

„Wyp... aj!”

Jak zachowała się
policja po ataku nożem
w Szczuczynie?

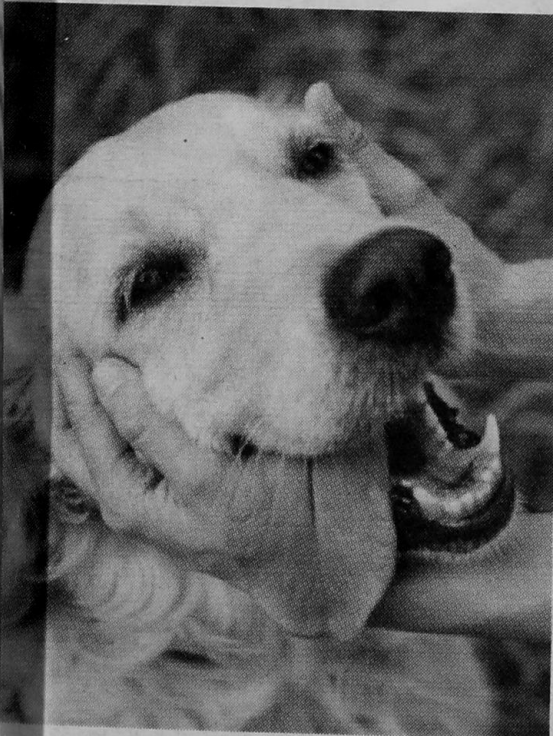


**Serce
sąsiadów
Pomóżmy
rodzinie spod
Zambrowa,
która w ogniu
straciła
wszystko**

**Łowczy koła z Wizny
Tak się walczy
z ASF**



**W weekend:
kabarety
w Łomży,
strongmani
w Zambrowie**



**Bracia mniejsi
czekają na braci
większych**

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 30



**Taniec
z serduchem**

Co się stało w Białymstoku?

1. „Idziemy dalej Skłodowskiej w kierunku placu, na którym ma się wszystko rozpocząć (słysząc stamtąd skandowanie, wybuchy, ryki), ale ludzie biegną od jego strony, żeby iść inną ulicą, bo tam biją. Skręcamy więc w Aleję Bluesa, deptamy metalowe plakietki z nazwiskami bluesmenów, potem znowu, w Suraską. Przed placem widzimy, jak dziesięć metrów dalej bojówki rzucają się na ludzi; wielki facet w czerwonej kominiarce zakrywającej całą głowę kopie z obrotu kolejne osoby, w tym kilkunastoletnie dziewczyny. Część się rozbiega, lecą kolejni rycerze, napakowani, z wściekłymi twarzami. Ukrywamy się w aptece: personel przestraszony, jakaś przerażona, dziesięcioletnia może dziewczynka z matką (nie szły chyba nawet na paradę, po prostu tu trafiły), która błaga: „Mamo, zrób coś, zabierz mnie stąd, ja się boję”; za chwilę wpada roztrzęsiona nastolatka, na ramionach wiszącej jej strzępy oderwanej torby; próbuje skontaktować się ze swoim przyjacielem, Kornelem, z którym szła, ale na Kornela znów się rzucili i tracą ze sobą kontakt”.

2. „Lecą butelki, wszędzie idziemy w smrodzie zgniłych jaj, na bruku pełno skorupki i żółtawej mazi. Mijamy dziewczynę, dwudziestoletnią może, o bardzo subtelnej urodzie; stoi przez chwilę tyłem do czoła marszu, odpoczywa, ma na czole ogromnego, krwawego guza, wielkości śliwki; chłopak dotyka ją troskliwie, głaszcze po ramieniu, a ona, z uśmiechem, mówi coś o tym, że wszyscy się patrzą i chyba musi zmienić fryzurę, więc przeczesuje palcami włosy na drugą stronę, tak, żeby zakryły ten palający ślad”.

3. „Mijamy faceta z wielkim piwnym brzuchem, wylewającym się spod koszulki jak ciasto z dzieży: w rękę trzyma oderwany pedał i nim kręci w jakimś szalonym widzie, istny pijany stryj z wesela, któremu się wydaje, że poczynił właśnie zacny dowcipas; skandujemy: „Zep-suł ro-wer! Zep-suł ro-wer!”, ale on jest sobą absolutnie zachwycony”.

4. „Obok kiboli – którzy cały czas posuwają się z nami przez miasto, a idziemy opornie, przez kolejne blokady – są inni; młode kobiety

z zaciśniętymi szczękami, staruszki, kobiety w średnim wieku. Jedną z nich, w jedwabnym peniuaru, więcej wyrafinowana, nie pokazuje faków, tylko kciuk w dół; ale kiedy odpowiadamy falą całusów i serduszek z sacharynowym uśmiechem, kreśli nad nami znak krzyża. Tuż obok niej stoi pani na oko osiemdziesięcioletnia, promienna, która macha do nas serdecznie. Nad nimi okna bloku, na balkonie stoi starsza pani i posyła nam całusy, a wyżej wściekły byczek z papierosem w zębach wyrzuca w naszym kierunku kanonady faków”.

5. „I tak sobie stoją ramię w ramię, dwie różne Polski”.

JACEK DEHNEL

(Fragmenty relacji uczestnika Marszu Równości, który jest pisarzem, poetą, tłumaczem, malarzem).



Radni PiS, miejski Henryk Dębowski i wojewódzki Sebastian Łukaszewicz, wśród kiboli, blokujących legalny Marsz Równości (Fot. Grzegorz Dąbrowski / Agencja Gazeta)

REKLAMA



ALIOR BANK
WYŻSZA KULTURA. BANK NOWOŚCI.

PAKOWNA KONSOLIDACJA

SPAKUJ SVOJE KREDYTY!

PRZENIEŚ KREDYTY I ZMNIJSZ OPROCENTOWANIE NAWET DO 7%.



Zapraszamy:
Wysokie Mazowieckie, ul. Piłsudskiego 10 (Rynek)
☎ 516 168 986, 516 168 983

RRSO 10,38%
Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) w ramach promocji Pakowna Konsolidacja wynosi 10,38%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów): 64 250 zł, całkowita kwota do zapłaty: 93 690,90 zł, oprocentowanie zmienne: 7%, całkowity koszt kredytu: 29 440,90 zł (w tym prowizja: 7130,96 zł (9,99%), odsetki: 22 309,94 zł). 97 równych, miesięcznych rat w wysokości 965,89 zł. Kalkulacja została dokonana na 1.04.2019 r. na reprezentatywnym przykładzie. Oprocentowanie w wysokości 7% dostępne jest dla kwot kredytu brutto od 70 000 zł (tj. z kredytowanymi kosztami). Minimalna kwota kredytu brutto: 30 000 zł. Ostateczne warunki kredytowania zależą od wiarygodności kredytowej klienta, daty wypłaty kredytu oraz daty płatności pierwszej raty. Regulamin promocji oraz Taryfa opłat i prowizji w placówkach i na www.aliorbank.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 Oniszcuk, tel. 602 383 682
Oddział w Suwałkach:
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki
Rysunki: Waldemar Rukść
Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lörinczy, 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: GroupMedia

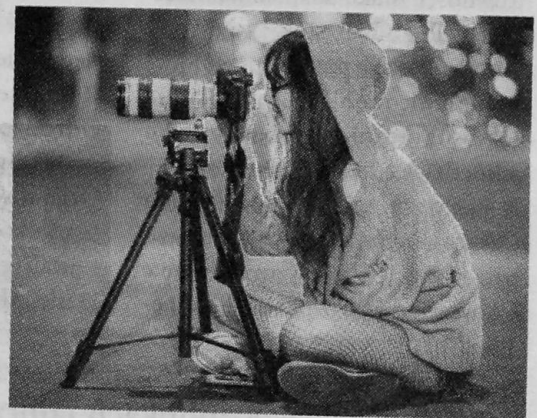
Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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.

**Konkurs na zdjęcie i film**

Konkurs „Wykadruj zmiany” ogłasza Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego. Może w nim wziąć udział każdy, kto do 19 sierpnia prześle (tylko przez portal wykadrujzmiany.wrotapodlasia.pl) zdjęcie lub krótki film wideo, prezentujący zmiany, jakie zaszły w naszym regionie dzięki funduszom europejskim w ostatnich 15 latach. Na laureatów konkursu czekają nagrody finansowe. Szczegółowe informacje: Departamentu Rozwoju Regionalnego w Urzędzie Marszałkowskim (ul. Poleska 89 w Białymstoku), tel. 85 66 54 944.

**Patronat KONTAKTÓW****Odpustowy festyn w Waniewie**

Festyn „Waniewo – Odpust – Natura” ma już ponad 20 lat. Organizuje go gmina Sokoły. W trakcie festynu odbywa się Festiwalu Muzyki Ludowej „Dawne Pieśni – Młode Głosy”, popularyzujący wielonarodowe tradycje i folklor naszego województwa. Rozpoczyna się w niedzielę, 28 lipca, odpustową mszą o godz. 12.00, a kończy o 23.10. Pod wieczór zaczynają się występy kabaretu zespołów Harmonica, Łobuzy, Iness, Boryss oraz Dejw. Fot. rowers.pl

MYŚL TYGODNIA:

Najpotężniejszy jest ten, kto panuje nad sobą

Seneka

■ Wydarzenia w sobotę, 20 lipca, związane z brutalnym atakiem na Marsz Równości w Białymstoku rozniosły się szerokim echem po całym świecie. Miasto przedstawiane jest przez ogólnostanowiowe media jako homofobiczne i nacjonalistyczne. Policja ustaliła tożsamość 72 podejrzanych (dane ze środy, 24 lipca) o udział w atakach na uczestników Marszu i policjantów. Sąd Rejonowy w Białymstoku aresztował na 2 miesiące napastnika (24 lata), któremu prokuratura postawiła zarzuty dwóch pobić, w tym czternastolatka, który chciał wziąć udział w Marszu Równości. Ataku dokonał w koszulce Jagiellonii Białystok. Protest pod hasłem „Polska przeciw przemocy” partii lewicowe SLD, Lewica Razem i Wiosna organizują w Białymstoku w niedzielę, 28 lipca.

■ Pierwszy zabieg wszczepienia mikrostymulatora serca starszemu pacjentowi (78 lat) wykonali lekarze Uniwersyteckiego Szpitala Kliniczne-

go w Białymstoku. Stymulator Micra TPS jest 10 razy mniejszy od tradycyjnych rozruszników. Największą przeszkodą w stosowaniu jest cena: kosztuje około 40 tys. zł, czyli jest 10 razy droższy od standardowego rozrusznika i nie jest refundowane przez NFZ. Dlatego przez 3 lata skorzystało z niego w Polsce tylko 180 pacjentów.

■ Ingres biskupa Piotra Sawczuka do katedry drohiczyńskiej odbył w sobotę, 20 lipca. Diecezja Drohiczyńska jest najmniejsza w Polsce: ma 98 parafii, ponad 260 księży, skupia około 180 tysięcy parafian. Wcześniej Piotr Sawczuk był biskupem pomocniczym diecezji siedleckiej.

■ Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski odznaczony został były żołnierz Narodowej Organizacji Wojskowej Edward Jamiołkowski (lat 95) z Jamiołek Kowali (gm. Sokoły) przez Andrzeja Dudę. Aktu wręczenia Orderu do-

konał wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski.

■ 8 sezon serialu „Blondynka” reżyserii Mirosława Gronowskiego o perypetiach młodej pani weterynarz, która porzuca życie w wielkim mieście i przenosi się na prowincję, kręcą filmowcy w Supraślu, Białymstoku i okolicy. Jako statyści występują mieszkańcy. Emisja w telewizji przewidziana jest w grudniu.

■ Padł rekord w graniu bluesa non stop! Około 100 muzyków z ponad 20 zespołów grało w Podlaskim Maratonie Bluesowym w Białymstoku nieprzerwanie 29 godzin.

■ Specjalna grupa podlaskich policjantów Speed, będzie się specjalizować w łapaniu piratów drogowych. Do dyspozycji ma nowe, bardzo szybkie samochody bmw oznakowane i nieoznakowane. Pod maską mają 250 koni mechanicznych.

■ Zginęły 2 osoby (33 i 55 lat) w wypadku w pobliżu miejscowości Bród Nowy na obwodnicy Suwałk, gdy w pracowników firmy, która usuwała drobne usterki na niedawno otwartej drodze, wjechała ciężarówka man. Tir uderzył też w stojącego na poboczu forda transita. Kierowca tira był trzeźwy.

Znaki czasu

■ 975,1 mld zł wynosiło pod koniec czerwca zadłużenie Skarbu Państwa według wstępnych szacunkowych danych. W październiku 2015 r. dług Polski wynosił 603 mld. Przez 3 lata i 8 miesięcy rządu PiS dług wzrósł o 372,1 mld zł.

■ Gigantyczną premię i nagrodę, ponad pół miliona złotych, przyznał sobie w 2018 roku prezes Narodowego Banku Polskiego Adam Glapiński: 202,7 tys. zł premii i 304,2 tys. zł nagród. W sumie 506,9 tys. zł, podaje NIK.

■ O 26,4 proc. podrożała żywność w czerwcu 2019 r. w porównaniu z czerwcem 2009 r. Ceny szybko rosły przede wszystkim od 2017 r., gdy w porównaniu z końcem 2016 r. wzrosły o 12,8 proc.

■ Rannych zostało 38 Polaków w Turcji w wypadku autokaru, który stoczył się z ze skarpy wysokości 20 m.

■ 19,3 proc. Polaków uważa, że zagrożeniem dla Unii Europejskiej jest migracja, 14,2 proc. wymieniło terroryzm i naruszanie praworządności w krajach członkowskich, wynika z sondażu IBIRIS.

■ Z TVP wyrzucony został red. Michał Olszański za to, iż publicznie opowiedział, jak wyglądały kulisy udziału Jarosława Kaczyńskiego w prowadzonym przez niego programie „Pytanie na śniadanie”. Oficjalnie TVP mówi, że z powodu zmian w koncepcji programu.

■ W śpiączce od maja 2018 roku przebywa Gienek Loska, zwycięzca programu „X Factor”, który podczas pobytu u matki (70 lat) na Białorusi doznał wylewu krwi do mózgu. Polska Fundacja Muzyczna prowadzi akcję „Obudźmy Gienka”, której celem jest zebranie pieniędzy na pomoc wokaliście.

■ „Hotelową opłatę za bachora” (tak brzmiał zapis na rachunku) w wysokości 165 zł wystawił mieszkaniec Wrocławia pięciogwiazdkowy hotel w Karpaczu. Okazało się, że bez wiedzy szefostwa zrobił to wkurzony zachowaniem dziecka pracownik hotelu.

■ Zmarł na serce po przedawkowaniu leku na potencję mężczyzna (79 lat) w apartamencie pensjonatu w Niedzicy (Małopolskie). Przebywał tam z młodszą od siebie kobietą, w której był zakochany z wzajemnością.

Pożar strawił zabudowania, zwierzęta, maszyny rolnicze za milion złotych w Konopkach Jałbrzyków Stoku koło Zambrowa!

Serce sąsiadów



Tragedia poruszyła sąsiadów, którzy na portalu zrzutka.pl napisali: „Dnia 20 lipca w miejscowości Konopki Jałbrzyków Stok w gospodarstwie Anny i Wacława Gosk, wybuchł pożar w budynkach gospodarskich. Ogień pochłonął nie tylko zabudowę, ale i większość zwierząt (krowy i cielaki). Trud-

no nam wyobrazić sobie, co przeżywają Nasi sąsiedzi. Znamy ich i wiemy, że są bardzo pracowitymi i dobrymi ludźmi. Ta tragedia wstrząsnęła całą naszą społecznością. W kilka chwil stracili prawie cały dorobek swojego życia. Chcielibyśmy im choć trochę pomóc, zbierając pieniądze na częściową

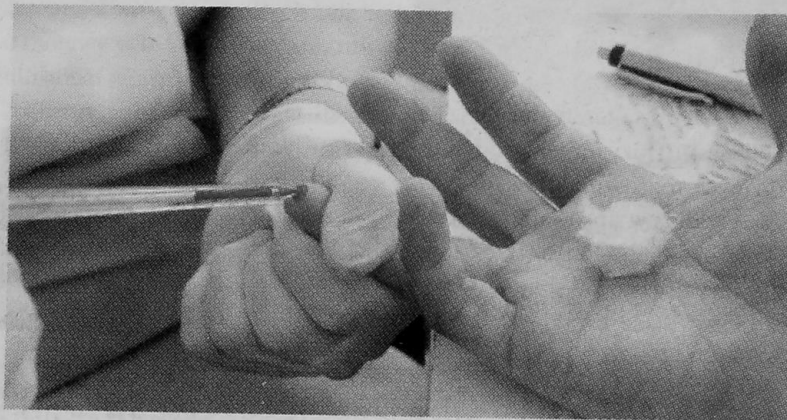
odbudowę gospodarstwa, ponieważ straty są ogromne. Wierzymy, że jest wielu ludzi dobrej woli, którzy również zechcą im pomóc. Każda, nawet najmniejsza wpłata ma znaczenie!” Fot. kpt. M. Łubnicki/OSP Stary Laskowiec.

Chcesz pomóc? Kliknij: <https://zrzutka.pl/8d6hfk>

150 000 ludzi w Polsce może być zakażonych, a aż 86 proc. z nich o tym nie wie

Zbadaj się bezpłatnie

Kilka kropli krwi i 15 minut wystarczy, aby sprawdzić, czy nie jesteśmy zakażeni wirusem HCV, wywołującym zapalenie wątroby typu C (WZW C). W 2018 roku w województwie podlaskim chorobę tę wykryto u 106 osób. Nieleczona może doprowadzić do rozwoju marskości, a nawet raka wątroby. Odpowiednio wczesne wykrycie wirusa i jego leczenie, które jest skuteczne niemal w 100 proc. może przed tym uchronić. We wszystkich laboratoriach ALAB można bezpłatnie wykonać test oraz dalszą, bezpłatną diagnostykę w kierunku



zakażenia wirusem, jeśli wynik pierwszego z testów to wskazywał.

Oto, gdzie można wykonać bez-

płatny test w Łomżyńskim: Łomża, ul. Sybiraków 5; Wysokie Mazowieckie, ul. Armii Krajowej 4; Zambrów, ul. Białostocka 24.

O tytuł najbezpieczniejszego ubiegało się w XVII Konkursie „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne” 61 gospodarstw z województwa. Do finału przeszło 9

Laury za dbanie o porządek



Ewelina i Tomasz Dąbrowscy z Kalinowa-Czosnowa

Podstawą oceny były elementy wpływające na bezpieczeństwo

pracy, a w szczególności: organizacja obejścia i podwórza go-

spodarstwa, ład i porządek na podwórzu, stan zabudowań i stanowisk pracy, stan techniczny maszyn, urządzeń i narzędzi stosowanych w gospodarstwie rolnym, warunki obsługi i bytowania zwierząt, wyposażenie w ubrania robocze i środki ochrony osobistej, sposób przechowywania środków ochrony roślin i innych substancji niebezpiecznych, estetyka gospodarstw.

W Konkursie I miejsce zajęli Ewelina i Tomasz Dąbrowscy z Kalinowa-Czosnowa (gm. Wysokie Mazowieckie), II miejsce Aneta i Adam Gąsowscy z Łap Korczaków (gm. Łapy), III miejsce Dorota i Leszek Goskowie z Głodo-wa Dębu (gm. Kołaki Kościelne).

Wśród wyróżnionych z Łomżyńskiego zostali Beata i Radosław Mioduszewscy z Lutostani (gm. Łomża).



XII Podlaska Oktawa Kultur

Ponad 600 artystów z 12 krajów (Ukrainy, Izraela, Serbii, Rosji, Białorusi, Słowacji, Rumunii, Litwy, Gruzji, Polski oraz po raz pierwszy z Hiszpanii) wystąpi podczas XII edycji Międzynarodowego Festiwalu Muzyki, Sztuki i Folkloru „Podlaska Oktawa Kultur” 24 – 28 lipca. Wystąpi ok. 500 artystów z 12 krajów.

Ideą Festiwalu jest prezentacja kultur i dorobku zespołów artystycznych, tworzących różne gatunki muzyki i sztuki, nawiązujące do folkloru. Jak co roku zainaugurowała go w środę, 24 lipca, parada wszystkich wykonawców przez centrum Białegostoku.

Choć główna scena będzie na Rynku w Białymstoku, występy będzie można oglądać w 32 miejscowościach w regionie (niektóre zapowiadamy w numerze na str. 22).

Oprócz koncertów odbędą się warsztaty tańców tradycyjnych i wokalne, a także spotkania z artystami.



600 lat parafii barwnie świętował Kuczyn koło Ciechanowca w sobotę, 20 lipca. To jedna z najstarszych parafii w regionie, powołana w 1419 roku przez biskupa Grzegorza z Buczkowa. Pierwszy kościół 25 stycznia 1419 r. ufundowało pięciu braci: Wawrzyniec, Florian, Jakub, Stanisław i Marcin z Gąsiorowa herbu Ślepowron. Obchody zorganizowało Zjednoczenie Organizacji Historycznych i Strzeleckich Bractwo Kurkowe Rzeczypospolitej oraz Łomżyńskie Bractwo Kurkowe Pospolite Ruszenie. Fot. Powiat wysokomazowiecki.





Ponad 10 000 mieszkańców Łomży i okolicy bawiło się na największym w historii miasta koncercie Wakacyjnej Trasy Dwójki w niedzielę, 21 lipca. Wystąpiły przebrzmiałe już trochę gwiazdy: Thomas Anders & Modern Talking Band, Danzel, Stachursky, Halina Mlynkova, Krzysztof Cugowski, Papa D i Boys. Ze względu na transmisję telewizyjną, koncert był dobrą promocją miasta w kraju.

Powiat łomżyński liderem w Podlaskiem

Od razu trzeba dodać: ma też świetną pozycję w kraju! Osiągnął bowiem najlepsze wyniki finansowe wśród powiatów ziemskich w naszym województwie za 2018 rok, zajmując 12 miejsce w kraju, w rankingu Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Autorzy rankingu piszą o nim we wstępie: „To bardzo skomplikowane badanie, które (...) rozkłada na czynniki pierwsze finansy każdego polskiego samorządu, koncentrując się na dochodach własnych, wydatkach inwestycyjnych czy środkach unijnych pozyskanych na realizację zadań. To bardzo obiektywne kryteria, które pokazują i wyłaniają liderów na samorządowej mapie kraju. (...) Te (samorządy), które zdobyły pierwsze miejsca potrafią najlepiej zarządzać pieniędzmi”. „Ogromnie nas cieszy pozycja lidera w tym niezwykle rzeczowym rankingu. Osiągnięcie takiego wyniku przy niskich dochodach powiatu łomżyńskiego, które są jednymi z najniższych w kraju dowodzi, jak bardzo gospodarnie podchodzimy do każdej złotówki oraz ile wysiłku wkładamy w zdobycie pieniędzy z zewnątrz”, komentuje starosta łomżyński Lech Marek Szablowski.

Bociany wróżą urodzaj

196 młodych bocianów doliczyli się 4 i 5 lipca w Łomżyńskim Parku Krajobrazowym Doliny Narwi jego pracownicy. Gniazda są liczne, najwięcej z trojgiem lub czworgiem piskląt, a to, zgodnie z ludowymi przekazami wróżą urodzajny rok. Oby tak było. Bo

są i dwa gniazda liczniejsze, z pięciorgiem młodych, w Bronowie i Siemieniu. W 7 gniazdach bociany nie miały w tym roku młodych (w Kalinowie, Krzewie, Nowym Krzewie, Bronowie, Lisnie, Pniewie, Lutostani), a aż 42 gniazda nie zostały zajęte.



Letnie Kino Plenerowe w Łomży

W ramach Łomżyńskich Wakacji, trwa Letnie Kino Plenerowe, w którym w sierpniu obejrzeć będzie można naprawdę dobre

filmy. Projekcje odbywać się będą w ogródku Domku Pastora (ul. Krzywe Koło 1). Wstęp wolny. Poniżej repertuar na sierpień:

Piątek, 2 sierpnia – film „John Wick” (USA), godz. 21.00.

Były płatny morderca ściga gangsterów, którzy wtargnęli do jego domu, dokonując brutalnej napaści i kradzieży (Keanu Reeves).

Piątek, 9 sierpnia – film „Czekolada” (USA, Wielka Brytania) godz. 21.00.

Matka i córka przyjeżdżają do małego miasteczka, gdzie otwierają sklep, w ofercie którego znaleźć można czekoladę pod każdą niemal postacią. Przedsięwzięcie spotyka się z dezaprobatą burmistrza.

Piątek, 16 sierpnia – film „John Wick 2” (USA), godz. 21.00.

John Wick udaje się do Rzymu na prośbę starego przyjaciela, który chce przejąć kontrolę nad międzynarodową gildią zabójców.

Piątek, 23 sierpnia – film „Sugar Man” (Szwecja, Wielka Brytania), godz. 21.00.

Historia muzyka Sixto Rodriguez, któremu wrócono karierę większą niż Bobowi Dylanowi. Po drugiej płycie piosenkarz zapadł się pod ziemię.

Piątek, 30 sierpnia – film „Nowszy model” (USA), godz. 21.00.

Sandy przyłapuje męża na zdradzie i rozwodzi się. Po przeprowadzce za trudnia jako nianię dla swoich dzieci, dużo młodszego od siebie mężczyznę.

Koniec chlorowania kranówki



Zgodnie z zapowiedzią Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Łomży, w środę, 24 lipca, zakończy chlorowanie wody w miejskiej sieci. Na początku lipca w wodzie pojawiła się bakteria coli. Wówczas przez kilka dni mieszkańcy Łomży nie mogli z niej korzystać dla celów spożywczych. Co się stało ze znakomitą przez lata naszą kranówką, w porównawczych badaniach lepszą od wielu wód sprzedawanych w sklepach, nie wiadomo. MPWiK musi to mieszkańcom szczegółowo wyjaśnić, ponieważ dotyczy to ich zdrowia!

Przyroda na wystawie

75 obrazów, które stworzyli artyści malarze z Łomży, Białegostoku, Gdańska, Gdyni, Sosnowca i Jedwabnego w czasie lipcowego pleneru malarskiego „Przyroda moim domem” w Grądach Wielkich (gm. Jedwabne), można oglądać w świetlicy wiejskiej do 31 sierpnia.

Bitwa 1920 w Piątnicy

Na rekonstrukcję Bitwy 1920 zaprasza na Fort III w niedzielę, 28 lipca, wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski. Przed historycznym wydarzeniem strażacy z OSP Piątnica w czynie społecznym posprzątały i wykosiły trawę w forcie.

Święto Mleka w Śniadowie

Na Święto Mleka w niedzielę, 28 lipca (od godz. 13.00), zapraszają Koło Gospodyń Wiejskich w Śniadowie i Gmina Śniadowo. W programie: konkursy, animacje, zabawy, koncerty zespołów: Siver, Kurpiowski, Mirage-Yoko, Miły Pan.

Amfiteatr w Dobrym Lesie

Amfiteatr otwarty został w Dobrym Lesie (gm. Zbójna) w czasie niedzielnego (20 lipca) festynu.

Magnetyczny czołg w Nowogrodzie

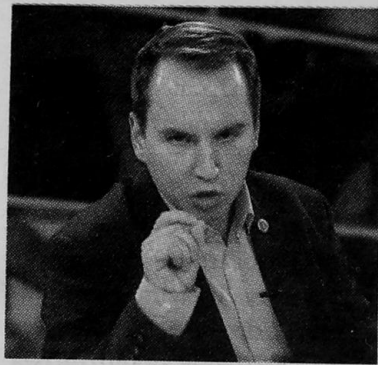
Niesłabnącym zainteresowaniem turystów (dzieci, młodzież i dorosłych) cieszy się wystawiony na wzniesieniu w Nowogrodzie czołg z czasów II wojny światowej.

Jak podlaski poseł wydoił państwo

Poseł do końca 2018 roku (teraz wiceminister cyfryzacji), pochodzący z Grajewa Adam Andruszkiewicz, nie ma samochodu. Tak przynajmniej wykazuje w oświadczeniu majątkowym. Nie przeszkodziło mu to jednak wziąć z publicznej kasy 24 500 zł na paliwo. To oznacza, że w latach 2016 – 2018 obecny minister jako poseł pobrał z naszej kieszeni, jak obliczył „Super Ekspres”, prawie 90 tys. zł.

„Ryczałt na paliwo przysługuje mi legalnie jak każdemu posłowi”, tłumaczył się Andruszkiewicz, pytany przez dziennikarzy w poprzednich latach o motyw pobierania pieniędzy mimo braku prawa jazdy i samochodu.

Teraz tłumaczenie jest inne: „Auta w oświadczeniu nie ma, bo był to samochód o wartości poniżej 10 tys. zł, użytkowany na podstawie umowy użyczenia. Od momentu, gdy Adam Andruszkiewicz został ministrem, nie pobiera już tego ryczałtu, wyjaśnił Wirtualnej Polsce Marcin Zabłudowski z biura prasowego ministra cyfryzacji.



Poseł Andruszkiewicz znany jest z tego, że na zawołanie ma usta pełne frazesów o patriotyzmie. Fot. Twitter



Natalia Wojciechowska z Zambrowa

Natalia zagra w Wiedniu

Utalentowana skrzypaczka z Zambrowa Natalia Wojciechowska, absolwentka Miejskiego Gimnazjum nr 1 i Państwowej Szkoły Muzycznej w Zambrowie oraz w Łomży (była uczennicą Beaty Stankiewicz), od września będzie kontynuowała naukę w Ogólnokształcącej Szkole Muzycznej im. H. Wieniawskiego w Łodzi, a grę na skrzypcach doskonaliła w klasie profesora Łukasza Błaszczyka (prof. Akademii Muzycznej w Łodzi, laureat ogólnopolskich i międzynarodowych konkursów skrzypcowych).

W wakacje Natalia uczestniczy w dwóch warsztatach muzycznych, a w sierpniu wystąpi w Konserwatorium Muzycznym w Wiedniu.

Szkoła w Krzyżewie da ci fach!

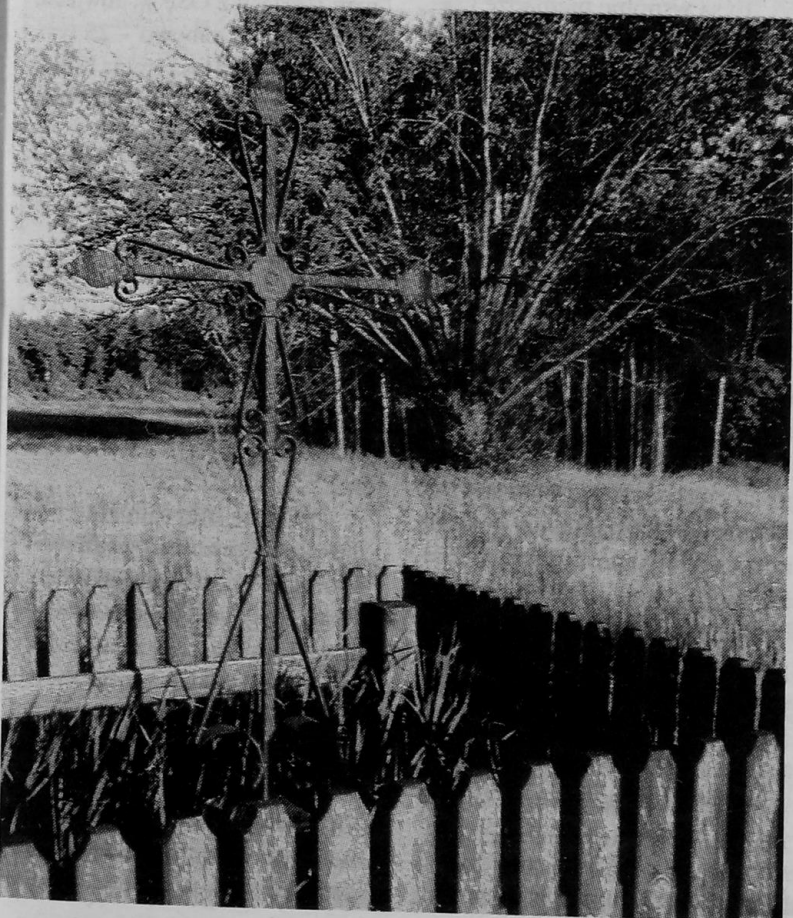
Nowoczesnego rolnictwa można nauczyć się w Zespole Szkół Rolniczych im. Stefanii Karpowicz w Krzyżewie! Po co w mieście suche trawy liczyć, w Krzyżewie jest konkretna nauka zawodu. To wiedzą absolwenci tej szkoły. A także niektórzy absolwenci gimnazjum i szkoły podstawowej, którzy składają papiery o przyjęcie. Są jeszcze wolne miejsca na wiodące kierunki: technik rolnik, technik agrobiznesu oraz w LO o profilu policyjno-pożarniczym. Dla rozwoju fizycznego są nowoczesne boiska, korty, bieżnie. Szkoła współpracuje ze Stacją Doświadczalnej Oceny

Odmian w Krzyżewie, ośrodkiem badawczym o wielkim znaczeniu dla krajowego rolnictwa. Stacja zakłada rocznie około 12 tys. poletek doświadczalnych. Uczniowie odbywają tam zajęcia w ramach przedmiotów zawodowych i prak-



tyk. Dla uczniów mieszkających w odległości uciążliwej, by dojeżdżać, jest internat.

(O szkole z ponad wiekową historią, założoną w 1913 roku, bogatą tradycją, utworzoną przez Stefanię Karpowicz, która ofiarowała na nią swój majątek, zdolności i życie, pisaliśmy w „Kontaktach” nr 24 i 29).



Warto zobaczyć

Uroczysko Dębiec

Uroczysko Dębiec, to miejsce po dawnej osadzie w widelkach rzek Elk i Jędrzonia. Jest wysepką, otoczoną bagiennymi łakami i torfowiskami, na których można spotkać się z łośm, wilkiem i rzadkim ptactwem.

W ubiegłym wieku w osadzie były trzy gospodarstwa. Do dziś rosną dziczące drzewa owocowe, zachowały się fundamenty budynków i stara studnia. Najdłużej, do lat 70, mieszkała tam rodzina Jana Pachuckiego. Po niej w Dębcu stoi żelazny krzyż. Pachuckim umierały

dzieci. W intencji odmiany losu Jan Pachucki wystawił krzyż. Wiosną i jesienią osada otoczona bagnami odcięta była od świata. Można było jedynie korzystać z łódki. Łatwiej było wydostać się z Dębca zimą, kiedy bagna zamrzły. Mieszkańcy byli zdani na radzenie sobie bez korzystania z różnych udogodnień.

Przez osadę prowadzą dwa piesze szlaki turystyczne: zielony (Osowiec Twierdza – Przechody – Ciszewo – Kuligi) i czerwony (Goniądz – Wólka Piaseczna – Kapi-ce – Ruda).

Festyny w Radziłowie i Biebrzy

Festyn Rodzinny w Radziłowie w niedzielę, 28 lipca (godz. 14.00), na stadionie organizują Gmina Radziłów, OSP, Biblioteka i Zakład Komunalny. W programie: koncert uczniów Prywatnej Szkoły Muzycznej w Grajewie, pokaz taneczny, gminne zawody strażackie, konkursy pod hasłem „Śpiewać każdy może” i „Śpiewające sołectwa”, turniej w bumper ball, występy zespołów „Jarzębinki”, „Kolorowy Tabor”, „Twister”, „Tomy M”. Zabawy dla dzieci: dmuchańce, animacje, jazda konna, malowanie na sztalugach, puzzle. Dla wszystkich stoiska handlowe.

Na Piknik w Biebrzy zaprasza się w sobotę, 27 lipca (godz. 14.00) Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju wsi Biebrza i Rada Sołecka. Będą pokazy strażackie, parada koni i motocykli, zabawy dla dzieci z animatorem, gorące dania z grilla. Wieczorem zabawa dla dorosłych przy rytmach zespołu Kris-Bond.

Rodzić w Grajewie

Modernizacja z doposażeniem Oddziału Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Ogólnego im. dr. Witolda Gineła w Grajewie za 3,2 mln zł zakończy się za miesiąc.

„Oddział w porównaniu ze szpitalami powiatów sąsiednich jest najnowocześniejszy. Planujemy z kilkoma ościennymi szpitalami dojść do porozumienia, aby wszystkie zadania z położnictwa były kierowane do nas”, mówi dyrektor Szpitala w Grajewie Grzegorz Dembski.

Takie rozwiązanie byłoby ekonomiczne i racjonalne ze względu na braki kadrowe we wszystkich szpitalach województwa. W sąsiadujących z Grajewem szpitalach rocznie odbywa się 100 do 150 porodów, czyli średnio jeden poród na trzy dni. Szpital grajewski mógłby przyjmować z nich wszystkie porody. Aby tak było, wymagana jest zgoda Narodowego Funduszu Zdrowia na rozdzielenie zadań ginekologii i położnictwa, gdyż niezależnie od ilości porodów, szpitale są zobowiązane do utrzymywania



zespołów porodowych (lekarza i zespół położnych).

„Szpitale zostałyby przy ginekologii, a położnictwo wykonywane byłoby w Grajewie. Na takie rozwiązanie jest wstępna zgoda dyrektorów szpitali i prezesa NFZ”, powiedział dyrektor.

W czerwcu szpital w Grajewie otrzymał kolejne 2 mln zł z Zarządu Województwa Podlaskiego na termomodernizację budynków.

Dyrektor szpitala Grzegorz Dembski po 17 latach kierowania szpitalem z dużymi sukcesami (zmodernizowane i doposażone oddziały) zrezygnował z funkcji. Zarząd Powiatu Grajewskiego ogłosił konkurs na stanowisko dyrektora. Zgłosiło się dwóch kandydatów.

125 000 zł dla OSP



Na umundurowanie i sprzęt OSP w powiecie otrzymały z województwa 125 tys. zł: Rajgród – 35 tys., Radziłów, gmina Grajewo i miasto Grajewo – po 20 tys., Wąsosz i Szczuczyn – po 15 tys.

Wakacje w świetlicy

Zorganizowane zajęcia dla dzieci w świetlicach wiejskich w Brzeźnie, Nieckowie i Bzurach będą się odbywały od 29 do 31 lipca (godz. 10.00 – 14.00).

Kulturalny Deptak w Grajewie

Festiwal Baniek Mydlanych, koncerty, emisja filmów Ogólnopolskiego Festiwalu Polskiej Animacji O!PLA, grillowanie, miniplaża i lody z Lodziarni u Włodka czekają na małych i dużych od 4 do 9 sierpnia w Parku Miejskim (tzw. park z człogami). Start: niedziela, 4 sierpnia, godz. 13.00 do 18.00 w pozostałe dni Grajewskie Centrum Kultury zaprasza od 17.00 do 21.00.

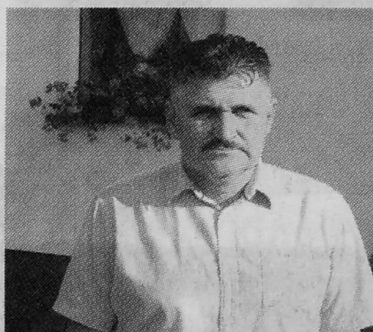
Ludzie żyją tu z pola

„Nasza wieś jest zadbana: droga asfaltowa, oświetlenie, świetlica, kościół, wszędzie porządek. A co najważniejsze, ludzie życzliwi i nie ma u nas chuligaństwa. Jestem otwarty na wszystkie propozycje, związane z Zabielem”, mówi Stanisław Rogiński.

Jest sołtysiem Zabiela od dwóch miesięcy. Wybory sołeckie miały dwie tury. W pierwszej startowało trzech kandydatów i 33 wyborców, wśród nich jeden, który w Zabieli nie był zameldowany i nie miał praw wyborczych. Po proteście, w drugich wyborach, było czterech kandydatów i 143 wyborców. Wygrał Rogiński. Wcześniej był radnym gminy Kolno. Zna pracę społeczną, wie gdzie i jak załatwiać sprawy ważne dla ludzi i dla całej wsi.

Do Zabiela przybył nowy proboszcz. Oficjalne przyjęcie w parafii odbyło się w niedzielę, 21 lipca. Ale wcześniej sołtys Rogiński przywitał proboszcza i pomógł mu urządzić się w nowym miejscu.

Stanisław Rogiński uważa, że



najważniejszą dla rolników sprawą jest naprawa dróg do pól. Są porożędzane i doraźne łatanie niewiele daje. Konieczne jest odwodnienie i kompleksowa naprawa melioracji.

„Ludzie żyją tu z pola”, i to jest argument ostatecznie jasny, uważa sołtys Rogiński.

Myśli o większym zintegrowaniu mieszkańców oraz ocaleniu i wyeksponowaniu pamiątek, związanych z historią Zabiela. Starsi mają fotografie z minionego wieku. Wiedzą, kto i co zostało na nich utrwalone. Dlatego planuje skopiować i opisać zdjęcia, które przedstawiają dawną zabudowę, pracę, uroczystości, wypoczynek. Sam gromadzi rodzinne pamiątki.

Zabiele ma 42 tys. zł funduszu sołeckiego na przyszły rok.

„To są wspólne pieniądze i razem zdecydujemy na co je wydamy. Chciałbym, abyśmy wspomogli zespół „Zabielanki”, koło gospodyń, strażaków. I drogi”, planuje sołtys.

Stanisław Rogiński prowadzi „Karcznię Rogiński pod Dobrym Aniołem”, w której urządzane są wesela i przyjęcia. Tam widać jego historyczne zainteresowania. Krewnym sołtysa jest żołnierz podziemia Hieronim Rogiński „Róg”, który zginął w 1952 roku i został pośmiertnie odznaczony przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski.

Wcześniej Stanisław Rogiński prowadził firmę budowlaną. Efekty jego pracy są w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie i na innych budowach w stolicy, także w Elku, Łomży, Szczecinie. Z żoną Barbarą mają dwoje dorosłych dzieci, syna Jakuba i córkę Patrycję oraz dwóch wnuków, Aleksandra i Nikodema.

Kasa dla OSP



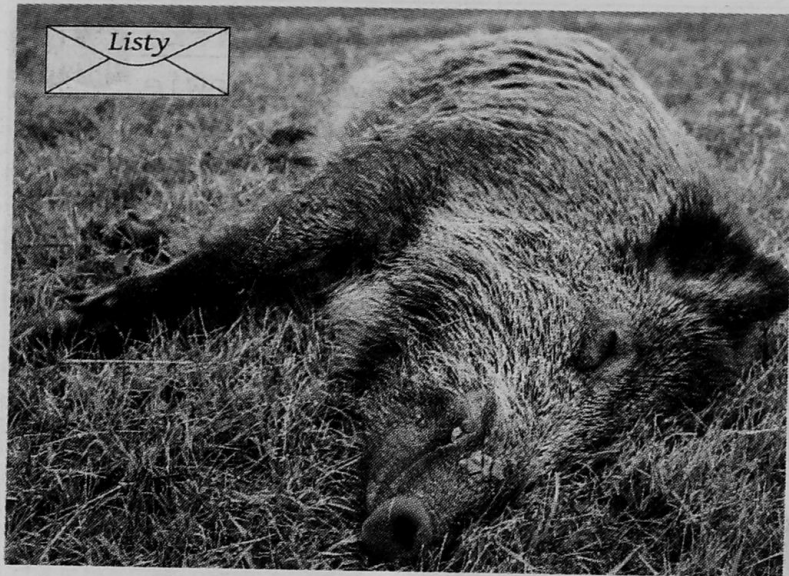
135 tys. zł z budżetu województwa podlaskiego otrzymali strażacy z OSP w powiecie kolneńskim: Grabowo – 25 tys., Mały Płock – 40 tys., gmina Kolno – 10 tys., Kolno (miasto) – 25 tys., Stawiski – 35 tys.

Nowy proboszcz w Zabieli

Ksiądz Dariusz Narewski jest nowym proboszczem Zabiela.

Wystawa młodej artystki w Grabowie

Pierwszą indywidualną wystawę fotograficzną pt. „Matki”, tegorocznej absolwentki Liceum Plastycznego im. Wojciecha Kosaka w Łomży Pauliny Sienkiewicz, można oglądać w Gminnym Ośrodku Kultury w Grabowie. Fotografie prezentują 9 mam z dziećmi z Grabowa i Ciemianki. Wernisaż, który odbył się w piątek, 19 lipca, wzbogacił występ wokalny Nikoli Sienkiewicz (siostry fotograficzki).



Walka z ASF czy o głosy wyborcze?

17 lipca otrzymałem telefon od myśliwego z informacją, że w jego okolicy rolnik odnalazł padłego dzika. Myśliwy mieszka w miejscu, gdzie są problemy z zasięgiem, w związku z czym nie byłem w stanie zrozumieć szczegółów. Jestem łowczym Koła Łowieckiego, na terenie którego dzik padł. W latach ubiegłych zgłaszałem potwierdzone badaniami przypadki ASF, które sprawnie obsługiwał Powiatowy Inspektorat Weterynarii. Niezwłocznie wykonałem więc telefon do Leszka Wojewody pełniącego funkcję Powiatowego Lekarza Weterynarii. Po przedstawieniu się z imienia i nazwiska oraz pełnionej w Kole Łowieckim funkcji, poinformowałem Leszka Wojewodę, że rolnik odnalazł martwego dzika. Odpowiedź była dla mnie dziwna, bo dowiedziałem się, że to dobrze. Rozmawiamy dalej i pan Wojewoda pyta, gdzie dokładnie jest zwierzę, na drodze, czy w lesie. Odpowiadam, że „rolnik coś wspominał o zbożu”, na co pan Wojewoda udziela mi informacji, że kosztami utylizacji obciąży właściciela działki, na której leży zwierzę. Nie dowierzam w to, co słyszę i pytam ponownie, jaką odpowiedzialność ponosi rolnik za dzika, któremu się zdechło na jego gruncie. Leszek Wojewoda niechętnym tonem objaśnia o odpowiedzialności właściciela gruntu, na co ja odpowiadam, że jeśli rolnik będzie krany za odnalezienie dzika na własnym gruncie, to będzie to ostatnie zgłoszenie, jakie otrzyma Powiatowy Inspektorat Weterynarii. Pan Wojewoda mówi

o końcu dywagacji i żąda dokładnego adresu rolnika pytając jednocześnie o zabezpieczenie tuszy.

W ten sposób dowiedziałem się o odpowiedzialności rolnika, który powinien porzucić wszystkie swoje obowiązki, zostawić cały przybytek i pilnować nieżywego zwierzęcia, bo może zmartwychwstać. Telefon zakończył się wielokrotnie przeze mnie powtarzaniem zapewnieniem o natychmiastowym przekazaniu informacji, gdy tylko je uzyskam, po czym pan Wojewoda zapytał jeszcze raz o moje imię i nazwisko. Po co? Po to, że 20 minut później byłem poszukiwany przez policję. W czasie, gdy wsiadłem w prywatny samochód, spalałem prywatne paliwo, traciłem prywatny czas, jadąc na miejsce odległe od Łomży o jakieś 25 km, aby ustalić więcej szczegółów, Powiatowy Lekarz Weterynarii dokonał zgłoszenia na policję, że posiadam informacje i nie chcę ich przekazać. Wielokrotnie odebrałem telefon, lecz z powodu braku zasięgu nie byłem w stanie prowadzić

REKLAMA

rozmowy. Gdy ustaliłem miejsce, gdzie leży dzik i adres rolnika, odnalazłem miejsce z zasięgiem, po czym oddzwoniłem na policję i do pana Wojewody.

Sytuacja obudziła we mnie wiele emocji i przyniosła refleksje.

Dlaczego toczy się ta niby walka z ASF? W telewizji ciągle mówią o milionach wydanych na walkę z chorobą. Pytam, gdzie się one podziewają. Mówią, że myśliwi zarabiają na dzikach, wydawane są jakieś pseudo odstrzały sanitarne, tymczasem rolnik ma płacić za utylizację? Ja liczyłbym na nagrodę, którą powinien otrzymać rolnik po odnalezieniu padłej sztuki. Państwo liczy pewnie na nienawiść ludzką i wyszukiwanie dzików na działkach nie lubianych sąsiadów. Rolnik nie dostanie nagrody, ale sąsiad dostanie karę, a przecież to podwójna nagroda. Na szczęście, ludzie tacy nie są.

Niektórzy rolnicy boją się zgłaszać padłe dziki. Zawsze ich do tego zachęcałem. Słuszny wydaje się być czas, w jakim napisałem poprzednie zdanie, bo rachunek, jaki pokryło moje Koło Łowieckie wyniósł około 500 zł za jedną sztukę. Dlaczego rolnicy i myśliwi mają ponosić koszty walki z chorobą, a lansuje się informację o działaniach rządu, o zmianie ustawy, dającej myśliwym prawo do urlopu na odstrzał sanitarny. Znam wielu myśliwych i nie słyszałem, żeby któryś korzystał z dni wolnych. Kiedy wreszcie ludzie rozumieją, że myślistwo jest naszym hobby, sposobem spędzania wolnego czasu, obcowania z naturą. Dlaczego trzeba to niszczyć. Dlaczego Powiatowy Lekarz Weterynarii Le-

szak Wojewoda nie chce żyć w zgodzie z ludźmi tylko straszy policją i aktami prawnymi. Nie tędy droga!

Wracając do samej choroby należy się zastanowić nad efektami dotychczasowej walki. Dawno stwierdzono, że „źródłem” są chore dziki. Czy któremuś rolnikowi przyszedł do chlewni dzik i przyniósł chorobę? Dlaczego nasi sąsiedzi z południa zwalczyli epidemię? Odpowiedzi są proste. Kiedyś prowadziłem obserwacje na martwej tuszy. Dwie godziny po zgonie zwierzęcia pojawiły się sroki, potem jastrzębie i kruki. Pierwszy lis pojawił się po czterech dniach, a przed nim były psy. Które z tych zwierząt przebywają w gospodarstwach? Wystarczyłoby wydać kategorię zakaz wypuszczania psów poza gospodarstwa, a walęsające się odstrzelić oraz usunąć wszystkie srokowate i krukowate. Czesi tak zrobili i nie mają choroby.

Ile zdrowych macior zostało z powodu ASF wybitych na polecenie weterynarii?

Gdzie byli ekolodzy, gdy się to działo?

Przestańmy mistyfikować walkę, a zacznijmy wspólnie dbać o środowisko. Rolnicy i myśliwi muszą razem podjąć działania i sprzeciwić się lobby „pseudo” ekologów. Niedopuszczalna jest sytuacja nakładania kolejnych obostrzeń i kar, wymagań nierealnych w realizacji, a pięknie wyglądających na papierze. Czy rolnicy nie mają wystarczająco papierologii?

Czy wygra zdrowy rozsądek, czy też walka o głosy wyborcze?

Rafał Chodorowski

Łomża

(Od redakcji: zdjęcie ilustracyjne)

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Taniec z serduchem

Zespół Taneczny Mażoretki En Vivo, prowadzony przez Natalię Olszewską, został nagrodzony tytułem „Osobowość Roku” w plebiscyście Najlepsi w Gminie Czyżew, ogłoszonym w czasie Dni Czyżewa.

Do zespołu En Vivo (działa przy Gminnym Ośrodku Kultury) należy 40 dziewcząt. Tańczą w trzech grupach wiekowych. W obecnym składzie od półtora roku. Uświetniają w Czyżewie uroczystości państwowe, rocznicowe i kulturalne (Dzień Stróża, Dni Czyżewa, Święto Rodziny, festyny). Tańcem promują gminę.

„Są bardzo solidne, przychodzą na zajęcia i w ćwiczenia wkładają serducho. To widać. Taniec jest dla nich przyjemnością i ważniejszy, niż gry i komórki. Ciągłe podnosimy sobie poprzeczkę, rozwijamy się”, mówi instruktorka Natalia Olszewska.

Ona także we wszystko co robi „wkłada serducho”. Siódmy rok tańczy w zespole mażorettek Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej w Zambrowie. Sama się doskonali i swo-



Instruktorka Natalia Olszewska (w szpagacie) z tancerkami (od lewej): Ewelina Zalewską, Aleksandrą Kuleszą, Natalią Zawistowską, Kingą Zarębą i Wiktorią Sienicką w czasie Dni Czyżewa

ją wiedzę dzieli z innymi. Mieszka w Zambrowie, uczyła się w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Konarskiego. W maju zdała maturę, planuje studiować fizjoterapię. Taniec to hobby i przyjemność. Na zajęcia do Czyżewa dojeżdżała z Zambrowa. „Gdy ma się więcej obowiązków, jest się pod presją zorganizowania

czasu i jego maksymalnego wykorzystania. Wiele zadań też rozwija. A przy pasji do tańca i pracy z dziećmi, takie obowiązki nie męczą”, mówi Natalia Olszewska.

Zdradza, że gdy sama wstąpiła do zespołu była „trochę grubaskiem”. Taniec ukształtował figurę. Teraz Natalia bez trudności robi szpagat.

POWIAT ZAMBROWSKI

Ćwierć wieku sołtysowania

„Za mojej kadencji we wsi drugi raz była budowana droga, bo ta pierwsza już się zniszczyła. Była to pierwsza schetynówka budowana z powiatem. Budowaliśmy ją wszyscy, bo konieczny był wówczas wkład własny. Zbierałem pieniądze też swoją pracę”, opowiada sołtys Czartos (gm. Zambrów) Sławomir Michałowski.

Jest sołtysem ponad 25 lat. Zaczął, jak wspomina, trochę nieformalnie. Sołtysem był jego stryjek Jerzy Michałowski, który zachorował. Sławomir pomagał mu i niekiedy zastępował. A był to czas, kiedy we wsi rozpoczęto budowę wodociągu. Także z pracą i składkami mieszkańców. Stryj namówił Sławomira, aby przejął po nim sołectwo. W czasie wyborów tak właśnie się stało.

W tym roku Sławomir Michałowski przymierzał się do rezygnacji. Namawiał, żeby ktoś nowy został sołtysem. W wielu wsiach funkcję tę pełni kobiety.

„Ktoś młodszy będzie miał na wiele spraw świeższe spojrze-



Czartosy z lotu ptaka

nie, inne zapatrywania”, uważał.

Rozmowy i wybory skończyły się tym, że nadal jest sołtysem.

Rozjeżdżona schetynówka wymagała naprawy. Jest już nowa, poszerzona droga. Wieś oświetlona. Ostatnio sołtys zabiegał w gminie o oświetlenie na kolonii.

„Jest już pięć nowych słupów i lampy. Nowa wiata przystankowa, drogi do pól na bieżąco naprawiane”, wylicza Sławomir Michałowski. I dodaje: „Staram się słuchać ludzi, sam nic bym nie zrobił. Mogę coś sugerować, ale decyzje są wspólne”.

W Czartosach nie ma świetlicy. Stoi budynek po zlewni mleka. Sołtys z mieszkańcami przymierzał się do zaadoptowania budynku na wiejską świetlicę. Okazało się, że budynek spółdzielni w Grajewie stoi na prywatnym gruncie, którego właściciel nie planuje sprzedawać. We wsi nie ma wioskowego placu. Zebrania sołeckie odbywają się w domu sołtysa.

Sławomir Michałowski prowadzi z żoną Barbarą gospodarstwo (12,5 ha, 25 krów). Mają dwoje dorosłych dzieci.

Kapielisko w Czyżewie



Kapielisko w Czyżewie czeka. Na zalewie można pływać na rowerach wodnych i kajakach. Dla wypoczywających czysta plaża i boisko do piłki siatkowej.

Spotkanie uzależnionych

Na pierwsze spotkanie dla uzależnionych od alkoholu i ich rodzin zaprasza w niedzielę, 28 lipca (godz. 15.30) Fundacja Pojednanie w Hodyszewie.

Pijana lekarka

Okolo 1,5 promila alkoholu w wydychanym powietrzu miała lekarka dyżurująca na SOR w Wysokiem Mazowieckiem.

Kajaki na mieliźnie

Zamknięte do odwołania są szlaki kajakowe na Narwi w okolicy Kurowa z powodu niskiego stanu wód. Z tego samego powodu nie funkcjonuje przeprawa pływającymi pomostami na kładce Waniewo – Śliwno.

Bezpieczne gospodarstwo



Dorota i Leszek Gosk z Głodoła Dębu (gm. Kołaki Kościelne) zajęli trzecie miejsce w etapie wojewódzkim XVII Ogólnokrajowego Konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne, zorganizowanego przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, KRUS, Państwową Inspekcję Pracy i ARiMR.

Wybory w Kołakach Kościelnych

W związku z rezygnacją z funkcji radnego Piotra Daniela Dębka, wybory uzupełniające do Rady Gminy Kołaki Kościelne w okręgu nr 9, który obejmuje wsie Gosie Duże i Gosie Małe, odbędą się 29 września. Kandydatów na radnych będzie można zgłaszać do 25 sierpnia do Gminnej Komisji Wyborczej (zostanie powołana do 20 sierpnia).

Bieg

W nogach mam już ponad pięć kilometrów po ścieżkach Szczuczyna. Ponieważ ostatnio rzadko biegam, czuję spore zmęczenie. On idzie środkiem chodnika, widzę, że raczej już swoje dziś wypił. Lekko więc zbiegam na prawy skraj.

Nóż nad głową

W odległości trzech metrów od niego słyszę wyzwiska: „Wy... aj stąd pedale. To nasze miejsce”. Jestem w pędzie, nie mam nawet jak zareagować. Lewą ręką popycham mnie, noga osuwa się do rowu. Tylko dzięki temu nóż z jego prawej ręki świszcze mi nad głową.

Biegnę dalej. W zasadzie już uciekam. Słyszę tylko kolejne wyzwiska: pedał, zboczeniec. To pewnie kwestia obcisłej koszulki i krótkich spodenek, jakie mam na sobie. Wiadomo: gej. Dla niego to już oznacza, warto wyciągnąć nóż.

Interwencja

Odbiegam na bezpieczną odległość. On jeszcze stoi i krzyczy. Ja dzwonię na policję. Proszę o szybką interwencję, bo ktoś zaatakował mnie nożem. Pani w zaskakująco spokojny sposób próbuje ustalić dokładny adres.

Zostaję na miejscu. Włącza się instynkt reportera, wyłączam Endomondo, robię zdjęcia. On idzie w swoją stronę. Okazuje się, że mieszka tuż obok. Patrol przyjeżdża z pobliskiego Grajewa po kilkunastu minutach. Na początek jedzie pod błędny adres. Nie mam pretensji. Być może w stresie źle ich poinstruowałem. Tylko dlaczego przyjechali bez sygnału?

Dwaj policjanci nie wychodzą z auta. Siedzą w nim i pytają co, gdzie i jak. Ja mówię, że nóż, że atak, że wyzywał od gejów. W końcu podjeżdżają do niego do domu. Rozmawiają kilka minut. Wracają.

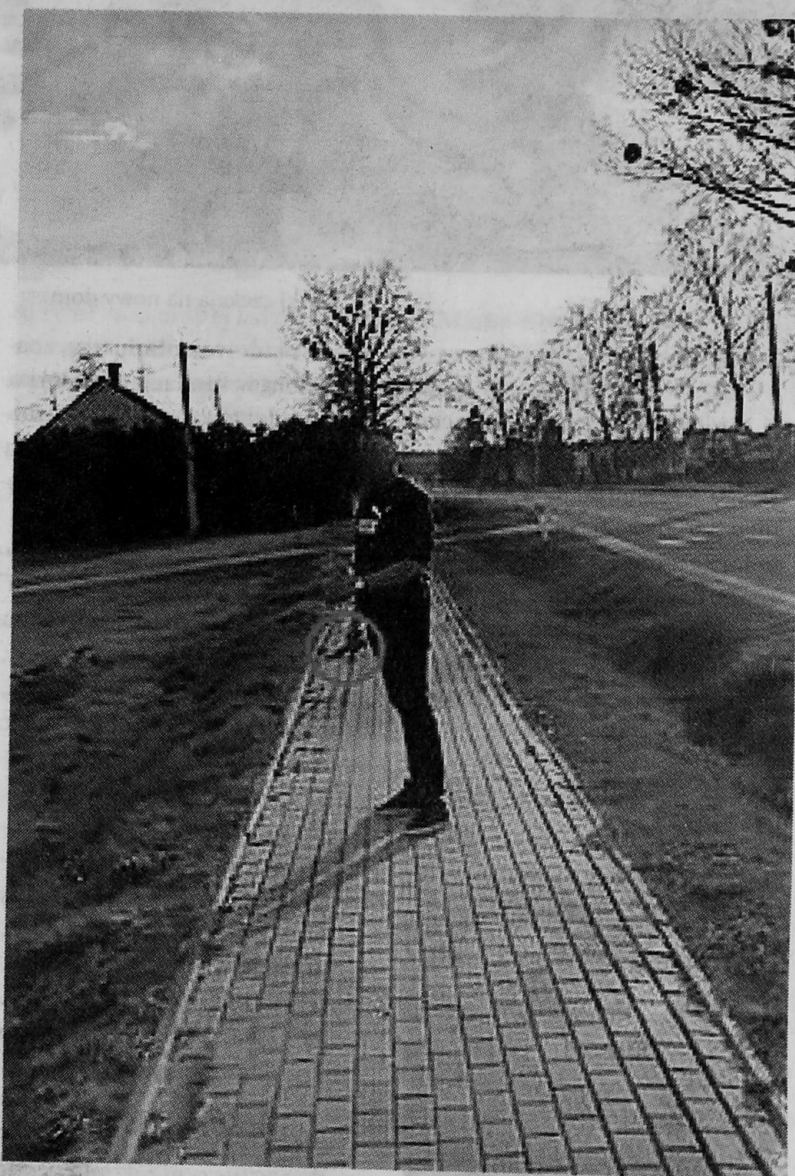
– On nie zaprzecza, że doszło między wami do sprzeczki. Twierdzi, że to pan go zaatakował. Noża nie ma – mówi policjant.

Pokazuję im zdjęcie. Facet stoi, ale widać wyraźnie, że wściekły krzyczy w moją stronę. W rękę trzyma nóż. Policjanci stwierdzają, że to tylko jakieś tępę narzędzie. A mi nic się nie stało.

Chce pan złożyć zawiadomienie? Ale na pewno? Niech pan się

Na 10 sekund życia został wzięty za geja. I przez to mógł stracić życie. Przeczytajcie, jak na atak nożem w Szczuczynie zareagowała policja

„Wyp...aj!”



Zdjęcie wykonane przez Autora tuż po ataku nożem

zastanowi. Sprawa będzie cywilna, musi pan zapłacić za nią 300 zł. Jak się pan upiera, to musi pan pojechać do Grajewa. Dziś w Szczuczynie mamy zamknięte, słyszę od policjantów.

W końcu nie wytrzymuję. Gdy mnie spisują, podaję wprost: zawód dziennikarz. Panowie wyraźnie się wtedy usztywniają. Okazuje się, że mogą jednak złożyć zawiadomienie w Szczuczynie. Dla dziennikarza z Warszawy, zaatakowanego nożem, wyjątkowo w Wielką Sobotę otworzą posterunek.

Na chwilę wpadam jeszcze do domu teściów. Przebieram się.

Opowiadam żonie, co się stało. Ścisnęłam dzieciaki mocniej niż zwykle. Jadę na posterunek. Sugeruję policji, że chcę, aby atak na mnie został potraktowany jako akt agresji na tle homofobicznym. Liczę na postępowanie z urzędu. Zaatakowano mnie, bo wzięto mnie za geja. Nie dlatego, że biegłem. Nie dlatego, że kogoś obraziłem, komuś coś zrobiłem, wdepnąłem na czyjąś działkę. Wzięto mnie za geja, więc kosa poszła w ruch.

– A jest pan homoseksualistą? – pytają policjanci.

Odpowiadam, że nie. Polak, katolik, praktykujący, 500+ biorę. Po-

licjanci są grzeczni, uprzejmi, nie robią problemów. Jedynym problemem jestem ja: psuję im statystyki. Sprawy jako atak na tle homofobicznym nie przyjmują. Skoro nie jestem gejem, no to jak mogło dojść do takiego ataku. Logiczne, prawda?

Spisujemy jednak zeznania, bo upieram się, że będę chciał sprawy cywilnej. Policjanci na koniec mówią, że to Wielka Sobota, że trzeba sobie wybaczać, że to tylko lokalny pijaczyna.

Po około miesiącu przychodzi pismo z sądu. Chcą, abym wpłacił 300 zł. Sprawa oczywiście w Grajewie. Ponad 200 kilometrów od domu. Nie wybaczam, ale zapominam w natłoku obowiązków. Trochę też boję się wracać do sprawy.

„Obrona wartości”

Po tym, co stało się w Białymstoku, teraz muszę to jednak opisać. Po tych nagraniach, na których widzę bite dzieciaki, po kamieniach, które lecą w stronę maszerujących, po wypowiedziach ministra edukacji i jednej z parafii stojących po stronie tych, którzy „bronią wartości chrześcijańskich”.

Mam wrażenie, że atak na mnie to nie przypadek. To kwestia pewnego klimatu. Pewnej polityki, która spycha gejów i lesbijki na margines. To nawet nie kwestia miejsca. Umówmy się, że Podlaskie nie jest miejscem, które w naturalny sposób kojarzy się z tolerancją.

Powodem jest raczej narracja, która od kilku lat sprawia, że nawet fizyczna napaść na drugiego człowieka może być nazwana „obroną wartości chrześcijańskich”. Dla mnie to absolutne zaprzeczenie wartości, jaką niesie wiara.

Jako katolik, od tego ataku będę zawsze już bronił praw gejów i lesbijek. Nie zawsze się z nimi zgadzał, ale zawsze pilnował szacunku do nich. Te 10 sekund zmieniło mój punkt widzenia.

Do zdarzenia doszło 20 kwietnia 2019 roku w Szczuczynie (wp.pl).

SEBASTIAN OGÓREK

(Autor jest zastępcą redaktora naczelnego money.pl i finanse.wp.pl. Wcześniej wieloletni dziennikarz i wydawca tych serwisów. Jest też prowadzącym program „Money. To się liczy” oraz autorskiej audycji „Statistica”. Tytuł i niektóre śródtytuły od redakcji).



Wycieńczony Bari

Bari

Bardzo chciał wejść na podwórko, na którym został porzucony, ale ludzie wciąż go przepędzali i zamykali drzwi. Siedział po przeciwnej stronie ulicy i czekał. Drzemał, budzony przejeżdżającymi obok samochodami. Największy lęk budziły te z kruszywem z Wąsosa, jadące w kolumnach po 4 – 5 od świtu do wieczora. Biało-czarna sierść zmatowiała, boki zapadły, ból uniemożliwiał chodzenie. Leżał. I nagle los się odmienił. Znalazła się miska z wodą, jedzenie i człowiek, który gładził zmierzwiłą sierść. Nie mógł jeść, był słaby. Zaufał człowiekowi, pozwolił założyć obrozę.



Bari dzisiaj

Bari miał babesznię, złamany ogon, w pobliżu kręgosłupa tkwił śrut, zbyt blisko nerwu, by zdecydować się na operację. Nigdy nie pomerda ogonem, do końca życia będzie cierpiał ból. Przebywa w Fundacji „Przytul psa”, jest pogodnym psem, przywódcą stada, osiąga posłuch wśród innych psów. Uwielbia ludzi.



Bracia mniejsi

Pieski czekają na nowy dom

Gucia

Młodziutka z krzywą szczęką (złamaną i krzywo zrośniętą) biegała za wszystkimi w poszukiwaniu właściciela. Przygarnięta przez wolontariuszkę i skierowana do fundacji, czeka na nowego pana. Poza babesznię Gucia miała guz sutka, przeszła sterylizację. Jest wesoła, przyjacielska, wpatrzona w człowieka.

Lusia



Lusia dochodzi do zdrowia

Ciężną Lusie porzucił właściciel w okolicach bazaru w Szczuczynie. Tam na niego czekała, prosząc ludzi idących na cmentarz o jedzenie. Nie bała się samochodów, kładła się na szosie. Stwarzała niebezpieczeństwo. Jej los pokazany w internecie wzruszył „zwierzolubów”. Zorganizowali zbiórkę pieniędzy. Lusie przeszła sterylizację z aborcją, usunięto 6 płodów. Dochodzi do zdrowia po zabiegu i czeka na nowego właściciela.

Norka

Norka z trójką szceniąt ukrywała się na placu budowy. Dokar-

miana przez wolontariuszkę, znalazła dom w fundacji. Szczenięta zostały adoptowane, mają stałe domy. Norka socjalizuje się w kojcu z innym psem, powoli nabywa zaufania do człowieka.

Codi

Przeraźliwie chudy, z dwiema obrożami na szyi, wypuszczony, gdy stał się niepotrzebny. Wielki, brudny, zarobaczony, stary. Sierść stercząca i widoczna przez nią skóra. Nieufny i nie lubiący kobiet, uległy wobec mężczyzn. Był problem z przechowaniem go do czasu znalezienia mu miejsca. Przy lecznicy brak kojców dla zwierząt, a on bał się wejść do jakiegokolwiek pomieszczenia. Przechowany na uwięzi do czasu poszukania stałego domu.

Bracia więksi

W Szczuczynie działa grono wolontariuszy (chcą pozostać anonimowi), dzięki którym wiele psich istnień zostało ocalonych. Ronia była pierwszą sunią wysterylizowaną w szczuczynskiej lecznicy. Wilczurka Buba znalazła stały dom, dzięki fundacji. Margo, znaleziona pod stacją paliw z ropomaciczem i parwowirozą, przeżyła leczenie i czeka na właściciela.

Szczuczynscy wolontariusze sami przeprowadzają adopcje, wielokrotnie finansując odrobaczenie i szczepionki.

Perelka znalazła dom w Karwowie, szczenię jeszcze bez imienia w Wąsosz, Ozi i Pikuś w okolicach

Szczuczyna. Śnieżek był jednym z 9 wycieńczonych psów, znalezionych zimą za Oregano razem z suką ze szczeniętami i rudym psem bez ucha. I jeszcze 2 psy pod bistro Cappuccino.

„Adopcje załatwialiśmy sami. Była zima, nikt nie chciał zwierząt, wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy o fundacjach. Dwa szczeniaki były pod podłogą budynku, musieliśmy zerwać starą podłogę, by je wydobyć. Udało się, znaleźliśmy im domy. Śnieżek został adoptowany do Niemiec. Jest bardzo kochany przez właścicieli”, opowiada wolontariuszka.

Krótsza droga

„Pies, jak każdy z nas, ma jedno życie. Jakie ono będzie, zależy od człowieka. Chcemy pomóc psom w krótszej drodze do domu, z pominięciem pobytu w schronisku”, mówi wolontariuszka.

Wolontariusze chcą zorganizować miejsce, w którym psy pod opieką weterynaryjną oczekiwałyby na adopcję. Wspiera ich lekarzka weterynarii Katarzyna Jankiewicz. Zaproponowała miejsce przy lecznicy na trzy zadaszone boksy. Pokryła koszt wykonania projektu (1 500 zł). Ale wcześniej trzeba rozebrać stojące tam budynki, uporządkować teren, kupić boksy. Potrzeba na to 7 tysięcy złotych. Można pomóc wpłatą na zrzutka.pl na „Boksy dla psów bezdomnych z przeznaczeniem do adopcji”. Na koncie jest 1 280 zł (18 proc.). Kto dołoży choćby złotówkę?

BARBARA PASZKOWSKA

1.

Konkluzja popularnonaukowej publikacji prof. Konarzewskiego jest prosta: rolnictwo i osiadły tryb życia są wynalazkiem z ostatniej chwili, a ludzkie organizmy nie zdążyły się przekwalifikować z aktywnych łowców zwierzyny na siedzących na kanapie koneserów orzeszków, chipsów, ciasteczek i czekoladek. Każdy z nas ma wmontowaną w organizm „bombę zegarową”, która w każdej chwili może eksplodować nadmiernymi kilogramami, chorobami wieńcowymi, cukrzycą, problemami z zajęciem ciężę, a nawet depresją. Nic dziwnego, że zwroty: „dieta”, „zdrowy styl życia”, „slow food” robią zawrotną karierę, supermarkety prześcigają się w ofercie ekologicznych produktów, a zawód dietetyka jest coraz bardziej popularny nie tylko w metropoliach, ale i w mniejszych miastach.

2.

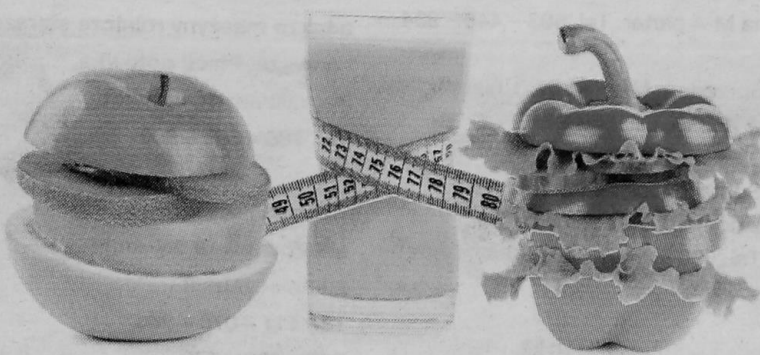
Ten nowy trend na zdrowe życie wnikliwie obserwują dietetyczki z Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży: dr Marta Żebrowska-Gamdzyk i mgr Marta Rożniata. Obie prowadzą gabinety dietetyczne, w Zambrowie i Łomży, a wiedzę wyniesioną z książek, artykułów naukowych oraz praktyczną przekazują studentom dietetyki w PWSliP oraz swoim pacjentom. A pacjenci są coraz młodsi, gdyż w ostatnich latach drastycznie obniża się próg wiekowy osób, u których diagnozowana jest otyłość. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), to jedna z najpoważniejszych współczesnych chorób, która chociaż nie jest zakaźna, przybrała postać globalnej epidemii.

3.

Otyłość, to coś więcej niż nadmiar kilogramów i pulchne ciało. W 2015 roku polscy naukowcy wzięli pod lupę przyzwyczajenia żywieniowe nastolatków w wieku 12 – 17 lat. Okazało się, że ich preferowanymi produktami są: chipsy, fast foody i słodzone napoje gazowane. Badania ujawniły patologiczne skłonności młodych: żarłoczność, brak kontroli nad jedzeniem, jedzenie kompulsywne.

– Nawyki żywieniowe dzieci wynoszą z domu, co nie oznacza, że rodzice wyrządzają swoim pociechom świadomą krzywdę. Często nie zdają sobie sprawy, że kreują

22 miliony Polaków ma nadwagę albo już wręcz otyłość!



„Na początku był głód”

to tytuł znakomitej książki profesora Marka Konarzewskiego, w której autor porównał odżywianie się oraz styl życia współczesnych ludzi z odżywianiem naszych bardzo odległych przodków.

u własnych dzieci nieprawidłowe skłonności, a o oferowanych im przekąskach myślą, że są zdrowe, gdyż ten przekaz wpaja wszechobylska reklama – mówi dr Marta Żebrowska-Gamdzyk.

Jako przykłady teoretycznie bezpiecznych produktów, których jednak lepiej unikać, podaje sklepowe soki i musy owocowe, „żelki witaminowe”, płatki musli z syropem glukozowo-fruktozowym. To potężna dawka cukru, a korzyści płynące ze znikomej zawartości w nich „witaminek” są wątpliwe.

Dietetyczka radzi, aby wnikliwie czytać etykiety produktów żywnościowych lub korzystać z aplikacji na smartfony, które robią to za nas w kilka sekund. I wreszcie przekonuje, podobnie jak cała rzesza autoritetów z obszaru nauk o zdrowiu i nauk medycznych, że „jelita są naszym drugim mózgiem”: znajduje się w nich 100 milionów komórek nerwowych i biliony współpracujących z nimi bakterii. Zaburzenie równowagi tego skomplikowanego systemu może mieć katastrofalne skutki dla zdrowia, łącznie z chorobą Alzheimera, zaburzeniami poznawczymi i psychicznymi.

– Niestety, w polskich szpitalach i przychodniach pacjenci często otrzymują diagnozy cukrzycy, miażdżycy, policystycznych jajników, recepty na leki, ale nie wiedzą, że pomoc może im przede wszystkim konsekwentna zmiana diety i stylu życia, co wcale nie musi

oznaczać trudnych wyrzeczeń, ale może być przyjemnym wyzwaniem – podkreśla dr Marta Żebrowska-Gamdzyk.

4.

Wakacje to dla dietetyków czas wytężonej pracy i to wcale nie dlatego, że kobiety desperacko pragną stracić kilogramy, aby dobrze wyglądać na plaży. Marta Rożniata podkreśla, że to właśnie wtedy do jej gabinetu trafiają otyłe dzieci.

– W takiej sytuacji pracujemy z całą rodziną, bo przecież nawyki żywieniowe wynosimy z domu. Jesteśmy wtedy dietetykami i psychologami, bo nastolatki z otyłością często są stygmatyzowane, pozabawiani przez grupę rówieśniczą poczucia własnej wartości. Musimy ułożyć im dietę tak, aby była atrakcyjna, zdrowa, by młody pacjent podjął niezwykle trudny dla niego wysiłek zmiany przyzwyczajenia żywieniowych – wyjaśnia dietetyczka i dodaje, że u dzieci i młodzieży z nadmiarem kilogramów bardzo często występuje także tzw. „niedożywianie jakościowe”, a to oznacza, że spożywane przez nich produkty nie zaspokajają zapotrzebowania organizmu na mikroelementy, witaminy, minerały, składniki odżywcze. Najczęstsze są niedobory żelaza, seleniu, wapnia i witamin C, K, A oraz tych z grupy B, czego symptomem mogą być krwawienia z nosa, nawracające infekcje, częste urazy i złamania kończyn, problemy z widzeniem, zajady w kącikach ust.

5.

Na początku drogi dietetyka jest Robert Karasiński, absolwent bezpłatnych dziennych studiów na tym kierunku w PWSliP w Łomży.

– Od dawna interesuję się naukami o żywieniu człowieka, to przyszłościowa i cenna społecznie pasja, która daje szansę na poprawę i utrzymanie zdrowia pacjentów poprzez metody, które są im przyjazne: zmianę stylu życia, nawyków żywieniowych, nieprawidłowych skłonności i przyzwyczajenia – mówi.

Uważa, że w tym zawodzie niezbędna jest komunikatywność, empatia i otwartość. Jest przekonany, że uczelnia dała mu solidne fundamenty wiedzy.

– Naszych studentów uczymy zasad żywienia w zdrowiu i w chorobie, bo to są diametralnie różne sytuacje. Atutem naszej uczelni jest fakt, że praktycy uczą przyszłych praktyków. Żakom przekazujemy informacje encyklopedyczne oraz wyniesione z kontaktu z pacjentami. Zdobывают wiedzę z obszaru nauk o zdrowiu i nauk medycznych, która daje im solidne fundamenty, aby na podstawie konkretnych symptomów rozpoznawać problemy pacjentów. Muszą wiedzieć, kiedy ich pacjent wymaga dodatkowej konsultacji medycznej, postawienia konkretnej diagnozy o chorobie – podkreślają dietetyczki z Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.

– Akcentujemy, że dietetyk, to w Polsce niestety, ciągle zawód nieuregulowany, a wobec tego gabinet dietetyczny może otworzyć każdy. Trafiając do dietetyka, warto poprosić go o okazanie dyplomu, czyli zweryfikować, czy uprawia on medycynę opartą na faktach i wiedzy – radzą dr Marta Żebrowska-Gamdzyk i Marta Rożniata.

A taki kompetentny i wykształcony dietetyk potrafi czynić cuda, czyli przywracać nadzieję, gdy już jej nie ma. Ze swojej kilkuletniej prywatnej praktyki dr Marta Żebrowska-Gamdzyk najintensywniej zapamiętała przypadek pacjentki z nowotworem, której słabe wyniki morfologii krwi nie pozwalały przyjąć kolejnej, ratującej życie, dawki „chemii”. Dzięki dobrze skomponowanej diecie kobieta poprawiła parametry krwi i otrzymała najcenniejszy dar, nadzieję na powrót do zdrowia.

JOLANTA ŚWIĘSZKOWSKA

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.00120/19-o-i)

FINANSE

POŻYCZKI. Tel. 500 – 547 – 057
[https://wnioskomat.com/
wniosek?affiliationId=
d=b9a04555441633c54cd-
4974fb331ec10](https://wnioskomat.com/wniosek?affiliationId=b9a04555441633c54cd-4974fb331ec10)

(fak.00132/19-o-i)

MOTORYZACJA

Mercedesa S-klase, 2008 rok,
stan idealny, czarny, jasne skóry,
na ziemię rolną, łąkę, las,
nieużytki – całe podlaskie
i warmińsko-mazurskie.
Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M-4 parter. Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam M-5, 80 m², 1 piętro
w Kolnie. Tel. 600 – 343 – 819

(fak/sms)

Sprzedam siedlisko 0,60 ha
z domem, ogrodem i stawem.
Tel. 600 – 343 – 819

(fak/sms)

ODDAM

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

(fak.00121/19-o-i)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00065/19-o-i)

**Murarzy, wykończeniowców,
stolarzy. Praca w UE.**
Tel. 698 – 130 – 444

(fak.00130/19-o-i)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Zakupię ciągniki rolnicze w
każdym stanie oraz każdej marki,
a także maszyny rolnicze starsze
i nowsze. Płacę gotówką.
Zapraszam do kontaktu.
Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło ze
skierowaniem do uboju
z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,
662 – 396 – 670

TRANSPORT

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

(fak.00002/19-o-i)

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

(fak.00003/19-o-i)

USŁUGI

Malowanie dachów.
Tel. 668 – 141 – 137

(p-001054-o)

Wycinka drzew niebezpiecznych,
usługi podnośnikowe.
Tel. 798 – 135 – 595

(p-001063-o)

PPB Prefbet sp z o.o.

**sprzeda naczepę
wywrotkę
FELDBINDER
MUL 24.3**
rok produkcji 1991,
podłoga i mulda
aluminiowa w dobrym
stanie, opony do jazdy,
hamulce sprawne,
ogólnie stan dobry.
Naczepa w ciągłej
eksploatacji,
użytkowana na
potrzeby własne,
cena 20 000 zł (netto).

PPB Prefbet sp z o.o.

**sprzeda samochód
ciężarowy MAN-a**
w kolorze białym,
w dobrym stanie
technicznym. Pierwszy
właściciel, rok
produkcji 2003,
ładowność 18 t.
Auto sprawuje się bez
zarzutu, jest w ciągłej
eksploatacji, posiada
aktualny dozór
techniczny.
Posiada HDS MKG,
rotator, widły do palet.
Cena netto 49 500 zł
Kontakt 509 722 144,
(86) 217 – 62 – 95.

KOMUNIKAT

Burmistrz Miasta Zambrów

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) podaję do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 18 lipca do 8 sierpnia 2019 roku) wykaz nieruchomości stanowiącej części działki nr 1025/23, 1025/25, położonej w Zambrowie przeznaczonej do dzierżawy na okres 5 lat.

OGŁOSZENIE

WÓJT GMINY PIĄTNICA

działając zgodnie z art. 34 i art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Piątnica, 18-421 Piątnica Poduchowna ul. Stawiskowska 53 w dniu 15 lipca 2019 r. został wywieszony wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Piątnica, przeznaczonych do oddania w dzierżawę w 2019 roku.

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

Dogodne **RATY**

86-225-23-11 85-733-60-26
29-642-34-61 87-735-13-65
83-411-91-50 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

PREFBET

ŚNIAĐOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29

4,45 zł

PUSTAK SZALUNKOWY

Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

9,22 zł

BETON KOMÓRKOWY

24 x 24 x 59

Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

IDEALNE POŁĄCZENIE

**KOMIN
SKORSTEN
Classic 200
- 6 mb**

Teraz tylko
1590 zł
Cena brutto



**PREFBET
TERMO
BIAŁA
ZAPRAWA
MURARSKA**

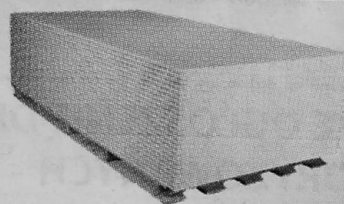
25 kg

Teraz tylko

16 zł
Cena brutto
worek

**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m2
Opakowanie: 25 kg;

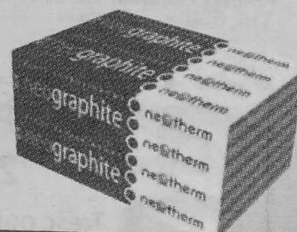


Teraz tylko

17,55 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120

**PLYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA**



Teraz tylko

54 zł/op.
Cena brutto

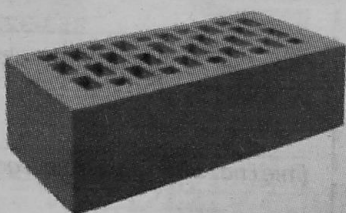
**PLYTA
STYROPIANOWA
FASADA**



Teraz tylko

64,50 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**



**CEGŁA
ROBEN
NFNM16**

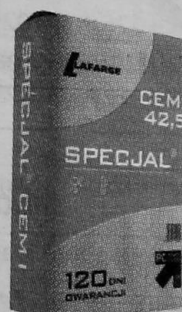
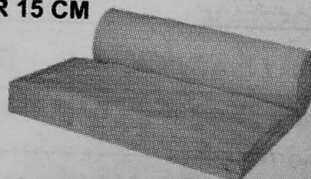
Teraz tylko

1,59 zł/szt
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**

Teraz tylko

15,25 zł/m²
Cena brutto



**CEMENT
LAFARGE I 42,5**

Teraz tylko

480 zł/t
Cena brutto

ODDZIAŁ ŚNIAĐOWO

tel. 86 217 62 95

poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72

handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24

www.prefbet.pl

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Toyota Tico, (2000),
przebieg 73 000 km, cena 1 400 zł,
tel. 519 - 739 - 495

(o/b)

Sprzedam Melex, bez silnika,
stan idealny, cena 1 500 zł,
tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo, (2001), 1.6
benzyna, bez gazu, wszystkie
opłaty aktualne, wspomaganie
kierownicy, klimatyzacja, centralny
zamek, cena 4 000 zł,
tel. 514 - 263 - 600

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2002), 1.3
benzyna, 3-drzwiowy,
wspomaganie kierownicy, centralny
zamek, ABS, opłaty na rok,
cena 1 700 zł, tel. 514 - 263 - 600

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, 1.9 tdi,
kombi, 90 KM, kolor zielony,
ładny stan, bogate wyposażenie,
cena 4 200 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, 1.9 tdi,
110 KM, kombi, kolor srebrny,
bogate wyposażenie, cena 4 000 zł,
tel. 514 - 263 - 600

(o/b)

Sprzedam przyczepkę, 2 m długość
x 1,30 m szerokość, otwierana
burta z tyłu, cena 1 800 zł
do uzgodnienia, tel. 511 - 555 - 598

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(1998), 1.9 TDI, kombi,
klimatyzacja, opłacony na rok,
do naprawy sprzęgło,
cena 2 500 zł, tel. 607 - 940 - 357

(o/b)

Sprzedam opony letnie, 4 sztuki,
mało używane, rozmiar 195 x 50 R15,
cena 350 zł komplet
do uzgodnienia, tel. 797 - 679 - 494

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto 2, (2005), 1.3
multijet, 5-drzwiowy, czarny,
wspomaganie, elektryczne szyby,
w całości lub na części, cena 1 600 zł
całość, tel. 696 - 521 - 004

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (1999), 1.9
sdi, klimatyzacja, opłaty na rok,
diesel, przebieg 207 000 km,
cena 1 800 zł do negocjacji,
tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam Quad 200, nowy,
cena 5 600 zł, tel. 518 - 378 - 358

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso,
(2006), 2.2, 177 KM, stan bardzo
dobry, cena 15 900 zł,
tel. 506 - 446 - 512

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2003),
1.9 tdi, 110 KM, normalne ślady
użytkowania, brak oznak korozji,
opłaty aktualne, cena 5 500 zł,
tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik, 2-osiowy,
kopaczkę, sadzarkę do
ziemniaków, wialnię, sprzęt mało
używany, stan bardzo dobry,
cena do uzgodnienia,
tel. (86) 216 - 96 - 38
lub 517 - 211 - 258

(o/b)

Sprzedam wózek do przewozu
paszy treściwej, cena 850 zł,
tel. 607 - 940 - 357

(o/b)

Sprzedam beczkowóz 6 000 litrów,
stan bardzo dobry, cena 8 000 zł,
tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka,
cena 1 300 zł, tel. 864 - 760 - 507

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy
do obornika, cena 2 800 zł,
tel. 519 - 739 - 495

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 4011 z
turem, zarejestrowany,
ubezpieczony, silnik, skrzynia 60,
cena 9 000 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy, polski,
cena 500 zł, tel. 796 - 091 - 852

(o/b)

Sprzedam wialnię metalową
z silnikiem, cena 1 100 zł,
tel. 727 - 706 - 674

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów
Amazona, cena 2 650 zł,
tel. 576 - 804 - 271

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany
Anna, stan bardzo dobry, mało
używany, cena 5 500 zł
do negocjacji, tel. 793 - 692 - 299

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy
Poznaniak na mechanicznej
skrzyni, plastikowe rurki,
zadbany i garażowany, bez rdzy,
cena 1 900 zł do uzgodnienia,
tel. 508 - 599 - 988

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma,
(1996), stan bardzo dobry,
cena 9 000 zł, tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię 1-rzędową
do kukurydzy, cena 800 zł,
tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam nożyce elektryczne
do strzyżenia owiec, cena 400 zł,
tel. 607 - 940 - 357

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 2812,
(1996), stan bardzo dobry,
cena 20 000 zł do uzgodnienia,
tel. 600 - 380 - 973

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

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 niepro-
wadząca 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.

Narew

ostoja życia



PIKNIK

EKOLOGICZNY

Nowogród 04.08

Przemiarowo 23.06 | Płocochowo 30.06

Chmielewo 21.07 | Piątnica Poduchowna 25.08

W programie:

- warsztaty edukacyjne
- konkursy
- spektakle teatralne
- gry i zabawy ekologiczne
- atrakcje dla całej rodziny



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



15lat

PWSiP
w Łomży

Państwowa Wyższa Szkoła
Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży

UNIKATOWY
KIERUNEK

Dietetyka

STUDIUM
BEZPŁATNIE
14 kierunków



www.pwsip.edu.pl

Taką kąpiel zafundował swemu fordowi na nowej plaży miejskiej w Elku roztargniony właściciel, który zapomniał zaciągnąć „ręczny” albo wrzucić bieg. Fot. Ratownictwo Powiatu Elckiego



Kraty za molestowanie

„Wielokrotnie dopuścił się innej czynności seksualnej wobec małoletniej poniżej lat 15, polegającej na wkładaniu ręki pod majtki i doty-

kaniu miejsc intymnych oraz całowaniu po szyi”. Po takim zarzucie prokuratury, postawionym mieszkańcowi (47 lat) Łomży, Sąd Rejonowy na jej wniosek aresztował go na 3 miesiące.



„Brązowa” ekipa OSP Nowogród z nadkomisarzem Markiem Sienkiewiczem

Sportowy „Turniej Służb” w Łomży

Do rozgrywek przystąpiło 6 zespołów: policjanci z Komendy Miejskiej w Łomży, strażacy Państwowej Straży Pożarnej w Łomży, druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Nowogrodzie, funkcjonariusze służby więziennej z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze, ratownicy medyczni Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży oraz członkowie Grupy Ratowniczej „Nadzieja” Łomża.

Najbardziej skuteczni okazali się łomżyńscy strażacy, pokonując w finale funkcjonariuszy służby więziennej. Na trzecim pucha-

rowym miejscu stanęli strażacy ochotnicy z Nowogrodu.

Statuetkę króla strzelców odebrał Dawid Andrzejczyk z OSP z Nowogrodu, najlepszym bramkarzem Turnieju został Daniel Olszewski z PSP Łomża, natomiast najlepszym zawodnikiem wybrano Michała Łuckiewicza z ZK Czerwony Bór.

Sędzią głównym Turnie był Radosław Jemielity.

Zwycięzczy z rąk Komendanta Miejskiego Policji w Łomży nadkomisarza Marka Sienkiewicza otrzymali pamiątkowe puchary, statuetki, dyplomy i medale.

Bezmyślne wymuszenia

■ Ucierpiał kierowca iveco, jadący z maszynami rolniczymi od Jedwabnego, któremu drogę nagle zagroził tir, wycofujący się ze stacji paliw przy

drodze Piątница – Jedwabne. Kierowca dostawczego auta i tak może mówić o szczęściu, gdyż połowa jego kabiny praktycznie przestała istnieć.

■ Jechał golfem od Jeżewa i nie patrząc na nic, skręcał przed mostem w Wiźnie w drogę do Grądów Woniecka. Skończyło się zderzeniem z jadącym od Wizny bmw i szpitalem pasażera golfa.

■ Na dachu wylądował seat leon w centrum Małego Płocka, gdy kierowca ford mondeo, według relacji świadków, wyjechał z parkingu koło kościoła i „zagroził” sobą drogę seatowi.

Uwaga na rowerzystów!

Z urazem głowy przewieziony został do szpitala rowerzysta potrącony przez bmw na przejściu dla pieszych na ul. Sikorskiego przy skrzyżowaniu z ul. Szeroką. Jak informuje łomżyńska policja, od początku roku doszło do 11 zdarzeń kolizji lub wypadków z udziałem rowerzystów. Najtragiczniejszym była śmierć czternastolatka, który rowerem wjechał pod autobus komunikacji miejskiej.



W takiej pozycji zakończył jazdę ciężarowym volvo z naczepą koło Jabłonki Kościelnej (pow. wysokomazowiecki) jego pijany (ponad 3 prom.) kierowca. Trzeba było udzielić mu pomocy medycznej. Od ręki stracił prawo jazdy, a tym samym zawód i jeszcze stanie przed sądem. Fot. policja.

REKLAMA

TAXI 19-191

RADIO MPT

TAXI POLSKA 19 100

Najlepsze korporacje w Polsce zjednoczone dla Twojego bezpieczeństwa

www.taxi.lomza.pl ☎ 86 216 32 86

Poradnia psychologa

Kiedy ssanie smoczka jest szkodliwe?

Wnuczek ma już 3 lata i ciągle chodzi ze smoczkiem. Rodzice kupili mu łańcuszek przypinany do ubrania, na którym go zawiesza i bierze go do buzi, kiedy chce. Wydaje mi się, że to jest zły pomysł. Ale wnuczek nie chce smoczka oddać, bez niego płacze i trudno go uspokoić. Czy to jednak nie dobre, żeby trzylatek chodził ze smoczkiem?

Ewa

Dzieci mają dużą potrzebę ssania w pierwszym roku życia. W ten sposób przyjmują pokarm. Równocześnie potrzebują tak zwanego ssania nieodżywczego, czyli ssania dla samej przyjemności. Używanie smoczka uspokaja dzieci: przestają płakać, odczuwają mniej intensywnie niewygodę, ból, łatwiej zasypiają itp. Jeśli zabraniamy używania smoczka zbyt wcześnie (lub zbyt wcześnie dziecko przestaje być karmione piersią), może to się odbić niekorzystnie na jego rozwoju.

Ukończenie pierwszego roku życia jest dobrym momentem na odstawienie smoczka. Dzieci często same dają do tego sygnał: zapominają o nim, uspokajają się nie tylko ssąc, ale także przytulając się, trzymając ulubioną zabawkę itd. Można pomagać dziecku odzwyczajając się od smoczka, wyjmując go z buzi, gdy tylko zaśnie, nie kładąc go na widocznym miejscu, zmieniając smoczki albo kupując niewygodny. Powinniśmy go dawać tylko wtedy, gdy dziecko wyraźnie poprosi, a uspokajamy je przez odwracanie uwagi, opowiadanie zajmujących historii itd. Najłatwiejszym



momentem na takie zabiegi jest chwila, w której dziecko zaczyna sprawnie raczkować albo chodzić. Jest wtedy zaabsorbowane odkrywaniem świata i smoczek przestaje mu być potrzebny.

Jeśli dziecko ma 3 lata i nadal ssie smoczek, może to być dla niego szkodliwe, ponieważ tworzymy w nim skłonności do uzależniania się. Psychologowie twierdzą, że pociąg do palenia papierosów (a także upijania się i objadania) może być spowodowany zbyt długim (a także zbyt krótkim) okresem, w którym dzieckossało smoczek lub pierś. Poza tym smoczki mogą spowodować wadę zgryzu, a także opóźnienia w uczeniu się mowy.

Fatalnym pomysłem jest przypięcie smoczka do koszulki, aby dziecko mogło mieć go w buzi przez cały czas. Jest to bez sensu, bo smoczek traci właściwości uspokajające, a ssanie staje się rodzajem nałogu. Odstawienie smoczka wymaga wysiłku od rodziców, którego prawdopodobnie unikają, bo dziecko wydaje się spokojniejsze, gdy trzyma coś w buzi. Powinni jednak rozważyć szkody, jakie z tego dla ich dziecka wynikają i włożyć trochę wysiłku, by ich nie pogłębiać.

Dr Marcin Florkowski
psycholog



Przysmak podlaski

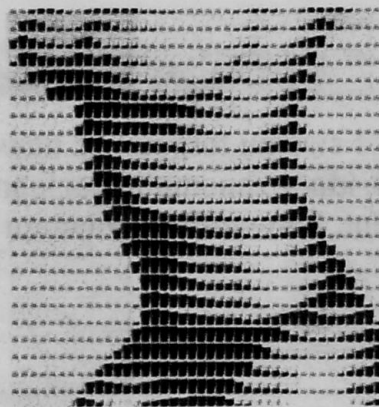
Chrupiące roladki

Składniki:

- 6 filetów z kurczaka
- 6 plasterów szynki
- 6 plasterków żółtego sera
- 1/3 szklanki bułki tartej
- 1/4 szklanki startego parmezanu
- 2 jajka

- oliwa lub olej
- sól, pieprz

Filety oczyścić, przykryć folią i delikatnie rozbić. Oprószyć solą oraz pieprzem. Na każdym kawałku ułożyć po plasterze szynki i sera. Zwinąć roladki. Piekarnik rozgrzać do 230°C. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem. Jajka wbij do miseczki, rozkłócić widelcem. Na talerzu wymieszać bułkę tartą z parmezanem (lub innym twardym serem). Roladki zanurzać w jajku, panierować w bułce z serem. Ułożyć na blasze, skropić oliwą lub olejem. Piec około 25 minut.



Pytanie intymne

Czy to normalne, że mogłabym całą zimę (no, może prawie całą) przeżyć bez seksu, a w wakacje ochotę na seks mam bardzo często? Pojawia się nie tylko wieczorem w intymnej scenarii, ale w różnych innych sytuacjach, na plaży, w dyskotekach, na deptaku.

Agnieszka

Słońce budzi temperament, zwiększa się produkcja hormo-

nów, dzięki którym odczuwamy pozytywny nastrój, chęć i ochotę do życia, a tym samym na seks. Seks lubi swobodę, luz, spontaniczność. A takie właśnie są wakacje, takie jest lato. Jesteśmy bardziej otwarci i ciekawi przygód. Rodzi się głód nowości. Naszym zachowaniom sprzyja aura. Na plaży, na deptaku, ale też na ulicy, czy w sklepie prezentujemy się w skąpej odzieży. Odkrytą nagością budzimy pożądanie innych, to się czuje i latem częściej odbieramy erotyczne sygnały. Poza tym, sami też zwracamy uwagę na piękne ciała. W czasie urlopu nie mamy stresu, związanego z pracą. Mamy za to okazję na nowe znajomości. I to wszystko jest normalne. Przecież człowiek widzi, czuje, doznaje, nie jest automatem. Dlatego też latem wzrasta apetyt na seks, a z nim rodzi się wiele miłosnych zdarzeń.

Lekarz domowy

Bolała mnie głowa, potem miałam rozwolnienie, byłam bardzo słaba. To się stało po zjedzeniu lodów. Pewnie się zatruję. Co robić w wypadku zatrucia potrawami?

Agnieszka

Latem szczególnie łatwo zatruci się nieświeżymi wędlinami, mięsem, innymi potrawami, a także lodami. W przypadku lodów jest to szczególnie łatwe, gdy są rozmrażane i potem ponownie zamrażane. Najlepiej jeść lody znanych producentów i zwracać uwagę na datę ważności.

Zatrucie pokarmowe objawia

się dość szybko, bo po około godzinie (do sześciu godzin). Pojawia się silny ból brzucha i głowy, osłabienie, poty, wzdęcia, wymioty, rozstrój żołądka. Pierwszym ratunkiem jest wypicie dużej ilości płynów i sprowokowanie wymiotów; można to powtórzyć kilka razy, bo z wymiocinami wydalą się z organizmu trujące substancje. Można dodatkowo zażyć środki przeczyszczające, aby truciznę usunąć z jelit. Skuteczną odtrutką jest węgiel leczniczy, który wspomaga usuwanie toksyn z organizmu. Jeśli nie ma w domowej apteczce węgla, można zwałęglic i rozdrobnić chleb.

Pod paragrafem

Przedemną wylot za granicę. Co zrobić, gdy na lotnisku zaginie mój bagaż albo zostanie uszkodzony?

Michalina

Jeśli w podróży liniami lotniczymi z kraju UE do jakiegokolwiek lotniska na świecie zaginie bagaż lub zostanie uszkodzony, podróżny ma prawo ubiegać się o odszkodowanie. Roszczenie należy zgłosić nie później niż 7 dni od daty odbioru uszkodzonego bagażu. Gdy bagaż zagubił inny przewoźnik niż ten, od którego był kupiony bilet (z którym zawarliśmy umowę), można wybrać, od którego z nich chcemy żądać odszkodowania. Po

stwierdzeniu zaginięcia bagażu należy zgłosić się w Biurze Zagubionego Bagażu (jest w hali przylotów). Ze zgłoszenia sporządzony zostanie protokół. Gdy bagaż się odnajdzie, zostanie dowieziony pod wskazany adres. Gdy się nie odnajdzie (co zdarza się bardzo rzadko), należy wystąpić o odszkodowanie. Także w razie stwierdzenia uszkodzenia bagażu, trzeba zgłosić się w Biurze. Pracownik działu reklamacji sporządzi protokół, wykona kopię biletu i kwitu bagażowego i podpowie, jakie dalsze kroki należy podjąć. Zazwyczaj konieczne jest potem wysłanie dokumentu o cenie naprawy bagażu albo potwierdzenie o niemożliwości naprawy.



1. Zapytaj partnera/partnerkę, jak powinni się zachowywać ludzie zdradzani?

- a) powinni wybaczać – 1
 - b) nie można wybaczać zdrady – 1
 - c) należy odpłacić tym samym – 3
- # 2. Czy partnerowi/partnerce zdarza się okazywać zazdrość?
- a) dość często – 1
 - b) prawie nigdy – 5
 - c) niezbyt często, ale bardzo intensywnie – 3

3. Zapytaj partnera/partnerkę: czy zazdrość jest córką miłości?

- a) tak – 5
- b) raczej pasierbicą – 1
- c) raczej bardzo daleką krewną – 3

4. Zapytaj: jeśli masz do wyboru osiągnięcie jednego z poniższych celów, który wybierzesz?

- a) wieczną sławę – 1
- b) miłość na całe życie – 5
- c) pomyślność finansową – 3

5. Zapytaj: czy lubisz siebie?

- a) tak – 5
- b) średnio – 3
- c) raczej nie – 1

6. Zapytaj partnera/partnerkę: czy miewasz czasami wrażenie, że cały świat się na ciebie uwziął?

- a) tak – 1
- b) nie miewam takich odczuć – 5
- c) zdarzało się, że kilka osób uwzięło się na mnie – 3

7. Partnera/partnerkę spotkało

nagle i niespodziewane szczęście, komu zwierzy się najpierw?

- a) mnie – 5
- b) rodzicom – 3
- c) znajomym lub nikomu – 1

8. Zapytaj partnera/partnerkę: czym jest dla ciebie seks?

- a) dowodem całkowitego oddania – 3
- b) przyjemnością dwojga ludzi – 1
- c) rytuałem zakochanych – 5

9. Zapytaj: co myślisz o wspólnym mieszkaniu na próbę?

- a) jestem za tym – 1
- b) trudno powiedzieć – 3
- c) żadne próby nie są potrzebne – 5

10. Zapytaj partnera/partnerkę: czy należy ustalać zasady, jakie będą obowiązywać w związku?

- a) jedyną zasadą jest miłość – 5
- b) nasz związek będzie partnerski – 3
- c) należy ustalić wszystko w najdrobniejszych szczegółach – 1

Masz 10–22 punkty: Twój/Twoja partner/ka nie wierzy w prawdziwą miłość i traktuje ją, jak coś, o czym wszyscy mówią, ale nikt tego naprawdę nie zaznał.

Masz 23–37 punktów: Twój mąż, chłopak, mężczyzna, dziewczyna, kobieta lub żona ten test na miłość zaliczył/a na mocną czwórkę.

Masz 38–50 punktów: Miłość Twojego partnera/Twojej partnerki jest prawdziwa. Na szóstkę!



– Jak pan się miewa?

– A daj pan spokój! W tym samym kraju pan przecież żyje!

Dożyliśmy czasów, w których dobry pracownik może powiedzieć pracodawcy:

– Na pana miejsce jest 10 chętnych.

– Ilu mężczyzn potrzeba, żeby wymienić żarówkę?

– Żadnego. Będą siedzieć i pić, aż się zrobi jasno.

– Ile kobiet potrzeba, żeby zmienić żarówkę?

– Żadnej, będą siedziały po ciemku i narzekały na facetów.

Nad Piszą siedzi stary Kurp. Przechodzący turyści pozdrawiają go i pytają:

– Co tu robicie?

– Łowię pstrągi.

– Przecież nie macie wędk.

– Pstrągi łowi się na lusterko.

– W jaki sposób?

– To moja tajemnica. Ale jeśli dostanę flaszkę, to wam zdradzę.

Turyści poszperali w plecakach, wyciągnęli butelkę wódki i podali Kurpiowi. Schował ją za pazuchę i tłumaczy:

– Wkładam lusterko do wody, a kiedy pstrąg podpływa i zaczyna się przeglądać, ja go kamieniem i już jest mój...

– Ciekawe... A ile już tych pstrągów złowiliście?

– Jeszcze ani jednego, ale mam już pięć flaszek...

Bogaty biznesmen leży na stole operacyjnym i chwytając kurczowo rękę chirurga:

– Doktorze! Uratuj mnie pan! Dam panu wielką kasę. Ale pomóż pan!

Chirurg:

– Najpierw pieniądze! Bo pomóżesz ludziom, a potem żadnej wdzięczności! Leży sobie taki jeden z drugim w prosektohum i ma taką minę, jakby człowieka w ogóle nie znał!

Instruktor kursu spadochronowego objaśnia:

– Po skoku z samolotu pociągamy linkę umieszczoną po lewej stronie. Gdy to zawiedzie, pociągamy za linkę z przodu. Gdy i to zawiedzie, w tylnej kieszeni znajduje się instrukcja dalszego postępowania. Uczeń skacze. Pociągamy za pierwszą linkę. Urwała się. Pociągamy za drugą. Urwała się. Sięga po instrukcję otwiera i czyta: „Ojciec nasz, który jest w niebie...”

– Ktoś u was wczoraj strasznie głośno przeklinał – mówi sąsiad do sąsiadki.

– Przepraszam bardzo, ale wybieraliśmy się do kościoła i stary nie mógł znaleźć książeczki do nabożeństwa...

– Macie jakiś naprawdę skuteczny środek na odchudzanie? – pyta dama w aptece.

– Tak. Plasty.

– A gdzie się je przykleja?

– Na usta.

Mąż marynarza wysłał telegram do żony, że wraca do portu i będzie za trzy dni na lotnisku. Przylatuje po trzech dniach, wychodzi z samolotu, patrzy, a żony nie ma.

„A to ku...a! Ale może nie? Może czeka na mnie przed lotniskiem?”. Wychodzi przed lotnisko, patrzy, a żony nie ma. „A to ku...a! Ale może nie? Może czeka na mnie w domu?”. Wsiada w taksówkę, jedzie do domu wchodzi, patrzy, w domu bałagan, wszystko porozwalane. „A to ku...a! Ale może nie? Może czeka na mnie w łóżku na górze?”. Wchodzi do sypialni, a tam jego żona w łóżku z dwoma facetami. Oniemiały patrzy na to wszystko i w końcu mówi: „A to ku...a! Ale może nie? Może telegram nie doszedł?”.

Pani Zosia zauważyła, że zmiana przez nią miejsca pracy ze stoiska z konfekcją damską na stoisko alkoholowe natychmiast odbiła się pozytywnie na jej urodzie. Co drugi klient wita ją słowami „Pani Ładna, poproszę...”.

Grajewo

Tu warto być



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

■ Koncert w ramach XII Międzynarodowego Festiwalu Muzyki, Sztuki i Folkloru „Podlaska Oktawa Kultur”, który od 12 lat odbywa się w Białymstoku i 36 miejscowościach Podlaskiego. Wystąpią „Woda na Młyn” (Polska) i Orkiestra Azirowicza (Serbia); niedziela, 28 lipca, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Wieczór Kabaretowy na Starym Rynku w ramach Łomżyńskich Wakacji z prezentacją kabaretów Jurki i Zachodni; niedziela, 28 lipca, godz. 18.30.

Piątница

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Szkolna 25, tel. 699 835 193):

■ XII „Podlaska Oktawa Kultur” pierwszy raz w Piątnicy. Warto zerwować czas na barwne muzyczno-taneczne widowisko w Gminnej Hali Sportowej (ul. Szkolna 31), w którym wystąpią zespoły: „Woda na Młyn” (Polska), „Junii Braşovului” (Rumunia), „Siaustinis” (Litwa) i „Meandry” (Polska); piątek, 26 lipca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Szepietowo

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Sieniewicza 52, tel. 86 476 01 02):

■ W ramach XII „Podlaskiej Oktawy Kultur” wystąpi zespół Padlaski Wianok (Polska); sobota, 27 lipca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Szczuczyn

Centrum Kultury (ul. Łomżyńska 11, tel. 86 262 10 36):

■ Koncert zespołu „Kupalianka” (Białoruś) w ramach XII „Podlaskiej Oktawy Kultur”; niedziela, 28 lipca, godz. 19.00. Wstęp wolny.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Dom Kultury (ul. Ludowa 15, tel. 508 095 193):

■ Koncert zespołu „Miłoczek” (Polska) w Parku Miejskim w ramach XII „Podlaskiej Oktawy Kultur”; niedziela, 28 lipca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

■ Występ Wołyńskiego Chóru Narodowego z Ukrainy w ramach „Podlaskiej Oktawy Kultur”; piątek, 26 lipca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 26 – 27 lipca – „Imprezowi rodzice, godz. 17.00 oraz „Polaroid”, godz. 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 27 lipca – 1 sierpnia – „Kraina cudów”, godz. 15.30 oraz „Stuber”, godz. 17.30 i „Annabelle wraca do domu”, godz. 19.30.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): „O losie człowieka decyduje człowiek” (Bertold Brecht). Czy gdzieś nie zagubiła się Twoja spontaniczność, otwartość? Obojętność wobec bliskich może zaowocować ich obojętnością. Warto o tym pamiętać, bo w najbliższych dniach możesz spotkać kogoś, kto może wnieść wiele do Twego życia. Co z tego wyniknie, w dużym stopniu zależy od Ciebie.

BYK (21 IV – 21 V): „Niektórzy potrafią zbudować swoje szczęście niemal z niczego, ocalić i rozdmuchać nawet najbardziej nikłą iskrę, choć wiatr i deszcz” (Hanna Kowalewska). Koniec z rozpamiętywaniem utraconych szans, bo nie zauważysz nowych! Zwłaszcza w życiu osobistym. Nie przegap ich, bo możesz przegapić szczęście!

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): „Bardziej od pieniędzy, potrzebujesz miłości. Miłość to siła nabywczą szczęścia” (Phil Bosmans). Czy naprawdę warto codzienną pogoń opłacić poczuciem pustki? Zwolnij! Czas dla siebie, bliskich, uczucie jest zasiewem pod prawdziwe spełnienie.

RAK (22 VI – 22 VII): „Ciesz się szczęściem innych, a trochę znajdzie się dla ciebie” (Piotr Sajnog). Masz wrażenie, że dawni przyjaciele oddalili się od Ciebie? Czy na pewno nie Ty od nich? Nie wiesz nawet, co ich martwi, a co cieszy; co im się udało, a gdzie ponieśli porażkę. Łatwo to naprawisz, gdy znowu wsłuchasz się w ich życie.

LEW (23 VII – 22 VIII): „Nie ma lepszego lustra nad starego przyjaciela” (przysłowie Dalekiego Wschodu). Lubisz, gdy inni słuchają z uwagą, co masz do powiedzenia. Czas posłuchać, co chcą Ci powiedzieć inni! Zwłaszcza, że ciągle możesz liczyć na ich szczerość i życzliwość.

PANNA (23 VIII – 22 IX): „Miłość kpi sobie z rozsądku. W tym jej urok i piękno” (Andrzej Sapkowski). Można żyć w iluzjach, bo bywają piękniejsze od rzeczywistości. Ale ocknięcie się z nich bywa przykre. Właśnie czas, by nie czekać, aż tak się stanie. Pora ochłonić!

WAGA (23 IX – 22 X): „W trzymaniu się za ręce najpiękniejsze jest to, że po chwili zapominasz, która ręka jest Twoja” (Jonathan Carroll). Spójrz wokół, nie tylko Ty masz problemy. W dodatku, jak zwykle, w trudnych sytuacjach i teraz poczujeś przypływ energii. Głowa do góry tym bardziej, że możesz zawsze liczyć na wsparcie.

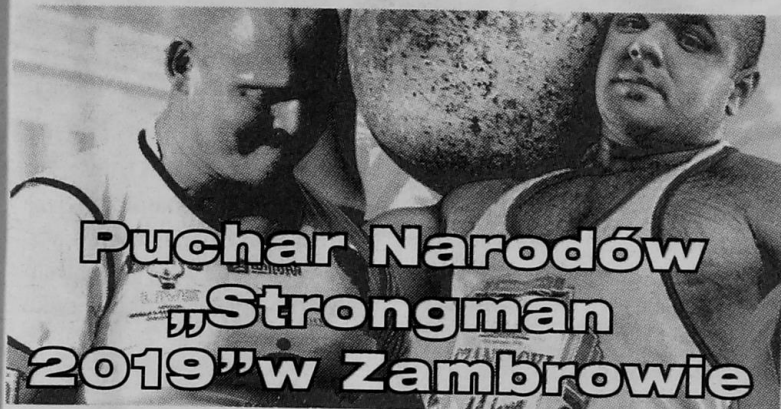
SKORPION (23 X – 21 XI): „Żaden dzień nie jest podobny do drugiego, każde jutro kryje magiczną chwilę, która burzy stare światy i tworzy nowe gwiazdy” (Paulo Coelho). Nie bój się odrobiny szaleństwa! Groźne są ramy, reguły, schematy, w których od pewnego czasu tkwisz! Jeśli nie chcesz, by trawiło Cię poczucie nijakości, przestań tłamsić w sobie fantazję. Nie chcesz poznać jej nieznanym Ci smaków?

STRZELEC (22 XI – 21 XII): „Znajdujesz to czego szukasz, umyka ci to, co zaniedbujesz” (Sokrates). Życie w ramach jest wygodne. Chcesz czekać, aż uświadomisz sobie, że to raczej wegetacja? Dobre dni na odważne decyzje!

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): „Szczęście to dobre zdrowie i kiepka pamięć” (Ernest Hemingway). Najpóźniej jutro powiedz sobie: dość rozpamiętywania przeszłości! Uczyn tak, a masz szansę przekonać się, że świat wcale nie jest taki szary.

WODNIK (21 I – 19 II): „To człowiek człowiekowi jest najbardziej potrzebny do szczęścia” (Holbach). Nie trwonisz czasu na rozmowy, spotkania, gości. Ileż dzięki temu możesz! Tylko, że nie widzisz nawet, iż wokół Ciebie zrobiło się pusto. Zadzwoń, zaproś, usiądź w kręgu z lampką wina ...

RYBY (20 II – 20 III): „Nie na dębach niszcą się siły drwali, ale na gałązkach wikliny” (Giraudoux). Co jest ziarnem, a co plewą? Emocje przy każdym drobiazgu wypalają Ciebie i otoczenie. Weź oddech i pomyśl, co naprawdę w Twoim życiu jest ważne.



Puchar Narodów Strongman 2019 rozegrany zostanie 4 sierpnia na targowicy miejskiej w Zambrowie (ul. Wyszyńskiego).

W zawodach wystartują: Rafał Kobylarz (dwukrotny Mistrz Polski, dwukrotny Mistrz Polski w parach z Mateuszem Baronem), Mariusz Dorawa (8. na Mistrzostwach Polski, wiele występów w Pucharach Narodów, uczestnik Mistrzostw Świata Arnold Classic Amateur), Marek Czajkowski (dwukrotny Mistrz Europy, dwukrotny Mistrz Polski, drużynowy Mistrz Świata), Oleksandr Kochergin (Mistrz Świata do 110 kg, dwukrotny wice-mistrz Ukrainy, uczestnik Arnold Classic), Pavlo Kordiaka (trzykrotny Mistrz Ukrainy, IV na Arnold

Classic 2019, uczestnik Mistrzostw Świata i Europy), Konstantin Ilin (Mistrz Ukrainy w 2010, zwycięzca Pucharów Świata), Volodymyr Cyfra (Mistrz Białorusi, wielokrotny zdobywca Pucharu Narodów), Milan Sulan (trzeci najsilniejszy zawodnik słowacki, uczestnik Pucharów Narodów Mistrzostw Europy 168 kg wagi).

Podczas zawodów odbędą się konkurencje: spacer farmera (przenoszenie taczki z obciążeniem o wadze 400 kg), opona (przerzucanie opony o wadze 420 kg), przeciąganie auta (na odległość 20 m o wadze 8 ton), hantel na ilość (waga 100 kg), załadunek kul na ring (o wadze 120, 130, 140, 150, 160 kg) i inne. Wstęp wolny.

Spyw na 500 kajaków!

Rozpoczęły się zapisy (500kajaków.pl) na VII Spyw 500 Kajaków w Drohiczynie, który odbędzie się w sobotę, 3 sierpnia (jednodniowy) i niedzielę, 4 sierpnia (dwudniowy). To największa kajakowa impreza w Polsce!

Program: sobota, godz. 8.00 – rejestracja na plaży w Drohiczynie (należy zgłosić się w recepcji w celu otrzymania przydziału do kajaków), godz. 11.00 – instruktaż dla „pierwszaków”, 12.00 – start spywu na Bugu, godz. 18.00 – 19.00 – przewidywane zakończenie spywu w Grannem. Na koniec biesiada przy Centrum Turystycznym w Grannem, która zakończy

się o 24.00, a w czasie niej losowanie kajaka i innych upominków, koncert.

Nocleg na polu namiotowym przy Centrum Turystycznym w Grannem.

Następnego dnia, w niedzielę, o godz. 8.30 – śniadanie, godz. 9.00 – zbiórka na przystani nad Bugiem i start spywu, około godz. 14.00 – 15.00 – dopłynięcie do miejscowości Nur i przewóz kajakarzy do Grannego i do Drohiczyny.

Można się zapisać na spyw jednodniowy lub dwudniowy.

Kontakt: Rafał Siwek, tel. 501 701 152.



Zaprenumeruj na rok = 15 numerów za darmo!

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny.

Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Informacje o prenumeracie: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Cennik i promocje:

1 miesiąc – 10 zł (10,80 zł)

3 miesiące – 30 zł (35,10 zł)

6 miesięcy – 55 zł (70,20 zł)

12 miesięcy – 100 zł! (140,40 zł)

Krajową prenumeratę można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych, oraz w oddziałach RUCH.

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A:

Prenumerata krajowa: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl Ewentualne pytania prosimy kie-

KONTAKTY w prenumeracie



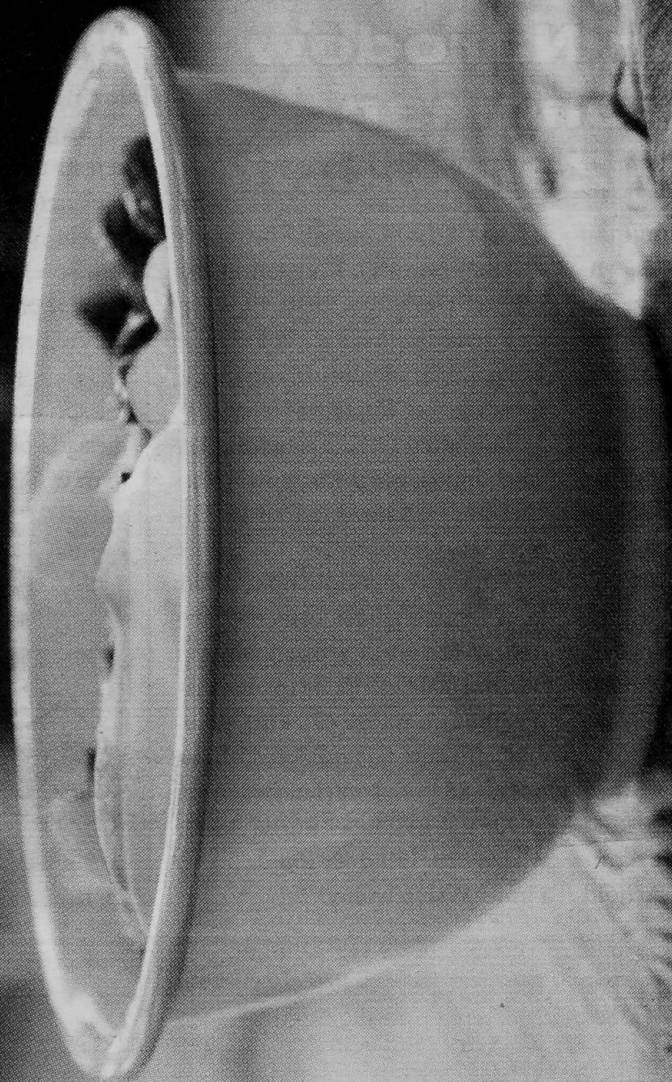
rować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Telefonicznym Biurem Obsługi Klienta pod numerem: 801 800 803 lub 22 717 59 59 – czynne w godzinach 7.00 – 18.00. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę: informację o warunkach prenumeraty i sposobie zamawiania można uzyskać pod nr tel. +48 (22) 693 67 75, www.ruch.pol.pl, e-mail: prenumerataz@ruch.com.pl



NATURALNIE PROSTO

TYLKO MLEKO I KULTURY BAKTERII



Z PIATNICY, NO BO SKĄD.



9 177020 816840 05 31

F

Krzy
sam
po
wyo

T
Z

Tygodnik Podlaski

www.koatelnia.com.pl

Zr