

CZYTELNIA MBP

85 lat diecezji łomżyńskiej • Nieśmiały do kobiet

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

44 (1977)

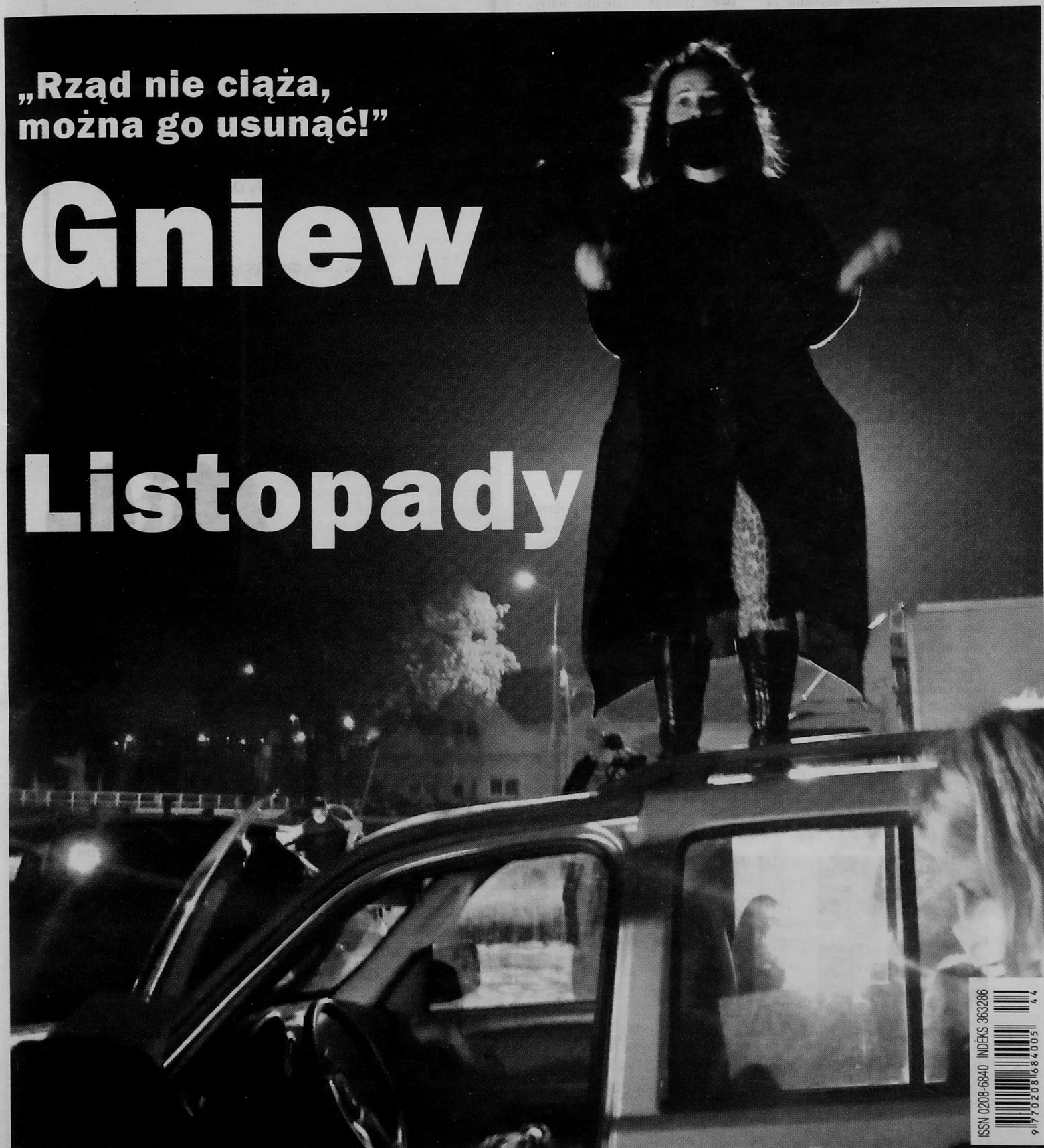
1 listopada 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

„Rząd nie ciąży,
można go usunąć!”

Gniew

Listopady



ISSN 0208-6840 INDEXS 363286



Nowe zasady kwarantanny

Wprowadzone zostały nowe zasady kierowania i odbywania kwarantanny domowej. Według najnowszego Rozporządzenia Rady Ministrów, dziesięciodniowa kwarantanna dotyczy tylko osób, które miały bezpośredni kontakt z osobą zakażoną („dodatnią”). Osoby wspólnie zamieszkujące gospodarstwo domowe (mąż, żona, dzieci) według nowych zapisów, nie zostają nią objęte.

Nowością jest także to, że Sanepid nie wydaje obecnie decy-

zji lub zaświadczeń o odbywanej izolacji domowej oraz kwarantannie dla ZUS. Informacja o objęciu kwarantanną osoby, której ona dotyczy, może być teraz przekazana przez pracownika Sanepidu ustnie, za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności, telefonicznie.

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi grzywna do 30 tysięcy złotych.

Olimpiada aktywności wiejskiej



KGW w Kieljanach (gm. Radziłów) i ich projekt „Nasze miejsce”

Organizowały spotkania, gotowały, zakładały ogródki, popularyzowały i pielęgnowały obyczaje koła gospodyń wiejskich, stowarzyszenia, ochotnicze straże pożarne, nieformalne grupy mieszkańców wsi. Swoje działania opisały i zgłosiły do VI Olimpiady Aktywności Wiejskiej. A oto laureaci z Łomżyńskiego i ich zrealizowane zadania: OSP w Srebrnym Borku (gm. Szumowo) – „Remont, pożar, gotowanie – nie jest nam obce żadne zadanie”; KGW w Roszkach-Wodzkach „Wodźkowianki” – „Dożynki Gminne 2019”; OSP w Zabie-

lu (gm. Kolno) – „Budowa siłowni zewnętrznej w Zabelu”; Sołtys Wsi Ruda Alicja Sienkiewicz-Dawidowska – „Bezpieczny senior”; KGW „Boróweczki” w Srebrnym Borku (gm. Szumowo) – „Babska robota – dawniej ciężko pracowały, wszystko ręcznie wyrabiali”; KGW w Kieljanach (gm. Radziłów) – „Nasze miejsce”; Sołectwo w Srebrnym Borku (gm. Szumowo) – „Produkt polski promujemy – eko zioła hodujemy”; Teresa Kaczyńska-Kochaniec i Marek Jaroch (Wysokie Mazowieckie) – „Prawa gospodarza”.

#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

#CzytamBoLubię

Książki Ebooki i Audiobooki i coś więcej...

RABATY NAWET DO -70%

WWW.NEXO.PL

WYJÓZD I BĄDŹ NA BRZĄCO

PANU
JANOWI LESZCZEWSKIEMU

Prezesowi Sądu Okręgowego w Łomży

WYRAZY GŁĘBOKIEGO ŻAŁU I WSPÓŁCZUCIA
Z POWODU ŚMIERCI

MAMY

SKŁADAJĄ

sędziowie i pracownicy Sądu Okręgowego w Łomży

2020

„Ten wyrok [TK] stał się powodem do gwałtownych wystąpień społecznych. (...) W tych demonstracjach bardzo często na wezwanie dorosłych uczestniczą także dzieci

– Jarosław Kaczyński, 27.10.2020



1981

„Strajki, gotowość strajkowa, akcje protestacyjne stały się normą. Wciąga się do nich nawet szkolną młodzież

– gen. Wojciech Jaruzelski, 13.12.1981



„Ku przestrodze... Tylko, że wtedy nie byliśmy w pełni suwerennym Państwem”, napisała Monika Jaruzelska na Twitterze w komentarzu do wystąpienia Jarosława Kaczyńskiego we wtorek, 27 października. Do wpisu dodała nagranie z pamiętnym przemówieniem swojego ojca gen. Wojciecha Jaruzelskiego z 13 grudnia 1981 r., w którym ogłosił wprowadzenie w Polsce stanu wojennego.

„Okazuje się, że Kaczyński to anarchista. Podlegają mu wszystkie resorty odpowiedzialne za bezpieczeństwo i wymiar sprawiedliwości. A wzywa członków PiS, by tworzyli jakieś bojówki i »bronili« Kościołów przed atakami. Zaraz, a może to nie anarchizm tylko zupełnie co innego?”, komentowała dziennikarka Bianka Mikołajewska z serwisu OKO.press

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-40-22
fax: (86) 216-57-11
www.kontakty-tygodnik.com.pl
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki.

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,
tel. (86) 216-42-43
Księgowość:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29-642-80-34, 505-233-744
www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

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

Obróbka zdjęć barwnych:

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-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.

KOMENTARZ KOMENTARZ

„Okryci kirem żaloby, skuci – przez długie lata żyliśmy w grobowej ciszy, przerywanej brzękiem kajdan i rygli więziennych. To była nasza pieśń od kolebki do grobu. Nagle stała się rzecz nieoczekiwana – błysnął nam świt lepszego jutra! Przyszło to tak niespodziewanie, że stanęliśmy olśnieni i bezradni. Sądziliśmy, że nastąpił kres mękom...”

Ochłonawszy z pierwszego wrażenia i rozejrzawszy się w wytworzonej przez szybki bieg wypadków sytuacji spostrzegamy, że wiele się zmieniło na lepsze, lecz jeszcze więcej pozostało do zrobienia. Zrozumieliśmy, że liczyć możemy tylko na siebie, że nie frazesów, nie szumnych haseł nam potrzeba, lecz czynów oświeconych nauką i etyką, że potrzebna nam mrówcza, zroszona potem, praca”.

Tak pisała na pierwszej stronie w pierwszym numerze „Wspólna Praca”, tygodnik poświęcony sprawom Ziemi Łomżyńskiej, który ukazał się 3 kwietnia 1910 roku, czyli osiem lat przed odzyskaniem przez Polskę niepodległości.

Skupieni na historii narodowych klęsk, zupełnie możemy nie rozumieć, dlaczego „Wspólna Praca” pisała o „błysku świtu lepszego jutra”, „szybkim biegu wydarzeń”. Bo kto z nas pamięta, co to była rewolucja 1905 roku? A był to ogólnokrajowy spontaniczny zryw o podłożu społecznym i narodowym, skierowany przeciwko carskiemu absolutyzmowi oraz uciskowi jaśnie panów z folwarków na wsi i przemysłowców w mieście. Zryw tak powszechny, że w październiku 1905 r. strajki sparaliżowały całe imperium! W Łomży zastrajkowali uczniowie Gimnazjum Męskiego.

W wyniku rewolucji car powołał pierwszy parlament rosyjski, Dumę Państwową. Powstała możliwość działania zakazanych do 1905 r. partii politycznych i stowarzyszeń. Życie polityczne ciągle się liberalizowało, czego wynikiem było złagodzenie rusyfikacji, mogła ukazywać się polska prasa. Wymownym tego dowodem była właśnie wydawana od 3 kwietnia 1910 r. w gubernialnej Łomży „Wspólna Praca”.

Te same słowa pismo mogło powtórzyć i powtarzało po 11 listopada 1918 roku.

Listopad 2020. Czy my „ochłonawszy z pierwszego wrażenia i rozejrzawszy się w wytworzonej przez szybki bieg wypadków sytuacji” nie powinniśmy oceniać rządzących, kierując się kryteriami wykutymi przez naszych przodków, „że nie frazesów, nie szumnych haseł nam potrzeba, lecz czynów oświeconych nauką i etyką”?

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Ważne słowo



Gdy cię łapią za krocze, krzyczysz „Wypierdalać!”

Dr Jacek Wasilewski: – Jeżeli ktoś cię łapie za kostkę, mówisz „dość”. Gdy łapie cię za kolano, mówisz „ani kroku dalej”. Gdy łapie cię za krocze, krzyczysz „wypierdalać!”. To jest język przypartego do muru i przypartej do ściany. Jeżeli w przeszłości były ostrzeżenia i stanowczy sprzeciw, to nic dziwnego, że w pewnym momencie zaczyna brakować słów. Hasło „Wypierdalać!”, które stało się głównym hasłem protestów, pokazuje stan psychiczny protestujących. Po to mamy wulgaryzmy, żebyśmy mogli oddawać takie natężenie emocji, którego nie da

się już wyrazić w inny sposób. Używamy ich wtedy, gdy czujemy się zagrożeni. Gdyby jakiś młodziak kradł mi gruszki, krzyknąłbym „zwiewajcie stąd!”. Ale gdyby na moją posesję wtargnął ktoś, kogo postrzegam jako realne zagrożenie, musiałbym użyć mocniejszego języka, żeby go odstraszyć. Mówienie o grzeczności w kontekście tych protestów jest oderwaniem reakcji od akcji.

(Fragment wypowiedzi. Autor, dr habilitowany nauk politycznych, medioznawca, dziennikarz, pisarz).

■ Protesty przeciwko orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego w sprawie tzw. aborcji eugenicznej odbywają się od minionego piątku w Łomży, Wysokiem Mazowieckiem, Zambrowie, Białymstoku, Suwałkach, Bielsku Podlaskim, Sokółce, Sarnakach, Siemiatyczach. 11 tysięcy osób (według danych policji) przeszło w niedzielę, 25 października wieczorem ulicami Białegostoku.

■ „Minister wydał zgodę, by w dwóch miejscach w Białymstoku powstały tymczasowe szpitale. To hala sportowa UMB i powstający budynek szpitala zakaźnego przy ul. Żurawiej. Dwóm firmom wydano już dyspozycje, by najszybciej, jak to możliwe, przygotowały oba miejsca do przyjęcia chorych. Chodzi o to, by w krótkim czasie powiększyć bazę łóżkową”, poinformował wojewoda Bohdan Paszkowski. Mają być gotowe do... końca listopada!

■ 31 medyków (7 lekarzy i 24 pielęgniarki) wojewoda podlaski skierował do pracy przy zwalczaniu epidemii do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Zakładu Opiekuńczo Leczniczego w Szczuczynie, Zakładu Opieki Długoterminowej w Augustowie i szpitala w Dąbrowie Białostockiej. Do pracy zgłosiło się 10 osób.

■ Nie przyjmuje wymazów koronawirusowych ze szpitali i punktów drive-thru Wojewódzka Stacja Sanitar-

MYŚL TYGODNIA:

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

s. Małgorzata Chmielewska

no-Epidemiologiczna w Białymstoku z powodu zakażenia koronawirusem 11 pracowników. Laboratorium sanepidu wykonuje tylko część badań.

■ Zakażony wirusem jest poseł PiS Jarosław Zieliński z Suwałk. Przebywa w Szpitalu Wojewódzkim w tym mieście. Zieliński jest pierwszym posłem z naszego regionu, którego dopadł koronawirus.

■ Święto bez procesji. Nie będzie uroczystej procesji na cmentarz i Mszy świętej na cmentarzu 1 listopada w Szczuczynie. Podobnie w Święta Wszystkich Świętych będzie w innych parafiach.

■ Będzie dworzec autobusowy w za- bytkowym budynku dworca kolejowego w Grajewie. Burmistrz Grajewa Dariusz Latarowski planuje jego uruchomienie w styczniu 2021. Na na placu przy ulicy Popiełuszki, na którym do tej pory zatrzymywały się autobusy, zostanie urządzony parking i fontann. Przebudowa placu za pół miliona złotych zostanie sfinansowana z budżetu miasta.

■ Tylko główne wejście (od strony Starego Rynku) otwarte jest dla

interesantów w Urzędzie Miejskim w Łomży ze względu na wzrost zakażeń. Aby załatwić sprawę w Urzędzie należy pobrać numer z biletomatu do konkretnego wydziału. Sprawy wymagające spotkania z urzędnikiem trzeba wcześniej zgłosić telefonicznie i umówić się na konkretny dzień i godzinę. Informacje, dotyczące pracy UM i numery telefonów do wydziałów, znajdują się na stronie internetowej ratusza (www.lomza.pl).

■ Podpalił się „trunkiem”? „Sąsiad poparzył się ogniem. Podpalił chyba kaptcie, śmierdzi na klatce”, brzmiało zgłoszenie. Patrol policji ustalił, że pijany mężczyzna w korytarzu piwnicy bloku przy ul. Niemcewicza, w którym mieszkał, oblał się rozpuszczalnikiem i podpalił. Został przewieziony do szpitala. Policjanci oceniają, że nie była to próba samobójcza.

■ 231 litrów alkoholu o mocy 80 proc., zatrzymanego w trakcie kontroli na bazarach i targowiskach, Podlaska Krajowa Administracja Skarbowa (KAS) przekazała białostockiemu sanepidowi, który wykorzysta go do zabiegów dezynfekcyjnych.

Znaki czasu

■ O niezwlekaniu z odbiorem zwłok apeluje do rodzin dyrekcja Szpitala Powiatowego w Gorlicach. W całym mieście do dyspozycji jest 12 miejsc w chłodniach, wszystkie są zajęte.

■ Ogłoszona przez rząd Tarcza Branżowa obejmie branże: gastronomiczną, fitness, targową, estradową, filmową, fotograficzną, rozrywkową i rekreacyjną, fizjoterapeutyczną. Wsparcie będzie przyznawane małym przedsiębiorstwom oraz mikrofirmom i wyniesie 5000 zł dla przedsiębiorców, którzy udowodnią spadek przychodów rok do roku o 40 proc. Możliwe będzie zwolnienie z ZUS na 3 miesiące.

■ „Sanktuarium jasnogórskie zwiedził Heinrich Himmler, komisarz Rzeszy do Spraw Umacniania Niemczyzny. Przywódca hitlerowski był zaskoczony wiadomością, że przed wojną miejsce to nawiedzało rocznie ponad milion pielgrzymów”. Taką informację zamieścili w internecie paulini z Jasnej Góry, pisząc o wydarzeniu z 27 października 1940 r. Po nieprzychylnych komentarzach wpis został skasowany, a zakonnicy za niego przeprosili.

■ Rząd podpisał Genewską Deklarację Konsensusu na rzecz Zdrowia Kobiet i Wzmocnienia Rodziny. W Europie poza Polską podpisały ją Węgry i Białoruś.

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs
digital

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



Fot. pixabay

Sięgnij po pieniądze na przetwórstwo!

Wnioski na tzw. małe przetwórstwo i rolniczy handel detaliczny przyjmuje Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Jak informuje dyrektor Podlaskiego Oddziału Regionalnego Waldemar Szczesny, oferta pomocy dotyczy dwóch grup.

Pierwszą stanowią rolnicy, domownicy lub małżonkowie rolników, którzy zdecydują się na prowadzenie działalności gospodarczej w zakresie przetwarzania produktów rolnych. Rejestracja działalności musi nastąpić przed złożeniem wniosku o płatność. Ta grupa wnioskodawców może ubiegać się o wsparcie do 500 000 zł.

Drużga grupa obejmuje rolników lub ich małżonków prowadzących

albo podejmujących prowadzenie działalności przetwórczej i sprzedaży produktów przetworzonych w ramach rolniczego handlu detalicznego (RHD). W tym przypadku nie jest wymagane prowadzenie działalności gospodarczej, a maksymalna kwota dofinansowania wynosi 100 000 zł.

Na co można przeznaczyć dotację? Na inwestycje służące przetwórstwu m.in. mleka, mięsa, owoców i warzyw, zbóż, ziemniaków, przetwarzaniu produktów rolnych na cele energetyczne, zamrażaniu lub przechowywaniu produktów rolnych. W tym celu można za otrzymane pieniądze (zawsze to 50 proc. kosztów) przeznaczyć na budowę, rozbudowę lub modernizacji budynków wykorzystywa-

nych do prowadzenia działalności przetwórczej; zakup oraz instalację maszyn lub urządzeń do przetwarzania i magazynowania; aparatury pomiarowej i kontrolnej; dostosowanie pomieszczeń pomocniczych służących przygotowaniu posiłków (np. kuchni) i pomieszczeń gospodarczych, służących do przechowywania produktów żywnościowych oraz zakup maszyn albo urządzeń służących ochronie środowiska.

Szczegółowe informacje na ten temat udzielane są w Departamencie Oceny Projektów Inwestycyjnych w Centrali ARiMR, tel. 22 318 47 70 i pod numerem bezpłatnej infolinii 800 38 00 84 oraz na <https://www.facebook.com/podlaskiarmr>.

Biskupie imieniny „na dystans”

„Kuria Diecezjalna w Łomży informuje, że w związku z obecną sytuacją pandemii i wzmożonych zachorowań oraz z uwagi na wzajemną troskę o siebie i zachowanie bezpieczeństwa, nie odbędą się tradycyjne spotkania imieninowe Księżów Biskupów: Janusza Stepnowskiego (21 listopada) i Tadeusza Bronakowskiego (28 października) oraz ks. inf. Tadeusza Śliwowskiego (28 października). Solenizanci polecają się modlitwie i pamięci, natomiast życzenia można nadsyłać drogą pocztową lub elektroniczną”, czytamy w komunikacie Kurii Diecezjalnej w Łomży.

Co ciekawe, wielu mieszkańców Łomży i diecezji o zwyczaju „tradycyjnych spotkań imieninowych” dowiedziało się z... komunikatu je odwołującego.



Zabytkowa synagoga z końca XIX wieku w Ciechanowcu ma już odnowioną elewację i zdołała się odnowić. W czasie II wojny światowej budynek został zdewastowany, a po wojnie zmienił swoje przeznaczenie. Był w nim młyn, sklep, biura. Obecnie jest siedzibą Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu i biblioteki. Remont elewacji kosztował 335 tys. zł (157 tys. zł unijnej dotacji).

40 lat temu

„Kontakty” 8 listopada 1980:

Spółdzielnia rolnicza bez... ziemi

W Kramkowie (gmina Wiżna) powstała Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna, która dysponuje trzema traktorami i pięcioma traktorzystami. Ludzie mówią, że nawet ziemię zamierza kupić.

Myszolap z Górki Zawadzkiej

Mieszkaniec osiedla Południe w Łomży złapał w ciągu pięciu lat 500 myszy. Jest się czym chwalić! Nasz kolega mieszkający na Górze Zawadzkiej łowi codziennie w swoim mieszkaniu po 2 sztuki, przez co jego roczna wydajność wyniesie ponad 720. Chętnie ogłosimy inne oryginalne rekordy łomżyniaków.

„Jaćwieżanka” w Rajgrodzie w ruinie

Aby nadrobić straty, jakie poniosła na innych budowach brygada remontowo-budowlana Rolniczej Spółdzielni Produkcyjnej w Rajgrodzie, podjęła się dobudowania kawiarni do miejscowej restauracji „Jaćwieżanka”. Okazało się, że w takich przedsięwzięciach nie wystarczy zapłacić, lecz potrzebna jest ponadto znajomość rysunku technicznego. W wyniku zawziętego wgrzyzania się koparki w fundamenty runęła cała ściana restauracji. Reputację brygady może poprawić tylko jej przemianowanie na demontażowo-rozbiórkową.

Kryminałki

■ W gminie Rutki, Tadeusz D. (lat 25) będący w stanie nietrzeźwym, upadł twarzą w błoto i uduślił się.

■ W Łomży aresztowano Tadeusza G. (lat 27), który w ciągu jednego wieczoru pobił i zgwałcił dziewczynę (kradnąc jej również 400 złotych) oraz usiłował zgwałcić dwie następne (na osiedlu Jantar) w czym przeszkodziła mu interwencja osób postronnych.

■ 30 000 zł łapówki zapłacił Józef G. za obietnicę przyjęcia go na kierownika punktu skupu ziemniaków w Wąsoszu.

Pułk „Łomżyński”



18 Pułk Logistyczny przyjął wyróżniającą nazwę „Łomżyński” i otrzymał imię dowódcy obrony Łomży z 1920 roku gen. bryg. Mariana Raganowicza oraz „przejmując z honorem kulturowe dziedzictwo tradycji 33. Pułku Piechoty (1919 – 1939), jak zapewnił dowódca łomżyńskiego garnizonu płk Paweł Głazka. Święto Pułku zostało ustanowione na 14 sierpnia.

„Cmentarne” linie MPK



1 listopada Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w Łomży uruchomi specjalną linię autobusową. Autobusy kursować będą co 10 minut, łącząc cmentarze przy ul. Wojska Polskiego, Kopernika i Przykoszarowej. Dwadzieścia kursów linii cmentarnej będzie wydłużonych do Piątnicy, a pięć do Drozdowa. Część autobusów linii numer 8 i 10 zawiezie pasażerów do Kupisk. W dniu Wszystkich Świętych korzystanie z komunikacji miejskiej będzie bezpłatne, informuje Urząd Miejski w Łomży.

Bunt w „pogotowiu” w Łomży

110 spośród ponad 120 pracowników personelu medycznego zwróciło pieniądze, które otrzymali jako nagrodę na Dzień Ratownictwa Medycznego od dyrektora Sławomira Szajdy, który od ponad roku kieruje Wojewódzką Stacją Pogotowia Ratunkowego w Łomży, poinformował, przewodniczący NSZZ Solidarność łomżyńskiego „pogotowia” Kazimierz Borkowski.

Konfliktem i brakiem dialogu dyrektora Szajdy z podwładnymi w Pogotowiu zainteresował się wicemarszałek podlaski Marek Malinowski, któremu w Urzędzie Marszałkowskim w Białymstoku podlega opieka zdrowotna.

Pracownicy między innymi wytknęli dyrektorowi, że samochodem służbowym pokonał ponad 10 tysięcy kilometrów, wyjeżdżając po godz. 15.00 do domu i przyjeżdżając rano.



Za sprzeciw Kaczyńskiemu

„Potrafimy docenić i podziękować politykom, którzy nas wspierają, którzy są przeciwko >Piąt-ce Kaczyńskiego<. Byliśmy w trzech miejscach, teraz przyjechaliśmy do pana posła Kołakowskiego, który akurat wykazał się największą odwagą, gdyż wywodzi się z partii Prawo i Sprawiedliwość i mimo dyscypliny partyjnej zagłosował przeciw tej ustawie. Wywiesiliśmy banery: >Tu mieszka Lech Kołakowski, obrońca polskich rolników. Dziękujemy<”, mówi Karol Faszczewski (więcej, str. 10).

Wcześniej parlamentarzystom, głosującym „za” tzw. piątką Kaczyńskiego zawieźli gnój.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

DBAĆ O SIEBIE, BY UNIKNĄĆ CHOROBY NOWOTWOROWEJ?

Organizm to wieka fabryka komórek, które nieustannie rodzą się i obierają. Biolog molekularny, prof. Jonas Frisén z Karolinska Institute Sztokholmu zbadał, że przeciętnie co 10-15 lat zmieniają się wszystkie komórki człowieka, a niektóre, jak np. komórki wątroby, odnawiają już w cyklu rocznym. Całą tę fabrykę zarządza DNA, czyli umieszczony w każdym jądrze komórkowym związek chemiczny z grupy kwasów o charakterystycznej spiralnej budowie dwóch splecionych nici. W nich zapisany jest kod człowieka, czyli niepowtarzalna dla każdego sekwencja ponad 40 tys. genów.

Jeśli dobrze dbamy o naszą „fabrykę” i jeśli nasza sekwencja genów nie zawiera żadnego błędu, możemy nieestetycznie odziedziczyć po przodkach, zmórki dzielą się prawidłowo, zachowując ten kształt i funkcje poszczególnych organów. Nie ma jednak nawet małe zakłócenie naszego „ogramowania”, by komórki zaczęły się mnożyć w sposób niekontrolowany. Namnażają się zalonym tempie, zmieniając kształt zdrowej skóry, jelita czy płuc. Tak pojawia się nowotwór, w swojej złośliwej formie zwanej też rakiem, a za naszym życiem.

Nowotwory, czyli nadmiar komórek w jakimś miejscu, przybierają często widoczną formę guza. Czasem są to naturalne zmiany wynikające z „ogromowania” organizmu. Wówczas nowotwory są złośliwe i po ich chirurgicznym usunięciu nie ma ani śladu, ani żadnych konsekwencji zdrowotnych. Niestety, nie wszystkie nowotwory są łagodne, a bywa, że i te łagodne pozostawione sobie zmieniają się w złośliwe i zaczynają spustoszenie w organizmie.

W naszym kraju, czyli na nowotwór złośliwy, choruje około 1,5 miliona osób. Ta choroba zabija już 150 tys. Polek i Polaków rocznie. Statystyki umieszczają na nowotwory złośliwe w naszym kraju są takie w porównaniu z innymi rozwiniętymi krajami, gdzie jest większa świadomość obywateli, jak zapobiegać jej rozwojowi. Płaci wysoką cenę własnego życia za lekceważenie

zagrożeń i unikanie badań profilaktycznych, które są w naszym kraju dostępne za darmo.

Co robimy źle i jak to zmienić?

1 Lekceważymy pierwsze objawy. Większość pacjentów zgłasza się na badania profilaktyczne dopiero w III stadium choroby nowotworowej, a to obniża szanse na wyleczenie.

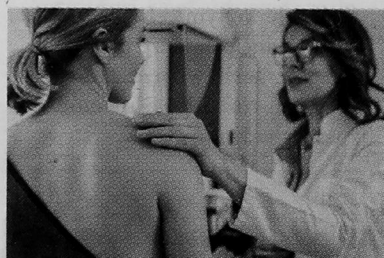
POZYTYWNA ZMIANA: Sprawdzić kalendarz badań okresowych i zapisać się!

2 Palimy papierosy, e-papierosy, nadużywamy alkoholu, używamy, a to może spowodować trwałe zaburzenia w DNA, których skutkiem jest rak. Palenie jest wymieniane jako najczęstsza przyczyna nowotworów złośliwych w tym raka płuca.

POZYTYWNA ZMIANA: Rzucić palenie! Zrezygnować z groźnych używek!

3 Jemy niezdrowo, za dużo czerwonego mięsa, cukru, soli i tłustych potraw, za mało warzyw i owoców oraz produktów nieprzetworzonych. Tymczasem otyłość jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy. Pomocne strony z darmowymi poradami dietetyka: poradnia.ncez.pl oraz diety.nfz.gov.pl

POZYTYWNA ZMIANA: Utrzymywać prawidłową masę ciała! Dieta! Pić dużo wody!



4 Nie ćwiczymy regularnie i mamy za mało ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, przez co mamy kłopoty z przemianą materii i z krążeniem. W efekcie może dojść do uszkodzenia naszego wewnętrznego „komputera”, jakim jest DNA.

POZYTYWNA ZMIANA: Codziennie rano 20 minut gimnastyki ogólnej i jeden długi spacer przed snem!

5 Wystawiamy skórę na słońce i promieniowanie UV bez stosowania filtrów i często bez umiarkowania, a to sprzyja rozwojowi nowotworów skóry w tym czerniaka.

POZYTYWNA ZMIANA: Stosować kremy z filtrami! W słoneczne dni nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV!

6 W wielu miejscach oddychamy powietrzem zawierającym szkodliwe cząstki stałe, smog. Wdychanie toksycznych substancji uderza w sam środek każdej komórki i sprzyja rozwojowi nowotworów.

POZYTYWNA ZMIANA:

Dbać o ekologię, o zdrowe powietrze! Zabezpieczyć się maseczką przed smogiem!

7 Niektóre infekcje wirusowe sprzyjają rozwojowi nowotworów, tymczasem można uniknąć zagrożenia szczepiąc dzieci przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, a dziewczynki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV.

POZYTYWNA ZMIANA:

Zaszczep swoje dzieci!

Narodowa Strategia Onkologiczna

Oprócz emocjonalnych i medycznych aspektów każdej choroby, istotną rolę w obszarze publicznego zarządzania zdrowiem odgrywa też liczba. Pozwalają nadać pożądanym zmianom formę strategii i zaleceń dla jednostek opieki medycznej i dla pacjentów. Tak powstała Narodowa Strategia Onkologiczna, która opisuje kompleksową walkę z rakiem.

Jej trzy najważniejsze cele to:

- 1 uzyskać wzrost liczby pacjentów żyjących 5 lat i dłużej po zakończeniu leczenia onkologicznego (większość krajów OECD ma pod tym względem lepsze wskaźniki niż Polska);
- 2 zahamować wzrost zachorowań na raka (na razie, w ciągu 10 lat prognozuje się wzrost liczby chorych nawet o 28%);
- 3 zwiększyć wykrywalność choroby w jej początkowym stadium.

ZAPROSZENIE DO PROGRAMU PracoDawca Zdrowia:

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl**

ZAKŁADKA PracoDawca Zdrowia

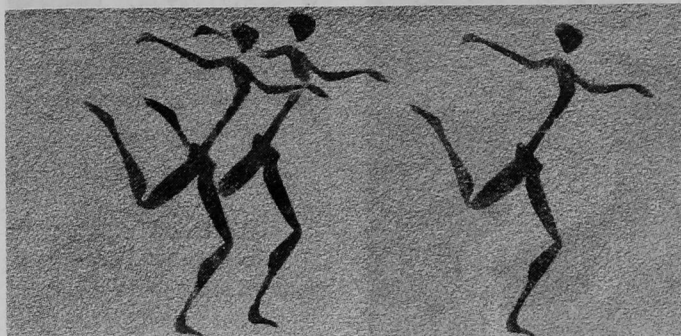
CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ – WEJDŹ NA [WWW.PLANUJEDLUGIEZYCIE.PL](http://www.planujedlugiezycie.pl)

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

Zgłoś do nagrody prezydenta



Do końca października można zgłaszać kandydatów do Nagrody Prezydenta Łomży za szczególne dokonania w dziedzinie kultury. Mogą ją otrzymać twórcy, animatorzy, artyści, pracownicy łomżyńskich instytucji kultury indywidualnie lub grupowo. Kto może składać wnioski o przyznanie nagrody? Wnioski mogą składać dyrektorzy instytucji kultury, związki twórcze, organizacje pozarządowe, organizator instytucji. Są przyjmowane w Wydziale Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych Urzędu Miejskiego w Łomży (ul. Farna 1, pok. 5, tel. 86 216 24 63) do 31 października 2020 r. Tam też dostępny jest formularz wniosku, można go również pobrać ze strony internetowej www.lomza.pl. Zostaną rozpatrzone przez kapitułę, powołaną przez prezydenta.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA



Poród ginekologii

Nowa sala dla pacjentek

Oddział Położniczo-Ginekologiczny Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckim został oddany do użytku we wtorek, 27 października. Powstał w wyremontowanym dawnym bloku operacyjnym. Remont trwał 9 miesięcy, tyle, ile ciąży. W Oddziale są sale dla pacjentek i porodowe, wyposażone w nowoczesny sprzęt. Teraz kobiety z powiatu mogą rodzić dzieci w komfortowych warunkach. Na otwarciu był wiceprzewodniczący Sejmiku Wo-

jewództwa Podlaskiego Łukasz Siekierko z Wysokiego Mazowieckiego, którego żona będzie rodzić na początku grudnia.

Oddana ginekologia i apteka to pierwszy etap remontu, który kosztował 3 mln zł. Do 2022 roku zostaną wyremontowane wszystkie oddziały. Całość kosztować będzie 23 mln zł. W grudniu ubiegłego roku starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński otrzymał decyzję o 12 mln zł na remont szpitala z rezerwy ogólnej budżetu państwa.

REGULARNE BADANIA ZWIĘKSZAJĄ SZANSE NA PRZEŻYCIE

Organizm to mechanizm

Organizm działa sprawnie i długo nam służy, jeśli należycie o niego dbamy. To znacznie bardziej skomplikowany i ważniejszy mechanizm niż np. samochód czy komputer. A czy poświęcamy mu dość uwagi? Jeździmy regularnie na przegląd techniczny swojego auta, a czy z taką samą regularnością i konsekwencją wykonujemy okresowe badania lekarskie?

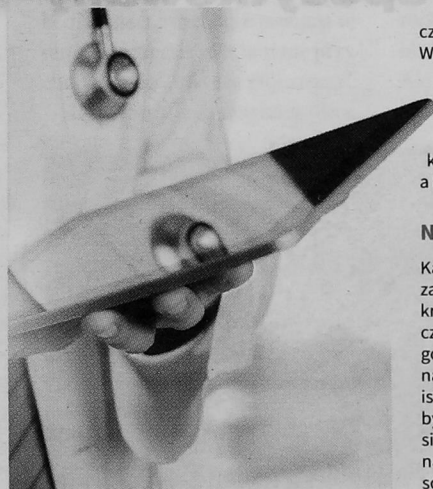
Za nieaktualne badanie techniczne samochodu można dostać mandat, bo jeżdżąc niesprawnym pojazdem zagrażamy nie tylko sobie, ale także innym uczestnikom ruchu. Za brak badań lekarskich nie ma mandatów, a przecież ich lekceważenie jest bardziej szkodliwe dla człowieka i dla całego społeczeństwa, które płaci ogromne kwoty na leczenie zbyt późno wykrywanych chorób nowotworowych.

Nie ignoruj żadnego sygnału

Jak ważne są badania okresowe przekonała się boleśnie niejedna pacjentka. Np. Ewa powinna być osobą szczególnie świadomą zagrożeń, bo ukończyła medycynę. Nie pracowała w zawodzie lekarza, ale poświęciła się pracy społecznej na rzecz pacjentów, także tych onkologicznych. Zignorowała jednak własne badania profilaktyczne, a kiedy zdiagnozowano u niej nowotwór złośliwy było już za późno na skuteczną terapię.

Wiele chorób nowotworowych ma charakter cichych zabójców. Rak jajnika rozwija się praktycznie bezobjawowo. Jest wykrywany u ponad 3,5 tys. pacjentek rocznie. Jego przyczyną jest dziedziczna mutacja w genach BRCA. Świadomość zagrożenia częściej mają młode kobiety, które wykonują badania genetyczne w tym kierunku, o ile wywiad rodzinny potwierdza ich obawy, że mogły taką skłonność odziedziczyć.

Kobiety w starszym wieku niestety rzadziej się badają i śmiertelność w wyniku nowotworów w tej grupie wiekowej jest najwyższa. Dlatego szcze-



gólnie panie po 50. roku życia powinny pamiętać o regularnych wizytach u ginekologa i o wykonywaniu mammografii. Kobiety w wieku 25-59 powinny regularnie wykonywać cytologię. Wszystkie panie muszą regularnie samodzielnie kontrolować dłońmi stan piersi oraz okolic pach. Wszelkie zmiany, nieregularność lub nawet niewielkie podskórne zgrubienia wykryte podczas samobadania powinny skłonić do konsultacji ze specjalistą.

Męskie sprawy pod kontrolą

W Polsce raka prostaty wykrywa się u ponad 12 tys. mężczyzn rocznie. Nie każdy nowotwór gruczołu krokowego ma postać złośliwą z tendencją do przerzutów, ale każdy wymaga obserwacji i zastosowania leczenia. Im szybciej wykryty, tym łatwiej uporać się z nim przy pomocy środków i technik dostępnych we współczesnej medycynie.

Jedyną pewną diagnozę można usłyszeć podczas badania gruczołu krokowego przez urologa. Wykonuje się też badania krwi na wysokość stężenia białka PSA. Wcześniej jednak każdy pan powinien kontrolować częstotliwość i sposób oddawania moczu. Wstawanie kilka razy w nocy do toalety, przerywany strumień czy krew w moczu to już są niepokojące sygnały, a bóle kostne mogą wręcz świadczyć o przerzutach.

Nie tylko badania przesiewowe

Każdy z nas w dowolnym momencie może zostać zaproszony na badanie w kierunku wczesnej wykrywalności nowotworów. Otrzymanie telefonu czy listu z informacją o możliwości odbycia takiego badania nie oznacza, że mamy raka. Oznacza natomiast, że z racji płci, wieku czy chorób współistniejących znaleźliśmy się w grupie ryzyka. Osoby z takiej grupy są poddawane badaniom przesiewowym. Ich celem jest wykrycie nowotworów na wczesnym etapie. To najskuteczniejszy sposób walki z tą chorobą, bo nowotwory wykryte w początkowym stadium choroby, kiedy nie ma jeszcze żadnych przerzutów, lecz się skutecznie znanymi i dostępnymi metodami. Dlatego zawsze warto skorzystać z możliwości uczestnictwa w badaniach przesiewowych.

Niemniej jednak każdy, kto czuje się zagrożony, a nie jest w grupie określonej jako grupa ryzyka, także powinien poddać się badaniom, na które skieruje go lekarz rodzinny.

Jeśli zadamy o organizm jak o najłagodniejszy mechanizm, będzie dobrze działał i długo służył naszemu zdrowiu.

Kalendarz obowiązkowych badań profilaktycznych

KOBIETA:

- mammografia (piersi) – raz na 2 lata (kobiety w wieku 50-69),
- cytologia (szyjka macicy) – raz na 3 lata (kobiety w wieku 25-59).

MĘŻCZYZNA:

- badanie prostaty per rectum u urologa – raz na 50. roku życia, a panowie, którzy chorowali na raka prostaty powinni być badani już po 40 roku życia

WSZYSTYCH:

- kolonoskopia – co 10 lat po 50. roku życia, w miarę potrzeby w wieku 40-49 lat, o ile nie ma w rodzinie choroby jelita grubego; a ci, którzy chorowali na raka jelita grubego, co 5 lat w wieku 25-49, jeśli w rodzinie występuje dziedziczny rak jelita grubego,
- prześwietlenie klatki piersiowej – po 40. roku życia raz na 3 lata,
- w przypadku wystąpienia niepokojących zmian na skórze – wizyta u dermatologa i dermatoskopista.

ZAPROSZENIE DO PROGRAMU Pracodawca Zdrowia: Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ REALIZOWANYCH W RAMACH PROGRAMU PROFILAKTYCZNYCH ZNAJDZIESZ NA STRONIE www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

POWIAT GRAJEWSKI

Grajewo za 100 lat

93 prace zgłoszone zostały do konkursu plastycznego „Moje Grajewo za 100 lat”, zorganizowanego pod patronatem burmistrza miasta przez Muzeum Mleka w Grajewie. Wśród przedszkolaków (4 – 6 lat) nagrodzeni zostali: I miejsce – Szymon Odolecki (Przedszkole Miejskie nr 1), II miejsce – Patryk Karulski (PM nr 1), III miejsce – Hanna Kowalewska (PM nr 4). Wyróżnieni: Zofia Rusiniak (PM nr 1) i Nikola Karwacka (PM nr 4).

Wśród uczniów 7-10 lat: I miejsce – Marcel Gudan (Szkoła Podstawowa nr 1), II miejsce – Lena Kisielewska (SP nr 4), III miejsce – Alicja Wilczewska (SP nr 1). Wyróżnieni: Aleksander Kowalewski (SP nr 1) i Gabriel Kuzinias (SP nr 4).

W kategorii najstarszej, 11–15 lat: I miejsce – Lena Poniatowska (SP nr 4), II miejsce – Marta Sokołowska (SP nr 2), III miejsce – Zofia Stankiewicz (SP nr 4). Wyróżnienie: Lena Aleksiejew (SP nr 2).

Laureaci otrzymali pamiątkowe dyplomy i upominki.

POWIAT KOLNEŃSKI

Czas na porządną świetlicę w Karwowie

– Mamy we wsi remizę, ale bez sanitariatów. Fundusz sołecki z dwóch lat przeznaczamy na dobudówkę i remont. Gmina nam pomoże – mówi sołtys Karwowa (gm. Radziłów) Andrzej Michałowski.

W Karwowie nie ma koła gospodyń, ale może powstanie, gdy będzie świetlica z zaopiecznym kuchennym.

Andrzej Michałowski jest sołtysiem drugą kadencję. W ostatnich wyborach nie miał konkurentów. Jest rolnikiem, hoduje bydło mięsne. Z uwagą śledzi dyskusje, dotyczące ustawy tzw. „piątki Kaczyńskiego”. Projekt ustawy przewiduje wprowadzenie zakazu uboju rytualnego w Polsce. A to znaczy, że opłacalność hodowli znacząco się obniży.

– Byłem na proteście w Warszawie. Wszyscy wiedzą, co się dzieje.



Karwowo: malowniczy młyn z 1947. Fot. wikipedia/Sylwester Grodzki

Powiem krótko, w złym kierunku to wszystko idzie i sytuacja robi się nieciekawa. Miejmy nadzieję, że się zmieni.

W środę, 21 października, rolnicy kontynuowali protest, wyjechali ciągnikami do miast. Andrzej Michałowski akurat nie mógł.

W ostatnim tygodniu września zakończyła się budowa drogi gminnej (251 m) w Karwowie, na którą Gmina Radziłów otrzymała unijne dofinansowanie (140 tys. zł). Czas na porządną świetlicę.

Tomograf w szpitalu



Tomograf wartości 2 mln zł, sfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia, otrzymał Szpital Ogólny w Grajewie.

Sesja w Rajgrodzie

Sesja Rady Miejskiej w Rajgrodzie odbędzie się w czwartek, 29 października (godz. 15.00), w Urzędzie Miejskim.

„Nieczynny” Radziłów

Nieczynne będą w poniedziałek, 2 listopada, w Radziłowie: Urząd Gminy, Zakład Komunalny, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej i Urząd Stanu Cywilnego.

Konkurs pieśni

Do udziału w VI Konkursie Pieśni Patriotycznej „Szlakiem niepodległości”, który odbędzie się 7 listopada, zaprasza Biblioteka-Centrum Kultury w Szczuczynie. Regulamin konkursu na stronie bckszczuczyn.pl

Fundusz dobrze spożytkowany



Jacek Gromadzki w tym roku ziemniaki obrodziły

– Nasz fundusz sołecki, chociaż skromny, każdego roku był dobrze spożytkowany. Współpracujemy z gminą i są z tego konkretne efekty. W tym roku za fundusz, do którego dołożyła nam się gmina, jest już wyasfaltowany odcinek drogi we wsi. Zostały do wykończenia małe poprawki, kostka na skraju, można powiedzieć, kosmetyka. Będzie wykonana, gdy pracownicy gminy uporają się z bieżącymi remontami w innych wsiach – mówi

sołtys Gromadzyna-Wykna (gm. Kolno) Jacek Gromadzki.

Przyszłoroczny fundusz także pójdzie na drogi.

Jacek Gromadzki jest sołtysiem drugą kadencję (od 2015 r.). Z żoną Katarzyną są rodzicami dwojga dorosłych i usamodzielnionych dzieci: Dominiki i Bartłomieja. Sołtys jest rolnikiem, prowadzi hodowlę trzody chlewnej i zajmuje się produkcją roślin. Akurat kończą się wykopy ziemniaków.

– Z braku czasu nie brałem udziału w proteście rolników, ale go popieram. Rolnicy mają rację. Ustawa nazywa się futerkowa, a dotyczy istotnych spraw i ma duże znaczenie ekonomiczne dla gospodarki. Przykre, że o sprawach ważnych dla rolnictwa decydują ludzie spoza resortu. Zakaz uboju rytualnego u nas miałby sens, gdyby został wprowadzony wszędzie, w całej Europie. A tak, Polska straci, inni zarobią – uważa Jacek Gromadzki.

4 kluby seniora



Kluby Seniora zostaną utworzone w Czerwonym, Koźle, Lachowie i Zabelu za 200 tys. zł unijnej dotacji.

Sesja w powiecie

Sesja Rady Powiatu Kolneńskiego w piątek, 30 października (godz. 12.00) odbędzie się w systemie zdalnym.

Wirus szaleje

U dwóch nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 2 w Kolnie potwierdzono zakażenie koronawirusem. 12 uczniów SP nr 1 przebywa w kwarantannie. W kolneńskiej prokuraturze jeden pracownik z koronawirusem, a pięciu, w tym szef prokuratury, przebywają w kwarantannie.

Strażacy z dotacją

10 tys. zł dotacji otrzymała OSP w Zaskrodiu i po 8 tys. zł OSP w Czerwonym i Zabelu.



Pasowani

Pierwszoklasiści Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży ślubowali kochać Ojczyznę, być pilnymi uczniami, dobrymi kolegami, swym zachowaniem i nauką sprawiać radość rodzicom i nauczycielom. Zaraz potem pod opieką wychowawców Jadwigi Sosnowskiej, Teresy Białobrzkiej, Anny Gorzemby i Sylwi Malesy, zaprezentowali programy artystyczne.

Swych pociech w tym roku nie mogli oglądać i wspierać ich rodzice. Ale nie poddali się i kiedy rozpoczynała się uroczystość ślubowania w klasie Ia, wielu stanęło na chodniku przed szkołą i oklaskami okazało, iż są blisko nich. Mogli też zobaczyć, jak dyrektor Jolanta Kowalewska pasowała każdego pierwszoklasistę na ucznia. Każdy z nich otrzymał pierwszą w życiu legitymację szkolną, pamiątkowy dyplom, kupione przez rodziców niespodzianki oraz wyprawki czytelnicze Instytutu Książki.

Jacek Sokołowski
nauczyciel SP nr 2
Łomża

Nasze cmentarze

W Polsce są cmentarze, których nikt już nie odwiedza, ale nadal są tam Zmarli. Bo cmentarz, na który nikt nie mógł przyjść, nadal jest cmentarzem. To nasza pamięć, szacunek dla osoby ludzkiej, dla jej godności, o tym decyduje. Są w Polsce cmentarze, żydowskie, ewangelickie (nazywane

czasem „poniemieckimi”), staroobrzędowe.

Od kilku lat zajmowaliśmy się tym w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich pomni, że godności człowieka nic nie może odebrać, nawet śmierć. Rozmawialiśmy ze społecznościami, których dotyczy problem (nie)zapomnianych cmentarzy. Ponieważ, czy dacie wiarę, na tamtych cmentarzach próbuje się robić parki dla dzieci, spychacze równają teren, „bo przecież nikt tam nie przychodzi”, albo „nikt nie pali zniczy”.

Dziś, kiedy i nas dotyka społeczna katastrofa, kryzys pandemii, lepiej rozumiemy, że zamknięcie bram cmentarza nie zmienia charakteru

tego miejsca. Zmarli nie przestali się liczyć. Oni są wśród nas, należy im się szacunek i pamięć. A szacunek i pamięć można wyrażać różnie, nie tylko paląc znicze i spotykając się nad grobami. Dla Żydów cmentarz, to szczątki zmarłych, a nie pomniki. Jeśli kości leżą w ziemi, to w tym miejscu znajduje się cmentarz: nawet, gdy dla innych jest tam już autostrada lub galeria handlowa. Staroobrzędowcy nie palą na grobach bliskich zniczy i nie kładą kwiatów. Ale ich ból i pamięć jest taka sama, jak nasza...

Agnieszka Jędrzejczyk
Biuro RPO
Warszawa

Niezastąpieni

– Jestem dyspozytorem transportu sanitarnego, podnoszę kwalifikacje, ponieważ chcę trafnie kierować zespoły karettek do chorych – mówi Grzegorz Lis.

– Uczelnia daje mi pewność, że podejmując się pomocy pacjentowi, nie zrobię mu krzywdy. To wiedza i poszerzone umiejętności. Pracuję w pogotowiu – mówi ratownik Arkadiusz Laskowski.

Są studentami ratownictwa medycznego Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP w Łomży, która zainaugurowała nowy rok akademicki.

Dziś o ratownikach medycznych mówi się, używając militarnych określeń: „Na pierwszej linii frontu”, „Walczą”, „Mierzą się z nie-

widzialnym wrogiem”. Są niezastąpieni zawsze, ale szczególnie teraz. Pracują w zespołach karettek pogotowia, w szpitalnych oddziałach ratunkowych, w straży pożarnej, policji, wojsku. Udzielają pomocy ofiarom wypadków, katastrof, pożarów.

Nie wiadomo dokładnie, ilu jest w Polsce ratowników medycznych (nie ma rejestru). Wiadomo, że ich brakuje. I będzie brakować. Wszędzie obecne systemy cyfryzacji, skuteczne i w wielu wypadkach już niezastąpione także w medycynie, nie zastąpią obecności ratownika w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu. Syreny karettek każdego dnia wdzierają się w odgłosy pośpiesznego życia ulicy, miast i wsi. W każdym ambulan- sie na sygnale ratownik ściga się ze

Mądrość biedaczyny

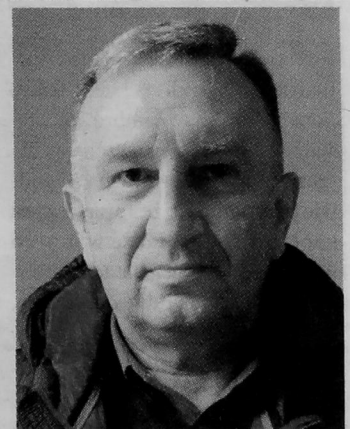
Znalazłem fragment rozmowy św. Franciszka z bratem Tankredem z książki Eloi Leclerc’a „Mądrość biedaczyny”. Wydrukujcie, proszę.

„– Jednak nie pomagają się ludziom postępować z ewangeliczną łagodnością i cierpliwością, zaczynając od uderzenia pięścią w tych, którzy nie są tego samego zdania, lecz raczej samemu przyjmując ciosy.

– Ale gniew Boży, co z tym? – odparł żywo Tankred. – Istnieje święty gniew. Chrystus strzelał batem ponad głowami sprzedawców i z pewnością nie jedynie ponad ich głowami. Konieczne jest czasem przepędzenie sprzedawców ze świątyni.

– Dajże spokój, Tankredzie, posłuchaj mnie trochę. Gdyby Pan chciał przepędzić sprzedawców oblicza wszystko, co ma w sobie brud i niegodziwość, czy sądzisz, że wielu znalazłoby u Niego łaskę? Zostalibyśmy wymieceni, mój biedny przyjacielu, tak jak inni. Bóg nie lubi sprzątać, czyniąc pustki. To nas ratuje. Pewnego razu przepędził sprzedających ze Świątyni. Zrobił to, żeby pokazać, że mógłby to zrobić i że jest panem w swoim domu. Ale zauważ, zrobił to tylko raz i jakby w zabawie. Po czym wystawił samego siebie na ciosy prześladowców. Pokazał nam, czym jest cierpliwość Boża. Nie jest ona niemożliwością ukarania, lecz wolą kochania, która nie przemija”.

Paweł Zawitowski
Zambrów



Dyspozytor i student Grzegorz Lis

śmiercią. Kapelan ratowników medycznych, absolwent Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP w Łomży ks. dr Radosław Kuś, powiedział: „Każdy potrzebuje swojego ratownika”.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Rolnicy dziękują za sprzeciw wobec „piątki Kaczyńskiego”



Za głosowanie przeciwko ustawie tzw. „piątki Kaczyńskiego” rolnicy z powiatu wysokomazowieckiego podziękowali posłom Lechowi Antoniowi Kołakowskiemu (PiS) i Stefanowi Krajewskiemu (PSL) oraz wspierającym rolników wójtowi gminy Kulesze Kościelne Stefanowi Grodzkiemu (na zdjęciu) i radnemu Rady Powiatu Wysokomazowieckiego Dariuszowi Mościckiemu.

Posel Kołakowski za głosowanie wbrew dyscyplinie partyjnej został natychmiast zawieszony w prawach członka PiS i pozbawiony wszystkich funkcji. O zawieszeniu dowiedział się od dziennikarzy. W rozmowie z „Kontaktami” poseł powiedział, że gdyby było ponowne głosowanie, zagłosowałby tak samo.

Posel PSL Stefan Krajewski, syn rolnika, który doskonale zna warunki pracy na wsi, zapewnił, że „zawsze będzie bronił ciężkiej pracy rolników i możliwości uczciwego gospodarowania”.

Wójt Stefan Grodzki oświadczył, że będzie zawsze z rolnikami i oczekuje, że nie wejdzie w życie ustawa zagrażająca polskiemu rolnictwu.



Przepusty za milion

Przepusty w Kostrach-Litwie i w Krasowie Częstkich (gm. Nowe Piekuty) zostaną zbudowane za milion złotych (50. proc. dotacji z Funduszu Dróg Samorządowych).

Poczta w Rosochatem

Agencja Poczta została otwarta w Rosochatem Kościelnym. Czynna w poniedziałki i wtorki.

Urzędy i kultura zamknięte

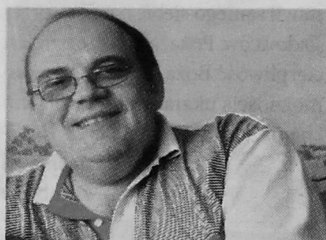
Urząd Miejski i OPS w Ciechanowcu oraz Urząd Gminy Kobylin-Borzymy od 26 października do odwołania wstrzymały bezpośrednią obsługę. Zajęcia w GOK w Czyżewie zawieszono do odwołania.

Książka do domu

Książki do domu dowozi starszym, chorym i w kwarantannie Gminna Biblioteka Publiczna w Nowych Piekutach, wystarczy zadzwonić (tel. 574 024 523).

POWIAT ZAMBROWSKI

Odszedł odtwórca kapłana



Wcielił się w rolę kapłana w jednym z pierwszych spektakli Teatru Form Różnych w Zambrowie. Musiało to być dla niego ważne wydarzenie, bo w rozmowach żartobliwie przypominał, że „przecież jest kapłanem”. Grał także w innych przedstawieniach w latach 1999 – 2001. I nawet jak odszedł z Teatru, interesował się jego działalnością.

Zawsze był blisko kultury. Pierwszy rzucił pomysł zorganizowania w mieście „sylwestra pod gwiazdami”. W końcu ubiegłego wieku redagował „Wieści Zambrowskie”, okazjonalnie pisał do „Kontaktów”. Społecznik, członek Rady Nadzorczej Zambrowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Był... Odszedł Jacek Markowski z Zambrowa. Miał 55 lat.

Pokonał go koronawirus

„Był wybitnym fachowcem od interpretacji prawa geodezyjnego oraz innych specjalistycznych aktów prawnych, co docenił Wojewoda Podlaski, zlecając prowadzenie w zastępstwie postępowań. Działal w Stowarzyszeniu Geodetów Polskich, organizował coroczne ogólnopolskie zawody strzeleckie geodetów w Czerwonym Borze, reprezentował Powiat Zambrowski w Związku Powiatów Województwa Podlaskiego.

Zawsze świetnie zorganizowany, sumienny, chętny do pomocy, ceniony i skromny człowiek. Zenku! Pracownikom starostwa, koleżankom i kolegom geodetom będzie Ciebie bardzo brakować”, tak starosta zambrowski Stanisław Ożlański pożegnał geodetę powiatowego, naczelnika Wydziału Geodezji, Kartografii i Katastru Zenona Kaczmarczyka.



Zenon Kaczmarczyk

Był absolwentem Politechniki Warszawskiej, dziesięć lat (od 1980 r.) pracował w Wojewódzkim Biurze Geodezji i Terenów Rolnych w Łomży. W 1990 roku został kierownikiem Oddziału Geodezji i Gospodarki Gruntami w Urzędzie Rejonowym w Zambrowie, a po zmianach administracyjnych (od 1999 r.) do śmierci pracował na stanowisku geodety powiatowego.

W wieku 64 lat pokonał go koronawirus.



Sesja w Rutkach

XVI sesja Rady Gminy Rutki odbędzie się w czwartek, 29 października (godz. 9.00), w Urzędzie Gminy.

Sala w Porytem Jabłoni

Budowę sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Porytem Jabłoni sfinansuje gmina Zambrow (2 mln zł) i Ministerstwo Sportu (1 mln zł).

Dąb nie jest pomnikiem

Dąb szypułkowy w okolicy Woli Zambrowskiej nie jest już pomnikiem przyrody, zdecydowali radni gminy Zambrow i zostanie usunięty, bo zagraża bezpieczeństwu.

Warsztaty kulinarne

Koła Gospodyń Wiejskich z Zań, Szczodruć i Wróbli-Arciszewo (gm. Kołaki Kościelne) otrzymały po 10 tys. zł z Urzędu Marszałkowskiego na zakup sprzętu i warsztaty kulinarne.

Gniew

Protesty kobiet w całej Polsce są odpowiedzią na orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego, który 22 października uznał, że dotychczas obowiązujące przepisy, dopuszczające legalną aborcję w przypadku ciężkiego uszkodzenia lub choroby płodu zagrażającego życiu, są niekonstytucyjne. Rozszerzają się i przybierają na sile

Łomża

Dzień w dzień ruszają z placu Niepodległości pod biura posła Lecha Kołakowskiego i senatora Marka Komorowskiego, gdzie zapalają znicze. Przechodzą ul. Długą, Krótką, Rządową, al. Legionów i Polową ponownie na plac Niepodległości. Stamtąd na muszlę koncertową, gdzie przy pomocy latarek z telefonów komórkowych „zapalają” płomień sprzeciwu wobec wyroku Trybunału Przyłębskiej.

Codziennie jest ich więcej. Bardzo dużo młodych ludzi, często trzymających się za ręce, ale są i rodziny z dziećmi, i seniorki.

Mają tabliczki z hasłami, ich gniew wyraża między innymi takie: „Rząd nie ciąży, można go usunąć!”

Na koniec umawiają się na następne spotkanie. „Nie ustąpimy”, zapowiadają chóralnie.

Jest spokój, łomżyńscy policjanci z pełnym profesjonalizmem zabezpieczają ich marsz przez przejścia lub ulice. W poniedziałek, 26 października, liderki łomżyńskiego protestu serdecznie im za to podziękowały, a jedna z nich po prostu ich uściskała!

Zambrów

„Myślę, czuję, decyduję”, „Piekło kobiet”, „Mamy dość”, „Nie oddamy naszych praw”, z takimi hasłami i okrzykami protestowało we wtorek, 27 października, kilkaset mieszkańców Zambrowa. Zebrali się przy kościele pw. Trójcy Przenajświętszej. Nie wchodzili do kościoła, ale w obawie, że mogą wejść przeciwnicy ich demonstracji, otoczyli kordonem ogrodzenie świątyni.

Marsz protestacyjny przeszedł głównymi ulicami miasta. Obserwowała go policja, ale nie interweniowała.

W piątek rano, czyli następnego dnia po orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego, na oknie biura senatora

Marka Adama Komorowskiego (PiS) zostało naklejone hasło „Piekło kobiet” i palili się znicze.

Wcześniej (w środę, 21 października) na schodach senatorskiego biura rolnicy protestujący przeciwko „piątce Kaczyńskiego” wysypali obornik i wylali gnojownicę.

Wysokie Mazowieckie

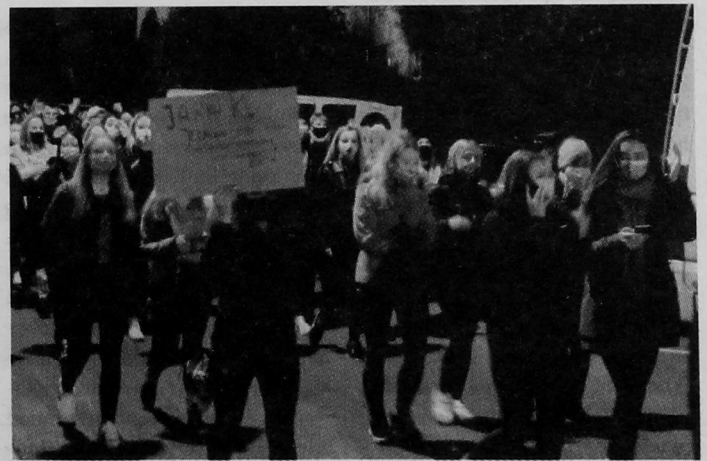
„Brońcie ludzi, nie Kościoła”, „J... PiS”, skandowało w bastionie PiS w poniedziałek, 26 października, kilkaset protestujących. Kobiety niosły transparenty z hasłami: „Wybór, nie zakaz!”, „Wolność wyboru zamiast terroru”, „Piekło kobiet” i znaczące „wygwizdkowane” dwuczlone hasło z 8 liter.

Planszę z treścią: „Tu nie chodzi o to, czy jesteś za aborcją, czy przeciw. Tu chodzi o to, żeby każda kobieta sama decydowała o swoim ciele, zdrowiu i życiu. Nie oceniamy innych. Nie decyduj za innych. Nie jesteś Nią!” oraz zapalone znicze protestujący pozostawili pod drzwiami biura senatora Jacka Boguckiego.

Protestujący w Wysokim Mazowieckim, zebrali się pod budynkiem Urzędu Miasta, przeszli głównymi ulicami pod biuro senatora Jacka Boguckiego i wrócili po budynek Urzędu.



Łomża



Wysokie Mazowieckie. Fot. e-WysMaz.pl



Protestujące kobiety poparły kibice Jagiellonii

O zmroku duchy wychodziły z cmentarza, by zdążyć do kościoła o północy

Za sanacji

Wielki stos świerkowych gałęzi na środku kuchni oznajmiał zbliżanie się Święta Zmarłych. Przywoził je z lasu na rowerze tatuś. Razem z mamusią pletli ogromny wieniec. Kwiaty do niego robiła mamusia z karbowanej bibuły zwanej wówczas krepiną. Miała do tego talent: wyczarowywała róże zwykłe i karbowane, pojedyncze i podwójne goździki, chryzantemy... A później zanurzała je w roztopionym wosku, stojącym w blaszance na płycie węglowej kuchni. Były przez to trwałe i wytrzymały aż do wiosny. Zadaniem tatusia było zawieszenie dużego i ciężkiego wieńca na metalowym krzyżu nagrobnym rodziny. Nie było wtedy zniczy, zwykłe białe świece stołowe cięły się na pół i zapalało wełtknięte w ziemię mogiły.

Kamiennych pomników na cmentarzu stało kilka, na grobowiec granitowy stać było naprawdę bogatych ludzi. Standardem były „pomniki” w postaci metalowego krzyża kowalskiej roboty z malowaną olejną farbą tabliczką oraz obramowanego betonem grobu, na którym rosły kwiatki. Było też bardzo dużo drewnianych krzyży z usypanym kopczykiem ziemi tych, których rodzin nie stać było na „pomnik”.

1 listopada, czyli Dzień Wszystkich Świętych, był jakby wigilią Dnia Zadusznego. Wierzono, że dusze zmarłych wychodzą o zmroku z cmentarza, by o północy dotrzeć do kościoła na niewidzialną i niesłyszalną mszę. Należało uważać, by nie skrzywdzić takiego ducha. Nie można było po zmroku wylewać wody, wyrzucać śmieci, rąbać drewna, powozić końmi, wychodzić z ostrymi narzędziami przed dom itp. Nie otwierało się też okien, by dusze nie zbłądziły i nie weszły do domu, przez co nie dotarłyby do kościoła... Najlepiej było pozostać po zmroku w domu. A jeżeli już zachodziła potrzeba wyjścia, należało idąc sunąć stopami po podłożu, aby nie nadeptać na duszę dziecka.

W Zaduszki szpaler „dziadów prośbanych” siedział od bramy aż do drzwi kaplicy cmentarnej. Dziady wyciągały brudne dłonie spod kraciastych chust, z zakamarków



Fot. pixabay

Listopady

szali i nieprzyjemnie pachnących ubrań. Bałam się ich, a jeszcze bardziej, że pobrudzą mi moje nowe barankowe białe futerko, sięgające brązowych trzewiczków obszytych futerkiem. Ludzie chętnie dawali pieniądze wierząc, że oni potrafią najlepiej modlić się za zmarłych. Istniała też możliwość, że pod postacią „dziada prośbanych” ukrywa się jakaś zbłąkana dusza... Naokoło panował szum modlitw. Mamusia dała pieniądze dziadowi ze słowami: „Za duszę Marianny”. Dziad zaczął modlitwę: „Za duszę Marianny, zdrowaś Mario, łaskiś pełna”. W tym momencie ktoś rzucił monetę ze słowami: „Za duszę Marcina”. Dziad nie kończył modlitwy tylko zaczynał następną: „Za duszę Marcina, zdrowaś”... i tu ktoś następny rzucił monetę... Mówiło się, że Zaduszki to dla dziadów „żniwa”. Wielu z nich było inwalidami bez rąk, nóg, niewidomymi, trwały ślad I wojny światowej

Za peerelu

Miałam własną rodzinę. Teraz z mężem zabieraliśmy dzieci na cmentarz, na grób rodziców.

Na cmentarzu groby z lastryka ze szklanymi tablicami; te z metalowymi krzyżami już nieliczne. Po dziadach nie ma śladu, nowej władzy nie pasowali do wizji socjalistycznej szczęśliwości i bogactwa.

Wszystkich Świętych jest teraz ważniejszym świętem, Dzień Zaduszy jest normalnym dniem pracy i nauki. Niesiemy na cmentarz nowości, żywe chryzantemy w doniczkach kupione na rynku i pierwsze znicze, które pojawiły się w sklepach. Są wielkości obecnych podgrzewaczy. Siostra przysłała z Wybrzeża „wielkie znicze”, wielkości szklanki-literatki. Pojawiły się też w sprzedaży sztuczne toporne kwiaty ze sztywnego plastiku w jadowicie kontrastowych barwach. Okropne.

Na cmentarz idziemy kilkakrotnie w dniu, bo trzeba wymienić krótko palące się znicze. Wieczorem cmentarz jest rozświetlony białymi ognikami zniczy i zwykłych świec, jak przed 30 laty. Po zmroku gromady chłopców biegają po cmentarzu próbując robić wybuchy ze zniczy. Zapach palo-

nego wosku i chmura dymu zalega nad cmentarzem. Dół mojego jasnego płaszcza jest zakopcony, jakbym czołgała się przez komin.

Teraz

W przeddzień Wszystkich Świętych dzieci w halloweenowych przebraniach duchów i potworów stukają do domów, domagając się słodyczy.

Na cmentarzu rozpierają się ogromne pomniki stanowiące jakby wizytówkę zamożności. Na pomnikach jak na straganach, okazałe wiązanki sztucznych kwiatów oraz mnóstwo żywych: wrzosa, wrzośce, margerytki, chryzantemy, róże...

Płoną wielogodzinne, a nawet wielodniowe ogromne lampiony o najwymyślniejszych kształtach.

Błyskają kolorowo ledowe krzyże, Matki Boskie, aniołki...

Wieczorem nie ma łuny nad cmentarzem, bo cały oświetlony jest elektrycznymi latarniami. I tylko ludzi jakoś mało...

Wspomnienia Anny Paszkowskiej ze Szczuczyna, spisała córka
BARBARA PASZKOWSKA

95 rocznicę powołania obchodzi 28 października diecezja łomżyńska

Pałac Biskupi w Łomży
i bp łomżyński Romuald Jałbrzykowski,
styczeń 1926 (Fot. NAC)



Biskupstwo nad Narwią

Nowa diecezja

Bullą Vixtum Poloniae Unitas, ogłoszoną 28 października 1925 roku, Papież Pius XI powołał diecezję łomżyńską.

W nowej diecezji żyło ponad 520 tysięcy katolików, mieszkających w 129 parafiach, należących do 15 dekanatów (Augustów, Czyżew, Jedwabne, Kolno, Łomża, Ostrołęka, Ostrów Mazowiecka, Sejny, Sokoły, Suwałki, Szczuczyn, Śniadowo, Teolin, Wąsosz i Wysokie Mazowieckie). Pracowało w nich 223 kapłanów, ale w każdym roku liczba duchownych zwiększała się: w 1931 r. było 239 księży, w 1937 r. – 279, w 1939 r. – 292. W momencie powołania i aż do 1992 roku diecezja zajmowała obszar 13 700 km kwadratowych. Oprócz przeważającej większości katolików (ponad 87 proc.), na terenie diecezji mieszkali także wyznawcy religii mojżeszowej, ewangelicy i prawosławni.

Nowy ordynariusz

Pierwszym ordynariuszem diecezji łomżyńskiej, mianowanym 14 grudnia 1925 r., był ks. Romuald

Jałbrzykowski, urodzony w Łętowie-Dębie (gm. Kołaki Kościelne). Zнали go w regionie księża i wierni. W 1918 r. był proboszczem w Radziłowie. Papież Benedykt XV mianował Jałbrzykowskiego biskupem pomocniczym sejneńskim 29 lipca 1918 r. bez zgody i wiedzy biskupa sejneńskiego Antoniego Karasia, który był Litwinem i mieszkał na Litwie. Konsekracja ks. Jałbrzykowskiego odbyła się 30 listopada 1918 r. w kościele św. Michała Archanioła w Łomży.

Nowe seminarium

Już w 1919 r., czyli 6 lat przed powołaniem diecezji, biskup pomocniczy R. Jałbrzykowski otworzył w Łomży Seminarium Duchowne. Najpierw mieściło się w wynajmowanym budynku. W 1920 roku, jak informowała „Gazeta Łomżyńska”, biskup kupił na seminarium dom od Michałowskiej. Na jego rozbudowę we wszystkich parafiach prowadzona była zbiórka. „Gazeta Łomżyńska” publikowała ofiarodawców: Mieczysław Skarzyński z Wylin wpłacił 2 000 000 marek, Stanisław Kisielnicki ze Stawisk i Kazimierz

Kisielnicki z Korzenistego ofiarowali po 10 metrów drewna, parafia Zambrów przekazała 3 centnary zboża, parafia Szczuczyn: 1 350 tys. marek, parafia Wysokie Mazowieckie 1 mln, parafia Śniadowo 100 tys., parafia Chlebotki 85 tys.

W pierwszym roku w seminarium uczyło się 43 kleryków. W latach 1918 – 1939 zostało wyświęconych 201 księży, a 5 porzuciło stan kapłański.

Katolicki tygodnik „Życie i Praca” każdego roku informował o diakonach, którzy przyjęli święcenia kapłańskie. W 1926 r. nowymi kapłanami zostali: Mieczysław Kalinowski, Stanisław Kamiński, Stanisław Klupczyński, Roman Krajewski, Władysław Krawczyk, Franciszek Pilarek, Jan Rogowski, Marian Skłodowski, Jan Tymiński, Stanisław Wyszyński, Wacław Zakowski i Józef Załęski.

Pożegnanie

Biskup Romuald Jałbrzykowski tylko pół roku zarządzał diecezją. Był lubiany. Księża sprezentowali mu samochód. Łomżanie pamiętali, że w czasie wojny polsko-bolszewic-

kiej w 1920 r. nie opuścił miasta i organizował pomoc. W uznaniu tych zasług, a także za prace organizacyjne w powołanej diecezji łomżyńskiej i za zaangażowanie w życie miasta, jednomyślną uchwałą, podjętą 7 stycznia 1926 r., mianowany został honorowym obywatelem Łomży.

Po śmierci abpa. wileńskiego Jana Cieplaka (zm. 17 lutego 1926 r.) biskup Jałbrzykowski, zgodnie z decyzją papieża, objął stolicę metropolitalną w Wilnie.

W Łomży odbyło się uroczyste pożegnanie. W podróży z Łomży do Wilna towarzyszyła biskupowi kilkusetosobowa pielgrzymka wiernych.

24 czerwca 1926 r. papież Pius XI mianował biskupem łomżyńskim Stanisława Kostkę Łukomskiego.

MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach z międzywojennej Łomży i regionu: bohaterach, romansach, procesach, konfliktach, można przeczytać w książce „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”, wydanej przez „Kontakty”; do nabycia w redakcji, Łomża, al. Legionów 7)

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.00209/20-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)

Sprzedam mieszkanie 60,67 m²
z wyposażeniem.

ul. Ks. Anny 9, 3 piętro.

Tel. 604 – 875 – 447

(p-001316)

ODDAM

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

Oddam 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 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.
Dzwon, pisz.
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)

RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.

Tel. 607 – 191 – 070

(p-001314-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



GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**

Automatyka do bram

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne **RATY**

86-225-23-11

29-642-34-61

83-411-91-50

85-733-60-26

87-735-13-65

512-853-323

www.konstal-garaze.pl



centrum kredytowe

- nawet **300 000 zł** w gotówce
- **szybka** decyzja kredytowa
- **bez dokumentowania**,
na co chcesz przeznaczyć kredyt

- gotówkowe**
- konsolidacyjne**
- hipoteczne**
- dla rolnika**
- dla firm**
- chwilówki**

Wysokie Mazowieckie, ul. Długa 8
tel. 505 725 110

Adamczuk Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy następujących banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Powszechny S.A., Santander Bank Polska S.A. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Holikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów z współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Adamczuk Serwis Finansowy jest umocowany do: przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej, przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; (w niektórych przypadkach) podpisywania umów kredytu/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku kredytu/pożyczki. Niniejsza oferta nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Stan na dzień 10 kwietnia 2019 r.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes E klasa,
2.0 benzyna, stan bardzo dobry,
sprawny technicznie,
cena 8 000 zł,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam opony zimowe do Opla, 14,
cena 120 zł za sztukę,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (1998),
1.6 benzyna, wspomaganie,
centralny zamek, elektryczne
szyby, zrobiony rozrząd,
nowy akumulator,
cena 1 800 zł,
tel. 570 - 066 - 834

(o/b)

Sprzedam Lublin, (2005),
skrzyniowy, cena 3 500 zł,
tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2004),
klimatyzacja, elektryczne szyby, hak,
cena 9 500 zł,
tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam Mazda 5, (2006), 2.0 diesel,
auto ładne, zadbane, wszystko
sprawne i wymienione na czas,
cena 12 000 zł do negocjacji,
tel. 609 - 961 - 276

(o/b)

Sprzedam BMW E36, (1999), auto
bardzo dobrze utrzymane,
wszystko działa, oryginalne szyby,
bez wkładu, benzyna,
cena 6 600 zł,
tel. 728 - 390 - 135

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2006),
1.4, 90 KM, diesel, przebieg
249 000 km, auto zadbane,
użytkowane przez kobietę,
cena 10 700 zł do negocjacji,
tel. 517 - 045 - 924

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara,
(2006), 2.0 benzyna, 140 KM, kolor
czarny, stan bardzo dobry,
cena 21 000 zł,
tel. 607 - 447 - 991

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2006),
w bardzo dobrym stanie,
pierwsza rejestracja w kraju
w 2018 r., diesel,
jeden właściciel,
cena 16 500 zł do negocjacji,
tel. 506 - 335 - 420

(o/b)

Sprzedam Hyundai Santa Fe,
(2003), 2.4 benzyna, 136 KM, stan
bardzo dobry, centralny zamek,
klimatyzacja, ABS,
cena 10 600 zł do negocjacji,
tel. 693 - 424 - 666

(o/b)

Sprzedam Honda Civic Hybrid,
(2007), 1.3, auto sprowadzone
z Niemiec, bogate wyposażenie,
książka serwisowa, 95 KM,
cena 15 000 zł do negocjacji,
tel. 502 - 413 - 080

(o/b)

Sprzedam Renault Master, (2001),
izoterma, aktualne OC i przegląd,
cena 3 700 zł,
tel. 537 - 061 - 488

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2013),
1.6 TDI, 75 KM, bardzo niskie
spalanie, diesel,
przebieg 167 000 km,
cena 18 900 zł do negocjacji,
tel. 512 - 746 - 152

(o/b)

Sprzedam Fiat Stilo, (2002), diesel,
90 KM, auto użytkowane na co
dzień, wszystkie opłaty aktualne,
cena 2 200 zł,
tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan,
(2002), benzyna, OC do lutego
2021 r., przegląd do czerwca 2021 r.,
cena 6 000 zł do negocjacji,
tel. 862 - 754 - 011

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso,
(2002), benzyna + gaz,
cena 10 000 zł,
tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam Audi S4, (2004), LPG,
przebieg 260 000 km, stan dobry,
cena 25 000 zł do negocjacji,
tel. 537 - 379 - 098

(o/b)

Sprzedam Renault Grand Scenic,
(2005), 1.9 dci, 120 KM, przebieg
312 000 km, auto 7-osobowe,
cena 4 900 zł,
tel. 665 - 404 - 831

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2005),
benzyna + gaz,
cena 10 000 zł,
tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2001),
1.0 benzyna, 68 KM, stan dobry,
wgnieciona tylna kłapa, mechanicznie
w bardzo dobrym stanie,
cena 3 600 zł,
tel. 660 - 409 - 963

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5,
(2007), 1.9 tdi, w stanie bardzo
dobrym mechanicznie
jak i lakierniczo, diesel,
cena 13 600 zł do negocjacji,
tel. 660 - 409 - 963

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Transporter,
(2003), diesel, przebieg 275 000 km,
cena 13 000 zł,
tel. 728 - 008 - 074

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2005),
2.0 diesel, 136 KM, stan dobry,
sprawna klimatyzacja,
przebieg 332 000 km,
cena 7 900 zł,
tel. 517 - 909 - 741

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004),
stan wizualny i techniczny bardzo
dobry, auto użytkowane przez
osobę starszą, benzyna,
cena 5 500 zł do negocjacji,
tel. 690 - 684 - 938

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2013),
2.0 TDI, 150 KM, auto
bezwypadkowe, czyste, zadbane,
bogate wyposażenie,
cena 39 500 zł do negocjacji,
tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2003),
wersja GTS, benzyna, bogate
wyposażenie, auto w pełni sprawne,
wszystko robione na bieżąco,
cena 8 000 zł,
tel. 661 - 037 - 895

(o/b)

Sprzedam Opel Astra 2, (1999),
diesel, stan bardzo dobry,
wszystkie opłaty aktualne, 70 KM,
cena 3 500 zł,
tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Fiat Ducato, (1996),
przystosowany do przewozu
zwierząt, winda, boczne drzwi,
cena 4 000 zł,
tel. 727 - 664 - 308

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (1993), 1.9 TDI,
sedan, diesel, 90 KM,
opłaty do lutego,
cena 1 600 zł,
tel. 510 - 609 - 937

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206 CC, (2002),
w pełni sprawny, zadbane, wszystko
pracuje idealnie, benzyna,
cena 8 200 zł do negocjacji,
tel. 720 - 704 - 707

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (1995),
1.8 benzyna + gaz, stan
mechaniczny i blacharski bardzo
dobry, przebieg 336 000 km,
cena 4 000 zł do negocjacji,
tel. 519 - 656 - 743

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo 6r,
(2012), stan bardzo dobry,
bardzo niskie spalanie, diesel,
przebieg 215 000 km,
cena 17 500 zł do negocjacji,
tel. 518 - 066 - 439

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA
ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam bele sianokiszonki, polna, bez deszczu, duże bele, 120 sztuk, okolice Wizny, cena 115 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam siano pogodne, bez deszczu, duże bele, 180 sztuk, okolice Wizny, cena 85 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam siano, 10 sztuk i kiszonkę w belach, 30 sztuk, cena 100 za sztukę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam drewno budowlane, 7 na 16 i 5 na 16; 7,30 długości, po 23 sztuki, cena 700 za m³, tel. 503 – 009 – 752

(o/b)

Kupię siano w belach, tel. 503 – 009 – 752

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk, 1,65 m, w pełni sprawna, nowe sprzęgło, cena 1 100 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam kultywator, cena 750 zł, tel. 507 – 724 – 164

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów – lejek, cena 350 zł, tel. 507 – 724 – 164

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, stan bardzo dobry, adapter ślimakowy, cena 9 500 zł, tel. 784 – 059 – 929

(o/b)

Sprzedam brony 5, cena 1 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy Bąk, z motorkiem, 7,5 kW, cena 1 600 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Le Boulch HVS 415, 2 wały pionowe, kłapa, talerze, szerokie opony, posuw hydrauliczny, gotowy do pracy, cena 34 500 zł do negocjacji, tel. 573 – 966 – 658

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Pottinger 421A, (2013), pierwszy właściciel, mało używana, cena 24 000 zł, tel. 532 – 867 – 116

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaladowczą Pronar, (2011), jak nowa, cena 24 000 zł, tel. 532 – 867 – 116

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Galant, 6 000 litrów, świeżo sprowadzony z Niemiec, stan bardzo dobry, cena 13 800 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, 4 m, hydraulicznie rozkładany, cena 5 300 zł, tel. 516 – 640 – 387

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy, cena 2 500 zł, tel. 664 – 481 – 315

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Claas 3450, (2010), szerokość koszenia 3,40 m, cała w oryginale, niespawana, niemalowana, cena 12 500 zł, tel. 792 – 776 – 610

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 568, (2005), rotor, siatka, centralne smarowanie, cena 28 700 zł do negocjacji, tel. 792 – 776 – 610

(o/b)

Sprzedam schładzalnik mleka, 600 litrów, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł, tel. 664 – 481 – 315

(o/b)

Sprzedam pług 4-skbowy, cena 1 200 zł, tel. 500 – 726 – 688

(o/b)

Sprzedam sortownik do ziemniaków, cena 500 zł, tel. 505 – 400 – 189

(o/b)

Sprzedam przyczepę ciągnikową, sztywna, cena 3 000 zł, tel. 505 – 400 – 189

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Gruber, w idealnym stanie, mało używany, 2 rzędy zębów, cena 14 200 zł, tel. 502 – 677 – 909

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, 1 650 litrów, stan bardzo dobry, cena 9 000 zł, tel. 724 – 457 – 262

(o/b)

Sprzedamabinę do ciągnika C-360, cena 1 800 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Vicon, cena 5 000 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam kombajn Massey Ferguson 525, w pełni sprawny, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 970 – 847

(o/b)

Sprzedam byczka, cielak, 3-tygodniowy, mięsny, cena 500 zł, tel. 693 – 608 – 443

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów New Holland, cena 1 200 zł, tel. 572 – 213 – 014

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Pilmet, 1 000 litrów, cena 2 500 zł, tel. 572 – 213 – 014

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 1614, cena 26 000 zł, tel. 572 – 213 – 014

(o/b)

Sprzedam krowę mleczną, wycieloną 3 miesiące temu, po drugim cielaku, czarno-biała, cena 3 500 zł, tel. 609 – 611 – 438

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Ziegler, (2006), szerokość 254 cm, cena 6 700 zł, tel. 609 – 611 – 438

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-255, (1979), cena 11 000 zł, tel. 519 – 327 – 154

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, (2005), 450 litrów, sprawny, tel. 573 – 416 – 245

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża, niemiecka, w komplecie dużo rur i kolanek, cena 2 000 zł, tel. 506 – 356 – 619

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, 8 ton, płynny posuw, 3 wałki, dyszel resorowany, stan bardzo dobry, cena 16 200 zł, tel. 609 – 611 – 438

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Deutz Fahr, 1,85 m, sprawna, wałek w komplecie, cena 1 100 zł, tel. 516 – 640 – 387

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, w pełni sprawna, gotowa do pracy, cena 1 100 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Kuhn, szerokość robocza 2,10 m, sprawna, bardzo cicho pracuje bez luzów, cena 4 450 zł do negocjacji, tel. 571 – 870 – 720

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Holder, (2000), świeżo sprowadzony z Niemiec, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 663 – 087 – 085

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Śniadowo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 11 pkt. 7 i 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późn. zm.) oraz w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r. poz. 283 z późn. zm.) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Śniadowo w części dotyczącej wyznaczenia udokumentowanego złoża piasku „Uśnik Kolonia I” z przeznaczeniem pod powierzchnię eksploatację kopaliny wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Wraz z projektem zmiany Studium przeprowadzona jest strategiczna ocena oddziaływania na środowisko projektowanego dokumentu.

Z projektem zmiany Studium wraz z prognozą będzie można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, 18-418 Śniadowo w dniach **od 06.11.2020 r. do 07.12.2020 r.** (włącznie) w godzinach od 8.00 do 15.00.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie zmiany studium odbędzie się w dniu 04.12.2020 r. w siedzibie Urzędu Gminy w Śniadowie o godz. 13.00.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy o planowaniu przestrzennym oraz art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi do projektu zmiany studium wraz z prognozą.

Uwagi należy wnosić do Wójta Gminy Śniadowo w formie papierowej (na adres: ul. Ostrołęcka 11, 18-418 Śniadowo) lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres: sekretariat@snadowo.pl). Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz podaje oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **29.12.2020 r.** (włącznie). Uwagi złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Śniadowo.

Wójt Gminy Śniadowo
Rafał Pstrągowski

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych w toku sporządzania projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Śniadowo

Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), informujemy o zasadach przetwarzania Państwa danych osobowych oraz przysługujących Pani/Panu prawach z tym związanych.

1) Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, 18-418 Śniadowo, tel. 86 300 800.

2) Kontakt z IOD możliwy jest pod adresem: iod@snadowo.pl

3) Dane osobowe zawarte we wniosku przetwarzane będą na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w celu sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Śniadowo w części dotyczącej wyznaczenia udokumentowanego złoża piasku „Uśnik Kolonia I” z przeznaczeniem pod powierzchnię eksploatację kopaliny.

4) Zgodnie z jednolitym rzeczowym wykazem akt niniejsze materiały są przechowywane 25 lat od roku następnego po zakończeniu sprawy, a następnie zostaną przekazane do Archiwum Państwowego, gdzie będą przechowywane wiecznie.

5) Posiada Pani/Pan prawo dostępu do swoich danych oraz ich sprostowania, a także ograniczenia przetwarzania. W celu wykonania swoich praw należy skierować żądanie pod adres e-mail: iod@snadowo.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 28 października 2020 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 6/2020 w sprawie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi gminnej nr 170517B Łacha – Łacha w km 0+000 do km 0+455,40, gmina Turośl, woj. podlaskie”, o łącznej długości 455,40 m wraz z zatwierdzeniem projektu podziału nieruchomości.

**WYKAZ
NIERUCHOMOŚCI
OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:**

Działki drogowe o nr ew.: 216/1 – obręb Łacha, gm. Turośl.

Działki do czasowego zajęcia o nr ew.: 209/1 – obręb Łacha, gm. Turośl.

Działki do przejęcia w części, powstałej w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) o nr ew.: **122/6** (122/2), **122/4** (122/3) – obręb Łacha, gm. Turośl.

Z w/w. decyzją pozostałe strony mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno – po telefonicznym umówieniu się pod nr. tel. 862784885 lub 862784884 – w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

**Zamawiaj więcej
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

Kodak Express
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16
ŁOMŻA, DŁUGOSZOWSKA 18

KOMUNIKAT
Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 roku poz. 65 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń przy Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na okres 21 dni (od 26 października 2020 roku do 16 listopada 2020 roku) wykaz lokalu mieszkalnego nr 28 przy ul. Raginisa 7 w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców.

„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 oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.**

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl





Zmarł w szpitalu kierowca (28 lat) tej skody po tym, jak na drodze między Czerwonem i Wincentą (na trasie Łomża – Pisz) uderzył w tył platformy ciągniętej przez traktor. W wyniku zderzenia skodę rzuciło na przeciwny pas, gdzie zderzyła się z volvo. Kierowcy volvo nic się nie stało. Traktorzystą (54 lata) także trafił do szpitala, ale nie odniósł poważniejszych obrażeń. Fot. Paweł Wądołowski

Zaginął Ryszard Harasim



Ryszard Harasim (61 lat), mieszkaniec Netty Pierwszej pod Augustowem ostatni raz widziany był 11 października w okolicy sklepu w miejscowości Netta Druga. Od tej chwili nie wrócił do domu i nie nawiązał z nikim kontaktu. Ma rodzinę i znajomych w Łomży.

Ryszard Harasim ma około 170 cm wzrostu, szczupłą sylwetkę, niebieskie oczy, włosy krótkie siwe, łysiejący. Ubrany był w niebieskie spodnie, kurtkę typu moro, ciemne adidas oraz czarną czapkę z daszkiem.

Wszyscy, którzy mogą pomóc w ustaleniu jego losu proszeni są o kontakt z policją, tel. 997 lub 112. Fot. policja

Złowiony za wędki

Włamał się do automatu z... karmą dla ptaków i ukradł z kasety około 100 złotych. Rozochocony, włamał się do automatu ze sprzętem wędkarskim i zabrał z kasety około 300 złotych, powodując przy tym straty na kwotę około 5 tysięcy złotych. Kilka dni później ukradł dwie wędki z samochodu dostawczego wartości około 1000 zł. Został już złowiony przez zambrowskich policjantów. Ma 20 lat. Za kradzież z włamaniem grozi surowa kara.

Kolizja na bezkolizyjnym

Trzy osoby trafiły do szpitala po tym, jak bmw wjechało w prawy bok renault na skrzyżowaniu ul. Wojska Polskiego z ulicą Sikorskiego, kierowanym bezkolizyjną sygnalizacją świetlną. Policja ustaliła, że winny jest młody (18 lat) kierowca z renault, które jechało ul. Wojska Polskiego i skręcało w lewo, w ul. Sikorskiego. Kierowca nie zgodził się z taką oceną sytuacji, nie przyjął mandatu, dlatego sprawa znajdzie finał w sądzie. Oba samochody musiały jechać z dużą prędkością, o czym świadczyły poważne zniszczenia. Obrażenia poszkodowanych lekarze określili poniżej 7 dni, a to oznacza, że zdarzenie zakwalifikowane zostało jako kolizja.

Targowiskowy kieszonkowiec

Portfel z kartami bankowymi i pieniędzmi ukradł kobiecie kieszonkowiec na Targowicy Miejskiej

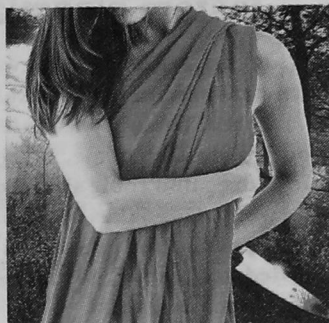
w Szczuczynie. Jako że szybko zablokowała skradzioną kartę bankową, złodziej nie zdołał wypłacić z jej konta pieniędzy. Po ustaleniu wizerunku kieszonkowca, już kilka dni później grajewscy kryminalni zatrzymali go na Targowicy Miejskiej w Grajewie. Na targowiskowe występy przyjeżdżał z Suwałk. Ma 57 lat.

Groźne zderzenie w Zambrowie

Do zderzenia osobówki z samochodem ciężarowym doszło nieopodal skrzyżowania alei Wojska Polskiego z ulicą Magazynową w Zambrowie.

„W chwili dojazdu na miejsce zdarzenia na skrzyżowaniu alei Wojska Polskiego z ulicą Magazynową zastano samochód ciężarowy marki MAN z pustą naczepą do przewozu mleka, stojący na środku jezdni z rozbitym przodem oraz samochód osobowy fiat, stojący na kołach na przydrożnym parkingu, lekko wbity w drzewo”, relacjonuje asp. sztab. Tadeusz Wądołowski z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie. Fiatem podróżowała kobieta z dwójką dzieci (rocznym chłopcem oraz siedmioletnią dziewczynką). Dziewczynka wyszła z tego z ogólnym potłuczeniem nóg, chłopczyk z urazem głowy, a ich mama doznała urazu głowy i lewej ręki. W celu dokładniejszych badań wszyscy zostali przewiezieni do szpitala w Zambrowie. Kierowca ciężarówki nie odniósł żadnych obrażeń.

Pitawał łomżyński



Tragiczny stosunek miłosny

„Tragiczną śmiercią zginął jeden ze znanych w Łomży pokątnych doradców, niejaki Bronisław Bałdyga.

Zawiązawszy stosunek miłosny z mieszkanką tutejszą K., po pewnym czasie postanowił węzły te zerwać i uwolnić się z pod wpływu swej towarzyszk, w takim to celu pod nieobecność zabrawszy swoje manatki, cichaczem ulotnił się ze wspólnego mieszkania. Traf zrzucił, że dla zamieszkania swego wynajął kącik w domu rzeźnika, niejakiego A. który w liczbie przeróżnych narzędzi fachowych, miał parę długich nożyw rzeźniczych w mieszkaniu.

Pierwszej zaraz nocy po skonstatowaniu faktu wiarołomstwa lubego i po dowiedzeniu się o miejscu jego przebywania, rozgniewana dziewa za wygraną nie dała i przybywszy do Bałdygi, zrobiła mu gwałtowną scenę, podczas której, pochwyciwszy jeden właśnie z tych nożyw rzeźniczych, zadała kochankowi, acz głęboką, lecz na razie nie niebezpieczną ranę, tak, że po parutygodniowej kuracji w szpitalu miejscowym wypuszczony został w stanie zupełnego wyzdrowienia. Nie zachował jednak prawdopodobnie po wyjściu ze szpitala należytej ostrożności, bo wkrótce znalazł się w nim z powrotem i w rezultacie zmarł po upływie dni paru.

Sprawa ta właśnie rozpatrywana była przez sąd okręgowy, który po zastosowaniu okoliczności łagodzących, skazał zbyt krewką K. na 1 1/2 rok więzienia z pozbawieniem niektórych praw.

Ze śmiercią B. ubywa w mieście znów jeden z tych działaczy, o których parę lat temu >Echa< pisały obszernej”.

(„Echa Płockie i Łomżyńskie”, środa 25 listopada 1903 roku. Pisownia oryginalna).

Poradnia psychologa

Jestem nieśmiały do dziewczyn

Gdy chcę zagadać do dziewczyny, zawsze mnie coś blokuje. Jak jakaś dziewczyna mnie podrywa to albo udaję, że jej nie widzę, albo robię się cały czerwony. Gdy jakaś bardzo mi się podoba, nie potrafię jej powiedzieć „cześć”, gdy ją widzę. Co mam zrobić?

Jarek

U podłoża nieśmiałości leży przeważnie podniecenie seksualne. Gdy widzisz ładną dziewczynę, wstyd Ci, że się podniecasz. Dlatego jesteś skępowany.

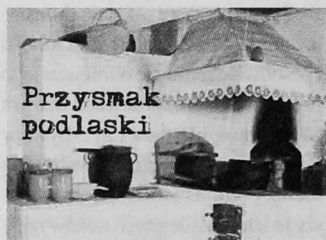
Jak osłabić Twoją nieśmiałość? Powinieneś przejść zwykły trening rozumienia psychiki dziewczyn. Dowiedzieć się, czego dziewczyny potrzebują, co im się w chłopcach podoba, a co nie, jak reagują na to, że wpadły komuś w oko i kogoś podniecają. Jak się z tym naprawdę czują, a nie co o tym oficjalnie mówią. Byłoby ideal-

nie, gdybyś dowiedział się, co dziewczyna widzi, gdy na Ciebie patrzy, co by poczuła, gdyby wiedziała, że Ci się podoba itp. Powinieneś też uczyć się, jak dziewczyny chcą być podrywane: jakie rzeczy mówić, jakie gesty robić itp.

Nauczyć tego można się w różny sposób. U większości ludzi jest to metoda prób i błędów. Można też uczyć się na przykładach, rozmawiając z kolegami, jeszcze lepiej z koleżankami. W internecie można też znaleźć „kursy podrywania”.

Acha! Pamiętaj, że nie jesteś sam. 80 proc. ludzi twierdzi, że doświadczyło nieśmiałości w jakimś okresie swojego życia. A prawie połowa (40 proc.) przeżywa ją ciągle w jakichś sytuacjach. Polecam Ci także książkę Philipa Zimbardo pt. „Nieśmiałość”.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG



Przysmak podlaski

Zrazy wołowe

Składniki:

- 4 plasterki wołowiny (po ok. 20 dag)
- 10 dag suszonych pomidorów w oliwie
- 20 dag sera camembert
- 10 dag wędzonego boczku
- 75 dag ziemniaków
- 1 główka (1 kg) kapusty
- 350 ml bulionu warzywnego
- 150 ml czerwonego wina
- 2 czerwone cebule
- pół pęczka natki pietruszki
- 1 łyżeczka oleju
- słodka papryka w proszku
- sól, pieprz

Suszone pomidory osączyć z zalewy i pokroić na kawałki. Natkę pietruszki posiekać. Ser

camembert pokroić w plasterki. Plasterki wołowiny opłukać, osuszyć, rozbić, posypać solą i pieprzem. Na każdym płacie mięsa ułożyć porcję natki, pomidorów i sera. Zrolować, obwiązać mocną bawełnianą nicią lub spiąć wykałaczkami. Boczek pokroić na kawałeczki. Cebule obrać, pokroić w plasterki. W brytfance rozgrzać olej. Wrzucić boczek, smażyć aż zrobi się rumiany i chrupiący. Wyjąć go z brytfanki. Na tym samym tłuszczu zeszklić cebulę. Wyjąć ją. Do brytfanki włożyć zrazy. Szybko je obsmażyć. Podlać winem i bulionem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 175°C. Piec 2 godziny. W tym czasie obrać ziemniaki, gotować 25 minut w posolonej wodzie. Kapustę oczyścić, wyciąć głąb, liście grubo poszatkwować. Około 20 minut przed końcem pieczenia do mięsa dołożyć poszatkwowaną kapustę, boczek i cebulę. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i słodką papryką. Ziemniaki odcedzić. Gotowe zrazy podawać z kapustą i ziemniakami. Danie posypać posiekaną natką pietruszki.



Pytanie intymne

Nie lubię porannego seksu. Rano wystarczyłoby mi przytulenie się i żeby mi szepnął coś na miły dzień. A on zaraz po przebudzeniu chce się kochać. I od razu jest gotowy. Zupełnie inaczej, niż wieczorem, kiedy mnie chce się wszystkiego dużo, długo, mocno, a przede wszystkim bez pośpiechu. Po przebudzeniu od razu myślę, żeby skorzystać z łazienki, zanim wstaną dzieci. Potem je wyprawiam do szkoły i sama się spieszę, bo pracę zaczynam o 7.30. Wcale mi nie w głowie seks.

Iwona

Szybki numerki z rana może być ciekawy i atrakcyjny od czasu do czasu. Ale zawsze taki sam, kiedy nie można w pełni oddać się pieszczotom, jest jakby tylko speł-

nionym obowiązkiem. Mąż powinien to przemyśleć. Jeśli sam nie dostrzega, że poranny seks ci nie odpowiada, trzeba mu o tym powiedzieć wprost. Niektórym mężczyznom wydaje się, że skoro jemu jest dobrze, to... wszystkim jest dobrze. To sprawa męskiej psychiki. Dlatego trzeba rozmawiać, mówić o swoich odczuciach, podpowiadać i uwrażliwiać.

Seksualność człowieka zależy, między innymi, od hormonów płciowych. Ilość zawiadujących męską aktywnością i sprawnością zmienia się w czasie doby. Nawy więcej testosteronu mężczyzna produkuje nad ranem, znacznie mniej wieczorem. Dlatego właśnie mąż ma największą ochotę na seks rano.

Lekarz domowy

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

Mariola

To może być depresja. Przejawia się znacznym obniżeniem poziomu nastroju, odczuwania szczęścia i odporności. Bardzo ważny wówczas jest ruch. Trzeba zmusić się do wyjścia z domu. Ważne jest żywienie. Należy jeść mniej tłustych potraw, aby nie było kłopotów z traw-

wieniem i odkładaniem się toksyn w organizmie. Bardzo ważne są ciepłe posiłki. Dzień najlepiej zacząć od zielonej herbaty, a przynajmniej raz na dzień należy zjeść coś na ciepło. Bardzo ważne jest uzupełnianie minerałów, takich jak magnez, krzem, potas, żelazo oraz witaminy z grupy „B”, które „odżywiają” system nerwowy i cały organizm. Nie wolno jednak robić tego w ciemno, gdyż nadmiar jakiegoś minerału także nie jest dobra. Aby się dowiedzieć, jakich nam brakuje, należy wykonać proste badanie na ich zawartość w organizmie.

Pod paragrafem

Muszę zmienić pracę. Jak najlepiej rozstać się z obecnym zakładem, żeby nie stracić?

Paweł

Najkorzystniejsze jest rozwiązanie umowy na zasadzie porozumienia stron, czyli obopólne, zgodne i dobrowolne oświadczenie woli o ustaniu stosunku pracy. Jeżeli jednak nie ma takiej sposobności, to zostaje wypowiedzenie umowy o pracę. Wówczas najkorzystniej będzie skorzystać z okresu wypowiedzenia.

Pracodawca może zgodzić się na skrócenie okresu wypowiedzenia. Jest to zgodne z polskim prawem pod warunkiem, że sytuacja ta jest korzystna dla pracownika. Jeżeli pracownik jest zatrudniony na czas nieokreślony i stosunek pracy trwa krócej niż 6 miesięcy, to okres wypowiedzenia umowy o pracę wynosi 2 tygodnie, a jeżeli termin ten został już przekroczony, to 1 miesiąc. W przypadku pracowników zatrudnionych dłużej niż 3 lata, okres ten wynosi 3 miesiące.

Co mówi o Tobie przysłowie?

Każdy zna ich kilka, kilkanaście. Niektóre przysłowia są naszymi drogowskazami. Które z poniższych jest dla Ciebie najważniejsze?

Co się odwlecze, to nie uciesze: nie jesteś zbyt systematyczna/y w pracy ani dobrze zorganizowana/y. Dla jakiegoś interesującego zajęcia jesteś w stanie odłożyć wykonywane zadanie, nawet gdyby było bardzo ważne. Dość łatwo ulegasz wpływowi innych. Nie umiesz obronić swoich racji i swojego zdania. Brak Ci konsekwencji i stanowczości w działaniu. **Jak cię widzą, tak cię piszą:** przywiązujesz niezwykłą wagę nie tylko do tego, jak wyglądasz, ale też jak Cię ludzie odbierają. Liczysz się z ocenami innych. Zależy Ci na tym, by Cię postrzegali jak najlepiej. Brak Ci odwagi, aby być sobą, czasami zrobić coś śmiesznego, bo boisz się, że stracisz na wizerunku. Tłumisz w sobie spontaniczność, uwagę skupiasz głównie na sobie.

Ludzi słuchaj, a swój rozum miej: lubisz z innymi dzielić się swymi problemami, chętnie je roztrząsas, słuchasz podpowiedzi, ale i tak zrobisz, jak Ci Twój rozum podpowie. Uważasz, że Ty najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Coś nie pozwala Ci na pełną szczerość i absolutne zaufanie do innych.

Mowa jest srebrem, a milczenie złotem: można Ci powierzyć każdą tajemnicę, bo jej nie zdradzisz. Nie lubisz też obnosić się ze swoimi prywatnymi sprawami. Umiesz słuchać innych, budzisz zaufanie. Chętnie pomagasz bezinteresownie i nie oczekujesz rewanżu. W kontaktach potrafisz zachować dystans.

Pieniądz rodzi pieniądz: to nie chytrość ani skąpstwo, że szanujesz zarobione pieniądze. W każdej sytuacji przewidujesz dwa scenariusze i lubisz być przygotowany na gorszy. Lubisz je mieć i dlatego ich nie trwonisz. Lubisz też pomóc innym, bo czerpiesz radość nie tylko z posiadania, ale też z dawania.

Stara miłość nie rdzewieje: żyjesz wspomnieniami. Przeszłość zawsze się idealizuje. I choć wiesz, że miniony czas nie wróci, potrafisz czerpać energię z pięknych wspomnień. Wraca wtedy optymizm i entuzjazm do życia. I znów wydaje Ci się, że jeszcze może wszystko się zdarzyć...

W miłości i w gniewie, co człęk czyni, nie wie: nie potrafisz zapanować nad swoimi emocjami. A za dużo powiedzianych słów zapada w pamięć i nie da się ich niczym wymazać. I choć potem męczysz się wyrządzoną przykrością, już nic nie zmienisz. Ludzie mogą odsuwać się od Ciebie.



Rząd postanowił rozwiązać problem braku lekarzy, rozdając białe kitle na ulicach.

Sprzedam respirator, używany, ale jak nowy. Niemiec charczał, jak oddawał.

Mam złe przecucia co do drugiej fali koronawirusa.

Dlaczego?

Rząd ogłosił historyczną szansę na radykalne rozwiązanie problemu mieszkaniowego...

Kiedy zwalnia się ginekologa z pracy?

Jak przeszkrobie.

Podobno kończą się pieniądze na program „500+” – mówi zmartwiona matka na spotkaniu z posłem PiS.

Niech się pani nie niepokoi. Rząd zastąpi program „500+” programem „Bóg dał dziecko, da na dziecko” – uspokoił ją poseł.

W izolacie rozlega się dzwonek telefonu komórkowego. Chory podnosi się z łóżka i sięga do szafki.

Mówi ordynator oddziału zakaźnego. Drogie panie, mam już wyniki pańskich badań. Jest pan chory na koronawirusa.

O Boże! – mówi zdruzgotany pacjent.

Proszę się uspokoić, zaczynamy kurację. Już nawet wyznaczylimy panu specjalną dietę naleśnikową.

I ta dieta mi pomoże?

To się okaże. Ale naleśniki to jedyna potrawa, która zmieści się w szparę pod drzwiami.

Szczyt kulturalnego zachowania: wyskoczyć przez okno, zamykając je za sobą.

Miastowy odwiedza rodzinę w Turośli.

Znowu samochodem przyjechałeś – mówi szwagier.

Samochodem.

A to szkoda, bo byśmy coś wypili.

Przy następnej wizycie szwagier znów pyta:

A dziś czym przyjechałeś? Jeśli autem, żałuj. Wczoraj sprzedałem byczka to byśmy sobie popili.

Z następną wizytą szwagier wybrał się autobusem.

A czym ty dzisiaj przyjechałeś?

Pekaesem – krzyczy zadłolony.

A to szkoda, u nas sklep zamknięty, to byś mnie do Kolna po flaszkę podrzucił!

Ktoś mi powiedział, że się rozwodzisz. Dlaczego? Co się stało? Wyglądaliście na szczęśliwą parę! – mówi kolega.

No cóż, odkąd się pobraliśmy, próbowała mnie zmienić. Oduczyła mnie picia, palenia, powrotów w środku nocy. Nauczyła mnie dobrych manier, jak się elegancko ubrać, wyrobiła we mnie gust kulinarny, muzyczny, artystyczny.

I dlatego się rozwodzisz?

Teraz jestem tak idealny, że doszedłem do wniosku, iż ona na mnie nie zasługuje.

OGŁASZAM STAN KOŚCIELNY



NA TERENIE CAŁEGO KRAJU

Tu warto być

Łomża

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

■ Koncert „Klasycznie i filmowo” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Giancarlo de Lorenzo (Włochy) oraz solistami na klarnetach Romanem Widaszkim i Agnieszką Natanek. Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich, ul. Sadowa 12; czwartek, 29 października, godz. 18.30. Koncert można będzie też obejrzeć i wysłuchać za darmo na www.facebook.com/filharmonialomza.

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

■ Teatr zaprasza aż na trzy spektakle: „Mała Syrenka”, czwartek, 29 października, godz. 17.00; „Brzydkie kaczątko”, piątek, 30 października, godz. 17.00 oraz „Lew i Ptak”, sobota, 31 października, godz. 11.00.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo: nieczynne.** **Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne.**

Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 29 października – „Szarlatan”, godz. 17.00 i „Małe szczęścia”, godz. 20.00; 30 października – „Małe szczęścia”, godz. 17.00 i „Szarlatan”, godz. 20.00; 4 listopada – „Banksterzy”, godz. 17.00; 5 listopada – „Banksterzy”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 2 – 3 listopada – „Pinokio”, godz. 14.30 oraz „Jak najdalej stąd”, godz. 17.00 i „Czyścić”, godz. 19.00; 3 – 5 listopada – „Pinokio”, godz. 14.30 oraz „Jak najdalej stąd”, godz. 17.00 i „Listy do M. 4”, godz. 19.00.



HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 19 IV): nie pozwól sobie na rozrzutność, ale także na skąpstwo. Dziel się. Wszystko, co robisz dla innych, wraca do Ciebie trzykrotnie wzmacnione.

BYK (20 IV – 21 V): czas na zmiany. Otwórz się przychylnie na każdego, kto okaże Ci zainteresowanie.

BLIŹNIĘTA (22 V – 22 VI): poszukaj ciszy w swoim wnętrzu, dzięki temu zwiększy się Twoje poczucie bezpieczeństwa. Pojawiają się romantyczne porywy serca. Skorzystaj z nich niktogo nie raniąc.

RAK (23 VI – 22 VII): weź się w garść, nie ma rzeczy niemożliwych. Nadszedł czas podjęcia ważnych decyzji, teraz jest na to najlepszy moment. Nie przegap!

LEW (23 VII – 22 VIII): nie zabraknie Ci sił do dalszej walki. Również z rozsądkiem będziesz za pan brat. Obserwuj ludzi, zwłaszcza poznawanych. Mogą Ci dużo nauczyć.

PANNA (23 VIII – 22 IX): uporządkuj teren wokół siebie dosłownie i w przenośni. Zobaczysz wreszcie jasne światło nadziei, pokaże się wyraźnie Twoja przyszłość. Chaos zamieni się w przejrzystość.

WAGA (23 IX – 23 X): na wiele spraw, widzianych dotąd niezbyt jasno, spojrzysz z optymizmem. Pod koniec tygodnia w Twojej głowie zrodzić się może świetny pomysł. Nie zlekceważ go!

SKORPION (24 X – 21 XI): czas zburzyć mury wokół siebie, a nie stawiać nowe. To one blokują każde Twoje działanie. Okoliczności będą Ci sprzyjać.

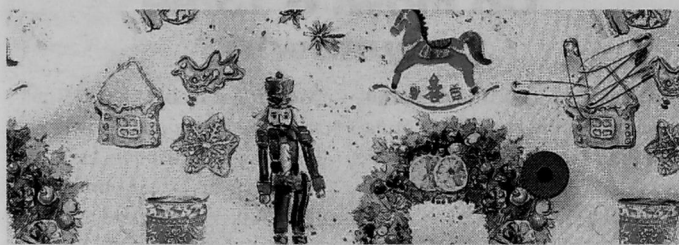
STRZELEC (22 XI – 21 XII): nie staraj się niczego kontrolować na siłę. Zostaw czasem sprawy własnemu biegowi, poddaj się przygodzie.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): jeśli uświadomisz sobie rutynę w swym myśleniu i działaniu i postanowisz ją przełamać, Twoje działanie stanie się skuteczniejsze i przyniesie lepsze efekty.

WODNIK (21 I – 20 II): dobry moment, żeby przyjrzeć się uważnie sobie. Zwłaszcza, że będzie to czas poruszający emocje i uczucia. Jeśli ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc, zrób wszystko, co możesz.

RYBY (21 II – 20 III): wokół Ciebie codziennie dzieją się ciekawe wydarzenia. Naprawdę warto się na chwilę zatrzymać, żeby je dostrzec. Docień to, co już posiadasz i bądź w gotowości na przyjęcie kolejnych darów losu.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs



Ten magiczny czas

Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu ogłasza konkurs na kartę pocztową o tematyce świątecznej dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów szkół podstawowych. Pracę konkursową należy wykonać na papierze technicznym formatu A5. Technika wykonania: ołówek, kredka, flamaster, farba (akwarelowa, olejna, akrylowa). Należy je wysłać do 6 listopada (decyduje data stempla pocztowego) na adres: Muzeum

Poczty i Telekomunikacji, ul. Z. Krasiniego 1, 50-954 Wrocław.

Prace oceniane będą w trzech kategoriach wiekowych: przedszkolaki, uczniowie klas I – III oraz klas IV – VI. Najlepsza praca zostanie wydana w formie kartki pocztowej. Laureaci konkursu otrzymają dyplomy i nagrody niespodzianki. Szczegółowe informacje, tel. 71 343 67 65 (regulamin: muzeum.wroclaw.pl).

Laureaci Dni Kultury Kurpiowskiej

27 Ogólnopolskie Dni Kultury Kurpiowskiej 2020 odbyły się w tym roku w całości online. W konkursie udział wzięły 54 zespoły z województw warmińsko-mazurskiego, mazowieckiego i podlaskiego, łącznie blisko 400 osób.

Wśród zespołów śpiewaczych dorosłych I nagrodę otrzymali: kobiecy Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej, Zespół Śpiewaczy z Nowej Rudy i Zespół Regionalny Myszyńiec. Drugą nagrodą podzieliły się: Zespół „Kurpiowszczyzna” Senior(iki) z Myszyńca, męski Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej, Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu i Zespół Śpiewaczy z Turośli. III przypadła Zespołowi Śpiewaczemu z Kuzi oraz kobiecemu Zespołowi „Kurpiowszczyzna” z Myszyńca. Wyróżnienia zdobyły: męski Zespół „Kurpiowszczyzna” z Myszyńca, Zespół „Warmińska Kuźnia” Czerwonki i Zespół „Klonowskie Kurpianki” z Klonu.

Wśród zespołów śpiewaczych dziecięco-młodzieżowych najlepszy okazał się Dziewczęcy Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu.

W kategorii kapel I nagrodą przypadła Kapeli Jana Kani z Lipnik i Kapeli „Kurpie Białe” z Dąbrowy, a druga Kapeli „Miód na serce” z Łomży.

Wśród solistów instrumentalistów dorosłych najlepszy był Jan Kania z Lipnik, dzieląc I nagrodę z Ryszardem Mianurskim z Antonii. Drugą otrzymali Czesław Drząszcz z Myszyńca i Michał Olchowski z Łomży, a trzecią Sylwester Chojnacki ze Zbroszek i Paweł Dąbkowski z Łomży. W grupie dziecięco-młodzieżowej najlepszymi so-

listami instrumentalistami okazali się Dawid Sutkowski z Turośli i Karol Sadłowski z Turośli, II miejsce zajęli Karol Saciłowski z Turośli i Dawid Rolka z Orzeszek, a III miejsce Natalia Zadroga z Turośli i Adam Sadłowski z Turośli. Wyróżnienie: Kornelia Bielska z Turośli.

Wśród dorosłych solistów śpiewaków I nagrodę otrzymali: Hanna Ksepka z Kuzi, Eugenia Kuliś z Kruszy, Helena Bączek z Nowej Rudy i Stanisław Archacki z Myszyńca. Drugie miejsce: Żaklina Olchowik z Łomży, Elżbieta Kasznia z Rozóg i Ryszard Borzymowski z Czerwonki. III miejsce: Agnieszka Żemek-Pawczyńska z Łomży, Edyta Grzybowska z Czerwonki i Irena Bojarska z Czerwonki. Wyróżnienie: Władysław Gwiazda z Myszyńca. W kategorii młodszych solistów śpiewaków zwyciężyła Rozalia Kaczmarczyk z Występu. Wśród gawędziarzy dorosłych I miejsce zajął Władysław Gwiazda z Myszyńca, trzecie miejsce zajęła Aleksandra Cierpikowska z Łomży, a drugiej nagrody nie przyznano. Najlepszym gawędziarzem wśród młodszych był Bartosz Wawrzyniak ze Zbójnej, wyróżnienia zdobyli Kacper Konopka z Mątwy, Maria Cierpikowska z Łomży i Bartosz Ksepka z Kuzi. W kategorii nawiązań do folkloru kurpiowskiego zwyciężyła Agnieszka Zielewicz z Łomży, wyprzedzając Kapelę Eli z Zambrowa oraz Skiela Kapela z Łomży i Grzegorz Sekmistrza z Łomży.

Organizatorem był Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży.

XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2020

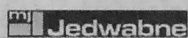
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



www.przelecsie.pl

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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża

Łomża, 2-4 października 2020

Jak uniknąć zakażenia?

Doradca prezydenta Trumpa do spraw zdrowia dr Anthony Fauci podaje pięć skutecznych sposobów, by uchronić się przed zakażeniem:

1. Zakrywanie ust i nosa maską.
2. Zachowanie dystansu, czyli odległości co najmniej 1,5 m

3. Unikanie tłoku i spotkań towarzyskich.

4. Unikanie przebywania w pomieszczeniach zamkniętych z obcymi.

5. Częste mycie rąk mydłem w ciepłej wodzie lub dezynfekowanie (dezynfektor z minimum 60 proc. alkoholu).

Koszykarki z Łomży na podium

I miejsce zajęły młodsze koszykarki Uczniowskiego Klubu Sportowego Szkoły Podstawowej nr 4, a starsze miejsce II w Finale Wojewódzkim Dzieci i Młodzieży Szkolnej w Białymstoku. Trenerem obu zespołów jest Marcin Piotrowski.



Złote medalistki: Oliwia Cwalina, Wiktoria Chojnowska, Justyna Dudas, Aleksandra Ruszczyk, Karolina Laskowska, Gabriela Ustaszewska



Srebrne medalistki z trenerem Marcinem Piotrowskim: Zofia Cichocka, Marta Dobrowolska, Oliwia Łada, Amelia Miłaszewska, Maja Klimaszewska

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

JESIENIA

FUNDAMENT...

8,85zł

BETON KOMÓRKOWY

24 x 24 x 59

Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

**PREFBET
CEGLA N24**

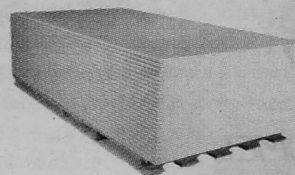
Teraz tylko
3,45 zł
Cena brutto

Teraz tylko
15,60zł
worek Cena brutto



**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg;



Rigips 260 x 120

Teraz tylko
18,50 zł/szt
Cena brutto

**PŁYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA**



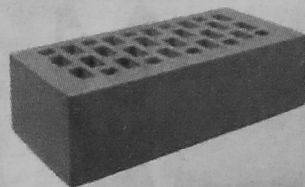
Teraz tylko
40,60 zł/op.
Cena brutto

**PŁYTA
STYROPIANOWA
FASADA**



Teraz tylko
63,65 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**

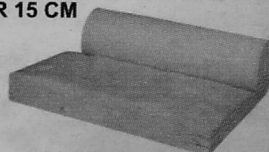


**CEGLA
ROBEN
NFNM16**

Teraz tylko
1,55 zł/szt
Cena brutto

Teraz tylko
15,25 zł/m²
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**



**CEMENT
CEMEX**

Teraz tylko
510 zł/t
Cena brutto

ODDZIAŁ ŚNIAĐOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl