

**Lekarz z Łomży autorem bestselleru  
„Czego ginekolog ci nie powie”**

## Judym

## Miss Ziemi Łomżyńskiej

## Mała szkoła z wielką historią





## Najpiękniejsze Ziemi Łomżyńskiej 2020

**V Gala Finałowa wyborów Miss i Miss Nastolatek wyłoniła w poniedziałek, 14 września, najpiękniejsze spośród 29 kandydatek.**

Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020 została Wiktoria Ciochanowska (20 lat) z Łomży, I Wicemiss Linda Filipkowska (19 lat) z Łomży, II Wicemiss Weronika Grzymała (19 lat) z Łomży, III Wicemiss Klaudia Piaścik (22 lata) z Łomży i IV Wicemiss Nina Ampulska (18 lat) z Ostrołęki.

Tytuł Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2020 zdobyła Ewelina Gutowska (16 lat) z Grabowa, I Wicemiss Alicja Pietruszewska (17 lat) z Łomży, II Wicemiss Wiktoria Jórnska (14 lat) z Grabowa, III Wicemiss Aleksandra Ołtarzewska (16 lat) z Łomży i IV Wicemiss Anna Grabowska (16 lat) z Przytuł Kolonii (gm. Przytuły).

To nie wszystko! I Wicemiss Linda Filipkowska została ponadto Miss Internetu, Miss Gracji i Elegancji oraz Miss Standard Pictures. Tytułem Miss Internetu Nastolatek obdarzona została Julia Nizin, Miss Foto Alicja Pietruszewska, Miss portalu mylomza Wiktoria Jórnska, a Miss Meon Wiktoria Ciochanowska.

Wszystkie tym samym będą brały udział w kolejnych etapach konkursu Miss Polski. Dodatkowo Patrycja Kowalczyk, Ju-

lia Chrzanowska oraz Martyna Grądkowska, które otrzymały „dzikie karty”, upoważniające do takiego udziału.

Galę poprowadziła Miss Polski 2017 Kamila Świerc z debiutującym na wielkiej scenie Piotrem Kurządkowskim, prywatnie bratem organizatorki wyborów Miss Ziemi Łomżyńskiej od początku Anny Kurządkowskiej-Kosińskiej. O oprawę techniczną Gali (scena, wybieg, nagłośnienie zadbał Mariusz Wesołowski (MK Audio). Zdjęcia: Paweł Wądołowski



# 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](http://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](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

**Redaguje zespół:**

Maria Kaczyńska, tel. 86 216 42 43  
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 86 215 35 70  
Władysław Tocki (red. naczelny)  
tel. (86) 216-42-43

**Oddział w Białymstoku:**

Jan Oniszczuk, tel. 602 383 682  
Oddział w Suwałkach:  
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski,  
Krzysztof Michałczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://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  
Księgowność:  
Elżbieta Bączek

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”  
Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrow Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl)  
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

**Kolportaż:** RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,  
Garmond Press, sieć własna wydawcy

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

**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.



Stare Foto z archiwum na P.S./P.S.

CZYTANIE  
Z LISTU  
PANA  
PREZESA...

Po ogłoszeniu przez Jarosława Kaczyńskiego nowej wojny cywilizacyjnej w „obronie wartości”, księża zaczęli zbierać podpisy za wprowadzeniem zakazu Marszów Równości.



## ZOSTAŃ DAWCĄ SZPIKU DLA OLI!

Ola ma 5 lat. Choruje na białaczkę limfoblastyczną. Potrzebuje dawcy szpiku, aby móc dalej żyć i marzyć.

## Zostań dawcą szpiku dla Oli!

Przeszczep szpiku to jedyna możliwość, by pięcioletnia Ola z Łomży pokonała ostrą białaczkę limfoblastyczną. Rodzice proszą wszystkich o rejestrację w bazie Fundacji DKMS: [dmks.pl](http://dmks.pl) (razem dla Oli).

„Zajmuje to tylko chwilę, a może uratować życie Naszej Oli i innych potrzebujących”, napisali w apelu.

„Pod koniec lipca Ola z bratem chcąc zrobić rodzicom niespodziankę nagrywali wspólnie piosenkę i teledysk. Niestety, ból stawów jaki od pewnego czasu odczuwała stał się na tyle silny, że nagrali tylko kilka ujęć, a zaraz po tym trafiła do szpi-

tala. Po tygodniowym pobycie na oddziale reumatologii otrzymała diagnozę: ostra białaczka limfoblastyczna. To był szok dla całej rodziny, jednak Ola się nie poddała. Nagrana z bratem piosenka znalazła się w internecie, czas teraz na pokonanie choroby. >Tato, przecież wiesz, że nie ma rzeczy, których razem byśmy nie rozwiązali<, mówi Ola”.

– Prosimy wszystkich o rejestrację w bazie Fundacji DKMS. Zajmuje to tylko chwilę, a może uratować życie Naszej Oli i innych potrzebujących – proszą mama Agnieszka, tata Piotr i brat Dawid.

## MYŚL TYGODNIA:

W czasach niespokojnych rządzą nami psychopaci, w spokojnych my ich sądzimy

Ernst Kretschmer

■ Nie obowiązuje kwarantanna (14 dni) po przyjeździe na Litwę z Polski od poniedziałku, 14 września. Od wtorku każdy przybywająca na Litwę musi przekazać swoje dane osobowe do Narodowego Centrum Zdrowia Publicznego (NVSC), wypełniając formularz drogą elektroniczną.

■ Akcję solidarności z pracownikami Narodowego Teatru Akademickiego im. Janki Kupały w Mińsku, który obchodzi 100 lat, zorganizowali Białorusini mieszkający w Białymstoku w niedzielę, 13 września przy Rynku Kościuszki. Obecny był były dyrektor Teatru Paweł Łatuszka, zwolniony ze stanowiska po tym, jak poparł protesty na Białorusi. Wcześniej był ambasadorem Białorusi w Polsce.

■ Podziękowanie za dotychczasową współpracę i album wydany przez Związek Gmin Wiejskich Województwa Podlaskiego (ZGWWP) złożyli marszałkowi Arturowi Kosickiemu przedstawiciele Zarządu Związku: Grzegorz Jakub, Zbigniew Karwowski i Piotr Kłys (wójt gminy Łomża).

■ 700 000 zł otrzymała białostocka Fundacja „W dobrym tonie” z Narodowego Instytutu Wolności, który wspiera prorządowe stowarzyszenia i fundacje. Jednym z celów statutowych „W dobrym tonie” jest... „ochrona oraz propagowanie wartości ideowej i artystycznej pomnika ofiar tragedii smoleńskiej usytuowanego u stóp kościoła św. Rocha w Białymstoku”.

■ Nominacje profesorskie otrzymało troje naukowców z białostockich uczelni: dziekan Wydziału Ekonomii i Finan-

sów Uniwersytetu w Białymstoku Marzanna Poniatowicz oraz Joanna Ejdys (Wydział Inżynierii Zarządzania) i Jarosław Perszko (Wydział Architektury) z Politechniki Białostockiej.

■ Nowy pomnik Stacha Konwy na polanie w Lasku Jednacczewskim zostanie odsłonięty i poświęcony w niedzielę, 20 września (godz. 11.00) w czasie Mszy świętej.

■ Mobilnego robota RobUV, który dezynfekuje powierzchnie (np. w szpitalach, centrach handlowych, szkołach) stworzyli naukowcy Politechniki Białostockiej. Urządzenie ma wejść na rynek w tym roku.

■ 31 ludzi zakażonych jest w Szpitalu Psychiatrycznym w Choroszcy. To w tej chwili największe ognisko koronawirusa w Podlaskiem.

■ Budowa nowego budynku Urzędu Gminy w Wąsoszu będzie kosztowała prawie 5 mln zł. We wtorek, 15 września, we wmurowaniu aktu erekcyjnego uczestniczył wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski.



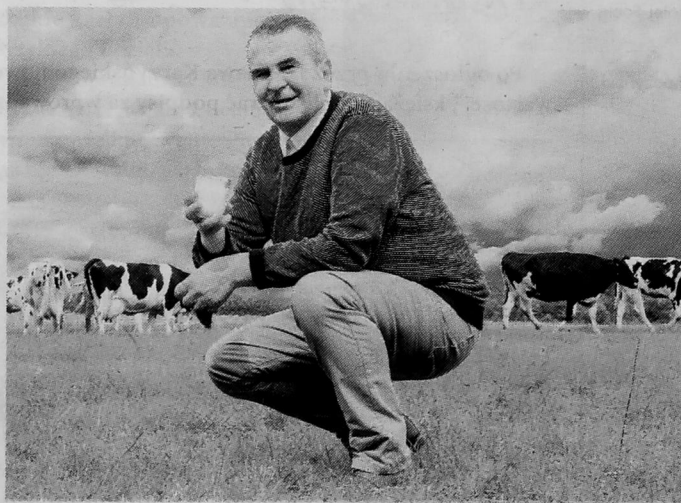
Jakub Wierzbicki z dyplomem

## Wielki sukces Jakuba!

Jakub Wierzbicki z Szepietowa za rysunek „Rodzina” zdobył brązowy medal w 50 Międzynarodowym Konkursie Plastycznym w Japonii, na który wpłynęło 14 319 prac z całego świata. Organizuje go Fundacja na Rzecz Rozwoju Sztuki Japonii przy współpracy Ministerstwa Edukacji, Kultury, Sportu, Nauki i Technologii Japonii oraz Ministerstwa Spraw Zagranicznych Japonii. Nagrodzone prace będą prezentowane na wystawie w Tokio, Osace i innych miastach japońskich oraz za granicą. Jakub wykonał swoją pracę pod kierunkiem Hanny Borys.

Mlekovita zdecydowanie ogranicza ilość tworzyw sztucznych przez, m.in. zmniejszenie grubości folii w opakowaniach sera w plastrach, wprowadzenie kubków z bezpośrednim nadrukiem etykiety dla jogurtu naturalnego.

– Opakowania naszych produktów ewoluują nie tylko pod względem szaty graficznej, ale także materiałami, z których są wykonane. Zmiany w tym zakresie w ostatnich miesiącach powodują, iż na rynek trafi o 100 000 kilogramów mniej tworzyw sztucznych. To ogromna różnica, ale na tym nie przestajemy – zapowiada prezes Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński (na zdjęciu).



REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

foto gabs  
digital

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



Lasy pachną grzybami. Wyspały podgrzybki, prawdziwki i maślaki...

Trzy podlaskie firmy otrzymają ponad 9,6 mln zł unijnej dotacji na innowacyjne inwestycje. Wśród NICH „Domel” z Łomży, któremu przypadło najwięcej z tej puli, ponad 7,1 mln zł!

## Unijne miliony na nowoczesność

- Od podstaw zostanie wybudowany nowoczesny zakład produkcji ślusarki aluminiowej o powierzchni produkcyjnej około 2,5 tys. m. kw. Zastosowane będą nowoczesne maszyny, które zaoszczędzą pracy ludziom, ale jednocześnie do obsługi tych maszyn będziemy potrzebowali wykwalifikowanej załogi – zapowiada prezes „Domelu” Kazimierz Kicun.

Nowy zakład umożliwi udoskonalenie wytwarzanych produktów. Przez to wprowadzenie na rynek krajowy i zagraniczny, głównie Europy Zachodniej i USA, energooszczędnej stolarki aluminiowej (system okienno-drzwiowy) MaxView, cechujący się zwiększoną sztywnością oraz zwiększoną widoczną powierzchnią przeszklenia w stosunku do stosowanych dotychczas rozwiązań, zapewniającą lepsze doświetlenie wnętrza światłem naturalnym przy niezmi-



Od lewej: prezes „Domelu” z Łomży Kazimierz Kicun, prezes spółki „Kinga” Kinga Beata Lesisz (742 tys. zł dotacji), marszałek Artur Kosciński oraz prezes firmy „Budrad” Daniel Zimnicki (prawie 1,7 mln zł dotacji) w trakcie podpisywania umowy o przyznaniu dotacji we wtorek, 15 września. Fot. Anna Augustynowicz/UMWP

nionej wielkości otworu, poprawą estetyki budynków oraz zachowaniem lepszej akustyki, szczelności i termiki.

„Domel” to producent okien i drzwi z dwudziestoletnim doświadczeniem i nowoczesną sie-

dzibą oraz zakładem od 2016 roku przy ul. Akademickiej 4.

Jak poinformował marszałek, na innowacje od początku obecnej kadencji samorządu wojewódzkiego do podlaskich przedsiębiorców trafiło ponad 175 mln zł.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 21 września 1980:

### „Szczurkowo”

Jeszcze trochę, a Górka Zawadzka w Łomży zostanie przemianowana z „Zajączkowa” na „Szczurkowo”, bowiem szczury przewijają się tam częściej. Istnieje teoria, że są to zwierzęta rzeczne, przybyłe prosto z Narwi w poszukiwaniu niszy ekologicznej. Na razie bez trudu zadawają się resztkami na śmietnikach (bo śmieci wywożone są rzadko), ale co będzie podczas ostrej zimy? Brrrr!

### (Dez)informacja

Informatorka z łomżyńskiego PKS nie jest małostkowa: proponuje podróżnym wszystkie popołudniowe kursy na trasie Łomża - Kolno, które umożliwiają dostanie się do Koźła, przemilczając fakt, że zabierają one tylko pasażerów posiadających bilety miesięczne. Jeszcze bardziej rozrywkowa jest informatorka z kolneńskiego PKS: zamiast numeru telefonicznego własnej dyrekcji podała aż dwa – do piekarni i szpitala. Byłby to niezły żart, gdyby nie chodziło o czyjś powrót do oddalonego o 40 kilometrów domu.

## Towarzystwo szerzenia wiedzy

Od 70 lat w kraju, a od 20 w Łomży wiedzę szerzy Towarzystwo Wiedzy Powszechnej (TWP). Powołane w maju 1950 roku, było kontynuatorem utworzonego w 1923 roku Towarzystwa Uniwersytetów Robotniczych (TUR). Skupiało się głównie na oświacie dla dorosłych. Oddziały TWP powoływane były w powiatach, także w Łomży. Jego działalność z czasem zamarła. Reaktywowanie nastąpiło we wrześniu 2000 roku. Pierwszym prezesem Oddziału był Witold Wincenciak, a po nim Cecylia Sobolewska. W ostatnich latach w prowadzonych przez Oddział Policealnej Szkole Medycznej i Wyższej Szkole Zawodowej Ochrony Zdrowia wykształciło się ponad 1000 ratowników medycznych. Oddział utworzył unikalną w kraju Izbę Pamięci Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego Nauczycieli z pamiętkami z XIX i XX w. Historia, rozwój i działalność Oddziału Regionalnego TWP w Łomży zostaną zaprezentowane w czasie jubileuszowej konferencji w sobotę, 19 września (godz.11.00, sala konferencyjna Hotelu Labirynt w Łomży).

## W dziękczynieniu za chleb



Przekazanie dożynkowego kosza. Fot. A. Konopka

Modlitwą dziękowali za zbiorcy i tradycyjnie podzielili się chlebem rolnicy i działkowcy w czasie dożynnek parafialnych w Kolnie w święto Matki Bożej Siewnej (8 września). Dożynkowy kosz ks. dziekanowi Stanisławowi Uradzińskiemu złożyli starosta kolneński Tadeusz Klama, burmistrz Kolna Andrzej Duda i wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski oraz mieszkańcy wsi, należących do parafii.

Wcześniej, w niedzielę, święto polonów obchodzili także rolni-

cy gminy Kolno. Uroczysta Msza święta pod przewodnictwem ks. infułata Jana Sołowianiuka odprawiona została w kościele parafialnym w Koźle. Dożynkowe dary złożyły delegacje wsi: Koziół, Waszki, Dudy Nadrzeczne, Charubiny, Górszczyzna, Łacha Zajezerze, Wincenta, Czerwone, Szablaki i Ptaki.

W tym roku z powodu pandemii, w parafiach i gminach nie są organizowane korowody i festyny dożynkowe.

## W odwecie kontrola

W ubiegłym roku na skutek nieostrożności podczas prowadzenia wykopów kanalizacyjnych, zniszczono w Ciechanowcu XIX-wieczny mur, postawiony przez Annę Jabłonowską. Naczelnik obiecał w zamian wybudować nowy, lepszy i piękniejszy, lecz widocznie nie było to łatwe, bo muru nadal nie ma. Co może być lepszego od zabytku? Może naczelnik zdał sobie z tego sprawę, że nic, bo zajął się inspekcją hodowli lisów jednego z naszych czytelników, któremu od zainteresowania władz gminnych raz na zawsze odechce się pisać do redakcji.

## Konwa się kruszy!

Wykonawcy pomnika Stacha Konwy w Łomży przewidzieli zapewne, że naukowcy zaczną podważać autentyczność tej postaci, bowiem przeznaczyli nań materiał mało wartościowy, który kruszeje i okalecza postać bohatera Kurpiów. Ciekawe, czy cement odjęty Stachowi Konwie umocnił postument mniej legendarnego bohatera?

ŁOMŻA

## Olbrymie pieniądze dla Łomży!

42, 7 mln zł unijnej dotacji otrzyma nasze miasto. Z tego 12,7 mln zł na budowę i modernizację ulic Bursztynowej, Jaworowej, Kazimierza Pułaskiego i Strażackiej oraz dróg gminnych w rejonie ul. Księcia Stanisława. Natomiast za 30 mln zł Łomża będzie mogła kupić 11 nowych autobusów zasilanych gazem ziemnym oraz 2 elektryczne, zbudować tzw. system roweru publicznego z 15 stacjami wypożyczeń z pełnym wyposażeniem oraz rowerami tradycyjnymi (100 szt.) i elektrycznymi (30 szt.). Do tego powstanie infrastruktura poprawiająca bezpieczeństwo pasażerów (przystanki, wiaty, wysepki) i rowerzystów.

## Poczekalnia pod szpitalem

Wielki namiot stanął przed Szpitalem Wojewódzkim w Łomży. Spełnia funkcję poczekalni, przydatnej zwłaszcza, gdy nadejdą jesienne dni. Szpitalne hole, choć przestronne, w dobie koronawirusa są za ciasne i gdyby nie namiot, pacjenci musieliby czasem czekać w kolejce pod gołym niebem.

## Poseł Kołakowski ponagla!

„Zgłaszam pilną potrzebę przebudowy skrzyżowania drogi krajowej nr 61 z drogami powiatowymi w miejscowości Chojny Młode”, napisał poseł PiS Lech Kołakowski do wiceministra infrastruktury Rafała Webera i Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad Tomasza Żuchowskiego. W przesłanym do „Kontaktów” piśmie z 9 września przypomina, że o przebudowę niebezpiecznego skrzyżowania zwracały się gminy Łomża, Sniadowo, Miastkowo, Nowogród i powiat łomżyński. Na skrzyżowaniu w Chojnach Młodych często dochodzi do wypadków, w tym śmiertelnych i kolizji.

## Nie jedźmy parami!

Nie jedźcie rowerami obok siebie wąskimi drogami w lesie! Taki wniosek dla naszego bezpieczeństwa nasuwa się z przypadku potrącenia rowerzysty między Jednaczewem a Szablakiem (gm. Łomża) przez suv mitsubishi, niezależnie od ustalenia ostatecznie winnego. Tu, na szczęście, jadącej rowerem tuż obok potrąconego męża pani nic się nie stało.



Zadaszone stanowiska dla autobusów dalekobieżnych i komunikacji o zasięgu lokalnym, poczekalnia, kasy biletowe i dyspozytornia, dobre skomunikowanie nową drogą, łączącą ul. Dworcową z ul. Sikorskiego, oto nowy łomżyński Dworzec Autobusowy, nowoczesny i estetyczny!

## Jaki będzie Stary Rynek?

Odkrycia archeologów w czasie wykopów, by zmienić nawierzchnię Starego Rynku, zupełnie wyróciły pierwotne plany.

– Po spotkaniach z archeologiem, konserwatorem zabytków, mieszkańcami zaangażowanymi w kulturę i historię naszego miasta podjęliśmy decyzję aby pokazać to, co udało się odkryć. Nie jest to łatwe, gdyż zależy nam, aby nie zaburzyć funkcji podstawowej Starego Rynku, a jednocześnie pokazać historię od-

krytą przez archeologów – mówi wiceprezydent Andrzej Garlicki.

W formie przeszklonej mają zostać pokazane fundamenty starego ratusza oraz ruiny starej wieży i oberży. Część fundamentów ma zostać zaznaczona w nowej nawierzchni rynku. Odkopana studnia z początku XX w. choć nie ma wielkiej wartości historycznej, nie zostanie zasypiana, ale zasłonięta kratownicą w płycie Rynku.

Dodane mają zostać także elementy zieleni i nasadzenia drzew.

## Uczciwi sołtysi nagrodzeni!

Tygodnik „Przegląd Łomżyński” pisał w 1035 roku o uczciwych sołtysach, którzy sumiennie wykonywali swoją pracę, uczciwie inkasowali podatki i pracowali społecznie dla swojej wsi. Tak było w gminie Puchały. Wójt gminy Kazimierz Wiśniewski nagroził radioodbiornikami jedenastu sołtysów: Władysława Frąckiewicza z Pniewa, T. Kossakowskiego z Szelig, Antoniego Kotowskiego z Kotów, Aleksandra Lubieckiego z Modzeli Wypych, Mateusza Lutostańskiego z Wyrzyk, Hipolita Ładę z Ład Polnych, Mieczysława Ładę z Bacz Suchych,

Władysława Ławickiego z Puchały, Teodora Orzechowskiego ze Zbrzeźnicy, J. Wiśniewskiego z Bacz Mokrych i J. Zajkowskiego z Pruszek.

„Premia w formie radioodbiornika niech służy jako znak kultury we wsi i propagandy oświaty. Przyznane premie niech dodają bodźca do pracy i zachęcą pozostałych do spełnienia należycie swych obowiązków i w przyszłości otrzymania radia, żeby nie było w gminie wsi nieposiadającej odbiornika”, mówił do sołtysów sekretarz Zarządu gminy Mieczysław Rafałowicz.

## Dzień Sybiraka w Łomży



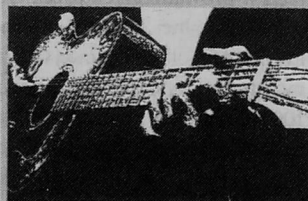
Na obchody Świątowego Dnia Sybiraka zaprasza prezydent Łomży, łomżyński Oddział Związku Sybiraków i IPN w czwartek, 17 września. W programie: godz. 14.00 – odsłonięcie i poświęcenie tablicy zesłańców (ul. Sikorskiego 176A, Miejska Hala Targowa) i Łomżyński Marsz Sybiru do Pomnika Sybiraków u podnóża Sanktuarium Miłosierdzia Bożego (ul. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego 11); godz. 14.45 – złożenie kwiatów przed Pomnikiem Sybiraków; godz. 15.00 – Msza św. w intencji zesłańców, uroczystość dekoracji Medalami „Pro Patria” za szczególne zasługi w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej oraz honorowymi odznakami Związku Sybiraków (Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, ul. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego 11).

17 września dla upamiętnienia 81. rocznicy agresji sowieckiej na Polskę, w Łomży uruchomione zostaną syreny alarmowe o godzinie 15.00.

## Rodzi się gwiazda?

Karolina Kuczyńska (26 lat) z Łomży zachwyciła urodą jurorów „Top Model”, którzy dali jej szansę na udział w programie TVN. Karolina niedawno wróciła do miasta po 6 latach pobytu w Norwegii. Na casting do programu przyjechała z przyszłym mężem i synem. W każdym odcinku jedna osoba będzie musiała pożegnać się z marzeniami o karierze w świecie mody. Na zwycięzcę czeka kontrakt z agencją modelek i modeli Model Plus, okładka w miesięczniku Glamour i nagroda finansowa.

## Skocz na bluesa do MDK



Z okazji Świątowego Dnia Bluesa (przypada 16 września), Miejski Dom Kultury w Łomży zaprasza na swoją scenę bluesową w sobotę, 19 września, na godz. 18.00. Zagrają The Bl Blues Band, Gęsia Skórka Blues Band i 48 godzin. Naprawdę fajne grupy!

**Lekarz z Łomży jest autorem bestselleru księgarni Empiku w dziedzinie zdrowia. „Kontaktom” ujawnił, że przymierza się do drugiej książki!**

## Judym naszych czasów

### Oddanie i talent

„Jestem pod ogromnym wrażeniem pracy i serca, które doktor Tadeusz Oleszczuk oddaje pacjentkom. Właśnie: „oddaje”, bo jest w tym pasja, potrzeba, poczucie misji i ogromna mądrość. Kiedy pomyślę, ile dziewczyn, dzięki znakomitym w swojej prostocie poradom doktora, uniknęło komplikacji, wróciło do zdrowia, aktywności i pełni życia, nie mam cienia wątpliwości, że to Judym naszych czasów!”, zachwyciła się znakomita dziennikarka Joanna Racewicz po lekturze książki „Czego ginekolog ci nie powie?”.

Książka ma formułę wywiadu rzeki, który z dr. Tadeuszem Oleszczukiem przeprowadziła Anna Augustyn-Protas.

„Doktor nie odkrywa Ameryki, nie proponuje leczenia chlebem z pajęczyną ani wychodzeniem o świcie na rozstaje dróg. Wszystko, czym się dzieli, uzasadnia swoim doświadczeniem i badaniami, przedstawionymi na końcu książki. To, do czego ma szczególny dar, to talent łączenia ze sobą faktów. I zaraźliwie entuzjastyczny sposób opowiadania o swoich odkryciach.

Pamiętam, jak zapytałam doktora, dlaczego powinniśmy napisać tę książkę. „Bo jestem jednym z nielicznych ginekologów w Polsce z trzydziestoletnim stażem, który każdą dolegliwość pacjentki jest w stanie połączyć z jej dietą, stylem życia i genami”. Doktor wtedy jeszcze dodał: „...i ja już nie mogę znieść, gdy słyszę od kolejnej pacjentki: »Rany boskie, dlaczego ja tego wszystkiego nie wiedziałam wcześniej!«. A ja wiedziałem, tylko nie miałem jak się z nią tą wiedzą podzielić”, pisze „wywiadowczyni” dr. Oleszuka.

„Mam nadzieję, że już nie będę słyszał: »Dlaczego tego nie wiedziałam wcześniej!«. Właściwie połowę tej książki napi-

sały same pacjentki, kiedy przechodziły do gabinetu na wizyty kontrolne, bardzo często zaskoczone i chwaliły się rezultatami leczenia”, puentuje motyw powstania „Czego ginekolog ci nie powie” sam autor.

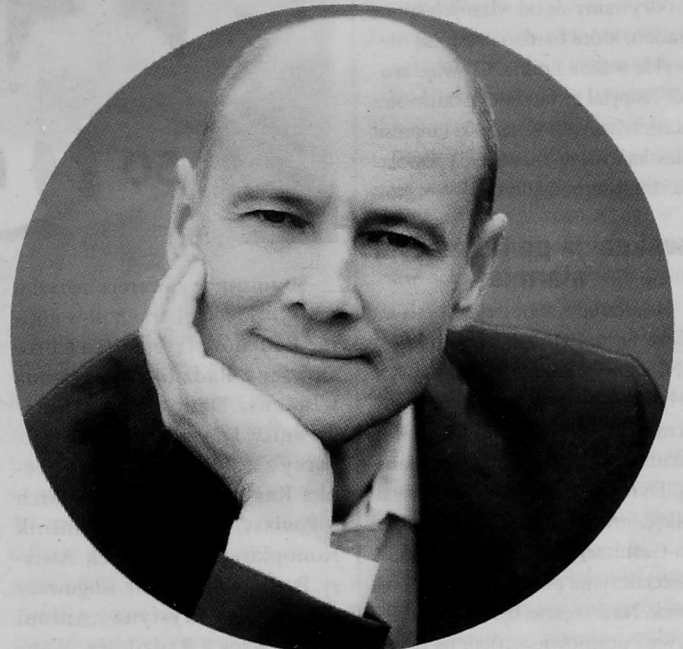
### Spisek ginekologów?

Ginekolog wielu rzeczy pacjentce nie powie, nie dlatego, że zawiązał się spisek ginekologów na zмовę milczenia. Zamiast tajemnicy, jest proza codzienności.

„Nie powie, bo ma jedynie kwadrans na pacjentkę, na jej wysłuchanie, zbadanie, przemyślenie diagnozy, udzielenie porady i wypisanie recepty. Czasem nie powie również dlatego, że nie wie. Większość nawet światłych lekarzy widzi bowiem w pacjentce tylko ten fragment, którym zajmuje się jego specjalizacja. W przypadku ginekologa będzie to kawałek ciała od pasa w dół i to też nie od końca. Interesuje go bowiem głównie tarcza bioder”, wyjaśnia dr Tadeusz Oleszczuk.

– Panie doktorze, przychodzi pacjentka z kobiecymi niepokojami. Coś jest z nią nie tak. Co powinna opowiedzieć o sobie lekarzowi? – pyta Anna Augustyn-Protas.

– No właśnie, lekarze nie pytają, a pacjentki najczęściej nie zdają sobie sprawy, jak dla pełnego obrazu ich wszystkich problemów zdrowotnych, w tym także dla kobiecych dolegliwości, ważna jest wiedza na temat stanu całego organizmu. Żaden narząd nie funkcjonuje przecież sam. Ciało jest jak wielkie domino: praca jednego organu albo oddziałuje na inne, albo jest informacją, że w centrali nie dzieje się najlepiej. Już czas nauczyć się myślenia, że choroba to przecież nie byt sam w sobie, a krzyk osłabionego organizmu. I to nim musimy się zająć. Najpierw trzeba jednak to swo-



Dr Tadeusz Oleszczuk

je ciało rozpoznać, przyjrzeć mu się pamiętając, że na jego kondycję mają wpływ geny, styl życia, no i dieta – odpowiada dr Oleszczuk.

### Kim ten Judym?

Dr nauk medycznych Tadeusz Oleszczuk trzy lata był ordynatorem Oddziału Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Obecnie jest adiunktem na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Państwo-

wej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Pracuje jako ginekolog położnik w Warszawie. Jest częstym ekspertem programów telewizyjnych i radiowych. Współpracuje z organizacją Kwiat Kobiecości, która propaguje profilaktykę nowotworów kobiet.

Książka „Czego nie powie ci ginekolog” ukazała się w tym roku nakładem Wydawnictwa Pascal. Jest dostępna w sieci księgarni Empik.



Fot. pixabay

POWIAT GRAJEWSKI

## Strażnicy w Szczuczynie?

„Odczuwamy istotny wzrost przypadków wandalizmu, brak dbałości o dobro publiczne, podejmowanie działań na szkodę innych lub wprost zagrażających bezpieczeństwu. Reagujemy, ale nas również nie jest zbyt wiele, odrywamy się od własnych spraw i zadań, które bardzo często są niezwykle ważne i pilne. Co więc zrobić?“, zapytał na facebooku burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński i zaprosił mieszkańców do rozważenia powołania straży samorządowej.

## Ewakuacja po fałszywym alarmie

301 uczniów, nauczycieli i pracowników administracji Zespołu Szkół w Nieckowie zostało ewakuowanych po tym, jak do szkoły dotarł mail z informacją o podłożeniu w budynku pakunku z niebezpieczną substancją. Dyrektor Zespołu zaalarmował policję. Strażacy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Grajewie oraz z OSP w Szczuczynie przeszukali cały budynek. Na szczęście, był to alarm fałszywy i uczniowie wrócili na przewzane lekcje.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Wizytówka Pachuczyna

– Wioskowy krzyż jest naszą wizytówką. Kiedy ktoś umiera, wyprowadzany jest do krzyża i tu „żegna” się z wsią. Dlatego złożyliśmy się i wspólnie odnowiliśmy to ważne miejsce. Krzyż stoi na nowym postumencie, zrobiliśmy nowe ogrodzenie, posadziliśmy pięć iglaków. Jest zadbane. Ostatnio fotografowali go angielscy turyści – mówi sołtys Pachuczyna (gm. Kolno) Wojciech Zakrzewski.

Jest sołtysem czwartą kadencję. Przed laty sołtysowanie zaczął właśnie od odnowienia krzyża, który we wsi stoi od zawsze. Najpierw był drewniany, a kiedy czas go sfatygował, mieszkańcy złożyli się i postawili kuty. Inicjatorem był Bolesław Andrzejczyk, który już nie żyje, ale pomagali wszyscy, także dziadek obecnego sołtysa Michał Zakrzewski. Ówczesny wójt gminy Kolno Tadeusz Klama dołożył kostkę na placu wokół krzyża. Każdego roku jego ukwieceniem i udekorowa-



50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodzili w gminie Radziłów Teresa i Jan Chrostowscy z Radziłowa, Marianna i Tadeusz Danowscy z Klimaszewnicy, Eugenia i Tadeusz Darwicy z Zakrzewa, Daniela i Feliks Karwowsy z Borawskich – Awissy, Jadwiga i Dominik Konopkowie z Konopek-Awissy, Barbara i Dominik Rogowsy z Karwowa, Krystyna i Antoni Wiśniewscy z Radziłowa, Wanda i Józef Wiśniewscy z Mścich

oraz Zofia i Zygmunt Witkowsy ze Słucza. Z tej okazji wójt gminy Radziłów Krzysztof Milewski wręczył jubilatom Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznane przez prezydenta. W uroczystości uczestniczyli także przewodniczący Rady Gminy Radziłów Zbigniew Mroczkowski, proboszcz Radziłowa ks. Jarosław Filochowski, ks. Andrzej Najda z Łomży, zastępca wójta Elżbieta Dymecka i pracownica USC Iwona Chełmińska.

## Zbadaj piersi

Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet (50 – 69 lat) odbędą się w Rajgrodzie (ul. Zabielska 6) 24 września. Rejestracja telefoniczna: 587 673 444, 587 673 455.

## Najlepsza inicjatywa Solk

Sołectwo Solki z sołtys Danutą Bujnowską, zostało nagrodzone w konkursie „Fundusz sołecki – najlepsza inicjatywa”, za utworzenie miejsca spotkań mieszkańców.

## Szczęśliwie ocalony

Spotkanie „Szczęśliwie ocalony”, poświęcone obrońcy Grodna w 1939 r. Ryszardowi Jeleckiemu, odbędzie się w sobotę, 19 września, o godz. 11.00 w Grajewskiej Izbie Historycznej.

## Cudownych rodziców mam...

Na koncert „Cudownych rodziców mam...” zaprasza w niedzielę, 20 września, o godz. 18.00, Grajewskie Centrum Kultury.



Sołtys Pachuczyna  
Wojciech Zakrzewski  
przy odnowionym krzyżu

niem wstążkami zajmuje się inna rodzina.

– Krzyż jest wspólny i wszyscy o niego dbają. W maju zbierają się przy nim „na majowe”, głównie kobiety – dodaje sołtys.

W minionej kadencji Wojciech Zakrzewski był także radnym w gminie i skutecznie za-

biegał u wójta o chodnik przez wieś, oświetlenie na kolonii, zwirowanie dróg do pól. Zorganizował także dwudniową wycieczkę do Trójmiasta. W tym roku za fundusz sołecki powstanie droga z kostki na kolonii.

Pachuczyn jest mały, 12 zamieszkałych domów. Dlatego fundusz sołecki niewielki, ale pomaga gmina. Planują, aby w przyszłym roku stanął we wsi nowy przystanek. Zakrzewski przymierzał się także do utworzenia placu zabaw, ale w Pachuczynie nie ma nawet kawałka wioskowego gruntu. Przy jego wsparciu jako radnego, place dla dzieci powstały w Tyszkach Łabnie, Gromadynie Starym i Czernicach.

Wojciech Zakrzewski jest rolnikiem, prowadzi mleczne gospodarstwo. Z żoną Ewą są rodzicami trzech córek: Oktawia pracuje w Kolnie, Michalina w Warszawie, a Julia uczy się w maturalnej klasie w Liceum Ogólnokształcącym w Kolnie.

## Rajd

### i piknik

Rajd rowerowy na trasie Stawiski – Rogale – Tafily – Michny – Stawiski organizuje GOK w Stawiskach w niedzielę, 20 września (start godz. 13.30). W tym samym czasie na stadionie rozpocznie się piknik rodzinny z zespołem Imperial i zabawami dla dzieci.

## Potrzebny nowy autobus

Konieczność zakupu nowego autobusu dowożącego dzieci do szkoły w Turośli zgłoszona została na wrześniowej sesji Rady Gminy Turośl. Szkolny autobus ma już 15 lat.

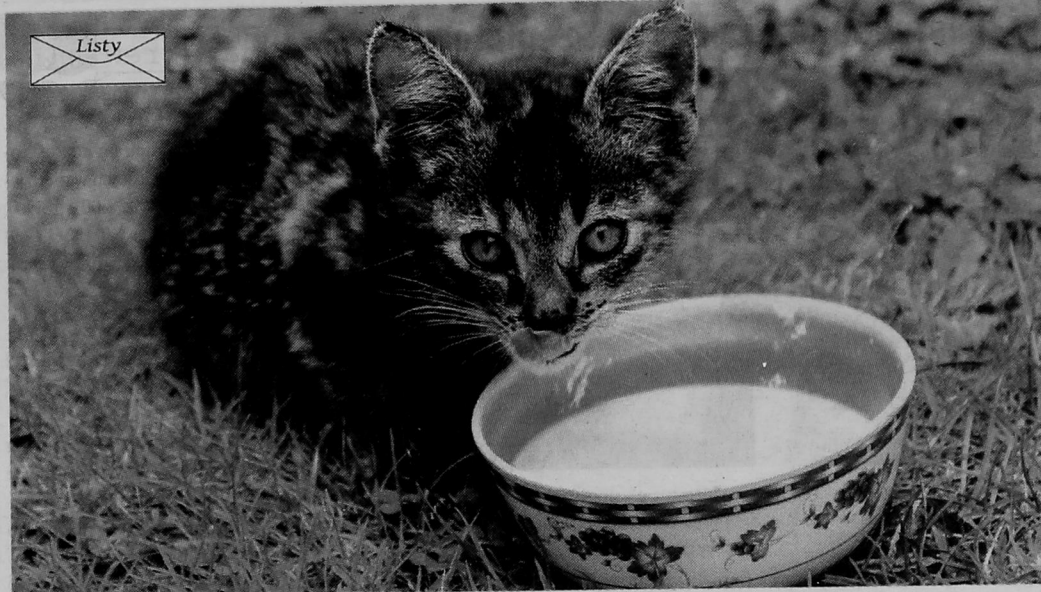
## Będą świetlice w gminie Turośl

Trwają prace przy budowie świetlic w Kruszy i Cieloszcze (gm. Turośl).

## Zaproszenie do tańca

Na bezpłatne kursy taneczne w październiku zaprasza GOK w Stawiskach. Zapisy, tel. 86 278 55 79.





## Buntownicy z Mlekpola odwołani!

15 września w hali magazynowej nowego Zakładu Produkcji Sproszkowanych Wyrobów Mleczarskich w Mrągowie odbyło się Zebranie Przedstawicieli Spółdzielni Mleczarskiej „Mlekpól”. Podczas spotkania zaprezentowano sprawozdanie z działalności Spółdzielni za rok 2019 oraz przedstawiono plany na kolejne lata. Spotkanie zbiegło się w czasie z trzema istotnymi jubileuszami: Mlekpól świętuje bowiem 40-lecie powstania, 25-lecie wprowadzenia na rynek mleka „Łaciate”, które podbiło serca konsumentów w Polsce i na świecie oraz 20-lecie połączenia z OSM w Mrągowie.

– W ciągu czterech dekad Mlekpól stał się jedną z największych spółdzielni mleczarskich w naszym kraju, dlatego możemy być dumni i cieszyć się z tego sukcesu oraz wyjątkowego jubileuszu – mówi prezes SM Mlekpól Edmund Borawski – Pragnę podziękować wszystkim producentom mleka za osiągnięcia w zakresie jakości i wzrostu ilości skupu surowca, który pozwala na produkowanie wyrobów o najwyższych standardach światowych. Przewodniczącym i członkiem Rad Nadzorczych, zarówno aktualnym jak i nie pełniącym już swoich funkcji, dziękuję za wspólną pracę na rzecz rozwoju Mlekpola. Niejednokrotnie podejmowane decyzje w sprawie połączeń z innymi podmiotami były trudne i obciążone ryzykiem, ale

wspólna ciężka praca pozwoliła zbudować stabilne przedsiębiorstwo służące swoim członkom. Duże słowa uznania należy wyrazić wobec kadry kierowniczej i pracowników, ponieważ zdobytą nowoczesną wiedzę techniczną i technologiczną przełożyli na rozwój produktów najwyższej jakości znanych i cenionych nie tylko na rynku krajowym, ale również zagranicznym.

Słowa Prezesa Edmunda Borawskiego potwierdzają dane gospodarczo-ekonomiczne Mlekpola. W 2019 roku osiągnięto rekordowy skup mleka – 1,93 mld litrów (16,5 proc. polskiego skupu mleka). To ponad 5 proc. więcej niż w 2018 r., przy krajowej dynamice wzrostu wynoszącej 2 proc. Według prognoz w 2020 roku do Mlekpola zostanie dostarczone ponad 2 miliardy litrów surowca, będzie to historyczny rekord w skali kraju. Średnia cena za surowiec w 2019 roku kształtowała się na poziomie 1,52 zł/litr. To jedna z czołowych cen płaconych w Polsce, a najwyższa wśród podmiotów mleczarskich o podobnej skali działalności. Uruchomienie na wiosnę 2020 r. Zakładu Produkcji Sproszkowanych Wyrobów Mleczarskich w Mrągowie umożliwi m.in. całkowite zagospodarowanie surowca w trwałe i specjalistyczne produkty w proszku dobrej jakości oraz w dużych ilościach. To istotne szczególnie w okresie epidemii.

Działalność gospodarczą za rok 2019 Spółdzielnia zamknę-

ła dodatnim wynikiem finansowym. Wartość sprzedaży wyrobów i towarów SM Mlekpól wyniosła w raportowanym okresie ponad 4,3 miliarda zł, z czego 711 milionów pochodziło ze sprzedaży poza granice Polski.

Osiągnięte wyniki gospodarcze zdecydowały o udzieleniu absolutorium wszystkim członkom Zarządu zdecydowaną większością głosów.

Na wniosek przeważającej większości delegatów wprowadzono do porządku obrad głosowanie nad odwołaniem ośmiu członków Rady Nadzorczej. Podczas Zebrania ponad 2/3 uprawnionych do głosowania opowiedziało się za odwołaniem sześciu z nich. Jednocześnie dokonano wyboru ośmiu nowych członków Rady Nadzorczej. Delegaci wyrazili nadzieję na dalszą konstruktywną pracę wszystkich organów Spółdzielni dla jej dobra i dalszego rozwoju. (...)

**Justyna Giers**

Biurowasowe SM Mlekpól  
(Tytuł od redakcji)

W sierpniu i wrześniu opublikowaliśmy trzy listy ośmiu członków Rady Nadzorczej „Mlekpola”. W nawiązaniu do drugiego listu zwróciliśmy się w „Kontaktach” do Biura Prasowego z prośbą „o konkretne odniesienie się do zarzutów, zawartych w 7 punktach listu członków Rady Nadzorczej”.

Punkty, których autorzy listu domagali się wyjaśnienia przez Zarząd „Mlekpola” brzmiały:

1. Zarząd oraz pracownicy SM Mlekpól otrzymali za ubiegły rok wysokie 13 pensje, a rolnicy dostali podwyżkę ceny mleka, którą można określić jako jałmużnę, w wysokości 10 gr do 1 litra mleka, z czego 5 gr zostało przeznaczone na poczet udziałów.
2. Postulowania, aby wynagrodzenie Prezesa i Członków Rady Nadzorczej było powiązane z ceną mleka. Dziś tak nie jest.
3. Postulowania, aby udziały były wypłacane byłym członkom nie dopiero po 5 latach (w praktyce jest to 6 lat), ale po 20 proc. rocznie od momentu nabycia praw do zwrotu udziałów.
4. Okoliczności zakupu luksusowych samochodów dla pracowników Spółdzielni. Niżej podpisani podejmowali próby ustalenia, ile one kosztowały, komu zostały przydzielone, czy była potrzeba ich zakupu i z czego ona wynikała.
5. Okoliczności, że właściciel firmy transportowej jest jednocześnie kierownikiem Działu Logistyki SM „Mlekpól” i powstałych w związku z tym wątpliwości, jak to się ma do ochrony interesów Spółdzielni.
6. Okoliczności dotyczących inwestycji w proszkownię w Mrągowie, w szczególności podejmowania prób ustalenia, jaki był pierwotny i ostateczny termin zakończenia budowy, pierwotne i końcowe koszty, w jakiej wysokości wystąpiły straty i opóźnienia i kto jest za to odpowiedzialny?
7. Nakładania wysokich kar umownych na Członków Spółdzielni, którzy kończą produkcję rolą i w związku z tym dążą do zakończenia współpracy ze Spółdzielnią”.  
Odpowiedzi nie otrzymaliśmy. Sześciu z ośmiu „zbuntowanych” członków Rady Nadzorczej zostało podczas, jak czytamy w sprawozdaniu Justyny Giers z Zebrania Przedstawicieli Spółdzielni Mleczarskiej „Mlekpól”, odwołanych. To jednak nie wyjaśnia problemów, zawartych w przytoczonych przez nas wyżej punktach. Zwrócimy się więc raz jeszcze do Spółdzielni, tym razem korespondencyjnie, o odpowiedź na nie.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Gmina Sokoły większa o 7,21 ha

Rodzina zameldowana jest we wsi Bujny, należącej do gminy Sokoły. Z tą gminą oraz z parafią Sokoły związana jest od kilku pokoleń, od 1926 roku. Jednakże zabudowania mieszkalne i gospodarcze oraz dwie działki o powierzchni 7,21 ha znajdują się w granicach administracyjnych wsi Jabłoń Rykacze, należącej do gminy Wysokie Mazowieckie. Taka sytuacja jest poważnym utrudnieniem w załatwianiu urzędowych formalności. Rodzina zwróciła się do wójty gminy Sokoły Józefa Zajkowskiego z wnioskiem o administracyjne przyłączenie jej gruntów do gminy Sokoły.

Zmiany granic gmin dokonuje Rada Ministrów.

Zanim Rada Gminy Sokoły wystąpi do niej z wnioskiem o korektę granic wsi i gmin (Sokoły i Wysokie Mazowieckie), musi najpierw uzyskać zgodę władz gminy Wysokie Mazowieckie (jest już po pierwszych ustaleniach). Następnie konieczne jest przeprowadzenie konsultacji społecznych we wsiach Bujny i Jabłoń Rykacze.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Plac zabaw potrzebny w Krajewie Korytkach

– Nasza wieś się rozbudowuje. Jest 35 dzieci i młodzieży. Plac zabaw i altanka dla młodzieży i starszych są potrzebne, żebyśmy mieli jakieś miejsce spotkań. Będę rozmawiał z wójtem, aby nam pomógł – mówi sołtys wsi Krajewo Korytki Mirosław Sutkowski.

Dziś młodzież spotyka się w... wiacie przystankowej. We wsi, za ogrodzeniem sołtysa, jest gminny plac. Mirosław Sutkowski zapewnia, że mieszkańcy pomogą w jego uporządkowaniu i postawieniu „rekreacji”. Będą też czuwać nad porządkiem, bo po sąsiedzku.

Mirosław Sutkowski jest sołtysiem 22 lata. Na tę funkcję namówił go poprzedni sołtys Mirosław Tyska. We wsi nie ma świetlicy i od początku przed Wielkanocą w domu Sutkowskich organizowane jest święcenie potraw. Co roku sołtys przywozi po świętach Bożego Narodzenia z Zambrowa księdza na kołędę. Wozi kapłana od domu do domu ( jest ich 43), a po zakończeniu odwozi.

## Festiwal kukurydzy w Szepietowie



Zwycięzca konkursu „Najlepszy doradca ekologiczny” Kacper Dziętzyk z dyrektorem PODR w Szepietowie Wojciechem Mojkowskim

111 odmian kukurydzy 19 firm nasiennych prezentowanych było na XIX Podlaskim Dniu Kukurydzy w Podlaskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Szepietowie w minioną niedzielę. W czasie Dni ogłoszone zostały wyniki wojewódzkiego etapu konkursu „Najlepszy doradca ekologiczny”, którym został Kacper Dziętzyk z Suwałk.

Dzień Kukurydzy uzupełniły wystawy maszyn, dorodnych warzyw i owoców oraz stragany z pieczywem, miodami i innymi regionalnymi przysmakami.

Gośćmi kukurydzianego festiwalu byli senator Jacek Bogucki, posłowie Stefan Krajewski i Paweł Krutul, starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński, wójtowie i rolnicy.

## Oddaj krew



Krew można oddać w ambulansie, który będzie stał na parkingu przed kościołem w Nowych Piekutach w niedzielę, 20 września (godz. 8.00 – 13.30).

## Dzień Sybiraka w Czyżewie

Na gminne obchody Światowego Dnia Sybiraka zaprasza burmistrz Czyżewa Anna Bogucka w czwartek, 17 września (godz. 10.00) do Muzeum Ziemi Czyżewskiej w dworcu kolejowym z 1860 r. W programie złożenie kwiatów i otwarcie wystawy „Z albumu rodzin Popławskich i Marciniaków z Czyżewa”. Sybirakom poświęcony jest pamiątkowy wagon kolejowy, który stoi przed budynkiem Muzeum.

## Fundusz sołecki 2021

Spotkanie z wójtem gminy Kulesze Kościelne w sprawie funduszu sołeckiego mieszkańców Kulesze-Podawiec odbędzie się w piątek 18 września (godz. 10.00) i Starej Litwy (godz. 12.00).

## Testy



## w Zambrowie

Mobilny punkt pobrania wymazu w kierunku koronawirusa czynny jest w Szpitalu Powiatowym w Zambrowie przez cały tydzień (godz. 8.30 – 13.00). Telefon dla umawiających się na wymaz: 86 276 36 32.

## Oddaj krew

Krew można oddać w ambulansie w Zambrowie (ul. Fabryczna 3a) w czwartek, 17 września (godz. 8.00 – 13.00).

## Będą inwestorzy

2 mln 400 tys. zł otrzymał Zambrow na uzbrojenie 8 ha nowych terenów inwestycyjnych. Pierwsze trendy inwestycyjne (18 ha) powstały w 2009 r. i są w pełni zagospodarowane.

## Rocznica bitwy o Zambrow

Promocja książki Jarosława Strenkowskiego „Bitwa o Zambrow” z prelekcjami autora i Tomasza Wesolowskiego odbędzie się w piątek, 18 września (godz. 18.00) w MOK.



– Ludzie u nas życzliwi i wiska zgodna, więc dobrze się pracuje. Jak organizujemy składkę, wspólnie ustalamy. Na parafialne dożynki przygotowaliśmy dożynkowy wspólny koszyk. Też składkowy – mówi Halina Sutkowska.

Halina i Mirosław Sutkowsy są rodzicami ośmiorga dorosłych dzieci. Pięciu córek: Wioletty, Urszuli, Katarzyny, Emilii i Karoliny oraz trzech synów: Karola, Mateusza i Bartosza. Są dziadkami 14 wnucząt. Tylko

Bartosz (lat 20) nie ma swojej rodziny. Jest absolwentem technikum rolniczego, przejął po rodzicach gospodarstwo.

– Żona nie zmordowała się przy dzieciach, bo nadal została taka piękna, jak była kiedyś – mówi Mirosław Sutkowski.

– Nie zmordowałam, ale było też ciężko. Pomagała mi mama. Teraz jesteśmy dumni ze swoich dzieci. Są na swoim, ale pamiętają o nas... – dodaje z radością Halina Sutkowska.

## Gdy doktora obezwładnili policjanci, powiedział im, że musi zabić... diabła!

### 1.

Po kilku dniach zauważyła, że codziennie przychodzi młody człowiek. Zwróciła na niego uwagę, bo sprawiał wrażenie nieobecnego. Potem kilka razy podchwyciła jego spojrzenie. W piwnych oczach było nieśmiało zainteresowanie... Któregoś wieczoru przyszedł tuż przed zamknięciem sklepu. Zapłacił za zakupy i wyszedł! Agnieszka pozbierała je do torby, pobiegła za nim, dogoniła przy samochodzie. „Dziękuję”, powiedział i uśmiechnął się. Pewnego razu Agnieszka skończyła zmianę, lecz bała się wyjść ze sklepu, bo była burza. Wtedy podszedł do niej: „Podwiozę panią”. Czemu nie, pomyślała. Pobiegli w ulewie do jego granatowego golfa. Wy tłumaczyła mu, jak dojechać do jej stacji. Jechali w milczeniu, które zaczęło jej ciążyć. W końcu nie wytrzymała, wyciągnęła rękę: „Jestem Agnieszka”. „Janusz”, odpowiedział krótko. Z ulgą wysiadła z samochodu. Monika, z którą wynajmowała stację, cały wieczór dręczyła ją, by opowiedziała o przystojniaku w golfie. Lecz Agnieszka nie miała co opowiadać.

### 2.

Janusz dalej przychodził, czekał na nią, podwoził na stację. I dalej milczał. Gdy podziękowała za podwożenie, był zaskoczony, ale nie nalegał. Następnego dnia zobaczyła go na parkingu z bukietem kwiatów. Nie wiedziała, co ma robić. Gdy otworzył drzwiczki, wsiadła do samochodu. Skręcił za miasto, zatrzymał się przed wielką nową willą, ogrodzoną solidnym płotem. Na powitanie wyszli jego rodzice. „Janusz dużo nam o tobie opowiadał. Bardzo chcemy cię poznać”, powiedziała matka. Olśnił ją luksusowy salon, zaskoczyła życzliwość gosposdarzy. Wychowana na wsi pod Łomżą, w drewnianej chałupie bez łazienki, takie wnętrza widziała tylko w telewizji.

„Janusz jest bardzo nieśmiały. Na studiach nie miał żadnych koleżanek. W pracy też nie nawiązał żadnych znajomości. Tak się cieszę, że w końcu poznał ciebie”, terkotała matka, mimo ostrzegawczych spojrzeń, rzucanych przez męża.

### 3.

Na ślubie pojawili się chyba wszyscy lekarze ze szpitala Janusza. Nie mogli oderwać wzroku od panny młodej. Dzięki staraniom teści-

Wtedy dowiedziała się, że jest lekarzem. Zatkano ją. Po powrocie na stację opowiedziała o wszystkim Monice.

„Ładna jesteś, niczego ci nie brakuje i oni się na tobie poznali. Łap faceta, dopóki nie jest za późno!”, orzekła Monika.

Przy następnej wizycie Janusz poprosił ją o rękę. Jego matka chwyciła Agnieszkę w objęcia, zaczęła z płaczem całować. Oszołomiona Agnieszka nic nie powiedziała, ale oni nie zwracali na to uwagi. Zaczęli planować ślub. Agnieszka pojechała do swojej matki na wieś (jej ojciec nie żyje) i powiedziała, że wychodzi za mąż za lekarza. Matka była tego samego zdania, co Monika: „Nie czuj się gorsza, jesteś go warta”.

Przyszła teściowa sprawiła jej ślubną suknię, w której wyglądała bardzo seksownie. Ale Janusza to nie poruszyło. Rzadko ją dotykał, nigdy nie pocałował. Zaczęła się zastanawiać, dlaczego. Był przystojny, pociągający ją.

### 4.

wej, Agnieszka wyglądała przepięknie... Kilka dni później teściowie wyjechali do Stanów. Agnieszka rzuciła pracę w sklepie. Czekala na Janusza z obiadem lub kolacją. W łóżku dobrze im się ułożyło, choć Janusz po ślubie pozostał milczący i nieobecny duchem.

Pewnego razu obudziła się w nocy i zobaczyła, że wyszedł do ogrodu. Widziała przez okno, jak buszuje między krzewami i drzewkami, jakby czegoś szukał. Wrócił, bez słowa położył się i zasnął. Zaczęło się to powtarzać. A potem w środku nocy zaczął przeszukiwać także dom: strych, piwnicę, kuchnię.

Którejś nocy Agnieszkę obudził ruch przy łóżku. Zobaczyła, jak Janusz chowa pod poduszką wielki nóż kuchenny.

„Co ty wyprawiasz?”

„Jest tutaj, czai się, jest coraz bliżej!”, powiedział z dziwnym błyskiem w oczach. Przeraziła się.

Minęło kilka miesięcy i Agnieszka stwierdziła, że jest w ciąży. Janusz bardzo się tym przejął. Ucieszyła się, że wreszcie coś dla niego znaczy. Przestał zrywać się na nocne poszukiwania. Przyłapała go, jak bezsenne godziny spędza na przyglądaniu się jej w ciemnościach.

„Co tak patrzysz?”, zapytała. „Pilnuję, by się nie wy dostał”, powiedział, a jej ciarki przeszły po plecach.

Którejś nocy poszedł do kuchni i wrócił z nożem! Stał nad nią, zamachnął się i...

„Co robisz?!”; wrzasnęła i kopnęła go z całej siły, aż przewrócił się na ścianę. Wybiegła z domu z krzykiem...

### 5.

Janusza obezwładnili policjanci, wezwani przez sąsiadów. Krzyczał, że musi zabić... diabła. Lekarze stwierdzili ostry stan schizofrenii. Chorobę wcześniej zauważyli jego koledzy lekarze. Powiadomili mieszkających w USA rodziców, którzy uznali, że najlepszym lekarstwem będzie... żona.

Agnieszka uzyskała unieważnienie ślubu kościelnego i rozwód cywilny. Z synkiem mieszka w willi Janusza, którą zasądził jej sąd. Janusz przebywał na oddziale zamkniętym szpitala psychiatrycznego w Choroszczy. Potem rodzice zabrali go do USA.

KAROL ZIĘTARA



## Pierwsze „urodziny” wojskowej rodziny

– W Łomży czuję się, jak w rodzinie – mówi „Kontaktom” Dowódca 18 Pułku Logistycznego płk Paweł Gałązka

**17** września przypada pierwsza rocznica rozpoczęcia formowania Pułku i tym samym powrotu na stałe wojska do Łomży. 18 Pułk Logistyczny wchodzi w skład 18 „Żelaznej” Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach. 18 Dywizja Zmechanizowana, dowodzona przez gen. dyw. dr. Jarosława Gromadzińskiego, kulturywuje tradycje 18 Dywizji Piechoty, której dowództwo w czasie II Rzeczypospolitej stacjonowało właśnie w Łomży. Przez ten rok „wojskowa rodzina”, dowodzona przez płk. Gałązkę, znacznie się powiększyła: od 20 żołnierzy do około 400 „mundurowych” z pracownikami Resortu Obrony Narodowej (RON) i z każdym miesiącem będzie ich przybywało.

– W ostatnim miesiącu zatrudniłem 12 kandydatów na stanowiska pracowników RON i nie będą to ostatnie przyjęcia, zgłosiłem już kolejny nabór w powiatowym urzędzie pracy – dodaje płk. Gałązka.

W maju decyzją Ministra Obrony Narodowej Łomża została siedzibą Garnizonu Osowiec, który obejmuje Łomżę i pięć powiatów: łomżyński, kolneński, moniecki, zambrowski i wysokomazowiec-

ki. Dowódcą Garnizonu został płk Paweł Gałązka. Rozwija się również infrastruktura kompleksu wojskowego. Powstały nowe garaże, a w najbliższych planach jest rozpoczęcie budowy hali remontowej oraz magazynu wielobranżowego dla Pułku. Przed objęciem dowództwa łomżyńskiej jednostki, płk Gałązka był w Łomży tylko raz i to przejazdem. Było to dwa lata temu, kiedy służył w 11 Mazurskim Pułku Artylerii w Węgorzewie ijechał przez Łomżę do Warszawy po odbiór nagrody Dowódcy Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych, którą wręczał mu minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak.

– Nie przypuszczałem wówczas, że żołnierski los skieruje mnie do tego pięknego nadnarwiańskiego miasta, jakim jest Łomża. Po nominacji na dowódcę Pułku zgłębiłem historię miasta i regionu. Są w niej piękne wątki niepodległościowe, związane z Powstaniem Listopadowym i Styczniowym, z wojną 1920 roku i II Wojną Światową. Interesuje mnie historia wojska polskiego na ziemi łomżyńskiej, a w szczególności żołnierzy 33 Pułku Piechoty. Zwłaszcza, że



Dowódca 18 Pułku Logistycznego w Łomży płk Paweł Gałązka. Fot. wrotaopodlasia

na terenie jego kompleksu obecnie formowany jest 18 Pułk Logistyczny. Trzeba znać historię rodziny – śmieje się płk. Paweł Gałązka.

Właśnie wystąpił z wnioskiem do Ministra Obrony Narodowej, aby łomżyńska jednostka nazywała się 18 Łomżyński Pułk Logistyczny, a jego patronem był długoletni dowódca przedwojennego 33 Pułku Piechoty gen. bryg. Marian Raganowicz.

– Procedury związane z nazwą, nadaniem jednostce sztanda-

ru i ustalenia daty święta Pułku są w toku. Zaproponowałem, aby naszym świętem był 14 sierpnia – mówi dowódca łomżyńskiego Garnizonu.

W związku z koronawirusem 17 września nie będzie w Łomży otwartych uroczystości rocznicowych, jedynie uroczysta zbiórka w jednostce. Ale za rok, jak planuje płk Gałązka, uroczystości będą „na bogato”, bo związane z przyjęciem sztandaru i nazwy Pułku z przymiotnikiem „łomżyński”. (MT)

#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

#CzytamBoLubię

Książki

Ebooki  
i Audiobooki

i coś więcej...

WWW.NEXO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

RABATY  
NAWET DO  
  
-70%

Do 1 445 kradzieży, 15 morderstw, 6 dzieciobójstw, 25 podpaień, 20 przestępstw seksualnych, 470 pobić, 20 samobójstw doszło w naszym regionie tylko w sierpniu 1930!

## Czasy grzechu i występku



Dzień targowy w Wysokiem Mazowieckiem, lata trzydzieste. Fot. NAC

### Pazerny wójt z Grabowa

Skargi i zażalenia na wójta gminy Grabowo (wówczas powiat szczuczynski) Dziekońskiego złożyli w Sądzie Okręgowym w Łomży w 1929 roku mieszkańcy gminy. „Skarżyli się na pobieranie od nich jednych i tych samych podatków gminnych dwukrotnie”, opisywała ówczesna prasa. Sprawę do sądu wnosili także mieszkańcy gminy, którzy od płacenia podatków byli zwolnieni, a wójt z bezwzględnością podatki od nich ściągał. A gdy zdarzyło się niewielkie opóźnienie, natychmiast zajmował majątek. Przedstawiali w sądzie pokwitowania podpisane przez wójta, ale sumy wpisane w dokumentach były niższe od tych, które rzeczywiście wpłacili.

„Władze sądowe zarządziły natychmiastowe śledztwo, które w całej rozciągłości potwierdziło wszystkie zarzuty, w kilku wymienionych konkretnych wypadkach, w wyniku czego wójt Dziekoński został pociągnięty do odpowiedzialności sądowej”, informowała prasa.

### Sołtys Niecik okradał sąsiadów!

Nieuczciwy sołtys wsi Nieciki (gm. Wąsosz) wystawiał sąsiadom pokwitowania na żadaną kwotę, a na grzbiecie kwitariusza wpisywał właściwą. Różnicę brał sobie. O złodziejstwie i fałszowaniu dokumentów został poinformowany starosta grajewski Stefanus Erazm, który „zawiesił w czynnościach” sołtysa i przekazał sprawę władzom śledczym.

### Winni, niewinni, znowu winni

Mieszkańcy Skórcza i Moczydeł Pszczółek, wracający z jarmarku w Ciechanowcu, zostali napadnięci i obrabowani przez dwóch uzbrojonych mężczyzn 30 listopada 1925 roku. Policyjne dochodzenie doprowadziło do aresztowania i procesu braci Antoniego i Zygmunta Piszczatowskich ze Skórcza. Bracia nie przyznawali się do napadu. Sąd Okręgowy w Białymstoku 4 stycznia 1926 roku skazał ich na bezterminowe ciężkie więzienie.

W czasie ich pobytu w więzieniu, w marcu 1926 roku znów doszło do napadów na ludzi powracających

z jarmarku i gospodarzy okolicznych wsi. Po napadzie na Trusiaka z Korycina policja zatrzymała Aleksandra Łopaciuka i Stefana Leoniuka ze Skórcza. Zostali osadzeni w więzieniu w Ciechanowcu. W czasie przesłuchania przyznali się także do napadu z listopada 1925 roku. 14 kwietnia 1926 roku sąd wydał wyrok: bezterminowe ciężkie więzienie. W tym czasie z więzienia zostali uwolnieni bracia Piszczatowscy.

W 1929 roku Aleksander Łopaciuk i Stefan Leoniuk odwołali swoje wcześniejsze zeznanie, dotyczące napadu w 1925 roku. Twierdzili, że ojciec braci Piszczatowskich namówił ich, aby wzięli winę na siebie i obiecywał pomoc. Jaka, nie powiedzieli. Sąd Okręgowy ponownie rozpatrywał sprawę, wezwał 55 świadków, z których 3 już nie żyło, a pozostali zeznawali na niekorzyść Piszczatowskich. 21 stycznia 1930 roku zostali ponownie skazani na bezterminowe ciężkie więzienie i zapłacenie po 600 zł kosztów sądowych.

### Złodziejski prezes

„Brakująca suma w kasie spowodowana była jedynie niewykoń-

zeniem rachunków”, tłumaczył się w Sądzie Okręgowym w Łomży w 1936 roku prezes Zarządu Głównego Związku Zawodowego Pracowników Dróg Kołowych RP Bronisław Malinowski. Był oskarżony o przywłaszczenie 4 812 zł. Podobnie tłumaczyli się członkowie zarządu, także oskarżeni o przywłaszczenie pieniędzy: Jan Pietruszko 661 zł i Zygmunt Rytelewski 350 zł. Prezes Malinowski od 1932 roku uniemożliwiał Komisji Rewizyjnej przeprowadzenie lustracji księgowości. Po interwencji w starostwie łomżyńskim w czerwcu 1935 roku została przeprowadzona kontrola przez inspektora starostwa M. Wilhelmię. Gdy wyszły na jaw niezgodności w kasie, prezes Malinowski próbował uciec z kraju do Rosji, ale został zatrzymany na granicy. W lutym 1936 roku Sąd Okręgowy w Łomży pod przewodnictwem sędziego Eugeniusza Wiszniewskiego skazał Malinowskiego na dwa lata więzienia (na mocy amnestii karę skrócono do roku), a Pietruszkę i Rytelewskiego na 6 miesięcy (na mocy amnestii kara została im darowana).

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

## Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonej do sprzedaży (działka położona przy ul. Senatorskiej 52B w Łomży).

## BUDOWNICTWO

### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

### Bramy, słupki, PANELE OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333  
www.siatki-stal.pl

(fak.00178/20-o-i)

## FINANSE

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

Tel. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

## NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3, IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża, na M-4 parter.

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

## ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam” zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres: [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl) lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

Oddam odzież używaną i pierzynę.

Tel. 519 – 178 – 552

(o/b)

## PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00162/20-o-i)

## PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę” zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres: [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl) lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

## ROLNICTWO

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor, New Holland, Same Landini, Massey Ferguson, Renault, Foton, Farmtrac, Deutz Fahr, John Deere, Pronar, Farmer itd. każdy stan oraz prasy, belarki Sipma, Maschio Feraboli, Gallignani, Morra Carraro itd. Gotówka od ręki.

Dzwonić, pisać. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

C-360, C-330, C-355, C-4011, Mtz T-25 Zetor, C-385 prasa belująca, może być do remontu, bez dokumentów.

Tel. 660 – 261 – 107

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866, 662 – 396 – 670

(fak.00131/20-o)

Kupię cielęta. Gotówka, wyrejstrowanie.

Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00141/20-o)

## SPRZEDAM

Sprzedam 5 grzejników metrowych, aluminiowe.

Bardzo mało używane.

Cena 120 zł za sztukę do negocjacji.

Tel. 600 – 378 – 656

(p-001289-o)

Sprzedam lodówko-zamrażarkę.

Tel. 516 – 432 – 440

(p-001294-o)

## TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia, soboty, niedziele, poniedziałki, środy, czwartki – klimatyzacja, DVD,

85 747 – 00 – 01,  
602 – 664 – 771

(fak.00035/20-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,  
85 747 – 43 – 63,  
602 – 681 – 677

(fak.00036/20-o-i)

Tygodnik KONTAKTY  
to wydatek na prasę  
raz w tygodniu  
i wiesz wszystko  
o regionie  
plus kolorowy  
magazyn  
telewizyjny



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



## GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe CENY

Automatyka do bram

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](http://www.konstal-garaze.pl)



**STIHL**

SPRAWDŹ  
**PROMOCJA  
JESIENNA**  
STIHL

**CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%**

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH DEALERÓW STIHL ORAZ NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania. Oferta ważna od 12.09. do 28.11.2020 r. Oferta dostępna u Autoryzowanych Dealerów STIHL, którzy oświadczają, iż na podstawie zawartych umów z Credit Agricole Bank Polska S.A. są upoważnieni do wykonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem umowy kredytu na zakup towarów/usług.



## ELEKTROWNIA PV NA TWOJEJ DZIAŁCE

Poszukujemy gruntów do dzierżawy pod elektrownię fotowoltaiczną:

- Minimum 2ha
- Grunt klasy IV-V-VI
- Linia SN max 500 metrów od granicy
- Szerokość działki min. 50 metrów
- Brak obszaru chronionego

Gwarantujemy szybką decyzję i wysoki czynsz dzierżawy

Kontakt – tel. 22 299 39 79, 690 800 713, [biuro@megapv.pl](mailto:biuro@megapv.pl)

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



**4,67zł**

**PUSTAK SZALUNKOWY**  
Cena brutto za 1 szt  
loco Śniadowo

**8,85zł**

**BETON KOMÓRKOWY**  
24 x 24 x 59  
Cena brutto za 1 szt  
loco Śniadowo

## JESIENIA

# FUNDAMENT...

**PREFBET  
CEGLA N24**

Teraz tylko  
**3,45 zł**  
Cena brutto

**PREFBET  
TERMO  
BIAŁA  
ZAPRAWA  
MURARSKA**

Teraz tylko  
**15,60zł**  
worek Cena brutto

**ZAPRAWA  
KLEJOWA  
PREFBET  
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:  
4kg/1 m<sup>2</sup>  
Opakowanie: 25 kg;

Rigips 260 x 120

Teraz tylko  
**18,50 zł/szt**  
Cena brutto

**PŁYTA  
KARTONOWO  
-GIPSOWA**

Teraz tylko  
**40,60 zł/op.**  
Cena brutto

**PŁYTA  
STYROPIANOWA  
FASADA**

Teraz tylko  
**63,65 zł/rolka**  
Cena brutto

**PAPA  
ICOPAL  
W 400**

Teraz tylko  
**1,55 zł/szt**  
Cena brutto

**CEGLA  
ROBEN  
NFN16**

Teraz tylko  
**15,25 zł/m<sup>2</sup>**  
Cena brutto

**WEŁNA  
ISOVER UNIMATA  
GR 15 CM**

Teraz tylko  
**510 zł/t**  
Cena brutto

**CEMENT  
CEMEX**

**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 Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf VI, benzyna + gaz, kolor srebrny, stan bardzo dobry, cena 21 500 zł, tel. 506 - 439 - 700 (o/b)
- Sprzedam Opel Meriva, (2004), 1.7 CDTI, szary metalik, stan dobry, cena 6 900 zł, tel. 608 - 496 - 101 (o/b)
- Sprzedam przyczepkę samochodową KM-200, (1990), stan dobry, zarejestrowana, ubezpieczona, cena 1 000 zł, tel. 692 - 259 - 814 (o/b)
- Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 - 320 - 169 (o/b)
- Sprzedam Fiat Doblo, 1.2 benzyna + gaz, stan bardzo dobry, 101 KM, minivan, cena 5 800 zł, tel. 607 - 447 - 991 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (2005), 2.0 diesel, 140 KM, auto zadbane, elektryczne szyby, klimatyzacja, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 537 - 462 - 935 (o/b)
- Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2002), 1.8 benzyna, w dobrym stanie, bogate wyposażenie, cena 7 000 zł, tel. 512 - 576 - 250 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), opłaty do marca 2021 r., 115 KM, benzyna, cena 7 600 zł, tel. 504 - 622 - 674 (o/b)
- Sprzedam Renault Laguna, (2002), 1.6 benzyna, środek czysty i zadbane, opłaty na rok, przebieg 290 000 km, cena 3 900 zł, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)
- Sprzedam Opel Zafira, (2003), opłaty aktualne, auto zadbane, gotowe do jazdy, 140 KM, benzyna, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 622 - 674 (o/b)
- Sprzedam Renault Clio III, (2008), 1.5 diesel, auto użytkowane przez kobietę, klimatyzacja, ABS, centralny zamek, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 015 - 606 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 206, (2004), 1.4 diesel, ważne opłaty, przebieg 276 000 km, 68 KM, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 508 - 267 - 140 (o/b)
- Sprzedam Fiat Tipo, (2018), benzyna, auto salonowe, zarejestrowane, bezwypadkowe, 2 komplety kół, cena 36 500 zł, tel. 502 - 729 - 020 (o/b)
- Sprzedam Opel Meriva, (2005), cena 13 500 zł, tel. 572 - 656 - 784 (o/b)

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, cena 7 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, wywrotka, niemiecka, cena 7 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam ciągnik C-360, cena 16 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam siano w kostce, cena 4 zł za kostkę do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam owies, cena 50 zł za kwintal do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, na resorach, ładowność 5 ton, stan dobry, cena 3 800 zł, tel. 516 - 607 - 276 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy, niemiecki, szerokość robocza 2,30 m, stan bardzo dobry, cena 1 990 zł do negocjacji, tel. 508 - 752 - 351 (o/b)
- Sprzedam pług Steeno, stan bardzo dobry, cena 6 800 zł, tel. 510 - 751 - 629 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę, czeska, cena 2 000 zł, tel. 691 - 431 - 427 (o/b)
- Sprzedam maszt do ciągnika, cena 1 500 zł, tel. 604 - 672 - 605 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Warfama, (2003), 6 ton, na tandemie, cena 13 800 zł, tel. 606 - 699 - 536 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, czeska, stan dobry, cena 1 450 zł, tel. 609 - 611 - 438 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Famarol Słupsk, (1989), cena 900 zł, tel. 693 - 608 - 443 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Rolland, (2004), wannowy, stan bardzo dobry, z hydrauliczną, oddzielną pompą z zasuwą, cena 3 500 zł, tel. 693 - 608 - 443 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę, elewatorowa, w pełni sprawna, gotowa do pracy, wymieniona taśma, lemiesz, w bardzo dobrym stanie, cena 1 550 zł, tel. 516 - 550 - 307 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, stan bardzo dobry, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 796 - 138 - 001 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy, 2,40 m, cena 1 500 zł, tel. 691 - 431 - 427 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Agromet, 6 ton, stan dobry, cena 6 500 zł, tel. 515 - 969 - 513 (o/b)

# KUPON

## BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

# KUPON

## BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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



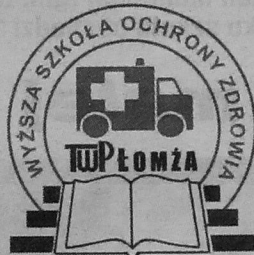
**Zostań ratownikiem!**  
**WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA**  
**OCHRONY ZDROWIA TWP**  
**w ŁOMŻY**

**To wiedza i kwalifikacje**

Studia I stopnia

tel. 86 218 31 97, 86 216 45 62

e-mail: wszoz@twp.lomza.pl



**OBWIESZCZENIE**  
**STAROSTY KOLNEŃSKIEGO**

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11 f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 z zm.) zawiadamia się, że w dniu 16 września 2020 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 4/2020, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1883B Czerwone – Kozioł – Łacha – Zimna – Leman – Ksebkki – Cieloszka do dr. nr 647, na odcinku od km 33+086 do km 35+636,58”, o łącznej długości 2550,58 m wraz z zatwierdzeniem projektu podziału nieruchomości.

**WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:**

Działki drogowe o nr ew.: 252, 327/244, 40/3 – obręb Cieloszka, gm. Turośl.

Działki do przejęcia w części, powstałej w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) o nr ew.: **149/4** (149/3), **31/2** (31/1), **150/4** (150/3) – obręb Cieloszka, gm. Turośl.

Działki do przejęcia w całości o nr ew.: 336/1, 159/3, 159/4, 158/3, 150/1, 150/2, 149/1, 149/2, 42/10, 42/12, 251/1, 148/9, 148/10, 160/7, 159/7, 159/6, 158/5, 158/6, 335/1, 335/2, 334/2, 334/3, 334/4, 42/8, 148/4, 148/5 – obręb Cieloszka, gm. Turośl.

Z w/w. decyzją pozostałe strony mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, w godzinach 8:00 – 15:00 (pokój 203, tel. 862784885), w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

**OBWIESZCZENIE**  
**STAROSTY KOLNEŃSKIEGO**

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11 f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 z zm.) zawiadamia się, że w dniu 17 września 2020 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 5/2020, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1890B od drogi 647 Kolimagi-Gietki-Piasutno-droga 1891B łączącej m. Kolimagi i Gietki od km 2+294 do km 5+960,51”, o łącznej długości 3666,51 m wraz z zatwierdzeniem projektu podziału nieruchomości.

**WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:**

• działki drogowe o nr ew.: 150, 303, 153, 165 – obręb Kolimagi, gm. Kolno, 141/252, 140/251, 139/250 – obręb Pupki, gm. Turośl, 149, 259 – obręb Gietki, gm. Kolno,

• działka do zajęcia czasowego nr ew.: 185/2 – obręb Gietki, gm. Kolno,

• działki do przejęcia w części, powstałej w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) o nr ew.: **177/4** (177/1), **177/5** (177/1), **177/6** (177/1), **177/7** (177/1), **177/8** (177/1), **177/10** (177/2), **177/12** (177/3), **182/3** (182/1), **182/4** (182/1), **182/6** (182/2) – obręb Pupki, gm. Turośl, **406/1** (406) – obręb Niksowizna, gm. Kolno, **184/3** (184/1), **184/4** (184/1), **184/7** (184/2), **206/1** (206) – obręb Gietki, gm. Kolno.

Z w/w. decyzją pozostałe strony mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, w godzinach 8:00 – 15:00 (pokój 203, tel. 862784885), w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

**„Kontakty” wprost do domu!**

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

**1 miesiąc 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)**

Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez [www.poczta-polska.pl/prenumerata](http://www.poczta-polska.pl/prenumerata) oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,  
tel. **86 216 42 43**

lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

**Pobierz aplikację mobilną**



*Najlepsza aplikacja w mieście*



Podpisy 2 nauczycieli i 50 uczniów szkoły w Konopkach Monetach (gm. Grabowo) znajdują się w...  
Bibliotece Kongresu USA! W tym roku szkoła obchodzi 100 lat!

## Wielka historia małej szkoły



Uczniowie i nauczyciele z wójtem gminy Grabowo Andrzejem Piętką przed szkołą w dniu rozpoczęcia nowego roku szkolnego 2020/2021

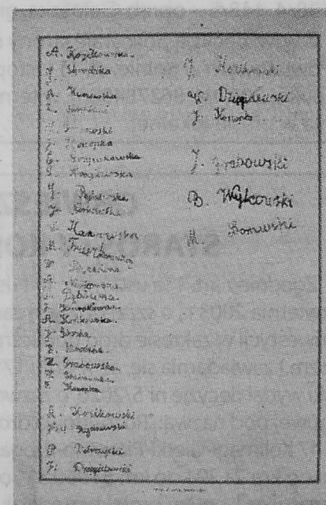
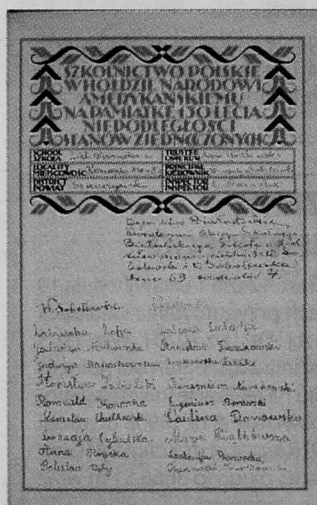
**W** 1926 roku dwóch nauczycieli w dwuklasowej wówczas Szkole Powszechnej w Konopkach Monetach uczyło w czterech oddziałach 69 dzieci. Kierownikiem Szkoły i jednocześnie nauczycielem był Wincenty Sobolewski, a nauczycielką jego żona. Podpisy nauczycieli i 50 uczniów z 1926 roku znajdują się dziś w... Bibliotece Kongresu USA!

Jak to się stało? W pierwszych latach w niepodległej Polsce była wielka bieda. W latach 1919 – 1922 pomoc humanitarną dla polskich dzieci zorganizowała Amerykańska Fundacja Pomocy, której przewodniczył Hubert Hoover. Pomoc, głównie żywnościowa, trafiała do dzieci w najmniejszych miejscowościach. W 1926 roku Stany Zjednoczone obchodziły 150 rocznicę ogłoszenia Deklaracji Niepodległości. Była to okazja, aby Polacy podziękowali Amerykanom za pomoc, dziś szacowaną na około 4 miliardy dolarów. W ramach podziękowań Polska przygotowała „Deklarację Podziwu i Przyjaźni dla

Stanów Zjednoczonych”, którą w cztery miesiące (kwiecień – lipiec) podpisało 5,5 mln Polaków, wśród nich marszałek Józef Piłsudski, prezydent Ignacy Mościcki, prezydenci miast, wójtowie, sołtysi i dzieci z polskich szkół. Podpisy zajęły ponad 30 000 stron w 111 tomach. Ten niezwykle, unikatowy dokument polska delegacja przekazała prezydentowi USA w 1926 roku. Dziś znajduje się w Bibliotece Kongresu USA.

Na dwóch stronach „Deklaracji” są podpisy nauczycieli i 50 uczniów szkoły w Konopkach Monetach. Może są wśród nich pradziadkowie obecnych uczniów? Dziś do szkoły chodzi ich znacznie mniej, niż wówczas, gdyż tylko 29. Według wydruku z Rejestru Szkół i Placówek Oświatowych MEN z 1 września 2020, mają boisko do siatkówki i piłki ręcznej i uczą się języka angielskiego oraz niemieckiego.

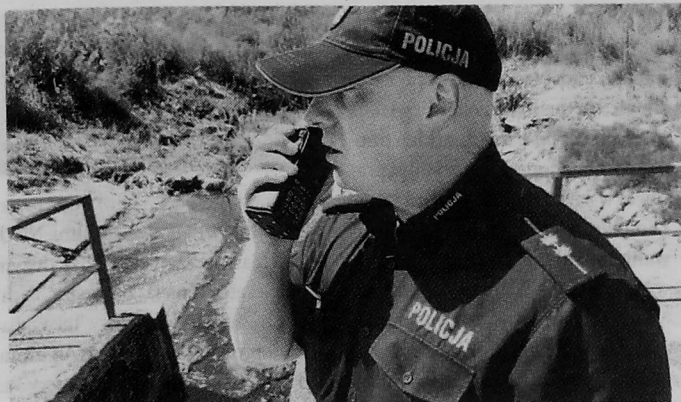
Szkoła w Konopkach Monetach ma jeszcze jeden wartościowy historycznie akcent: wieloletnie powojenne kroniki, prowadzone niezwykle starannie przez nauczycieli.



Na dwóch stronach są podpisy 2 nauczycieli W. Sobolewski i W. Sobolewski oraz 50 uczniów: Zofia Zabielska, Leokadia Zaleska, Jadwiga Nerkowska, Stanisław Truszkowski, Jadwiga Banachowska, Feliks Grabowski, Stanisław Zabielski, Kazimierz Nowakowski, Romuald Konopka, Eugeniusz Borawski, Stanisław Chutkowski, Paulina Danowska, Leokadia Cybulska, Maria Piątkówna, Anna Obrycka, Leokadia Borawska, Bolesław Dęby, Franciszek Truszkowski, A. Kozikowska, J. Skrodzka, A. Kuczewska, Z. Skrodzki, Z. Grabowski, J. Konopka, E. Grzymkowska, G. Krajewska, J. Rydzewska, J. Nerkowska, W. Karwowska, M. Truszkowska, W. Piątkówna, J. Nerkowska, D. Dębówna, J. Konopkówna, A. Kozikowska, J. Górka, B. Skrodzka, H. Grabowska, W. Grabowska, F. Konopka, A. Kozikowski, Józef Rydzewski, P. Dobrzycki, J. Dziągiewski, Z. Kozikowski, W. Dziągiewski, J. Konopka, J. Grabowski, B. Wykowski, M. Borawski.

(O amerykańskiej pomocy humanitarnej w latach 1919 – 1922, która trafiała także do dzieci regionu łomżyńskiego i wdzięczności za

nią píše Maria Bauchrowicz-Tocka w książce wydanej przez „Kontakty” pt. „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie. Miejsca. Zdarzenia”).



Starszy dzielnicowy asp. Grzegorz Kruszewski (na zdjęciu) z Posterunku Policji w Ciechanowcu zainteresował się samotną kobietą (69 lat), której nie widział od dłuższego czasu na podwórku. Na miejscu zauważył niedomknięte drzwi domu, a na jego pukanie nikt nie odpowiadał. W mieszkaniu zastał ją leżącą na łóżku. Była bardzo osłabiona, a kontakt z nią był utrudniony. Natychmiast wezwał karetkę pogotowia, która zabrała ją do szpitala. Swą postawą woła: nie bądźmy obojętni na innych! Fot. policja

## Zaginiona w Rakowie utonęła

Ciało poszukiwanej od 28 sierpnia Justyny Maszczyk (36 lat) wyłowione zostało z Narwi w Siemieniu we wtorek, 8 września. Potwierdziła to identyfikacja następnego dnia, w środę, 9 września. Ostatni raz widziana była w Rakowie-Boginiach (gm. Piątnica) 28 sierpnia. Od tego czasu poszukiwali jej policjanci, strażacy, ratownicy. Ekipa OSP Piątnica penetrowała wówczas także Narew w okolicach Rakowa. Powołany przez Prokuraturę Re-

jonową w Łomży biegły z Zakładu Medycyny Sądowej w Białymstoku po sekcji zwłok (w czwartek, 10 września) wskazał, że przyczyną śmierci było utonięcie. Z informacji przekazanej mediom przez Prokurator Rejonową Karolinę Szulkowską wynika, że na obecnym etapie śledztwa nie ustalono, by do śmierci przyczyniły się osoby trzecie; na jej ciele nie było też żadnych obrażeń. Śledztwo cały czas trwa.



Prędkość przekroczyło aż 65 kierowców, namierzonych przez łomżyńską „drogówkę” tylko jednego dnia, w poniedziałek, 14 września, w czasie akcji „Prędkość”. Z policyjnymi kontrolami trzeba się liczyć nie tylko od akcji do akcji. Ale choć trwają ciągle, a kary za zbyt szybką jazdę są dotkliwe, przeraża brak odpowiedzialności tak wielu kierowców, a zwłaszcza jej skutki. Fot. ilustracyjnie

## „Sztwywny” w skodzie

Człowiek pod wpływem 3,1 prom. najczęściej nie jest w stanie rozpiąć rozporka (stąd pijaczki z mokrą plamą w kroczu), a co dopiero jechać samochodem! Jednak tak pijany kierowca (42 lata) jeździł po Łomży, dopóki nie zareagował przerażony jego wyczynami, ale już ma zakaz prowadzenia pojazdów.

## Pijany w płot!

Tytuł informacji, to nie nawiązanie do popularnego powiedzonka, ale rzeczywistość: pijany mieszkaniec (31 lat) gminy Piątnica wjechał motocyklem Yamaha w płot w Czarnocinie. Odniósł niewielkie obrażenia, więc szybko schował motor na podwórku i za-

dzwonił po siostrę, która zawiozła go do szpitala w Łomży. W ślad za nim ruszyli policjanci. Badanie na zawartość alkoholu we krwi wykazało 1,4 prom., ponadto nie ma uprawnień kategorii do prowadzenia motocykla o pojemności Yamaha, którą jechał.

## Uniknęła zderzenia, ale „dachowała”

Młoda dziewczyna (19 lat) za kierownicą renault w celu uniknięcia zderzenia z jadącym z przeciwka autem zjechała na pobocze, co spowodowało utratę kontroli nad kierownicą i ostatecznie dachowanie w rowie po przeciwnej stronie drogi. Z jadącą z nią szesnastolatką trafiły na badania do szpitala.

## Gdzie jest Wiktoria?



Wiktoria Supronowicz (11 lat) z Białegostoku w poniedziałek, 14 września, około godziny 14.00 wyszła ze Szkoły Podstawowej nr 21 i nie powróciła do Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej. Dziewczynka ma fioletowo-różowe włosy. W momencie zaginięcia ubrana była w czarną bluzę i ciemne spodnie. Miała przy sobie plecak. Ktokolwiek widział ją po godz. 14.00 w poniedziałek lub mógłby pomóc w ustaleniu, co się z nią dzieje, proszony jest o kontakt z policją, tel. 997 lub 112.

## Nie romansuj w pracy i z sąsiadką!

Co z tego, że wielu w twojej firmie lub sąsiedztwie też ma kogoś na boku? Nie powinieneś nigdy, przenigdy flirtować, romansować i uprawiać seksu w pracy i w sąsiedztwie!

Po pierwsze: miłość i kariera nie bardzo chcą iść z sobą w parze. Flirciarz może być nawet uroczy, ale czy ktoś weźmie go poważnie przy rozważaniu awansu? Nawet, jak nikt z szefostwa (sąsiadów) nic ci nie powie, nie jest to dobrze widziane, bo kiedy romans się wyda albo rozpadnie, może ściągnąć złą atmosferę i problemy. Po drugie: jeśli zdruzisz się swą pięknnością, zostawisz albo, co gorsze, wymienisz na nowszy model, miej się na baczności! Urażona może ci tego nie darować! Wszyscy dowiedzą się, że jako mężczyzna jesteś „cienki”, rzadko zmieniasz skarpetki, chyba sypiasz w koszulach i masz nieświeży oddech.

Po trzecie: w sąsiedztwie jest jeszcze gorzej, niż w pracy. Podejrzliwy mają



zrobi ci awanturę publicznie, a niewykluczone, że trąci cię jakimś „partykiem”. Wszyscy będą za nim, broń boże, nie licząc świadków. Raz, że nikt nie lubi chodzić po komisariatach policji lub sądach. Dwa, mogłeś przecież dobrać się kiedyś także do ich kobiet.

Te same przestrogi dotyczą mającej skłonność do flirtowania czy ro-

mansowania pań. Tu mogą nie tyle obawiać się porzuconych kochanków, ale od pierwszego dnia uciechy koleżanek, nawet mieniących się przyjaciółkami. Kobiety, to mistrzyni bezinteresownych aluzji. Niby nic nie powiedzą, ale tak zagęszczają wokół ciebie atmosferę, że nim się obejrzyysz, a wszyscy będą cię mieli za ladaco!

Poradnia psychologa

## Stara miłość nie rdzewieje?

Jest takie powiedzenie, że stara miłość nie rdzewieje, ale... Co robić, aby w „starym małżeństwie”, które trwa wiele lat, odbudować miłość?

Martyna

W związkach miłosnych spoiwem oraz podstawą trwałości są trzy czynniki. Pierwszy z nich to namiętność. Na początku jest najsilniejsza i stanowi o sile związku. Jednak po trzech, siedmiu latach, znacznie traci na sile. O trwałości związku decydują zaczynają wtedy inne czynniki. Jeden z nich jest zaangażowanie. Gdy ludzie są razem, podejmują wspólne decyzje: mają dzieci, biorą kredyty, decydują się na wspólne przedsięwzięcia. Zaangażowanie jest najbardziej świadomym czynnikiem trwania relacji miłosnych. Jednak związki oparte wyłącznie na zaangażowaniu są puste, nie przynoszą szczęścia ani zadowolenia, „trwają bo muszą”.

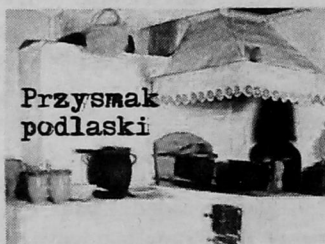
Namiętność, która z czasem słabnie, może się odnawiać. Tak się dzieje, o dziwo, gdy w związku pojawia się zdrada. Oczywiście, czynników ożywiających namiętność może być więcej. Jak choćby opuszczenie domu przez dzieci.

Jednak zarówno namiętność jak i zaangażowanie, jakkolwiek silne spoiwo pary, nie wpływają na pod-

niesienie poczucia szczęścia i zadowolenia! Tu odkrycia psychologów są jednoznaczne: to, co naprawdę przyczynia się do wzajemnego szczęścia, to intymność i przyjaźń małżonków. Wsparcie, zrozumienie, wzajemne dzielenie się prywatnymi przeżyciami i myślami (zarówno dobrymi jak i złymi), okazywanie szacunku, to wszystko składa się na uczucie bliskości i intymności. Zależą one w dużej mierze od umiejętności komunikowania się. Tu jednak może wkraść się rutyna i ona jest naprawdę zabójcza. Owo znudzenie związane jest z kilkoma niebezpieczeństwami: pragnieniem unikania konfliktów i spornych kwestii. Zabójcze także na dłuższą metę jest bycie jak najbardziej szlachetnym i dobrym dla partnera (o dziwo!). Także silne dążenie do „sprawiedliwego związku”, czyli takiego, w którym każdy coś dostaje i czegoś wymaga w zamian (albo nic nie wnosi i niczego nie chce) powoduje, że prędzej czy później partnerzy zaczynają się ze sobą męczyć.

Tyle mogę powiedzieć. Jak stworzyć dobry związek? O, gdyby był na to przepis! Polecam dobrą książkę na ten temat: „Psychologia miłości” Bogdana Wojciszke.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG



Przysmak podlaski

### Knedle ze śliwkami

**Składniki:**

- 30 śliwek
- 45 dag twarogu
- 30 dag mąki
- szklanka bułki tartej
- 2 jajka
- masło
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego
- pół szklanki cukru
- cynamon
- sól

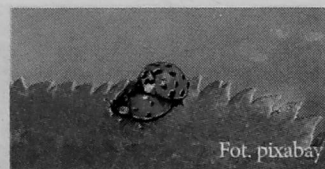
W misce łączymy łyżką 10 dag miękkiego masła, cukier puder, waniliowy, sól, jajko oraz rozdrobniony widelcem twaróg. Dodajemy mąkę, mieszamy i chowamy na godzinę do lodówki. Śliwki drylujemy, w miejsce pestki wsypujemy odrobinę cukru. Łączymy dwie połowki i odkładamy. Roztapiamy na patelni 4 łyżki masła i dodajemy bułkę tartą. Smażymy na złoto. Zdejmujemy z ognia, dodajemy cukier oraz cynamon i mieszamy. Ciasto wyjmujemy z lodówki, oprószamy mąką i dzielimy na 30 kawałków. Każdą porcję rozplaszczamy w dłoniach, na środek kładziemy śliwkę i oblepiamy ją ciastem. Gotujemy w osolonej wodzie ok. 10 minut. Jeszcze gorące obtaczamy w przygotowanej wcześniej bułce tartej.

### Pytanie intymne

Pierwszy raz wyjeżdżamy razem na weekend. Nasze plany są bardzo śmiałe, ale doświadczenie niewielkie i wiedza raczej z koleżeńskich opowieści. Ona dopytuje, czy będę ją całował wszędzie. Przytakuję, żartuję i boję się, że nie sprostim jej oczekiwaniom. Od czego zacząć?

Marek

Kobiety lubią być całowane wszędzie, bo odbierają to, jako wyraz absolutnego uwielbienia jej całego ciała. Najlepiej zacząć od wspólnej kąpieli. Już pod prysznicem można całować usta i włosy, ramiona i piersi, a potem coraz niżej. Nie należy spieszyć się, pędzić też od razu do lechtaczki. Podniecenie wrośnie przy delikatnych (mogą być okrzężne) pocałunkach wewnętrznej strony ud, brzucha, bioder, podbrzusza, a potem wzgó-



Fot. pixabay

ka łonowego. Można przerwać pieszczoły językiem i zacząć rękami. Niech wędrują po całym ciele. Przy dużym podnieceniu można „odwiedzić” lechtaczkę i wejść do pochwy. Taka zabawa doprowadza kobietę do orgazmu. A wtedy wcale nie musisz przerywać pieszczoł. Pobudzaj dalej, aż sama da ci znać, abyś przestał. Kobiety mają dłuższe orgazmy niż mężczyźni, tylko należy pamiętać o delikatności, bo lechtaczka jest niezwykle wrażliwym miejscem, ma więcej zakończeń nerwów, niż cały penis. Po takich doznaniach dziewczyna z pewnością odwzajemni się podobnie...

### Lekarz domowy

Czytałem gdzieś, może nawet w „Kontaktach”, o znakomitym wpływie na zdrowie codziennie spożywanego miodu. Dotąd mnie to nie interesowało, bo nie mam zaufania do miodu sprzedawanego w sklepach. Ale akurat dostałem cztery słoiki prawdziwego miodu od leśnika, który ma własne ule. Bardzo proszę o jakąś recepturę, bo mówił mi, że miód stosowany do gorącego mleka, wbrew tradycyjnemu przekonaniu wcale nie pomaga, gdyż pod wpływem temperatury traci swoje właściwości.

Marian

Oto bardzo prosty i tani przepis na codzienną „łyżeczkę zdrowia”. Pisaliśmy o nim, ale przypomnimy, bo warto. Do szklanki wody włożyć łyżeczkę miodu, wymieszać. Ważne: woda musi być przegotowana i ostudzona do temperatury

poniżej 25 stopni (w wyższej, także w gorącym mleku, które niektórzy piją z miodem przy przeziębieniach, miód traci właściwości i tylko... słodzi!). Odstawić na 8 godzin. Praktycznie jest przygotować sobie miód w ten sposób wieczorem i wypić rano na czczo. Codziennie i stale.

Właściwości „łyżeczki zdrowia” zweryfikowali i potwierdzili w latach 80 polscy lekarze. W jednej z kopalni wybrali 200 górników z podobnymi schorzeniami: początkiem pylicy i wieńcówki. Wszyscy byli pod stałą opieką medyczną, ale 100 przez rok codziennie dodatkowo otrzymywało do wypicia szklankę wody z łyżeczką miodu. Po roku zostali poddani skrupulatnym badaniom. Okazało się, że wyniki górników, którzy pili miód, były rewelacyjnie lepsze w porównaniu z tymi, którym go nie podawano.

### Pod paragrafem

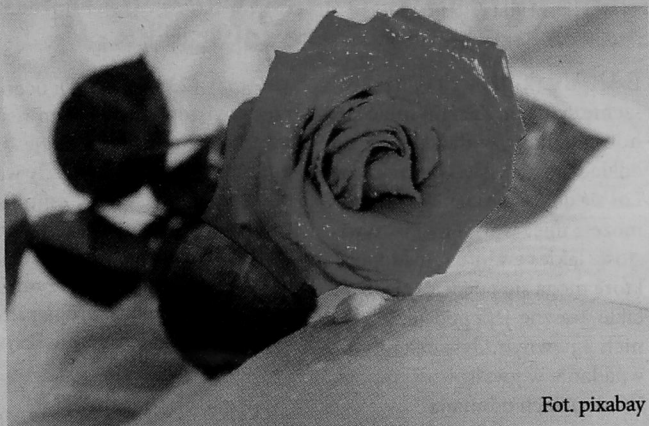
Pod koniec wakacji zabrałem syna na dwutygodniową zagraniczną wycieczkę. Kosztowało mnie to więcej, niż płacone na niego miesięczne alimenty. Jego matka w tym czasie nie ponosiła żadnych kosztów, związanych z utrzymaniem syna. Czy w związku z poniesionymi wydatkami mogę nie płacić alimentów za jeden miesiąc?

Ryszard

Zgodnie z wyrokiem sądu, ojciec (matka) ma obowiązek płacić alimenty na dziecko w wysokości ustalonej przez sąd, niezależnie od tego, czy za-

brał (zabrała) je na wycieczkę, czy nie. Całą zasądzoną kwotę. Trzeba pamiętać, że obowiązkiem rodzica jest dbanie o dziecko, w tym także organizowanie mu ferii, wakacji, wycieczek. Można nie płacić zasądzonych alimentów (całych lub części), jeśli w sentencji wyroku zawarte jest wyłączenie, na przykład: z wyjątkiem czasu, w którym ojciec (matka) osobiście sprawuje opiekę nad dzieckiem. Takie wyłączenia są możliwe, ale raczej nie są stosowane, bo przecież są stałe opłaty za mieszkanie, internet, prąd, choć w czasie pobytu u ojca (matki) dziecko nie mieszka w swoim mieszkaniu.

## Co „mówią” Twoje piersi?



Fot. pixabay

**Małe piersi** u kobiety informują, że jest świetną partnerką w codziennym życiu. Można na niej polegać, jest doskonałą kompanią i towarzyską duszą. W łóżku nie przepada za nadmiernymi ekscesami, choć jest namiętną kochanką. Wierna i nie toleruje zdrady.

**Duże piersi** posiada kobieta pełna serdeczności, to o niej mówi się, że ma serce na dłoni. Skora do pomocy, szczerza przyjaciółką, w łóżku dobra i ciekawa kochanka. Nie lubi nudy i nikt w jej towarzystwie się nie nudzi. Sama nie zdradza i nie akceptuje zdrady.

**Piersi w kształcie jabłek** ma kobieta zdolna do poświęceń. Jest wymagająca w łóżku, trudno doprowadzić ją do orgazmu, ale sama chętnie zrobi wszystko, by sprawić przyjemność mężczyźnie. Nie lubi zmieniać kochanków, ceni erotyczną stałość, ale nie nudę.

**Piersi w kształcie gruszek** posiada kobieta zdecydowana i pewna siebie, lubiąca ryzyki, śmiałe zabawy i romanse. To ona dyktuje, jak ma być w łóżku i w życiu. Nie ma ceny, którą zapłaciłaby za swoją niezależność. Nie wiąże się na dłużej z żadnym mężczyzną.

**Piersi w kształcie cytryny** zdradzają kobietę pełną wigoru i ciekawą świata. U niej ciekawość przerasta strach. Jak w życiu, tak samo w łóżku, jest ciekawa erotycznych nowości. Kochanek nie zazna z nią nudy, oby tylko zawsze potrafił sprostać jej oczekiwaniom.

**Piersi sztucznie powiększone** zdradzają kobietę niepewną, zmienną w decyzjach i uczuciach. Ich właścicielka nie jest dobrą partnerką na życie. Nie można na niej polegać, a miłość z nią pachnie nudą i zdradą.



Jeżeli nie chcesz dobijać się do przychodni, upraszać o skierowanie na podstawowe badania, wystawać w kolejce do laboratorium, sam możesz bezpłatnie sprawdzić, na co chorujesz. Zrób siusiu pod drzewem.

Jeśli zaczną zbierać się mrówki – wysoki cukier.

Jeśli nadlecą muchy – stan zapalny.

Jeśli szybko wysycha – za dużo soli.

Jeśli ma zapach mięsa – wysoki cholesterol.

Jeśli zapomniłeś zdjąć majtki – Alzheimer.

Jeśli majtki ściągałeś, ale nie zdążyłeś – Parkinson.

Jeśli nie czujesz zapachu sweego moczu – koronawirus.

Kiedy babcia energicznie zdmuchnęła za jednym razem wszystkie 90 świeczek z urodzinowego tortu, wnuki zdały sobie sprawę, że mieszkanie w centrum Łomży nieprędko się zwolni.

Lekarz twierdzi, że mężczyzna powinien mieć żonę. Zapewnia zdrowe, regularne życie seksualne.

Psycholog uważa, że kochanka stwarza o wiele więcej wrażeń i zapewnia lepsze samopoczucie.

Wędkarz dowodzi, że najlepiej mieć i jedną i drugą. Gdy żona myśli, że jesteś z kochanką, a kochanka że z żoną, w tym czasie ty tup-tup z wędką nad rzekę!

Stworzył Pan Bóg rośliny, patrzy i cieszy się, że takie ładne się udały. Stworzył Pan Bóg zwierzęta i patrzy na nie zadowolony, bo są przepiękne. Stworzył Pan Bóg mężczyznę. Wyszedł całkiem niezłe. Na koniec, już trochę zmęczony, Pan Bóg stworzył kobietę. Patrzy, patrzy i stwierdza:

– Trudno, będziesz musiała się malować...

– Jak mogłeś całować moją żonę? – pyta wściekły kolega.

– Wiesz, jak wytrzymałem, to też się dziwiłem...

– Hej! Chodź do nas! – wołają chłopcy dziewczynę.

– Nie, bo mnie wszyscy przelecicie!

– Chodź! Nie przelecimy cię!

– To po co mam iść?

Lekcja religii w szkole. Ksiądz mówi dzieciom o małżeństwie.

– Wiedziecie, że Arabowie mogą mieć kilka żon? To się nazywa poligamia. Natomiast chrześcijanie mają tylko jedną żonę. A to się nazywa... Może ktoś z Was wie?

W klasie cisza, nikt nie podnosi ręki.

– To się nazywa mono... mono... – podpowiada ksiądz.

– Monotonia! – odpowiada chórem klasa.

– Mamo, tato, nie wiedziałam jak wam to powiedzieć, ale od dawna źle się czuję w swoim ciele. Wiem, że zawsze pragnęliście mieć syna, a ja wiem, że powinnam urodzić się mężczyzną. Dlatego pragnę wam oświadczyć, że jestem w trakcie terapii hormonalnej i niedługo poddam się operacji zmiany płci – mówi córka.

– Jaja sobie robisz!? – pyta ojciec.

# Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

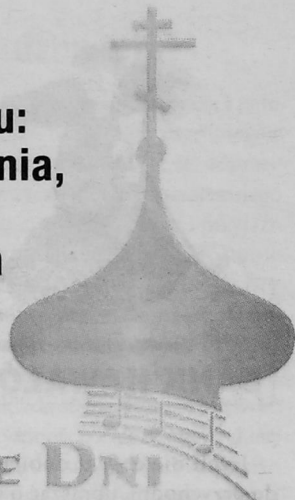
foto  
gaba

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solutions

## Koncert Galowy laureatów Festiwalu: niedziela, 20 września, godz. 16.00, Opera i Filharmonia Podlaska



### Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej

Trwają przesłuchania XXXIX Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Cerkiewnej „Hajnowka” w Białymstoku, który jako jedyny na świecie prezentuje muzykę cerkiewną od początku chrześcijaństwa do czasów współczesnych, ze szczególnym uwzględnieniem twórczości przez polskich kompozytorów. Jego twórcą i od początku organizatorem jest Mikołaj Baszko.

Podczas Festiwalu muzykę cerkiewną wykonują chóry bez względu na narodowość i wyznanie, a więc nie tylko wyznawcy prawosławia, ale również katolicy,

grekokatolicy, protestanci, muzułmanie, buddyści, wyznawcy judaizmu.

Przez 38 lat na Festiwalu wystąpiło 895 chórów z 41 państw i 5 kontynentów.

W tym roku, ze względu na ograniczenia w przemieszczaniu się, wystąpią chóry i zespoły europejskie: Polski, Węgier, Grecji, Łotwy i Bułgarii. Koncert Galowy w wykonaniu laureatów Festiwalu odbędzie się w niedzielę, 20 września, o godz. 16.00, w Operze i Filharmonii Podlaskiej (rezerwacja biletów, tel. 85 306 75 06).

### Koncerty XVI Festiwalu „Sacrum et Musica” „Mozarowsko w Łomży”

W czwartek, 17 września, orkiestra Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej pod gościnną batutą Cezarego Gójskiego wystąpi z koncertem „Amadeusz” w Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich w Łomży (ul. o godz. 19.00 ze skrzypczką Mao Konishi (Japonia).

Odrowany został natomiast niedzielny (20 września) koncert „Eroica” Kowieńskiej Orkiestry Symfonicznej z powodu konieczności

kwarantanny wprowadzonej przez Litwę dla przekraczających granicę z Polską.

Koncert „Amadeusz” można będzie obejrzeć i wysłuchać na żywo online na [www.facebook.com/filharmonialomza](http://www.facebook.com/filharmonialomza).

Program pozostałych 5 festiwalowych koncertów, które odbywać się będą we wrześniu i październiku, zamieszczać będziemy na bieżąco.

### Repertuar kin

**Kino „Relax” Grajewo:** nieczynne. **Kino „Wrzós” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 18 – 19 września – „Nowi mutanci”, godz. 17.00 oraz „Pętla”, godz. 20.00; 23 września – „Pętla”, godz. 17.00 oraz „Nowi mutanci”, godz. 20.00; 24 wrze-

śnia – „Pętla”, godz. 20.00; 25 września – „25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komedy”, godz. 17.00 oraz „Pętla”, godz. 20.00. **Zambrów:** 19 – 24 września – „Solan i Ludwik. Misja Księżyc”, godz. 15.30 oraz „Nowi mutanci”, godz. 17.15 i „Pętla”, godz. 19.30.

## HOROSKOP Tygodniowy

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

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

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

**RAK (22 VI – 22 VII):** blokują Cię chyba wspomnienia i przeszłość. Zdecyduj się na porządkę w życiu, oczyść z rzeczy, które już dawno należało odłożyć do lamusa. Idź do przodu i nie obawiaj się porażki. Jeśli coś nie tak w związku, nie noś w sobie długo żalu, wkrótce się przejaśni...

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

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

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

**SKORPION (24 X – 22 XI):** jeśli wygrasz jakąś sprawę, to tak dużym kosztem, że będziesz się zastanawiać, czy było warto.

Nie przeocz ważnej sytuacji, to wielka okazja dla Ciebie. Nie słuchaj plotek. Jeśli myślisz o nieznannej ścieżce, która może być wielką przygodą, zrób krok, by na nią wejść...

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

**KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I):** ktoś, kim się interesujesz, jest godzien zaufania i wart uwagi. W finansach nic złego Cię nie czeka, możesz spać spokojnie. Oderwij się choć trochę od codzienności. W związku harmonia. Nie przestawaj przy potknięciach, siła ducha zaprowadzi Cię daleko.

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

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



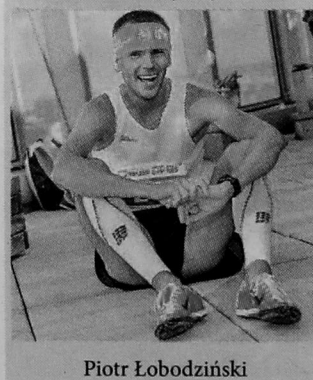
Fot. pixabay



### Mistrz Polski i worek medali „Prefbetu”

Dawid Likwiarz Mistrzem Polski Juniorów na 1 500 m! Ten utalentowany biegacz jest od 2018 r. uczniem Liceum Sportowego w Łomży. Do „Prefbetu” pod skrzydła trenera Andrzeja Korytkowskiego trafił z Ostrowi Mazowieckiej, gdzie trenował u Andrzeja Wardaszki (na zdjęciu z Dawidem), który współpracuje z naszym klubem. Dodatkowym powodem do satysfakcji jest powołanie Dawida do reprezentacji Polski na mecz lekkoatletyczny U-20 z Czechami, który odbędzie się 20 września w Karpaczu.

Poza tym aż z 11 medalami wrócili zawodnicy „Prefbetu” z innych zawodów lekkoatletycznych w Polsce. Złoty medal na 100 m zdobył Piotr Dąbrowski, a srebrny na 400 m Igor Duchnowski na Mitingu w Warszawie. W Biegu Królowej Bony w Różanie na dystansie 5 km złoto wywalczył Piotr Łobodziński, a srebrny wśród pań Monika Nawrat. W III Memoriale Sławomira Rosłona w Piasecznie na 9 nasyżnych biegaczy, aż 7 stanęło na podium! Pierwsi na linii mety byli: Piotr Łobodziński – 5000 m, Dawid Likwiarz – 600 m, Martyna Krawczyńska – 600, Maja Łyskowska – 100 m, Bartosz Jurak – 800 m, drugi był Bartłomiej Folga – 800 m, a trzeci Piotr Dąbrowski – 300 m. Gratulujemy!



Piotr Łobodziński

Rośnie na drzewach liściastych, żywiąc się częściowo ich sokami, dlatego jemiola traktowana jest jako pasożyt. Na zbiór właśnie powoli nadchodzi ostatni czas, gdyż do celów leczniczych wykorzystuje się liście. Zbiera się je od jesieni do wiosny, gdy drzewa żywociele są bezlistne. Gdy chcemy sporządzić napar, należy je wysuszyć, co nie jest proste, gdyż dość łatwo chłoną wilgoć, a schnąć powinny w przewiewnym miejscu w temperaturze nie przekraczającej 25 stopni.

Jemiola zawiera cholinę i jej estry, związki trójtterpenowe, witaminę C i inne. Rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Działa też przeciwskurczowo, przeciwkrwotocznie, wpływa na przemienność materii. Korzystna w miażdżycy (skleroza), zawrotach głowy, przyspieszonym biciu serca, uderzeniach

## „Boża apteka” wzmocni organizm



### Pożyteczny... pasożyt!

krwi do głowy oraz przedłużających się, zbyt obfitych miesiączkach.

A. Oertel i E. Bauer określają jemiolę wyrosłą na dębie jako dobry środek przeciw padaczce, epilepsji i chronicznych drgawkach, a także bezwładności mięśni.

Z jemioly możemy sporządzić odwar i wino.

Odwar: 2 łyżki stołowe suszonych liści jemioly zalać 2 szklankami wody o temperaturze pokojowej i ogrzewać

pod przykryciem pół godziny, nie dopuszczając do wrzenia. Przecedzić, pić 3 razy dziennie po 1/4 szklanki.

Wino: 40 g świeżych liści zalać 1 litrem białego słodkiego wina. Pozostawić 10 dni. Pić dwa razy po 1/2 szklanki przed jedzeniem przez 15 dni.

Jemiola jest środkiem dość silnie działającym, dlatego warto chęć jej stosowania skonsultować z lekarzem.

## XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020 w Łomży pod auspicjami Aeroklubu Polskiego na koniec sezonu lotniczego w Polsce O Puchar Alka Dernbacha



Barwnie nad Narwią w Łomży; wielokrotny mistrz Polski, Europy i świata Alek Dernbach. Fot. Zbigniew Ciborowski, Foto Gabs

XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY 2020 odbędą się tradycyjnie na przepięknym lądowisku nad Narwią w Łomży 2 – 4 października.

Co roku na nadnarwiańskich pulwach lądują piloci, latający turystycznie oraz prawdziwi mistrzowie motolotni, motoparalotni, wiatrakowców, samolotów ultralekkich z tytułami mistrzostw kraju, Europy, świata. Dobrej konkurencji zastoso- wany przed laty przez Kierownika Sportowego Zbigniewa Kędziore, dający wszystkim równe szanse sprawia, że Mistrzostwa cieszą się w lotniczym środowisku uznaniem i popularnością.

– Ogólnopolska kwarantanna sprawiła, że sezon był w tym roku wyjątkowo krótki, a wiele imprez lotniczych

zostało odwołanych. Wśród pilotów panuje mocny głód zawodniczej rywalizacji i towarzyskich lotniczych spotkań, gdy więc tylko otworzyła się taka możliwość, postanowiliśmy po raz dwudziesty pierwszy zaprosić wszystkich na koniec sezonu do Łomży. Nasze zawody odbędą się z zachowaniem wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego – mówi Dyrektor Biura Mistrzostw Dominika Tocka.

Mistrzostwa, jak zawsze, rozegrane zostaną w trzech klasach: motolotni i samolotów ultralekkich (ulm), wiatrakowców oraz paralotni z napędem (łącznie PPG/PPGG).

Piloci motolotni, ulm i wiatrakowców zmierzą się z celnością lądowania oraz powalczą w Mistrzostwach Polski w Przelocie przez

Bramkę o Puchar Alka Dernbacha, jedyne go pilota, który startował we wszystkich dwudziestu edycjach naszych Mistrzostw, najwybitniejszego współczesnego pilota mikrolotowego w Polsce i wielkiego przyjaciela Mistrzostw w Łomży. Tygodnik „Kontakty”, organizator Mistrzostw, chce w ten sposób, uczcić Jego pamięć (zginął śmiercią pilota 19 listopada 2019). Specjalne statuetki za pierwsze miejsce (w kategoriach: motolotnie/ulm i wiatrakowce) wykonał artysta Adam Twardowski z „Pracowni Pana Twardowskiego” w Łomży.

Piloci motoparalotni będą mogli się wykazać w celności lądowania, nawigacji, konkurencji oszczędnościowej oraz tzw. koniczynce.

# Odlot lata...

