry, mało używana, garażowana, owijanie siatką, sznurkiem, wałek sterownika, cena 19 900 zł, tel. 515 – 395 – 992

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland Vario AB 85, 3-skibowy, ustawienie szerokości orki, w bardzo dobrym stanie, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 512 – 372 – 805

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy, 3,80 m, stan bardzo dobry, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 660 – 469 – 750

(o/b)

Sprzedam siewnik Sulky DPX, w dobrym stanie, cena 4 900 zł, tel. 660 – 469 – 750

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Samasz, szerokość 2,40 m, centralne smarowanie, cena 49 800 zł, tel. 516 – 327 – 970

(o/b)

Sprzedam prasę Krone 1250 Round Pack, w dobrym stanie, owijanie siatką, cena 34 900 zł, tel. 660 – 757 – 644

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 3 m, nowa konstrukcja, cena 5 200 zł, tel. 510 – 389 – 871

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, świeżo sprowadzony z Belgii, 12 m, sprawny, ważny przegląd, cena 2 400 zł, tel. 516 – 391 – 797

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D-7 Special, w dobrym stanie, szerokość 2,50 m, cena 5 300 zł, tel. 510 – 478 – 952

(o/b)

Sprzedam heder do kukurydzy Claas, w bardzo dobrym stanie, piły praktycznie nowe, przekładnia kątowna 2-biegowa, cena 29 500 zł, tel. 502 – 243 – 394

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do trawy Claas Volto 52, od nowości w gospodarstwie, niepogięta, niespawana, cena 16 800 zł do negocjacji, tel. 724 – 105 – 474

(o/b)

Sprzedam Gruber, ścierniskowy, szerokość robocza 3 m, w bardzo dobrym stanie, cena 10 800 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy, zagonowy, wszystko sprawne, stan dobry, do końca użytkowany, cena 2 300 zł, tel. 694 – 678 – 638

(o/b)

Sprzedam agregat talerzowy Ares TL, (2009), wał rurowy, łożyska obsługowe, zabezpieczenia gumowe, cena 10 500 zł, tel. 504 – 713 – 476

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe, 4-skibowe, na podwójnym resorze, przedpłużki, cena 20 500 zł do negocjacji, tel. 518 – 981 – 925

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Samsz, szerokość 2,10 m, w dobrym stanie, cena 4 400 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę JF-Stoll 460ds, stan bardzo dobry, cała w oryginale, garażowana, wałek ze sprzęgłem, cena 14 000 zł, tel. 510 – 668 – 523

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz wentylatorowy, z nadmuchiemy powietrza do truskawek i warzyw, cena 7 500 zł, tel. 506 – 430 – 707

(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.

O B W I E S Z C Z E N I E

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2023 r., poz. 162) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 775) zawiadamia się, że w dniu 11.09.2023 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Burmistrza Stawisk, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej relacji S61-Zabiele wraz z infrastrukturą techniczną” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 425/3, 424/2, 420, 423/3, 423/2, 424/5, 74/1 – obręb 0033 Zabiele, gmina Stawiski;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.:

59/1 (59), 60/1 (60), 72/1 (72), 73/1 (73), 98/1 (98), 74/7 (74/6), 80/1 i 80/2 (80), 81/1 (81), 82/1 (82), 85/1 (85), 83/1 (83), 84/1 (84), 86/1 (86), 87/1 (87), 88/1 (88), 89/1 (89), 90/1 (90), 91/3 (91/1), 91/5 (91/2), 92/1 (92), 93/1, 93/2 i 93/3 (93), 94/1 (94), 148/1 i 148/2 (148), 95/1 i 95/3 (95), 96/1 i 96/3 (96), 103/1 (103), 97/3 i 97/5 (97/1), 97/6 i 97/8 (97/2), 124/1 (124), 102/1 (102), 113/3 (113/2), 114/1 (114), 115/1 (115), 116/1 (116), 138/1 (138), 117/1 (117), 137/1 (137), 181/1 (181), 118/1 (118), 120/1 (120), 125/1 (125), 119/1 (119), 121/1 (121), 122/1 (122), 123/1 (123), 156/1 (156), 126/1 (126), 127/3 (127/1), 127/5 (127/2), 128/1 (128), 129/1 (129), 130/1 (130), 131/1 (131), 132/1 (132), 141/1 (141), 133/1 (133), 134/1 (134), 135/1 (135), 136/1 (136), 139/1 (139), 140/1 (140), 142/1 (142), 143/1 (143), 144/1 (144), 145/1 (145), 146/1 i 146/2 (146), 147/1 (147), 149/1 (149), 150/1 (150), 155/1 (155), 157/4 (157/3), 192/7 (192/1), 192/9 (192/5), 192/11 (192/6), 194/3 (194/2), 422/1 (422) – obręb 0033 Zabiele, gmina Stawiski;

Działki, z których korzystanie będzie ograniczone nr ewid.: 60, 426, 59, 80, 81, 82, 83, 84, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 123, 124, 126, 127/1, 127/2, 128, 129, 85, 86, 87, 88, 90, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 89, 91/1, 91/2, 92, 142, 143, 144, 145, 146, 149, 148, 150, 192/4, 192/1, 151, 152, 153, 194/2, 155, 156, 94, 96, 101, 102, 97/1, 97/2, 103, 105, 109, 157/3, 423/2, 93, 429, 72, 98, 73 – obręb 0033 Zabiele, gmina Stawiski.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30, po telefonicznym umówieniu się pod nr. tel. 862784885 lub 862784884 – w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

**XXV Motoparalotniowe Mistrzostwa Polski
XXIV Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2023**

Partner Strategiczny:
PIĄTNICA

Sponsor Główny:
PREF-BEL

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

HEXABANK, MANS, Jedwabne, ORŁAD SUDOWLANI „WEDA”, DOMEL, foto gabs, MOSiR, TENT, BŁYSK, MPEC, Piątnica, and a coat of arms.

Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
OSP w Piątnicy

Łomża, 14-20 sierpnia 2023

Ogłoszenie w gazecie żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku KONTAKTY żyje tydzień

Uważaj na **fałszywe** prośby o szybki przelew



1

nie działaj pochopnie

2

nie klikaj w linki
i nie otwieraj załączników

3

zadzwoń do znajomego
i potwierdź potrzebę
przelewu

więcej na **cert.pl**

Płonął dom w Wysokiem Mazowieckiem

Z nieznaną przyczyną w drewnianym domu w Wysokiem Mazowieckiem wybuchł pożar. W chwili przybycia straży pożarnej cały budynek objęty był ogniem, płomienie wydostawały się na zewnątrz. Z informacji wynikało, że ktoś może w nim być. W celu przeszukania budynku strażacy w aparatach tlenowych weszli do środka, na szczęście, przy puszczeniu się nie potwierdziły, w środku nikogo nie było. Wynieśli natomiast dwie butle z gazem propan-butan. Po dokładnym ugaszeniu i przeszukaniu pomieszczeń przystąpili do niezbędnych prac rozbiórkowych. Dom nie nadaje się do zamieszkania.

„Olsen” napadł na bank!

Sceny jak w znanej na całym świecie komedii „Gang Olsena” rozegrały się w banku w Olszewie Borkach pod Ostrołęką. Z tą różnicą, że wystąpił tylko „Olsen” (64 lata). W celu zamaskowania owinął nogi reklamówkami i w płaszczu z worka na śmieci wsiadł na rower i podjechał pod bank. Zaparkował, wszedł do środka i, jak zeznały pracownicy banku, „trzymając w ręku nóż, zażądał od kasjerek wydania pieniędzy”. Spotkał się jednak z niezrozumieniem, ponieważ panie zablokowały drzwi wewnątrz budynku i powiadomiły policję. „Olsen” uciekł, ale po niespełna kwadransie został zatrzymany. To mieszkaniec powiatu ostrołęckiego, śledczy znaleźli m.in. nóż oraz maseczkę na twarz.

Kradzież jak w PRL

Z placu za sklepem Dino przy ulicy Nowogrodzkiej w Łomży złodziej ukradł ze stojącego fiata dwa komplety kół. Jeden zdemontował z piast, a drugi (komplet kół zimowych) po wybiciu szyby ze środka. Koła zginęły także z zaparkowanego obok mercedesa.

Karambol z traktorem

Dwa samochody i traktor zderzyły się niedaleko Bożejewa, na trasie Łomża – Wizna. Z ustaleń wynika, że dostawczy mercedes jadący w kierunku Wizny wjechał w tył audi, które właśnie wyprzedzało traktor z przyczepą, skutkiem czego w nią uderzyło.



O wielkim szczęściu mówić mogą jadący tym busem transportu medycznego i osobowym reault, ponieważ skutki zderzenia wyglądają groźnie, nikomu nic się nie stało. Z ustaleń policjantów wynika, że kierujący reault stracił nad nim kontrolę i poniosło go w busa. Fot. OSP Zbrzeźnica

Niszczą plakaty wyborcze

Nieźle wstawieni i z piwem w ręce dwaj mieszkańcy (po 27 lat) Łomży maszerowali ulicą Wojska Polskiego i zrywali plakaty wyborcze. Tak byli tym zajęci, że nie zauważyli nadjeżdżających policjantów, którym oznajmili, że „zrobili to bez namysłu i zastanowienia”. Noc w policyjnym areszcie. Za chuligańskie wykroczenie odpowie-

dzą przed sądem. Grozi im kara aresztu, ograniczenia wolności lub grzywna.

Tego dnia policja w Łomży zarejestrowała również inne zniszczone plakaty z różnych komitetów wyborczych. Po sprawdzeniu monitoringu ustala, czy zatrzymani mieli związek także z tymi aktami wandalizmu, informuje łomżyńska policja.

Oplem w łosia

Kierowca (54 lata) opla oraz trójka jego pasażerów (w tym dwójka dzieci) trafili do szpitala po zderzeniu samochodu z łosiem w Malcu (gm. Ciechanowiec), informuje aspirant sztabowy Anna Zaremba z Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem. Kierowca był trzeźwy. O stanie łosia policja nie przekazała informacji, ale zwierzęta te uchodzą za abstynentów.

Kiedy można palić gałęzie i liście na działce?



Palenie gałęzi i liści na własnej posesji jest zakazane. Choć to jeden z najskuteczniejszych sposobów na pozbycie się chorych lub zaatakowanych przez szkodniki liści, to korzystanie z niego jest nielegalne. Liście i gałęzie zaliczane są bowiem do odpadów bio. Z tego powodu podlegają selektywnej zbiórce i nie można ich spalać. Złamanie zakazu może grozić mandatem w wysokości 500 zł.

Jest jednak sytuacja, gdy można z nich rozpałić ognisko: jeśli służy celom rekreacyjnym,

czyli spotkaniu przy nim ludzi, pieczeniu kiełbasek itp.

Trzeba wówczas zachować zasady bezpieczeństwa. Zakazuje się palenia ogniska: w pobliżu materiałów palnych; w odległości mniejszej, niż 4 m od granicy działki sąsiedniej; w odległości mniejszej, niż 10 m od miejsca omłotów i palnych płodów rolnych; w odległości mniejszej niż 100 m od granicy lasu.

Ognisko nie powinno wydzielać zbyt dużej ilości dymu lub uciążliwego zapachu.

Poradnia psychologa

Unika, ponieważ... kocha!



Dlaczego zakochany w dziewczynie mężczyzna nic nie robi, żeby ją poznać? Mam właśnie taką sytuację: jestem prawie na sto procent pewna, że mu się podobam i się we mnie zadurzył, ale jakby mnie unika. O co chodzi?

Justyna

Nie jest łatwo być swobodnym wobec kogoś, kto nam bardzo się podoba. Każdy z nas zna przynajmniej po części to uczucie. Dlaczego? Ponieważ narazić się na odrzucenie przez osobę, na której nam naprawdę zależy, jest szczególnie przykre. „Wyjść” przed taką sytuacją jest nie prowokować losu i omijać z daleka kogoś, kto nas szczególnie podnieca, jeśli wydaje się nam, że nie zasługujemy na

jego względy. W dłuższej perspektywie oznacza to, że nie przydarzają się nam przygody, których naprawdę pragniemy. Ale na krótszą metę unikamy ryzyka, którego emocjonalne koszty mogą być olbrzymie. Każdy z nas ocenia jakoś swoją wartość i przeczuwamy po części, kiedy „celujemy” zbyt wysoko, a kiedy nie. Może dlatego tak zachowuje się mężczyzna, o którym Pani mówi.

Najlepszym krokiem w takiej sytuacji jest wzięcie na siebie inicjatywy. Pani jednak może być to równie trudno uczynić, jak mężczyźnie, który się Pani podoba. Z tych samych powodów.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Pytanie intymne

Rozstałem się z żoną, bo nie chciała kochać się tak często, jak ja potrzebowałem. Mam tak wielki temperament, że mogłem kochać się kilka razy wieczorem. Żona twierdziła, że jestem zбочony. Sądziłem, że to jej złośliwość. Ale mija czwarty rok, a ja ciągle nie mam stałej kobiety. Każda najpierw jest zachwycona dużą ilością seksu, a potem odchodzi, bo nie jest w stanie mnie zaspokoić. Od kilku kobiet słyszałem, że jestem seksoholikiem. Czy to komplement, złośliwość, czy choroba? Czym się objawia i jak ją wyleczyć?

Robert

Należy odróżnić wielki temperament od zachowań nałogowych. Seksoholizm to uzależnienie od seksu. Objawy są takie same, jak w innych nałogach. Mężczyzna (kobieta) czuje wielką potrzebę natychmiastowego zaspokojenia. Seksoholicy obsesyjnie myślą o seksie, wiele sytuacji kojarzą z erotyzmem. Gdy nie ma innej możliwości masturbują się, oglądają erotyczne zdjęcia, czasopisma, filmy. Sami usprawiedliwiają swoje nałogowe zachowania.



Fot. pixabay

Jeśli seksoholik w porę nie będzie szukał pomocy u lekarza, może rozpaść się każdy związek. Niechęć kobiety do zbyt częstych stosunków prowadzi do konfliktów i złości. Z uzależnienia od seksu można się wyleczyć. Ale trzeba też pamiętać, że jak w innych nałogach, możliwy jest nawrót. Aby mu zapobiec, potrzeba silnej woli i zrozumienia w związku.

Seksoholizm dotyka także kobiety. Objawy, zachowania, leczenie jest identyczne, jak u mężczyzn.

Lekarz domowy

Wysypało mnie „zimno”. Jakim domowym, ale skutecznym sposobem zlikwidować szpecące krostki?

Anka

Opryszczka uaktywnia się przy obniżonej odporności organizmu (przemęczenie, stres, niedożywienie). Najlepiej zacząć ją zwalczać od razu, gdy pojawiają się pierwsze objawy: zaczerwienienie, pieczenie i mrowienie w okolicy wargi. Na chore miejsce przykładać okłady z melisy, szalwi, mięty. Zioła te działają przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Takie same właści-

wości ma miód, można nim smarować krostki, stan zapalny nie będzie się rozprzestrzeniał. Skuteczny na opryszczkę jest aloes. Trzeba mięsz z listka przyłożyć do pęcherzyków. Aloes przyspiesza gojenie. Odkazająco działają czosnek i cebula. Ząbkiem czosnku lub przekrojoną cebulą smarować chore miejsca. Właściwości ściągające ma herbata, można świeżo zaparzoną torebkę przyłożyć do pęcherzyków. I jeszcze jeden sposób: umoczyć w wodzie (aby się lekko rozpuściła) tabletkę polopiryny i posmarować nią opryszczkę.

Pod paragrafem

Chcę kupić mieszkanie dla córki za gotówkę. Znalazłem odpowiednie, ale jest z kredytem bankowym. Jak je nabyć, by nie wpaść w jakieś dodatkowe kłopoty?

Wacław

Nie ma żadnego zagrożenia. Kupujący i sprzedający muszą przed notariuszem spisać umowę kupna-sprzedaży. W umowie notariusz wyszczególni kwotę, za jaką mieszkanie zostanie sprzedane i dokład-

nie zapisze, jaką kwotę pieniędzy sprzedający otrzyma, a jaka zostanie wpłacona na konto kredytowe. W akcie notarialnym zostanie wpisany numer konta.

Kupujący nigdy nie powinien regulować należności bankowych przed wizytą u notariusza, ponieważ naraża się na poważne ryzyko. Gdyby sprzedającemu trafiło się nieszczęście w drodze z banku do notariusza kupujący, choć spłaci cudzy dług, nie miałby aktu własności i zostałby z niczym.



Przysmak podlaski

Kurczak z pieczarkami

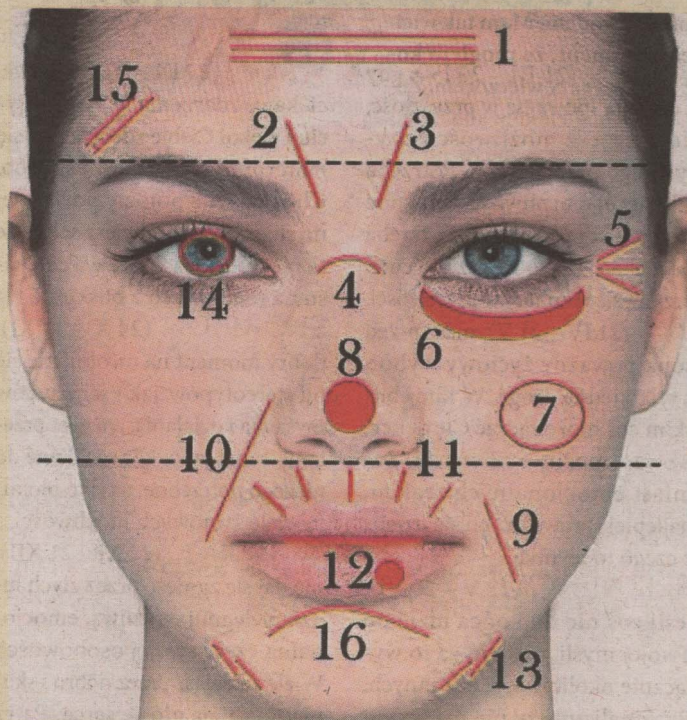
Składniki:

- 3 podwójne piersi kurczaka ze skórą
- 1 kg pieczarek
- 25 dag pomidorków cherry
- 2 puszki (po 40 dag) pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 1 szklanka bulionu
- 10 dag sera mascarpone
- 5 łyżek śmietany 18 proc.
- 1 cebula
- 4 łyżki mąki
- 4 łyżki oleju

- 1 gałązka rozmarynu
- 8 gałązek tymianku
- sól, pieprz, papryka

Pieczarki oczyścić, przekroić na pół. Cebulę obrać, posiekać. Pomidory, rozmaryn i tymianek umyć. Mięso opłukać, filety przekroić na połówki. Wymieszać 3 łyżki mąki i po łyżeczkę soli, papryki i pieprzu. W panierce obtoczyć kurczaka, usmażyć na dużej patelni na gorącym oleju na złoty kolor. Kurczaka wyjąć z patelni, włożyć pieczarki, dobrze obsmażyć, dodać rozmaryn i połowę tymianku oraz cebulę. Gdy się zeszkli, przełożyć wszystko do garnka, wlać pomidory z puszek, podduśić razem, dodać koncentrat wymieszany z łyżką mąki, zagotować, doprawić. Wlać wino, bulion, dodać pomidorki cherry, zagotować, doprawić. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, wymieszać z mascarpone i śmietaną. Na wierzchu ułożyć kurczaka. Zapiekać 25 minut w piekarniku w temp. 180°C. Gotowe posypać posiekanym tymiankiem.

Co mówią o Tobie zmarszczki?



1. Poziome linie na czole – pojawiają się, gdy się martwimy. Mogą również oznaczać, że nie mamy za dużo cukru, wody i tłuszczu w organizmie.

2. Prawa linia pionowa między brwiami – możesz mieć problemy z wątrobą.

3. Lewa linia pionowa między brwiami – możesz mieć problemy ze śledzioną.

4. Głęboki poziomy rowek w górnej części nosa – masz predyspozycję do alergii lub niski apetyt seksualny.

5. Kurze łapki – mogą oznaczać, że masz słaby wzrok, marszczysz oczy, bo słabo widzisz. Mogą też oznaczać problemy z wątrobą.

6. Torby i ciemne kręgi pod oczami – nadmiar wody w organizmie, słabe krążenie krwi, może problemy z nerkami.

7. Delikatny obszar w środku policzków – oznacza przekrwienie zatok lub problemy trawienne.

8. Czerwony nos – sygnalizuje problemy z sercem, zmęczenie.

9. Głęboka pionowa linia przy ustach – oznacza słabość systemu reprodukcyjnego.

10. Widoczne linie uśmiechu – lubisz się śmiać, ale również mogą pokazywać problemy z trzustką lub cukrzycę.

11. Pionowe linie nad górną wargą – jesteś ostrym palaczem lub masz słaby popęd płciowy (co idzie w parze – palenie osłabia popęd).

12. Plamy na ustach: białawe – mogą wskazywać na pasożyty w jelicie grubym; niebiesko-fioletowe – oznaczają słabe krążenie; ciemne – mogą również wskazywać na problemy jelita grubego.

13. Podwójny podbródek – często jest oznaką nadwagi, ale również może wskazywać na problemy tarczycy.

14. Pierścień wokół tęczówki – jest oznaką wysokiego poziomu cholesterolu.

15. Zauważalne żyły skroniowe – są oznaką wysokiego ciśnienia krwi, spowodowane przez pobudzenie lub stres.

16. Głęboki rowek na brodzie – oznaką depresji, frustracji lub może też wskazywać na silny apetyt seksualny.



Chrumkanie w kinie stało się odgłosem wolności!

Uczeni Akademii Medycznej w Białymstoku dowiedli, że jeśli każe się sparaliżowanemu człowiekowi w ramach terapii oglądać „Wiadomości” TVP 1, po czterdziestu minutach chory wstaje i wychodzi.

– Co robi polityk, jak o 6.00 rano zobaczy przez „judasza” gości w kominiarkach?
– Rzuca się na kolana i modli, żeby to byli bandyci.

Na policję zgłosiła się szkolna sprzątaczką i oznajmiła, że została zgwałcona przez woznego.

– Gdzie i jak to się stało? – zapytał dyżurny.

– Na korytarzu, zaszedł mnie od tyłu!

– Nie mogła pani uciekać do przodu?

– Po świeżo zmywanym?! – oburzyła się sprzątaczką.

Lekarz przegląda opis choroby pacjentki i mówi:

– Oj, nie podoba mi się pani, nie podoba...

– Pan, panie doktorze, też nie należy do najprzystojniejszych...

Podbiega zapłakana kobieta do policjanta i lamentuje:

– Bandyta! Zabrał mi pieniądze! Wszystko, co uskładałam...

– A gdzie pani trzymała te pieniądze?

– A tu, pod spódnicą.

– I nie czuła pani, jak wkładał rękę pod spódnicę?

– Czułam, czułam, ale myślałam, że w uczciwych zamiarach.

Babcia Rozalia spędziła młodość tak, że na starość nie przepuszcza ani jednej mszy.

Młody mężczyzna miał trzy przyjaciółki, spośród których postanowił wybrać żonę. Każdej dał 2000 zł. Chciał sprawdzić, co każda z nich z tym zrobi. Pierwsza pobiegła do fryzjera i kupiła sobie nowe ciuchy. Przyszła i mówi, że to wszystko dla niego, bo go tak kocha, że chce pięknie wyglądać. Druga kupiła mu zestaw krawatów i kilka skrzynek piwa. Dlatego, że tak kocha i chce o niego dbać. Trzecia zainwestowała pieniądze, zarobiła więcej, zainwestowała znowu i znów zarobiła. I tak kilka razy. Dorobiła się majątku, przyszła i mówi, że zrobiła to dla niego, bo go tak kocha.

Po namyśle mężczyzna wybrał kobietę z największym biustem. Dlaczego? Bo mężczyźni nie lecą na pieniądze!



Tu warto być

EDYTA
GEPERT
w Łomży



„Jaka róża, taki cierń” i „Życie, kocham cię nad życie” to utwory, które tuż po debiucie wyniosły Edytę Gepert na szczyt polskiej sceny muzycznej. I jest na nim do dzisiaj! Recital piosenkarki w niedzielę, 1 października, o godz. 19.00 w Centrum Kultury w Łomży (ul. Sadowa 12A). Bilety na stronach: kupbilecik.pl i biletyna.pl.

Łomża

Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):

■ Koncert „Karol Kurpiński i romantyczna Europa” na inaugurację III Festiwalu Muzycznego im. K. Kurpińskiego. Orkiestrę Filharmonii poprowadzi Giancarlo de Lorenzo (Włochy). Solistka: skrzypaczka Dominika Farger; czwartek, 28 września, godz. 18.30. Wstęp wolny.

■ Festiwalowy koncert kameralny „Gdy słowik zanuci” w wykonaniu Małgorzaty Trojanowskiej – sopran, Krzysztofa Zimnego – tenor i Alessandro Marano (Włochy) – fortepian; piątek, 29 września, godz. 12.00. Wstęp wolny.

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

■ Słynna komedia „Skapiec” Moliere w wykonaniu młodzieży I Liceum Ogólnokształcącego w Mrągowie w reżyserii Agnieszki Michalskiej (dyrektor Mrągowskiego Centrum Kultury); piątek, 29 września, godz. 18.00. Bilety w kasie i bilet24.pl.

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

■ Dwa wieczory koncertowe Festiwalu Soundtrack: sobota, 30 września, godz. 18.00 – eliminacje konkursowe; niedziela, 1 października, godz. 17.00 – koncert laureatów i przewodniczącego jury Jakuba Wociała. Wstęp wolny.

Zambrów

Kościół Ducha Świętego (ul. Jana Pawła II 1a, tel. 721 840 282):

■ Koncert „Mistrzowie baroku” w cyklu Sacrum et Musica w wykonaniu Orkiestry Filharmonii Kameralnej w Łomży oraz Izabeli Bławat-Leofreddi – skrzypce, Igi Marty Ludkiewicz – wiolonczela, Piotra Sawickiego – skrzypce, Can Kehri (Turcja) – wiolonczela i Adriana Stanciu – altówka; niedziela, 1 października, godz. 13.00. Wstęp wolny.

Państwowa Szkoła Muzyczna (al. Wojska Polskiego 4, tel. 86 271 30 91):

■ Koncert pamięci Antoniego Jadackiego, założyciela Szkoły, w wykonaniu jej uczniów i absolwentów; piątek, 6 października, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 30 września i 1 października – „Sekrety mojego taty”, godz. 16.30 i „Raport Pileckiego”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 29 września – „O psie, który jeździł koleją”, godz. 17.00 i „Raport Pileckiego”, godz. 20.00; 30 września – „O psie, który jeździł koleją”, godz. 14.00 oraz „Raport Pileckiego”, godz. 17.00 i „Oppenheimer” (napisy), godz. 20.00; 1 października – „O psie, który jeździł koleją”, godz. 14.00 oraz „Oppenheimer”, godz. 17.00 i „Raport Pileckiego”, godz. 20.00; 4 października – „Raport Pileckiego”, godz. 17.00 i „O psie, który jeździł koleją”, godz. 20.00; 5 października – „O psie, który jeździł koleją”, godz. 17.00 i „Raport Pileckiego”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 29 września – 1 i 3 października – „Wojownicze Żółwie Ninija: zmutowany chaos”, godz. 14.30 oraz „Teściowie 2”, godz. 16.45 i „Zakonnica II”, godz. 19.00; 4 października – „Teściowie 2”, godz. 16.45 i „Zakonnica II”, godz. 19.00; 5 października – „Wojownicze Żółwie Ninija: zmutowany chaos”, godz. 14.30 oraz „Teściowie 2”, godz. 16.45 i „Zakonnica II”, godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): gdy z energią spojrzysz w przyszłość, dostrzeżesz możliwość pozytywnego przełamania. Potrzeba Ci więcej cierpliwości, bo choć chcesz już teraz, od razu, trzeba poczekać. To, co robisz obecnie, przyniesie rezultaty w przyszłości.

BYK (21 IV – 21 V): masz przed sobą poważny życiowy wybór, a tylko jedną drogę. W kimś bliskim coś może zacząć Cię denerwować, możliwe niesnaski. Zamiast emocjonalnych reakcji, najlepiej sprawdzić, co się dzieje, z czego to wynika.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): jeśli coś nie do końca idzie po Twojej myśli, nie wiń za to wyłącznie okoliczności ani innych. Przeanalizuj, czy nie ma w tym także Twojej „zasługi”. Tylko tak wyeliminujesz błędy. Jeśli uda Ci się ponownie zmobilizować siły, w krótkim czasie doprowadzisz sprawę do końca.

RAK (21 VI – 22 VII): nie możesz zebrać myśli i dlatego nic Ci nie idzie? Wyjeżdź gdzieś choćby na krótko, idź do kina, spotkaj się ze znajomymi lub znajdź kilka godzin na nadrobienie zale-

głości książkowych. Zmniejsz wydatki. W uczuciach dość trudny okres? To pokosie tego, co wyżej. I „lek” ten sam.

LEW (23 VII – 22 VIII): więcej otwartości na wszystko, co się pojawia, w elastyczny sposób dostosowuj się do ludzi, których spotykasz i do nowych sytuacji. Bardziej współpracuj, a mniej walcz. Jakies plany w pracy albo życiowe będą wymagały przekształcenia.

PANNA (23 VIII – 22 IX): jeśli dojrzewasz, by coś „przemeblować” w życiu, nie odwlekaj, gdyż będziesz mieć naprawdę wiele możliwości. Niektórzy może będą Ci zarzucać materializm, ale nie przejmuj się, tak trzeba, by nie martwić się o przyszłość. Nie przeocz czegoś ważnego w sferze uczuć. Los będzie Ci sprzyjał.

WAGA (23 IX – 23 X): nowe, ciekawe zdarzenia w Twoim życiu i wokół Ciebie zdecydujesz się zinterpretować na swój sposób. Choć coś nie pójdzie po Twojej myśli, po czasie powiesz sobie, że to może i lepiej. Spędź więcej czasu na rozmowach z bliskimi.

SKORPION (24 X – 21 XI): dobry moment na uwolnienie się od stereotypów, jak i schematów myślenia i działania, a nawet przełamania tabu. Nie są Ci one do niczego potrzebne, a tylko blokują wiele życiowych możliwości.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): nie daj się zgnieść przez złych ludzi, pielęgnuj wrażliwą, emocjonalną część swojej osobowości. Wiele zdziałasz przez dobro i skupianie się na głosie serca. Patrz na to, co Cię ciekawi, intryguje, pociąga.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): zastanów się, o co walczysz, czy stawka nie jest za wysoka i dlatego Ci nie wychodzą pierwotne plany. Za dużo w Tobie niecierpliwości.

Najlepiej ustal, czego tak naprawdę chcesz? Wycisz się, zatrzymaj potok myśli, wypocznij i zacznij od

początku, na spokojnie, powoli, żeby nie wytracać zapału na długo przed finiszem.

WODNIK (20 I – 18 II): okres siły, zdecydowania. To czas, kiedy poczujesz, że nic nie jest niemożliwe. Jeżeli w coś wierzysz i poświęcisz wystarczająco dużo uwagi, uda Ci się to zrealizować, nie widać przeciwności. Możesz być nawet dla kogoś przykładem do naśladowania.

RYBY (19 II – 20 III): wkrótce zakończy się jakaś sprawa w Twoim życiu, która Cię od pewnego czasu irytowała. Przyjrzyj się swoim emocjom. Sprawy materialne i świat zewnętrzny poczekają, bo potrzeba Ci przede wszystkim prawdziwej bliskości i poczucia sensu życia. Gdy go odkryjesz, będzie to sygnał, by wyznaczyć sobie cel i zacząć działać.



ŁKS zmierzy się z Olimpią!

Z Olimpią Zambrów zagra ŁKS na własnym stadionie (ul. Zjazd 18) w piątek, 29 września, o godz. 16.00. Wejście na stadion główną bramą od ul. Zjazd (dzieci do lat 12 za darmo). Będą: stoisko z gadżetami ŁKS i gastronomiczne (grill, napoje).

Rajd rowerowy w Rajgradzie

Na IV Rodzinny Rajd Rowerowy zaprasza Taj Team Rajgród w sobotę, 30 września. Rejestracja przed startem w szkole (ul. Stanki 14) od godz. 10.00 do 10.45. Start, godz. 11. Trasa 12 km, zakończona wspólnym ogniskiem.

Turniej szachowy w Szepietowie

Na XVIII Powiatowy Turniej Szachowy zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w niedzielę, 8 października, godz. 11.00. Zapisy i regulamin na stronie: szepietowo.pl/asp/aktualnosc1,5,,1.

Zimowa liga piłkarska w Kuleszach Kościelnych

Klub Sportowy Kulesze Kościelne ogłasza zapisy na Zimową Ligę Piłki Nożnej Halowej do 20 października, tel. 508 795 737. Mecze rozgrywane będą w piątki.

38 kilogramów grzybów w dwa dni!

Księga Dziwów i Rekordów Kontaktów

– W dwa dni, w czwartek i sobotę, nazbieraliśmy 38 kilogramów głównie podgrzybków, trochę prawdziwków i koźlaków, garść kurek – dokumentuje zbiory Eugeniusz Kownacki z Łomży i zaskakująco oznajmia: – Sami prawie grzybów nie jemy, ale co roku latem z przyjemnością ruszmy z żoną Heleną w las i zbieramy! Gdzie? W Puszczy Kurpiowskiej, odpowiada z uśmie-

chem Eugeniusz. Nie chce precyzyjnie wskazywać tak grzybnego miejsca nie z chytrłości, lecz obawy, by nie zostało „zadeptane”. Grzyby suszą, marynują w słoiki i... rozdają. Dzieciom, rodzinie, sąsiadom w Łomży, Piątnicy, Gdańsku.



Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata

natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura zniesie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby, bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać (redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl, tel. 86 216 42 43). Wspólnie twórzmy „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ****PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

foto gabs
digital

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



NA SŁONO I NA SŁODKO!
NATURALNIE

