

CZYTELNIA MBP
Zbrodnia i kara • Skandaliczne wsparcie kultury

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

47 (1980)

22 listopada 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Po przeczytaniu decyzji ZUS
straciła przytomność i zmarła**

**List
z serca**

**Historie
z czyścca**

**Sprawiedliwy
w sutannie**

Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286
9 1770208 1664003 47

Nie przywróci utraconej rodziny, sprawności, zdrowia, pracy żadna „szlachetna paczka”. Ale da nadzieję, poczucie, że nikt nie jest sam, radość o pamięci innych. W bazie „Szlachetnej Paczki” tylko z powiatu wysokomazowieckiego jest już 12 rodzin, zakwalifikowanych, po zbadaniu ich sytuacji, do pomocy. To

Historie ludzkiego czyśćca na ziemi!

Odzyskać sprawność

Ryszard (lat 44) z gminy Ciechanowiec w wypadku stracił żonę oraz niezależność i sprawność fizyczną. Nie otrzymuje renty, jego miesięczny dochód wynosi 1 232 zł. „Celem, do którego dąży każdego dnia, jest podjęcie stałej pracy i odzyskanie sprawności oraz przekonanie otoczenia, że potrafi samodzielnie funkcjonować”, napisano w zgłoszeniu „Szlachetnej Paczki”. Marzy o odzyskaniu sprawności, ale droga jest daleka. Skróciłby ją turnus rehabilitacyjny i specjalistyczny pionizator do ćwiczeń.

Wykończyć dom

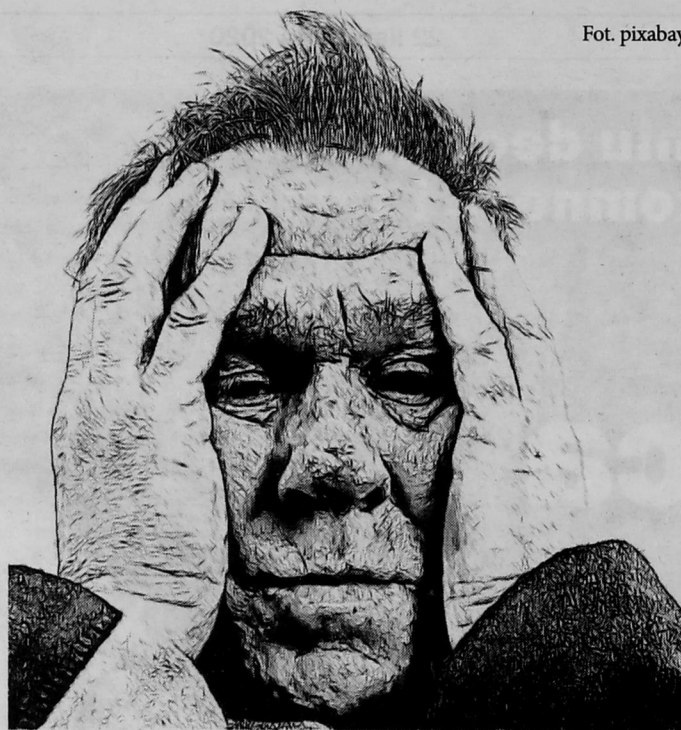
Anna (lat 31) z mężem Adamem (lat 35) i dwójką synów (lat 11 i 2) z gminy Ciechanowiec żyją z zasiłku 500+ i zarobków Adama (łącznie 2 170 zł). Anna zajmuje się dziećmi. Ma ją dom w stanie surowym, na wykończenie brakuje pieniędzy. Spłacają kredyt. Ucieszy ich „paczka” z piecem węglowym i bonem do sklepu budowlanego, aby mogli kupić potrzebne materiały i wprowadzić się do domu.

Oszukani

Ilona (lat 28) z mężem Grzegorzem (lat 46), trzema synami (lat 11, 4, 18 miesięcy) i babcią (lat 62) prowadzą gospodarstwo w gminie Ciechanowiec. W kłopoty wpadli przez oszusta, który obiecywał kupno bydła na Łotwie i przez poręczenie pożyczki. Krowy nigdy nie dotarły do ich gospodarstwa, komornik zajmuje wszystkie dochody na zobowiązania kredytowe. Utrzymują się tylko z 500+. Z najpilniejszych potrzeb rodzina potrzebuje węgiel i paszę dla krów.

Bez pracy

Anna (lat 40) z mężem Krzysztofem (lat 44) z gminy Wysokie Mazowieckie są rodzicami dwóch synów (lat 18 i 13).



Fot. pixabay

Krzysztof z powodu cukrzycy i pogarszającego się wzroku rok temu musiał zrezygnować z pracy (prace wykończeniowe). ZUS nie wypłaca mu renty ani zasiłku. Rodzinę utrzymywała Anna, która pracowała jako sprzedawca w sklepie. Straciła pracę z powodu pandemii. Teraz żyją z zasiłku z pomocy społecznej w wysokości 1 400 zł. Po zakupie leków i opłat miesięcznie rodzinie zostaje na życie 547 zł (na osobę 137 zł). Potrzebują odzieży, żywności, a chłopcy laptop do zdalnej nauki.

Po pożarze

Marian (lat 58) z gminy Czyżew jest kawalerem, naprawiał maszyny rolnicze. Stracił cały dobytek w pożarze. Mieszka w budynku szkoły, sąsiedzi pożyczili mu naczynia i podstawowe sprzęty. Zarabia 1 200 złotych. Nie stać go na odbudowanie domu. Udało mu się zbierać pieniądze na podłączenie prądu i postawienie podmurówki pod dom. Potrzebuje telewizora, odzieży, żywności.

Samotna

Julia (lat 35) z gminy Czyżew sama wychowuje troje dzieci (lat 15, 13, 11). Mąż odszedł.

Julia pracuje i spłaca kredyt na remont domu. Miesięczny dochód rodziny wynosi 1 889 zł. Potrzebują: pralki, fotela do biurka, odzieży, żywności.

Alkohol

Renata (lat 54) i Andrzej (lat 62) z gminy Wysokie Mazowieckie są rodzicami pięciorga dzieci. Zawsze było trudno, pracował tylko Andrzej. Dziś czworo dzieci jest już usamodzielnionych. Z rodzicami mieszka najmłodsza Karolina (lat 14). Mogłoby być łatwiej, ale Andrzej wpadł w nałóg, stracił pracę, został skierowany na leczenie. Pracę podjęła Renata, zarabia 2 000 zł. Potrzebują płytek do remontowanej przez Renatę łazienki, odzieży i żywności.

Choroba

Agata (lat 36) i Jerzy (lat 43) z gminy Ciechanowiec razem pracowali i wychowywali córkę Alicję (lat 8). Jerzy stracił pra-

Szlachetna Paczka, to ogólnopolska koncepcja materialnej i mentalnej pomocy tym, którzy tego najbardziej potrzebują. Paczki z pomocą przekazywane są zakwalifikowanym przez wolontariuszy.

Jesienią każdego roku tysiące z nich docierają do znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, spotykają się z nimi w ich domach, przeprowadzają pogłębiony wywiad środowiskowy i podejmują decyzję o zakwalifikowaniu (lub nie) do pomocy. Informacje o rodzinach, zawierające opis ich historii oraz listę potrzeb, trafiają do internetowej bazy rodzin Szlachetnej Paczki w połowie listopada.

Po zapoznaniu się z historiami i potrzebami rodzin, darczyńcy z całej Polski wybierają z niej konkretne rodziny, dla których deklarują przygotowanie paczek.

Podczas Finału Szlachetnej Paczki na dwa tygodnie przed świętami Bożego Narodzenia, wolontariusze rozdają dary do wskazanych przez ofiarodawców rodzin.

cę, nie może znaleźć stałego zatrudnienia. Agata zachorowała, leczy się. Utrzymują się głównie z dodatków i zasiłków (2 100 zł), po odjęciu kosztów leczenia pozostaje im niewiele na życie. Potrzebują kuchenkę gazową, laptop dla Alicji, żywność.

Wypadek

Anna (lat 29) z gminy Wysokie Mazowieckie zajmowała się córką, a jej mąż Karol (lat 29) pracował na budowie za granicą. Uległ wypadkowi, stracił pracę. Z powodu pandemii nie może znaleźć zatrudnienia w kraju. Anna pracuje na pół etatu, zarabia 1 300 zł i otrzymuje zasiłek z MOPS. Potrzebują: żywność, odzież i rower dla córki (lat 8).

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 Oniszczyk, 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 Lörinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

Pół na pół. Albo inaczej: połowa dla demokracji, wolności słowa, tolerancji, praworządności. I druga połowa dla dyktatury, cenzury, homofobii i pogardy. Jak woda i ogień. Jak zachód i wschód. Jak przyszłość i przeszłość...

Dziś w moich głośnikach „Arahja” Kultu. Jakże znów aktualna w słowach „mój dom murem podzielony”. Dziwnie mi i smutno. Może dlatego, że jestem z tego pokolenia, które marzyło o wolności i te marzenia się ziszczyły. Pokolenia, które marzyło o demokracji, o swoim ukochanym radiu bez cenzury, o podróżach, o Europie, o przyjaźniach. Nasi rodzice wywalczyli wolność, a teraz sami pchają nas na powrót w dyktaturę i wyciągają na siłę z Unii Europejskiej. Od rana w głowie cała masa przemysłów na temat Polski, Polaków i tego, co się stało... Że jeden człowieczek, mały dyktator, tak bardzo podzielił i skłócił społeczeństwo... To społeczeństwo, które kiedyś porwało pół Europy do walki o demokrację i było stawiane za wzór.

Myszę sobie dziś: skoro ponad połowa Polaków wybrała jak wybrała, to znaczy, że wśród moich znajomych spora część również dokonała takiego wyboru... Czy to ma jakieś znaczenie? Czy poglądy polityczne powinny nas róż-



nić? Rzutować na nasze wspólne relacje? Nie powinno tak być. Ale... przecież wybór takiej a nie innej partii, takiego a nie innego kandydata na prezydenta, to zgadzanie się z nim i z wyznawanym przez niego systemem wartości. To zgadzanie się z tym, co powiedział o Europie, o nauczycielach, sędziach, lekarzach, w końcu o tych, którzy mają inne poglądy, wyznanie czy orientację seksualną. A zatem jakaś część moich znajomych, być może przyjaźniół zgadza się z takim systemem wartości, akceptuje go. Wybiera takie wartości, choć dotąd pewnie bym ich o to nie podejrzewał. Szkoda, bo już wiem, że nie będzie mi łatwo... Bo niektóre moje przyjaźnie trwają całe moje życie... Im wszystkim dedykuję „Arahję”. (blog: Na zakręcie drogi)



Budowa gazociągu Polska – Litwa, którego południowa odnoga ma 160 kilometrów, weszła na pola gminy Nowogród, na których powstanie prawie 14-kilometrowy odcinek. Fot. Gmina Nowogród

INFORMACJA O WYKAZIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 r. poz. 65 z późn. zm.) Burmistrz Stawisk informuje, iż w dniach od 20 listopada 2020 r. do 11 grudnia 2020 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Stawiskach, na stronie internetowej www.stawiski.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Stawiski www.bip.stawiski.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do:

- 1) zamiany – działka nr 168 położona w Jurcu Szlacheckim,
- 2) zbycia – działka nr 27 położona w Zalesiu, działka nr 2 położona w Mieszolkach,
- 3) oddania w użyczenie – część działki nr 59 położonej w Karwowie i część działki nr 586 położonej w Stawiskach.

BURMISTRZ STAWISK
Agnieszka Rutkowska

MYŚL TYGODNIA:

Lojalność wobec kraju zawsze. Lojalność wobec rządu tylko wtedy, gdy na to zasługuje

Mark Twain



Łomża, Grobla Jednaczewska

■ Jest komplet pozwoleń na budowę Via Baltiki w Podlaskiem. Ostatnie pozwolenie dotyczyło odcinka Łomża Zachód – Kolno, który łączy się z budowanym już fragmentem S61 Łomża Południe – Łomża Zachód, tworząc tym samym kompletną obwodnicę Łomży. Prawie 13 km odcinek Łomża Zachód – Kolno będzie najważniejszą jej częścią. Powstaną po dwa pasy ruchu w każdą stronę, nowy ok. 1 200 m most nad doliną Narwi. Droga będzie miała nawierzchnię z betonu. Odcinek Łomża Zachód – węzeł Kolno za 525,6 mln zł ma być gotowy do wiosny 2023 r.

■ Dymisji ministra kultury Piotra Glińskiego domaga się Konfederacja w związku z rozdzieleniem pieniędzy na wsparcie kultury (więcej, str. 5), poinformował podlaski poseł Konfederacji Robert Winnicki.

■ Około 50 autobusów protestacyjnie ponad godzinę jeździło ulicami Białegostoku. Wspólną akcję protestacyjną zorganizowali „Strajk Przewoźników” i popierający go „Strajk Przedsiębiorców”. Podobne demonstracje odbyły się we wszystkich większych miastach w Polsce.

■ „Dziś odchodzę z Prawa i Sprawiedliwości”, ogłosił we wtorek rano, 17 listopada łomżyński poseł Lech Kołakowski. Powodem odejścia miało być forsowanie przez kierownictwo PiS tzw. piątki Kaczyńskiego dla zwierząt. Zapowiadał odejście jeszcze kilku zawieszonych w PiS posłów i założenie nowego koła poselskiego. Nic z tego nie wyszło, ponieważ Kaczyński w południe „odwiesił” wszystkich, poza Kołakowskim i byłym ministrem rolnictwa Ardanowskim (do

sprawy wrócimy). Z ostatnie chwili: „Sprawa mojej obecności w PiS jest otwarta”, powiedział w środę po południu dziennikarzom w Sejmie Lech Kołakowski po spotkaniu z prezesem Jarosławem Kaczyńskim.

■ Prawie 270 osób do pracy w powstających dwóch tymczasowych szpitalach covidowych szuka Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku. Na ponad 120 potrzebnych pracowników medycznych zgłosiło się około 20, ale oprócz lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych, potrzebne są salowe, portierzy, pracownicy gospodarczy. Oferowane zarobki podstawowe, to w większości najniższa krajowa, czyli 2 tysięcy 600 złotych brutto.

■ Klub seniora w Stawiskach: w budynku byłego gimnazjum gmina tworzy klub seniora za dotację (127 tys. zł). Z końcem listopada zakończy się remont pomieszczeń, w grudniu zostaną umeblowane, a w styczniu 2021 rozpoczęcie działalności.

■ Piesi są niewidoczni na drogach. W województwie w tym roku w 360 wypadkach zginęło 65 ludzi (w tym 11 pieszych) i 370 zostało rannych. Nośmy odblaski!

■ Policja poszukuje sprawcy śmiertelnego potrącenia w Święto Niepodległości starszego mężczyzny na ul. Kuczyńskiej w Ciechanowcu. Jeżeli ktokolwiek może pomóc w ustaleniu sprawcy, który uciekł, proszony jest o kontakt z policją, tel. 122.

Znaki czasu

■ „Od dłuższego czasu nie przyjeżdżamy do szpitala pacjentów lżej chorych. Hospitalizowane są osoby średnio lub ciężko chore, wymagające tlenoterapii lub z ciężkimi chorobami współistniejącymi. Codziennie jakoś sobie radzimy, z trudem, na granicy wydolności”, powiedział wojewódzki konsultant ds. chorób zakaźnych prof. Miłosz Parczewski.

■ Ponad 100 tys. małżeństw z obco-krajowcami zawarli od 1990 do 2020 roku Polacy. Większość tych związków stanowiły małżeństwa Polek z cudzoziemcami (przeszło 70 proc.). Najczęściej na mężów wybierały Anglików i Niemców. Polacy najczęściej zenili się z Ukrainkami, Rosjankami i ogólnie Azjatkami.

■ Zmarł kardynał Henryk Gulbinowicz, przed laty administrator w Białymstoku. Kilka dni wcześniej został ukarany przez Watykan zakazem uczestnictwa w jakichkolwiek celebracjach lub spotkaniach publicznych, używania insygniów biskupich oraz pochówkiem we wrocławskiej katedrze. Był oskarżany o molestowanie seksualne, ukrywanie księży pedofilów i współpracę z SB. Miał 97 lat.

■ Podglądał i filmował w toalecie koleżanki inspektor do spraw budownictwa i zamówień publicznych w gminie Adamówka. Wydało się, gdy inni pracownicy zauważyli, że nagrane filmy ogląda na służbowym laptopie.

Odeszli strażacy



dh Zdzisław Połowski



dh Włodzimierz Drozdowski

Zmarł dh Zdzisław Połowski, wieloletni prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Małym Płocku i pracownik Urzędu Gminy. Miał 66 lat.

„Był to człowiek zawsze uśmiechnięty, pogodny, wrażliwy. Każdemu udzielał pomocy, w swojej działalności nie szczędził zdrowia”, wspomina wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski. Spoczął na cmentarzu parafialnym w Małym Płocku.

Tydzień wcześniej zmarł jego starszy kolega, dh Włodzimierz Drozdowski. Miał 84 lata.



Wyrazy współczucia
Pani Elżbiecie Liszewskiej
z powodu śmierci

MATKI

Łączymy się w żalu z Rodziną
Prokurator Okręgowy w Łomży wraz z Prokuratorami
i Pracownikami Okręgu Łomżyńskiego



Wyrazy współczucia
Pani Krystynie Lipińskiej
z powodu śmierci

OJCA

Łączymy się w żalu z Rodziną
Zarząd i Rada FSNT NOT w Łomży

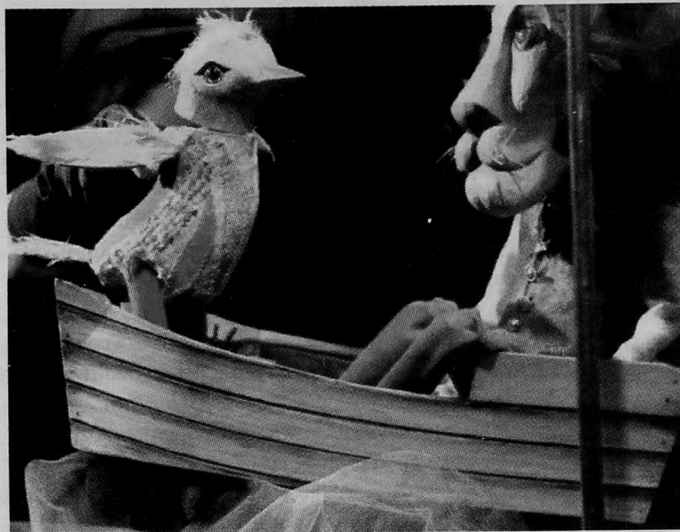
Radosław Liszewski i jego zespół disco polo „Weekend” spod Suwałk dostał 520 000 zł, a Teatr Lalki i Aktora z Łomży, organizujący prestiżowy w Europie festiwal teatralny „Walizka” 48 700 zł

Skandaliczne „wsparcie kultury”

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego rozdzieliło właśnie 400 mln zł z Funduszu Wsparcia Kultury między 2 064 „kulturalne” podmioty.

Z naszego województwa, oprócz „gwiazdy” disco polo Radosława Liszewskiego, pieniądze miały otrzymać: Opera i Filharmonia Podlaska w Białymstoku – 2 800 000 zł, Teatr Dramatyczny w Białymstoku – 800 000 zł, Teatr Lalki i Aktora w Łomży – 48,7 tys., Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży – 30 tys. zł.

Znacznie wyżej, niż nasza Filharmonia, doceniona została przez Ministerstwo „Kultury” inna grupa disco polo, Bayer Full, wykonująca taki hit jak „Majteczki w kropeczki”, bo z naszej kieszeni podatników miała otrzymać 550 000. Bayer Full to dzisiaj zespół rodzinny, w którym występują Sławomir Świerzyński, jego żona i dzieci. Niemal pieniądze przyznane zostały spółce Golec Fabryka, której



Scena spektaklu „Ptak” Teatru Lalki i Aktora w Łomży

właścicielem jest jeden z liderów Golec uOrkiestra, Paweł Golec – 1 mln 900 000 zł!

Piszemy „miał, miało”, ponieważ ujawniona w sobotę, 14 listopada, lista rozdziału pieniędzy z podatków Polaków, wzbudziła ta-

kie oburzenie w całym kraju, że już w niedzielę minister Piotr Gliński wydał komunikat, w którym poinformował o wstrzymaniu realizacji wypłat i weryfikacji przyznanych kwot. Co będzie dalej? Na razie Gliński milczy.

Ratunek w osoczu!

„Pokonałeś COVID-19? Oddaj osocze i pomóż wyzdrowieć innym!”, apeluje Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecnicstwa w Białymstoku.

Osocze ozdrowieńców zawiera przeciwciała, które mogą wspomagać leczenie chorych na koronawirusa z ciężkimi, zagrażającymi życiu objawami. Osocze od jednego człowieka może pomóc trzem chorym!

Białostockie Centrum Krwiodawstwa otrzymało od Fundacji „Pocztowy Dar” specjalistyczny analizator immunologiczny, który pozwala dokładnie określić poziom przeciwciał Anty-SARS-CoV-IgA, Anty-SARS-CoV-IgG w osoczu krwi, pochodzącym od ozdrowieńców. Dzięki temu można przygotować odpowiednie dawki leczniczego osocza dla chorych na koronawirusa. Centrum przygotowuje takie preparaty dla pacjentów szpitali zakaźnych z całego kraju.

Ozdrowieńcy od 18 do 60 lat, którzy chcą oddać osocze i uratować ciężko chorych, proszeni są o kontakt pod numerem telefonów: 663 884 663 i 667 791 667.

„Naukowe” stypendia marszałka

Stypendium marszałka województwa podlaskiego dla jednego ucznia wynosi 4 000 zł i wypłacane jest przez 10 miesięcy. Mogli się o nie ubiegać uczniowie podlaskich szkół, którzy na koniec roku szkolnego uzyskali średnią ocen minimum 5,0 i zdobywali najwyższe noty w olimpiadach, konkursach i turniejach wiedzy na szczeblach: wojewódzkim, ogólnopolskim i międzynarodowym. Te kryteria spełniło 22 uczniów.

Wśród nich 4 z Łomżyńskiego.

Tomasz Modzelewski (klasa III) z I LO w Łomży ze średnią ocen 5,33. Osiągnięcia: finalista ogólnopolskich olimpiad matematycznej i statystycznej.

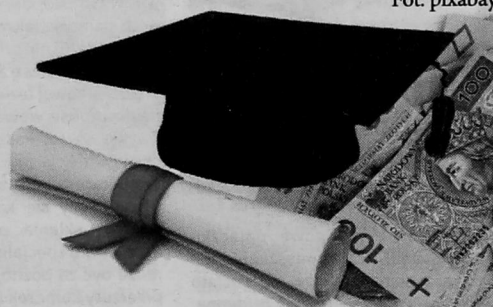
Maciej Kuliś (klasa III) z I LO w Łomży ze średnią ocen 5,11. Jego osiągnięcia: finalista ogólnopolski olimpiad geograficznej, języka

angielskiego oraz wiedzy o Polsce i świecie współczesnym.

Jan Błażuk, uczeń Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie ze średnią 5,76, jest laureatem wojewódzkich konkursów z biologii, chemii, języka angielskiego, informatyki, geografii, matematyki oraz fizyki.

Tomasz Mioduszeński ze Szkoły Podstawowej w Szczuczynie ze średnią 5,83, jest laureatem ogólnopolskiego konkursu Galileo z chemii oraz wojewódzkich konkursów matematycznego, fizycznego, informatycznego i finalistą chemicznego.

Gratulujemy.



Fot. pixabay

40 lat temu

„Kontakty”, 23 listopada 1980:

Siedziba „Solidarności” w Łomży

W minionym tygodniu NSZZ „Solidarność” w Łomży otrzymała do swej dyspozycji dwa pomieszczenia przy ul. Turlejskiego 10a z telefonem 53 – 89. Od poniedziałku każdego dnia w godzinach od 10.00 do 18.00 pod tym telefonem można będzie uzyskać informacje dotyczące spraw związkowych. Doszło także do kolejnego spotkania przedstawicieli Prezydium TKZ z wicewojewodą Stanisławem Ciupą. W czwartek zawiązał się Komitet Założycielski NSZZ „Solidarność” w Wojewódzkim Szpitalu, w sobotę zaś nauczyciele łomżyńskich szkół utworzyli podobny Komitet i przystąpili do organizowania u siebie NSZZ „Solidarność”.

„Orbita” w Rutkach

Sekretarz Urzędu Gminnego w Rutkach naubliżał petentce. Widocznie zrobił to solidnie, bo skarga na niego zawędrowała aż do Urzędu Wojewódzkiego. Wkrótce czupurnego sekretarza zdjęto ze stanowiska, aby... przenieść na stołek wiceprezesa GS ds. handlowych. Grunt to wejść na orbitę; już potem żadna siła przyciągania ani odśrodkowa z niej nie wytrąci.

Ekspedientka jak cukierek!

Sklep cukierniczy przy ul. Piotra Ściegiennego w Łomży, nie licząc ekspedientki, dosłownie świeci pustkami. I z czego tu żartować?

Zbiórka na „Golgotę Dobroleską”

Trwa zbiórka funduszy na rzecz parafii w Dobrymlesie! Pieniądze zebrane w zbiórce będą w całości przekazane na obrazy, które uzupełnią stację powstałą na wzniesieniu przed kościołem Drogi Krzyżowej „Golgota Dobroleska”. Każdy, najmniejszy datek, to cicha ofiara, która przyczyni się do utrzymania świetności naszego kościoła i pozostawi anonimową pamiątkę po przyjaciółach i sympatykach parafii, piszą organizatorki zbiórki Izabela Plona-Varenik, Marianna Cwalina Kuśnierkiewicz i Marianna Krystyna Plona. Zbiórka trwa do 31 stycznia 2021 roku. Wpłaty można dokonywać na <https://zrzutka.pl/2nex54>.

— POWIAT ŁOMŻYŃSKI —

Nadzwyczajne złagodzenie kary dla matki z Gawrych (gm. Zbójna), która po porodzie zabiła swoje dziecko: 5 lat więzienia

Zbrodnia dobrej kobiety i kara



1.

– Zawsze spokojna, miła dla każdego. Była sołtysem Gawrych, a to chyba świadczy, że sąsiedzi ją poważali. Widywałam ją w gminie. Zadbana... Z tą rodziną nigdy nie było żadnych problemów, żadnych sygnałów, że mogłoby być coś nie tak. Co mogło się nagle w niej stać? – mówiła „Kontaktom” pracownica Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zbójnej sporo czasu po szokującej wiadomości: Katarzyna zabiła własne dziecko!

Zwłaszcza, że wychowała ich czworo. Najstarsze miało już 22 lata i nie mieszkało w rodzinnym domu, najmłodsze 11 lat.

„To dobra kobieta, dobra matka”, mówili dziennikarzom mieszkający Gawrych w czasie największych emocji, zaraz po odkryciu strasznej tragedii.



Fot. pixabay

Zwłoki noworodka znalezione zostały 4 lipca 2019 r. w ogrodzie koło zielonego domu. Stało się tak dlatego, że Katarzyna trafiła do szpitala. Jej stan był bardzo poważny, krwawiła z dróg rodnych. Lekarze nie mieli wątpliwości: urodziła. Śledczy przesłuchali ją dopiero po kilku dniach, gdy poczuła się lepiej. Wcześniej przeszukali posesję w Gawrychach i znaleźli martwe dziecko...

2.

29 maja 2020 przed Sądem Okręgowym w Łomży rozpoczął

się jej proces. Biegli położnicy ustalili, że ciąża była donoszona, a dziecko przyszło na świat zdrowe. Biegli psychiatry wykluczyli, że działała pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego porodem. Ich zdaniem, „oskarżona w czasie popełniania zarzucanego czynu miała ograniczoną, ale nie w stopniu znacznym, zdolność rozumienia znaczenia czynu i kierowania swoim postępowaniem”.

W akcie oskarżenia prokurator zarzucił Katarzynie zabójstwo noworodka.

3.

Dlaczego tak postąpiła? Jaka mroczna tajemnica kryła się w ścianach zielonego domku pod lasem? A może nie ma żadnej tajemnicy, zastanawialiśmy się w tekście z czerwca.

Tajemnica jest. Katarzyna skryła ją przed śledczymi i sądem. Świadczą o tym dwie informacje: „W śledztwie składała wyjaśnienia, ale do zarzutów nie przyznawała się” i sąd przyjął w opisie czynu, że „działała wspólnie i w porozumieniu z inną, nieustaloną osobą”...

Przy przyjętej przez prokuraturę kwalifikacji prawnej zabójstwa, najniższa kara, to 8 lat więzienia. Sąd Okręgowy w Łomży, stosując nadzwyczajne złagodzenie kary, skazał Katarzynę na 5 lat.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA



Dbaj o zdrowie, nie pall!

roźny dla palaczy

naszym kraju papierosy pali wciąż 8 milionów mężczyzn i kobiet, a raka płuca wykrywa się u 23 tysięcy osób rocznie. Podobna liczba śmiertelnych Polek umiera każdego roku na raka płuca, uważanego przez lekarzy za największego zabójcę wśród nowotworów. Rak płuca jest wykrywany późno, gdy szanse na wyzdrowienie są małe.

Według międzynarodowego studium aż 25 tys. palących Polek pali papierosy, co oznacza, że niemal co dziesiąty polski noworodek zażył dymu tytoniowego już w tonie matki. Z tych samych badań wynika, że aż 15 proc. palaczy w Polsce nie wie albo nie wierzy, że palenie papierosów powoduje raka płuca. Ponad 30 proc. palących Polaków nie dostrzega kodliwosti dymu tytoniowego dla przebywających w ich towarzystwie niepalących, w biernych palaczy, choć prawie wszyscy wiedzą, że byli palacze (94 proc.) popierają zakaz palenia w obecności dzieci w samochodach i w pomieszczeniach.

ierne palenie też szkodzi

Wciąż do życia bez dymu tytoniowego nie miały 12-letni Kuba, wychowywany w małej

kawalerce przez dwie nałogowe palaczki, matkę (31 l.) i babcię (52 l.). W mieszkaniu nie było balkonu, a z piątego piętra nie chciało im się schodzić „na dymka” przed budynek. Od urodzenia chłopiec przyzwyczaił się do dymu tytoniowego, do przesiąkniętych nim zastaw, mebli, pościeli i własnych ubrań. Dla koleżanek i kolegów z klasy stało się to powodem do żartów, a nawet do prześladowania Kuby za odzież cuchnącą dymem. Nie pomagały interwencje nauczycielek i rozmowy z mamą chłopca, która stresy rozładowywała paleniem w towarzystwie jego babci, jak zwykła to czynić od dawna. Pierwsza źle poczuła się babcia: zaczęła chudnąć, częściej kasłać, z trudnością oddychać i nasiliła się jej chrypka. Kiedyś zastabła i zabrała ją pogotowie, a po prześwietleniu okazało się, że ma zaawansowanego raka płuca. Babcia nie wyszła ze szpitala i po trzech miesiącach zmarła na oddziale onkologicznym. Przez jakiś czas trudno się było z tym pogodzić, choć wszyscy wiedzieli, że za przedwczesną śmierć odpowiadają papierosy. Mama Kuby wyciągnęła wnioski z tragedii: mimo trudności rzuciła nałóg i pomyślnie przeszła wszystkie badania. W końcu chodziło o wychowanie i przyszłość jej syna.

Na początku nie ma objawów

Choć przy raku płuca – jak i innych nowotworach – liczą się czynniki genetyczne, to główną przyczyną pojawienia się komórek rakowych w płucach jest kontakt (czynny albo bierny) z kilkudziesięcioma substancjami rakotwórczymi zawartymi w dymie tytoniowym. Ryzyko zachorowania na raka płuca dotyczy – w równym stopniu – palących papierosy i biernych palaczy (także dzieci i młodzież), którzy są narażeni na szkodliwe składniki w zadyymionych pomieszczeniach. W początkowej fazie objawy raka płuca są trudne do zaobserwowania, zwłaszcza dla palaczy. Zwykle są to: kaszel, duszności, powtarzające się infekcje płucne, chrypka, podwyższona temperatura, osłabienie i chudnięcie. Długo utrzymujący się kaszel powinien – zdaniem lekarzy – skłaniać palaczy albo byłych palaczy do wizyty u specjalisty. Gdy pojawi się chrypka, może być za późno, bo na ogół towarzyszą jej przerzuty komórek rakowych.

W Polsce około 80 proc. przypadków raka płuca wykrywa się w stadium rozsiania, gdy pojawiły się przerzuty w odległych organach, albo w stadium regionalnym, gdy nowotwór zaatakował już pobliskie tkanki. Na wczesnym etapie diagnozuje się zaledwie ok. 20 proc. przypadków raka płuca. Jak podają onkolodzy, aż 75 proc. pacjentów, u których rak płuca został wcześniej zdiagnozowany, przeżywa co najmniej 5 lat po jego rozpoznaniu. Przy przerzutach do sąsiednich tkanek szanse na przeżycie 5 lat spadają do 35 proc., a przy rozsianiu komórek rakowych po całym ciele są wręcz symboliczne.

Jak zapobiegać

Statystyki wskazują, że palący papierosy i inne wyroby tytoniowe żyją średnio o 10 lat krócej niż osoby niepalące. Dlatego najlepszą formą profilaktyki raka płuca jest unikanie palenia tytoniu i unikanie dymu papierosowego i miejsc, gdzie można się z nim spotkać. Lekarze podkreślają, że szkodliwe dla zdrowia jest korzystanie z papierosów elektronicznych i innych urządzeń zawierających nikotynę. Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno: nawet po wielu latach uzależnienia można skutecznie pozbyć się nałogu przy pomocy produktów zastępczych, terapii lekowych, psychoterapii bądź grup wsparcia.

SZUKASZ POMOCY W RZUCENIU NAŁOGU?

Zadzwoń do Poradni Pomocy Palącym 801 108 108, dla telefonów komórkowych 22 211 80 15.

Uzyskasz tam wsparcie psychologów i terapeutów uzależnień, którzy pomogą Ci ułożyć indywidualny plan rzucenia palenia. Więcej informacji na stronie jakrzucicpalenie.pl.

Ogólnosiłowe dążenie do zdrowego, w tym do uzależnień sposobu życia, szeroko edukacja i moda na niepalenie wśród młodych ludzi pomagają w profilaktyce raka płuca i prowadzą do mniejszej liczby zachorowań.

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, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA 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.

Wiktoria z Grajewa Miss Golden Girl w Tiranie

Wiktoria Wiśniewska, Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej i II Wicemiss Polski Nastolatek z 2018 roku, zdobyła tytuł Miss Golden Girl podczas gali w Tiranie (Albania) w czwartek, 12 listopada. Do Polski poza wspianymi wspomnieniami, Wiktoria przywiezie ze sobą pamiątkową szarfę, prezenty oraz przepiękny diadem.

W stolicy Albanii prezentowały się 42 kandydatki z całego świata w kostiumach narodowych (kostium Wiktorii został udostępniony przez Grajewskie Centrum Kultury), strojach kąpielowych oraz sukienkach koktajlowych i sukniach wieczorowych.

Wiktoria Wiśniewska ma 19 lat i pochodzi z Grajewa. Jest absolwentką grajewskiego II Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika, teraz studentką Uniwersytetu Morskiego w Gdyni.

Szansę dla młodych dziewcząt i kobiet na takie sukcesy, jakie są udziałem Wiktorii, daje organizowane przez Annę Kurządkowską w Łomży doroczne konkursy Miss i Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej, które są przepustką do konkursów ogólnopolskich, a z nich, światowych.



Umieramy!

Od 5 października do 1 listopada 2020 w Polsce zmarło 45,4 tys. osób. W takim samym okresie w 2019 roku zgonów było 30,9 tys., ogłosił Główny Urząd Statystyczny w najnowszym raporcie. Najwyższy, bo około 150 proc. wzrost liczby zmarłych odnotowano w grupie powyżej 70 lat. Z powodu innych chorób, niż covid-19, których teraz nie można leczyć, bo PiS rozłożył służbę zdrowia na łopatki, zmarło więcej o około 10 000! Dzieje się tak, ponieważ stanęło leczenie onkologiczne, na oddziałach intensywnej opieki medycznej (OIOM) i w szpitalach brakuje miejsc dla chorych na zawał, udar i inne zagrażające życiu dolegliwości.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

Panowie badajcie się

U 45 mężczyzn, którzy dziś zgłoszą się do urologa, zostanie wykryty rak prostaty. Jutro będzie tak samo. W ciągu roku w Polsce lekarze stawiają ponad 16 tys. takich diagnoz. To najczęściej występujący rak u mężczyzn w całej Europie. Niestety, Polska na tle innych państw UE ma najgorsze wyniki w zwalczaniu tej choroby. Aż 6 tys. pacjentów rocznie umiera, a śmiertelność spowodowana rakiem prostaty u nas rośnie, podczas gdy w całej Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza.

Panowie, nie wstydźcie się badać prostaty

Początkowy etap choroby jest bezobjawowy. Skąd zatem przypuszczenie, że mogą być chorzy? Wystarczy spojrzeć do metryki. Ryzyko wystąpienia raka prostaty wzrasta z wiekiem. Jeśli masz 60 lat, to prawdopodobieństwo zachorowania już jest istotne. Najwięcej cierpiących na tę chorobę ma 70-80 lat. Oczywiście same statystyki medyczne nie powodują żadnej choroby, ale nakazują czujność osobom znajdującym się w grupie ryzyka.

Ryzyko rośnie także wtedy, kiedy pacjent prowadzi – lub prowadził w przeszłości – niezbyt higieniczny tryb życia, a zwłaszcza pali papierosy, jest otyły, nie odżywia się racjonalnie, je tłuste, słone potrawy, słodycze, pije mało wody, nie gimnastkuje się regularnie. Choroba może wystąpić także z powodu dziedziczenia tej skłonności i to zarówno od strony ojca, jak i matki. Te osoby powinny zbadać się profilaktycznie już w 40. roku życia.

Pierwsze objawy

Częste oddawania moczu i odczucie, jakby pęcherz cały czas był pełny to jeden z objawów sugerujących zmianę chorobową w obrębie gruczołu krokowego, czyli prostaty. To nie musi być rak. Często zdarza się przerost tego gruczołu niemający właściwości nowotworu złośliwego. Dlatego lekarz, po wyczerpieniu zmian podczas badania nie kieruje pacjenta od razu na operację, ale zaleca obserwację. Krwimocz, krew w spermie, wstawanie w nocy do toalety to także objawy, które bezwzględnie należy skonsultować z urologiem. I znów, to nie musi być rak, ale jeśli jest, to im szybciej zostanie zdiagnozowany, tym większe szanse pacjenta na przeżycie i utrzymanie dotychczasowej radości z korzystania z życia, w tym z seksu.

Obowiązkowe badania

Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli lekarskiej

ON NIE ZLEKCEWAŹYŁ OBJAWÓW:

Grzegorz (lat 59) był zapisany na wizytę do urologa w marcu tego roku. Czekał na nią dość długo, ale wybuchła pandemia i akurat w tym czasie przychodnię zamknięto. – Na pewno nic mi nie jest, teraz wszyscy boją się koronawirusa, a co tam jakaś prostata – mówi żonie, która jednak upierała się, że pandemia pandemią, ale jeśli ma niepokojące objawy, to musi się zbadać. Szczęśliwie w przychodni udało się przełożyć wizytę na nowy termin: w czerwcu, tuż po otwarciu kraju. Żona dopilnowała, aby Grzegorz dotarł do specjalisty. Wstępne badanie potwierdziło jej obawy. Coś jest nie tak, trzeba zrobić kolejne badania krwi, moczu, obserwować. Już w lipcu wszystko się wyjaśniło. Grzegorz ma raka prostaty, który na tym etapie może zostać zoperowany mało inwazyjną metodą laparoskopii. Trochę też wskutek pandemii, która spowodowała, że zapisani pacjenci w trakcie kwarantanny nie mogli trafić na oddział, dość szybko znalazło się miejsce w szpitalu. We wrześniu pacjent był już po naświetlaniach i wypoczywał na dziecie. – Chyba jestem jedyną osobą, która dzięki pandemii tyle zyskała – wyznał Grzegorz. – Jak tylko świat upora się COVID-em, wyruszę z żoną na wymarzone wakacje do Indii, zwłaszcza, że mogę już przejść na emeryturę nauczycielską.

u urologa. Należy się badać nie tylko z powodu wystąpienia wspomnianych objawów, ale także profilaktycznie, pamiętając o tym, że rak prostaty początkowo rozwija się w ukryciu. Tymcza-

sem wczesna diagnoza to wielkie ułatwienie dla pacjenta, bo może być leczony dobrze znanymi, mało inwazyjnymi zabiegami, wspomagany komputerowo z użyciem robotów chirurgicznych. Po zastosowaniu takiej terapii są duże szanse na pełny powrót do zdrowia. Jednak zaawansowany rak z przerzutami np. do kości nie daje już takich możliwości. Tymczasem to właśnie ten etap choroby, w najgorszym III stadium, jest najczęściej diagnozowany. Powodem tego może być fakt, że pacjenci wstydzą się zrobieć u lekarza, gdy dowiadują się, że badanie odbywa się w przychodni, przez odbyty.

Można inaczej

Dla panów, którzy z różnych powodów czy uprzedzeń opierają się badaniom per rectum, czy przez odbyty, proponuje się badania diagnostyczne krwi, w których określa się stężenie antygenu sterczowego PSA we krwi. W wielu krajach jest to standardowe badanie. Jednak trzeba pamiętać, że jego interpretacja może być różna, dlatego wolno samemu się diagnozować na tej podstawie. Tylko wynik skonsultowany z urologiem upoważnia do podjęcia dalszej, pogłębionej diagnostyki takiej jak rezonans magnetyczny czy biopsja. Kontrola urologiczna stanu zdrowia raz do roku może zapobiec rozwojowi wielu groźnych chorób dróg moczowych, w tym najbardziej podstępnej raka gruczołu krokowego, czyli prostaty. Panowie bądźcie czujni i badajcie się!

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, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA 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.

Sołtys Ciszewa lubi ludzi

– W tym roku, a wiadomo jak jest wszystkim trudno, za zgodą sołtysów z gminy fundusz sołecki został wstrzymany. Ale burmistrz nie zostawił nas zupełnie bez niczego. Pomógł w zakupie materiałów na altankę. Budowaliśmy ją w czynie społecznym. Wymaga jeszcze małej kosmetyki, ale już jest – mówi sołtys Ciszewa (gm. Rajgród) Marzena Płońska.

Została sołtysiem w ostatnim roku minionej kadencji, kiedy poprzedni sołtys zrezygnował.

– Nie myślałam o sołtysowaniu. Nie jestem z Ciszewa, mieszkam tu ósmy rok. Mieszkańcy zaproponowali, abym reprezentowała wieś. To było bardzo miłe. Lubię ludzi i lubię być z ludźmi – mówi.

Po roku mieszkańcy nie zmienili zdania w czasie wyborów sołtysa, które odbywały się w jej domu, bo w Ciszewie nie ma świetlicy. Na zebrania, czy to dotyczące spółki wodnej, czy odszkodowań suszowych, które były w tym roku, Marzena Płońska zaprasza do siebie. Z braku miejsca spotkań nie ma

we wsi koła gospodyń wiejskich. Budowa świetlicy jest w dalekich planach. Mogłaby powstać obok altanki. Mieszkańcy sami uporządkowali zabagniony i zachwaszczony plac gminny. Planują zorganizować plac zabaw dla dzieci i zewnętrzną siłownię. A gmina rozszerza oświetlenie we wsi, będzie bezpiecznie.

– Myślę, że altanka od wiosny stanie się miejscem wyjścia z domu. Teraz sąsiad do sąsiada z daleka kiwnie ręką na pozdrowienie, ale się nie odwiedzają. Koronawirus oddala nas od siebie, chociaż szczęśliwie u nas nikt nie zachorował – cieszy się Marzena Płońska, mama Gabrysi (uczenicy VIII klasy) i Wiktora (uczni IV klasy), z którymi „przerabia” zdalną szkołę.



Sołtys Ciszewa Marzena Płońska

– Dzieci mają dużo nauki. Gabrysia kończy lekcje, je obiad, odrabia lekcje i dzień się kończy. Przy okazji przekonałam się, że nie zapomina się tego, czego się kiedyś człowiek nauczył. Pamiętam rozwiązywanie równań i innych zadań matematycznych. A kiedyś myślałam, po co mi wiedza o jakichś wyrażeniach algebraicznych. Przydała się...

Książka za darmo



Książki dla seniorów wystawia na półce przed budynkiem Miejska Biblioteka Publiczna w Grajewie. Każdy może wziąć książkę i nie musi jej zwracać.

Sesja w Rajgrodzie

Sesja Rady Miejskiej w Rajgrodzie odbędzie się w piątek, 20 listopada (godz. 13.00), w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego.

Wybory sołtysa w Brzeźnie

Wybory sołtysa w Brzeźnie (gm. Szczuczyn) odbędą się 26 listopada (godz. 10.00) w świetlicy wiejskiej. Sołtys wsi, jednocześnie radna Wiesława Wróblewska, zrezygnowała. Dzięki jej zaangażowaniu we wsi została wybudowana świetlica z remizą.

Kasyno po remoncie

Remont zabytkowego budynku byłego kasyna oficerskiego w Grajewie, zwanego klubem „Hades”, zakończony.

Kobiety zmieniają Ciecior

Pierwsza na wioskowym placu w Cieciorach powstała altanka. Od 28 lat w lipcu zawsze zatrzymują się tu pielgrzymi z Elku. Mieszkańcy Ciecior przygotowują dla nich poczęstunek, rozmawiają i po odpoczynku pielgrzymka wyrusza do Częstochowy. Sołtys Ciecior Irena Makarewicz (wybrana 14 stycznia 2019 r.) i nowa radna gminy Turośl z Ciecior Urszula Grajko (wybrana 21 października 2018 r.) postarały się, by plac nie był pusty, aby można było przysiąść. W tym roku piel-

grzymi, a ze względu na pandemię byli nimi sami kapłani, zatrzymali się w pięknej altance. Obok niej stoi drewniany krzyż.

– W ubiegłym roku spalił się nasz dom. Krzyż z belki ze spalonego domu zrobił mój brat Stanisław Nerowski. Jest dla wszystkich, a dla mnie szczególną pamiątką. Wiosną zorganizowaliśmy przy nim nabożeństwo na poświęcenie pól – opowiada Irena Makarewicz.

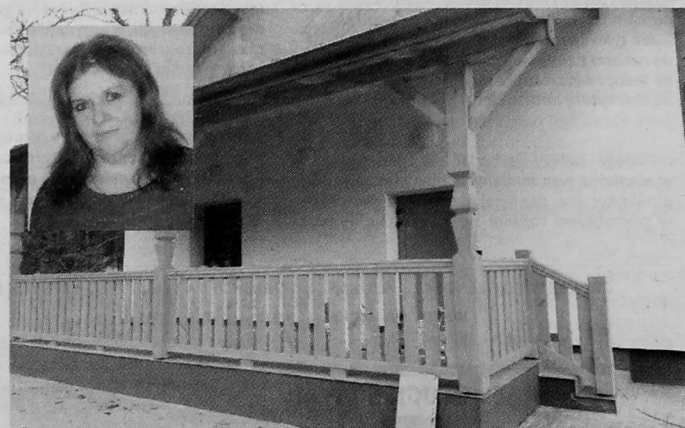
W tym roku zrujnowany budynek po byłym geesowskim sklepie,

który kilka lat straszyl wyglądem, został przerobiony na piękną świetlicę. Nie było jeszcze otwarcia, ale remont już skończony i cieszy wszystkich pięknym wyglądem, dużym tarasem, parkingiem i uporządkowanym terenem wokół. W świetlicy będą się spotykać panie z Koła Gospodyń Wiejskich. Koło istnieje od września ubiegłego roku. Przewodniczy mu Grażyna Pieloch, a sołtys Irena Makarewicz jest jej zastępczynią. Do Koła należy 31 kobiet i Kazimierz Banach.

– Pan Kazimierz przywoził na zebrania swoją żonę i czekał na nią. Uczestniczył w spotkaniach, pracach, próbach śpiewu i jest z nami w Kole – uśmiecha się Irena Makarewicz.

KGW planowało zorganizować pierwszą rocznicę powołania, andrzejkę, wigilię, bal karnawałowy, później Dzień Babci. Niestety, kalendarz z planami zmienia koronawirus.

Irena Makarewicz z mężem Andrzejem są rodzicami dorosłych synów: Mateusza (po studiach magisterskich jest menadżerem kultury) i Damiana (absolwenta Technikum Rolniczego).



Świetlica w Cieciorach i sołtys Irena Makarewicz

List do Mikołaja



Konkurs plastyczny pod hasłem „List do Świętego Mikołaja” dla uczniów szkół podstawowych ogłosił Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Prace należy nadsyłać do 4 grudnia (KOKiS, ul. M. Konopnickiej 4).

Wolontariusze pomagają

Zrealizują recepty, zakupy, wprowadzą psa seniorom i objętym kwarantanną wolontariusze Kolneńskiej Grupy Pierwszej Pomocy, tel. 798 064 670 i 605 948 648.

Droga w Wanacji

Trwa budowa drogi powiatowej w Wanacji (gm. Turośl), finansowana z budżetu państwa.

Pomoce dla szkoły w Porytem

Na zakup pomocy do nauczania geografii, biologii, chemii i fizyki Szkoła Podstawowa w Porytem (gm. Stawiski) otrzymała 20 tys. zł.



Ratował mnie łomżyński szpital

Zachorowałam na tę niezwykle groźną chorobę COVID-19 i dlatego znalazłam się na Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym (dziedziną 2) w Szpitalu w Łomży. Przez dwa tygodnie obserwowałam codzienne zmagania o ludzkie życie. Nie rozpoznawałam osób szczególnie zapakowanych w kombinezony. Widziałam tylko ich zmęczone oczy, zakryte maskami i przyłbicami. Słyszałam stłumione i zniekształcone głosy podczas prób nawiązania kontaktu z pacjentami.

Personel pracujący w kilku warsztatach rękawiczek z precyzją pobierał materiał do badań laboratoryjnych, podawał pacjentom leki, zmieniał potrzebującym pampersy, karmił niesamodzielnych pacjentów, utrzymywał czystość na oddziale.

Lekarze w sytuacjach wymagających pilnych interwencji byli przy pacjentach w ciągu całej doby, dawali im swoją fachową wiedzę i pomoc.

Tego wszystkiego nie da się opisać i trudno sobie wyobrazić w jak trudnych warunkach pracują tam LUDZIE. Nie jestem w stanie rozpoznać osób, które udzielały mi pomocy. Pragnę tylko zwyczajnie wyrazić swoją wdzięczność i ogromny szacunek dla całego personelu: lekarzy, pielęgniarek, salowych i innych tam pracujących, a także dla ratowników medycznych z karetki pogotowia.

Stanisława Chyl
Łomża

Sprzedam duszę diabłu!

Wobec tego, co się dzieje przypomniał mi się list z „Kontaktów” sprzed ponad 25 lat, zatytułowany „Sprzedam duszę diabłu”. Zachowałam go. Wasza Czytelniczka pisała wtedy: „Często czytam >Kontakty<, które pożyczam od sąsiadek, co

zresztą zawsze wywołuje na ich twarzy uśmiech pogardy. Nie piszę dlatego, że chcę uzyskać pomoc finansową lub jakąś inną, bo nikt mi już nie pomoże. Straciłam wszelką nadzieję na jakikolwiek odruch człowieczeństwa od ludzi. Właśnie – człowieczeństwa. Pojęcie wartości tego słowa znikło gdzieś, zawieruszyło się pośród kłamstwa z każdej strony: pracodawcy, rządu, Kościoła i ludzi. Tak, zwykłych, szarych ludzi. Każdy jest zapatrzony już nie w samego siebie, ale w swój portfel. (...)

Każdy myślał, że będzie lepiej, jak zdławi się komunę, tymczasem jest tak, że zrobiło się państwo w państwie, afera goni aferę, w rządzie „drą się ze sobą jak wściekłe psy”. Ale tylko o porządku, umocniony stołek, który ma podwaliny trudne do zburzenia. Jak nabijają sobie kieszeń, to wtedy jest im obojętne, co się dzieje z szarymi ludźmi. I to właśnie dlatego zwykli ludzie, podrzędne pionki, powinni okazywać wobec siebie życzliwość. Tak wcale, niestety, nie jest. Jest zupełnie odwrotnie. Sama się o tym zdążyłam przekonać.

Już od 6 lat sama wychowuję dwóch synów w wieku 10 i 12 lat. Młodszy syn jest chorowitym dzieckiem, alimenty płaci mi ZUS (600 000 tys. – kwoty przed denominacją) na dwoje dzieci. Ja zarabiam, po 15 latach pracy, 1 500 000 z rodzinnym. Opłaty stanowią 1 050 000. Tak więc zostaje mi znikoma suma na przeżycie, bo to jest wegetacja, dogorywanie z dnia na dzień. Aktualnie jestem zadłużona w Spółdzielni Mieszkaniowej na 4 000 000 zł. Dostałam pismo, żeby spłacić to w ciągu 14 dni, bo sprawa będzie skierowana do sądu. Co miałam zrobić: zapłacić mieszkanie, czy kupić dzieciom jedzenie i leki? Wybrałam to drugie.

Co ja piszę, „wybrałam”. Wcale nie wybrałam, byłam zmuszona tak postąpić. Serce mi się kraje, gdy dzieciom nie mam co dać na śniadanie i kolację (jedzą bezpłatne obiady w szkole). Choroba syna wymaga dobrego odżywiania...

Odebrać dzieciom życie i sobie. To chyba jest najlepsze wyjście z tej sytuacji. Ta myśl nie daje mi spokoju, ale jak znaleźć odpowiedni sposób, aby to zrobić tak, aby dzieci nie cierpiały, zrobić to i skończy się to życie, które jest tak powolnym konaniem. Jeżeli usłyszycie, że matka zabiła dzieci i siebie, to będę ja. I to już niedługo, bo już tego wszystkiego nie jestem w stanie dłużej znieść. Moja psychika jest w punkcie „0”, całkowitego „0”. Znalazłam się w dołku, z którego nie potrafię wyjść, a w tym wszystkim, to jest najważniejsze, że zawdzięczam to ludziom, którzy obiecali, że będzie lepiej, wspaniale, że trzeba ponieść wyrzeczenia. Ale, na miłość Boską, nie kosztem tych bezbronnych dzieci, które nawet nie są w pełni świadome, co jest przyczyną ich nędzy, głodu i bezsilności rodziców. No bo gdy synowie chcą jeść, co mam im powiedzieć?

Nie podaję swego adresu. Nie chcę żadnej pomocy! Tym bardziej, że zwróciłam się o pomoc do Opieki Społecznej, chciałam, aby mi dopłacili do mieszkania. Tam mi powiedziano, że wstrzymano dopłatę. Zresztą, tak jest wszędzie, to jest odbijanie grochu od ściany. Piszę dlatego, że chcę zrzucić z siebie ten żal...

Czy ten wstrząsający sprzed ćwierćwiecza list stracił aktualność? Czy nie jest zrozumiałą jego wstrząsający tytuł?

Dzisiejsza władza nie tylko usiłuje z kobiet robić potwory, które jedynie co potrafią robić, to tylko aborcję. Nie każda kobieta jest prezydentową, która ma duże środki i na

siebie i dziecko i to zdrowe dziecko. Władza dba, a raczej udaje, że dba o dziecko nienarodzone, aby potem ono i jego mama byli wystawieni na pastwę losu.

Marianna Czerwińska
Zambrów

Bezprawne ataki policji

(Oświadczenie Izby Wydawców Prasy w związku z działaniami policji wobec dziennikarzy 11 listopada w Warszawie)

Z dużą obawą i niepokojem przyjęliśmy informację o postrzeleniu przez policję w trakcie tzw. Marszu Niepodległości w Warszawie 11 listopada fotoreportera Tomasza Gutrego z tygodnika „Solidarność”, który relacjonował przebieg marszu. Nasz niepokój i sprzeciw budzą także inne przypadki agresywnego zachowania funkcjonariuszy policji wobec dziennikarzy.

Konieczność tłumienia burd ulicznych nie usprawiedliwia takiego zachowania organów porządku publicznego wobec pracowników profesjonalnych mediów (...). Mamy nadzieję, iż okoliczności tego przynajmniej incydentu zostaną starannie wyjaśnione, a winni naruszeń czy zaniedbań poniosą stosowne konsekwencje. W demokratycznym państwie prawa nie ma bowiem miejsca na bezprawne ataki, w szczególności na osoby wykonujące zawód zaufania publicznego, jakim jest profesjonalne dziennikarstwo.

Marek Frąckowiak
Dyrektor Generalny IWP
Warszawa

Ważne dla niepełnosprawnych

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Białymstoku informuje o przygotowanej przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych broszurze, zawierającej komplet informacji na temat możliwości refundacji składek na ubezpieczenie społeczne: niepełnosprawnych, prowadzących działalność gospodarczą i niepełnosprawnych rolników lub rolników zobowiązanych do opłacania składek za niepełnosprawnych domowników. Broszura dostępna jest pod adresem: <https://www.krus.gov.pl>.

mgr Anna Zofia Ignatowicz
Grądzka
p.o. dyrektora
OR KRUS w Białymstoku

Pamiętka obyczajowego skandalu

Zabytkowy kościół św. Józefa Oblubieńca w Klukowie, wzniesiony w latach 1833 - 1835, wyróżnia się ciekawą bryłą architektoniczną. Zbudowany na planie kwadratu o ścietych narożach, z ośmiopółowym dachem, z półkolistymi zadaszeniami, zwieńczony latarnią z krzyżem.

Mało kto wie, że jest pamiętką obyczajowego skandalu w znaczącej na Mazowszu i Podlasiu w XIX wieku rodzinie Starzeńskich.

Właściciel Klukowa Józef Starzeński w 1805 roku ożenił się z Teofilą Morawską, spokrewnioną z rodziną Radziwiłłów. Dwa lata później, w 1807 roku, małżonkowie zostali zaproszeni na ślub Dominika Radziwiłła (dziedzica majątku Nieśwież i Otyłka) z Izabelą Mniszchówną. Pojechali razem na uroczystość... Teofila Starzeńska opuściła wesele z Dominikiem (panem młodym)! Nie zwracając na nic uwagi, wyjechali razem do Warszawy, a następnie do Nieświe-

ża. Teofila nie wróciła już do Klukowa. Małżeństwo Dominika i Izabeli Radziwiłłów trwało 14 dni.

Józef Starzeński nie miał dzieci z Teofilą, zabiegał o uzyskanie kościelnego unieważnienia małżeństwa. Władze kościelne podeszły do sprawy handlowo: dadzą „rozwód” za wybudowanie w Klukowie świątyni w miejsce starej drewnianej kaplicy. Józef przystał na ten warunek.

Po kościelnym unieważnieniu małżeństwa z Teofilą, ożenił się drugi raz, miał trzech synów i córkę. Zmarł w 1831 roku w czasie powstania listopadowego, w rosyjskim więzieniu. Do końca życia pamiętał o zobowiązaniu. Dwa lata po śmierci Józefa budowę kościoła w Klukowie rozpoczęli jego spadkobiercy. Świątynia była kościołem filialnym parafii Kuczyn, a po ustanowieniu w 1919 roku parafii Klukowo, kościołem parafialnym do



Kościół w Klukowie, wybudowany przez Starzeńskich.

1999 roku, kiedy to staraniem ks. prob. Ryszarda Niwińskiego ukończona została budowa nowego kościoła murowanego.

W tym roku zabytkowy kościół zostanie odrestaurowany za dotację Zarządu Województwa w wysokości 316 tys. zł. Będą przywrócone historyczne detale architektoniczne wnętrza, zlikwidowana zostanie szpecząca boazeria i olejne powłoki, wykonane będą nowe tynki i wymieniona instalacja elektryczna.

POWIAT ZAMBROWSKI

Zdrowy klimat w Krajewie-Ćwikłach

– Powietrze u nas zdrowe, więc nawet jak kogoś chwyci przeziębienie, przechodzi je łagodnie. Nie słyszałem, żeby ktoś chorował na koronawirusa, a przecież ludzie pomagali sobie w pracach jesiennych, spotykali się ze sobą – mówi sołtys Krajewa-Ćwikł Paweł Dąbrowski.

W Krajewie-Ćwikłach jest piękna świetlica, można w niej urządzić wesela, urodziny, imieniny, chrzciny. A od marca w świetlicowej sali nie było żadnej gościny.

Na szczęście, zaraza nie zatrzymała zaplanowanych robót w gminie Zambrów. W Krajewie-Ćwikłach obok placu zabaw dla dzieci powstała altanka.

– Babcie, które latem na huśtawki przyprowadzały dzieci, skarżyły się, że nie mają gdzie schować się przed słońcem. Wójt Jarosław Kos obiecywał altankę i obietnicy dotrzymał. Dobrze układa nam się współpraca z gminą – dodaje sołtys.

Jakby na potwierdzenie tych słów wspomina ostatnią sytuację: była prośba o uzupełnienie we wsi



Sołtys Krajewa-Ćwikł Paweł Dąbrowski

latarni. Po zgłoszeniu prawie od razu sprawa została załatwiona. W tym roku naprawiona została także droga gminna, okalająca wieś. Jest bezpiecznie i wygodnie.

Paweł Dąbrowski jest sołtysiem drugą kadencję. Żartuje, że o tę funk-

cję nikt się nie dobijał i w czasie wyborów nie miał żadnej konkurencji.

Z żoną Ewą są rodzicami Aleksandra (uczeń pierwszej klasy) i Ady (lat 4). Prowadzą gospodarstwo, jedyne we wsi specjalizujące się w hodowli tuczników.

Rekord w Czyżewie



155 książek wypożyczyli czytelnicy Biblioteki Publicznej w Czyżewie w piątek, 6 listopada, po ogłoszeniu zamknięcia od soboty instytucji kultury do 29 listopada.

Oddaj krew

Można oddać krew w niedzielę, 22 listopada, w Nowych Piekutach (godz. 8.00 – 13.30) i w Jabłonce Kościelnej (godz. 9.00 – 13.30) w ambulanse na parking przed kościołami.

Nowe mieszkania

Blok z 47 mieszkaniami (8 kondygnacji) wybuduje na działce za stadionem Spółdzielnia Mieszkaniowa w Wysokim Mazowieckiem. Wszystkie mieszkania są już zarezerwowane.

Warsztaty

bożonarodzeniowe

Na wirtualne warsztaty bożonarodzeniowe zaprasza 20 listopada (godz. 17.00) Miejski Ośrodek Kultury w Wysokim Mazowieckiem. Szczegóły, tel. 86 275 23 43.

„Opieka” do wieczora



Pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Rutkach codziennie w godzinach 7.30 - 19.00 pełni dyżur telefoniczny pod numerem 600 295 547.

Sesja w Zambrowie

Sesja Rady Miasta Zambrów w zdalnym trybie obradowania odbędzie się we wtorek, 24 listopada (godz. 12.00).

Bombka

w konkursie

Konkurs na „Bombkę bożonarodzeniową” dla dzieci, młodzieży i dorosłych, ogłosił Urząd Gminy Zambrów. Bombki należy złożyć do 4 grudnia (do godz. 15.00) w Urzędzie Gminy Zambrów (szczegóły o konkursie na stronie UG).

Świąteczna zbiórka

Zbiórkę produktów żywnościowych oraz higienicznych, które zostaną przekazane ubogim seniorom z gminy, organizuje Szkoła Podstawowa w Rutkach.

Zenobia Ferks z Zambrowa zmarła, czytając odmowną decyzję ZUS. Jej syn potrzebuje pomocy!

List z serca

Zenobia Ferks z Zambrowa z mężem, synem Konradem (lat 39), synową i wnukiem żyli z jej skromnej emerytury i pieniędzy zarobionych przez męża i syna w dorywczej pracy. Konrad chorował. 9 maja 2020 roku usłyszał diagnozę: tętniak mózgu. Przeszedł operację, pozostał z niedowładem lewej strony ciała. Nie mógł pracować. Wystąpił do ZUS o świadczenie rehabilitacyjne.

11 października przyszła odpowiedź. Cała rodzina skupiła się wokół opatrzonej pieczęciami, urzędowej koperty. Przeczytali decyzję... Odmowa! Przy tej informacji Zenobia zasłabła i straciła przytomność. Karetka zabrała ją do kliniki w Białymstoku. Nie odzyskała świadomości. Zmarła 14 października na skutek udaru mózgu.

1.

Zenobia Ferks była wieloletnią nauczycielką fizyki i chemii w Szkole Podstawowej nr 4 w Zambrowie, moją kochaną wychowawczynią. Jej lekcje były zawsze ciekawe, wypełnione konkretną wiedzą i pomocami dydaktycznymi, często własnej roboty. Wymagała bardzo dużo od nas, ale przede wszystkim od siebie. Jeśli uczeń nie przyswoił minimum wiedzy z fizyki lub z chemii, zostawiała go w tzw. kozie. Czasem po lekcjach zostawała cała klasa. Wychowawczynie mawiała, że jeśli w domu coś nas rozprasza, to w szkole nadrobimy zaległości.

Uwielbialiśmy ją, ogromny nacisk kładła na nasze staranne wychowanie. Były to czasy PRL. Pani Zenobia ciągle wymyślała jakieś akcje społeczne: pomagaliśmy dzieciom ze szkoły specjalnej, a właściwie to kontakt z nimi wspomagał nasze wychowanie. Czyściliśmy ławki, krzesła, a nawet ramy okienne w naszej fizyczno-chemicznej pracowni, by potem je pomalować za pieniądze z loterii fantowej, zbiórki szklanych butelek lub makulatury. W nagrodę każdy

dostał zakopconą szybkę, by mógł oglądać zaćmienie słońca.

Zabierała nas na wycieczki, pokazywała, że poza Zambrowem istnieje inna Polska. Organizowała rowerowe wypadki za miasto. Wspominam dwudniowy biwak całej klasy we Wdziękoniu. Jechaliśmy autobusem z plecakami, śpiworami i namiotami, a po przejechaniu może dwóch kilometrów, wysiedliśmy i szliśmy na miejsce biwaku. Autobusem jechały tylko nasze bagaże i chyba trzech uczniów z klasy. Było ognisko, rozmowy do północy i wspólne szukanie Wielkiego i Małego Wozu na sklepieniu niebieskim. Jeden z kolegów podjął próbę samobójczą. Pani Zenobia robiła wszystko, żeby drugoroczni uczniowie poczuli wspólnotę z naszą klasą i uzyskali od nas i od niej wsparcie duchowe. A o pomocy w nauce już nie wspomnę.

Wiele ważnych spraw klasowych spisywaliśmy w kronice. W pierwszych latach kronikarzem byłam ja i mój kolega Marek, a w klasach 7 i 8 każdy uczeń. Zdarzeń było wiele. Jedną z najważniejszych uroczystości był Dzień Nauczyciela, 14 października. Może to przypadek, ale... pani Zenobia odeszła z tego świata właśnie tego dnia!

Wychowawczynie pozwalała nam na samodzielną twórczość. Raz stworzyliśmy program telewizyjny i graliśmy role aktorskie w wyciętym na kształt telewizora kartonie. Była zwariowana „Dobranocka”, śmieszny „Dziennik Telewizyjny” i „Pogoda”, oczywiście, „dla bogaczy”. Każdy nauczyciel szkoły i ówczesny dyrektor Zygmunt Wiśniewski otrzymali w programie przydomki, które do nich pasowały. Znalazł się więc wśród nich „Ryszard Lwie Serce” (to dla zasłużonego harcerza Ryszarda Bukowskiego) i „Różaniec z granatów” (dla Janusza Zielińskiego, który uczył nas przysposobienia obronnego).

Niepostrzeżenie Pani Zenobia rozbudzała w nas ciekawość świata, zamiłowanie do podróży, zapał do literackiej, malarskiej, aktorskiej, a także poczucie odpowiedzialności za siebie i za innych. Wyczuliła nas na potrzeby innego człowieka. Gdy koleżde umarła mama, za namową Wychowawczynie, całą klasą pojechaliśmy do Zbrzeźnicy pomóc przy w kopkach ziemniaków. Zjednoczyła naszą klasę bez względu na wiek, pochodzenie społeczne, majątność, umiejętności. Jednoczyły nas również debaty klasowe. Nie-

stety, ich tematem było przeważnie nasze niegodne naśladowania zachowanie.

Zenobia Ferks wychowała pokolenie przyszłych pracowników służby zdrowia, księży, zakonnic, architektów, biznesmenów i nauczycieli, ale przede wszystkim wyposażała nas w tzw. kręgosłupy moralne. Gdy zostałam nauczycielką w wiejskiej szkole w Ładach Polnych, nie było między nami bariery, użyczyła mi wszelkiej pomocy i wsparcia. Tak samo było, gdy kilka lat później uczyłam w szkole w Osowcu.

2.

Dziś pogrążona w żałobie rodzina ukochanej Wychowawczynie jest w potrzebie. Niech pomoc dla niepełnosprawnego syna Zenobii Ferks będzie jednocześnie hołdem, złożonym wartościom, które wpajała uczniom i niech przywróci rodzinie zmarłej wiarę w drugiego człowieka. Wdzięczna uczennica

DOROTA KONIECZNA

(Pragnęłam pomóc, podajemy konto Stowarzyszenia „Szansa” w Zambrowie: PKO BP O/Zambrów 75 1020 1332 0000 1002 0028 1212 z dopiskiem „Dla Konrada”).



Rok 1979, klasa VIII Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie ze swoją wychowawczynią Zenobią Ferks (trzecia z lewej, w białej sukience). Autorka listu, czwarta z prawej



Parasol miłości

1.

– Niech mamusia jedzie z nami. Taka okazja drugi raz się nie trafi. Kawał świata zobaczy, przecież nikt z nas nigdy nie był we Włoszech – przekonywała tego lata i nalegała synowa.

– Dziękuję. Już powiedziałam, że nie jadę. Wy macie wakacje i ja mam wakacje – zaparłam się.

Wyjechali.

2.

Ryszarda poznałam w pociągu na trasie Grajewo – Białystok. Co drugi tydzień, na zmianę z drugą babcią, dojeżdżałam do Białegostoku, żeby pilnować wnuczka. Kiedy przypadał mój dyżur, jeździłam dzień w dzień. W czasie tej opieki często powracały myśli z przeszłości. Zostawił mnie mąż i odszedł do młodszej kobiety. To bardzo bolało i często czułam się samotna, przypominały mi się różne zdarzenia. Wściekałam się wtedy na siebie, bo przecież była to już przeczytana książka...

To był mój dyżur. Na dworze lutowa plucha, padał śnieg z deszczem. Stałam z parasolką na peronie i czekałam na pociąg. Gdy nadjechał, chciałam zamknąć parasolkę i nie mogłam. Zaczęłam się z nią nerwowo szamotać, próbowa-

łam wsiąść do pociągu z otwartą, ale była zbyt duża. Wtedy z pociągu wysiadł mężczyzna, wziął ode mnie parasol i jednym zdecydowanym ruchem zamknął.

Wsiadliśmy do pociągu i najpierw zaczęłam się śmiać, a potem mu podziękowałam. To było nasze pierwsze spotkanie i pierwsza rozmowa. A rozmawialiśmy całą drogę o wszystkim i o niczym. Następnego dnia wypatrzył mnie na peronie. Nic mnie to nie dziwiło, bo tym pociągiem jeździ niewielu pasażerów, a w czasie rozmowy szybciej mija podróż. Tak było przez kolejne trzy dni. Skończył się tydzień. W następnym dyżurowała druga babcia, więc nie jeździłam do Białegostoku. Ale po tygodniu, w poniedziałek, stałam na peronie. Znajomy od przygody z parasolką powiedział, że wypatrywał, że się martwił; pomyślał, że zachorowałam i dlatego nie jeżdżę do pracy. Śmiałam się z tego zainteresowania. A on wtedy pierwszy raz wyznał, że bardzo mu się podoba mój śmiech, mój głos. Tego dnia powiedziałam mu, na czym polega obecna moja praca i jak dzielimy się opieką nad wnuczkiem.

Cały tydzień dojeżdżaliśmy jak starzy znajomi. Nie wiem, kiedy zaczęliśmy sobie mówić po imieniu,

ale stało się to na pewno w pociągu. Tydzień znów nie wyjeżdżałam i wtedy Ryszard zadzwonił. Tak się cieszyłam z tego telefonu, że zupełnie nie pamiętałam, co papiłam. A następnego dnia czekałam na jego telefon i też zadzwonił. Wkrótce przyłapałam się na tym, że oczekuję rozmowy z nim i spotkania. Już nie męczył mnie nadchodzący poniedziałek i wyjazd do Białegostoku. Cieszyłam się, bo wiedziałam, że zobaczę Ryszarda.

Chyba w kwietniu zaprosił mnie na kawę z lampką wina do restauracji, a następnym razem do swojego mieszkania.

Ma 63 lata, a ja jestem o trzy lata od niego młodsza i choć tacy dojrzały, czuliśmy się zażenowani i trochę skrępowani. Ale jednocześnie bardzo ciekawi siebie. Ryszard interesuje się muzyką, a to także moja miłość. Ma nie tylko bogatą kolekcję nagrań, ale też dużo wiadomości. Kolejne nasze spotkanie było w Filharmonii Białostockiej. Po koncercie znów poszliśmy do jego mieszkania. Byliśmy blisko siebie, bardzo blisko siebie... Czułam jego gorący oddech, nasze spoczone dłonie, namiętne pocałunki...

Wtedy jeszcze czegoś się bałam. Między pocałunkami powiedziałam mu, że chyba za szybko, że nie

jestem gotowa... Kłamałam. Oszukałam siebie i jego. Pragnęłam go bardzo, tak samo jak on mnie. Powiedzieliśmy sobie o tym następnym razem. Odkryliśmy siebie i swoje pragnienia.

Po kilku latach „babciowania” znów stałam się atrakcyjną kobietą. Jestem pożądana, upragniona i sama pragnę miłości. Nasze spotkania są cudowne. Nie nudzimy się ze sobą ani chwili, tęsknimy do siebie, gdy nie jesteśmy razem.

Nie wyobrażałam sobie, że mogę być tak szczęśliwa. Nie wyobrażałam sobie, że mężczyzna może być tak dobrym człowiekiem. On po prostu przewiduje, czego mogę oczekiwać, o czym pomyśleć, zamartwić.

Ryszard mówi, że jestem dla niego spóźnioną, ale upragnioną miłością. On jest dla mnie nie tylko miłością. Dzięki niemu znów czuję się pełnowartościową kobietą.

3.

Dzieci wyjechały. Nigdy nie byłam we Włoszech. Ale chciałam mieć swoje „wakacje” z Ryszardem. Wyjechaliśmy na Mazury. Zabrałam ze sobą historyczną parasolkę, bo od niej wszystko się zaczęło. Ryszard żartuje, że jest to parasol miłości.

MARTYNA IWIŃSKA

Ksiądz z Nowych Piekut uratował żydowskiego chłopca i Pawła Jasienicę

Sprawiedliwy w sutannie

1.

Po zmianach w 1989 r. powstała możliwość ożywienia życia społecznego, prawdziwej demokracji i kształtowania społeczeństwa obywatelskiego. Radość z odzyskanej wolności została zahamowana, kiedy władzę przejęła ekipa, dla której wszystko zaczęło się po 1989 r. Ludzie ci jednostronnie gloryfikują wybrane dla swej wizji zdarzenia historyczne, pomijając inne. Takim przykładem jest gloryfikowanie żołnierzy wyklętych i hołdowanie śmierci w obronie ojczyzny. Trzeba uczcić bohaterstwo, ale nie wolno zapomnieć o tych, którzy przeżyli i w trudnych czasach odbudowywali kraj po zniszczeniach wojennych. Byli też bohaterami, o których należy pamiętać. Dzięki nim społeczeństwo nie uległo dyktaturze partyjnej, z czasem mogła powstać Solidarność, co przyniosło wolność bez rozlewu krwi.

2.

Jednym z takich bohaterów był ks. Stanisław Falkowski, który pomagał i ratował bliźnich w czasie wojny i po jej zakończeniu.

Urodził się 19 marca 1916 r. we wsi Filipy, w parafii Topczewo, w niezamożnej rodzinie. Jego rodzice kształcenie dzieci traktowali jako najważniejsze, dlatego po ukończeniu klasy siódmej w 1929 r., Stanisław jako pierwszy ze wsi rozpoczął naukę w szkole średniej. Zdał egzamin do prywatnego gimnazjum w Sejnach, które ukończył w 1935 r. Po uzyskaniu matury wstąpił do Seminarium Duchownego w Łomży. W 1939 r. był już na ostatnim roku Seminarium. Wojna i okupacja sowiecka uniemożliwiły normalne studia. Mimo tych trudności, rozproszeni po parafiach profesorem prowadzili nadal zajęcia. Jedną z tych parafii były Kulesze Kościelne, w których znalazł schronienie ks. biskup Stanisław Łukomski, od którego 22 września 1940 r. Stanisław Falkowski otrzymał święcenia kapłańskie. Po święceniach był wikariuszem w parafii Wyszki. Po napaści Niemiec na Związek Sowiecki w 1941 r. został przeniesiony do Nowych Piekut, gdzie pracował jako



wikariusz do 1943 r. Od początku nawiązywał współpracę z parafianami, pomagając tym, którzy uratowali się przed wywózką na Syberię, a po 1941 r. tym, których zmuszano do wyjazdu na roboty do Niemiec.

3.

Któregoś dnia z pociągu, wiozącego Żydów do obozu zagłady w Treblince uciekł Józef Fajwiszys. Miał 16 lat. Po tułaczce znalazł schronienie i opiekę u wikariusza w Piekutach. Ksiądz Falkowski w obawie o aresztowanie za przechowywanie Żyda mówił, że jest jego kuzynem. Nadał mu nazwisko Kutrzeba i nauczył pacierza. Józio przebywał prawie rok w Piekutach. Ksiądz, korzystając z pomocy znajomych, wyrobił mu w tym czasie dokumenty. Było to pewne zabezpieczenie, ale przez wielu chłopak był uważany za Żyda. Sytuacja stała się bardzo niebezpieczna po wymordowaniu mieszkańców i spaleniu wsi Krasowo Częstki 17 lipca 1943 r. Wówczas ks. Falkowski podjął niezwykły plan ocalenia młodego Żyda i siebie. Zakładając, że żadnemu Niemcowi nie przyjdzie

do głowy, iż przyjdzie może do niego Żyd zdecydował, by Józio Kutrzeba zgłosił się do komisarza niemieckiego w Szeptowie z prośbą o skierowania go, jako ochotnika, na roboty do Niemiec! Zaskoczony prośbą komisarz poczęstował go obiadem, odwiózł do Łomży i wysłał na roboty do Prus. Józef otrzymał pracę w zakładzie samochodowym w Insterburgu. W 1945 r. pod naporem Armii Radzieckiej wyjechał z ewakuującymi się Niemcami na zachód.

3.

Po wojnie Józef Kutrzeba znalazł się w Monachium. Tam skończył gimnazjum i rozpoczął studia na uniwersytecie. W tym czasie odnalazł swego stryja zamieszkałego w Nowym Jorku i wyjechał do niego. W USA kontynuował studia teatrologiczne. Pozostał w Ameryce jako reżyser teatralny i filmowy.

Za oceanem nie zapomniał o ks. Falkowskim, który uratował mu życie. Dwukrotnie zaprosił do USA i Izraela, gdzie na podstawie jego świadectwa, ks. Stanisław Falkowski otrzymał w 1977 roku medal „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata”

i zasadził drzewko pamięci w Yad Waszem w Jerozolimie.

Józef Kutrzeba kilka razy odwiedził ks. Falkowskiego w Klukowie. W 1992 r. nagrał film, którego głównym bohaterem był ksiądz. W filmie utrwalili miejscowości, w których przebywał i ludzi, którzy mu pomagali. Kończyły go obrazy z Mszy świętej w Klukowie i Drogi Krzyżowej w Piekutach. Główną ideą filmu było zaprzeczenie insynuacjom o powszechnym antysemityzmie wśród Polaków. Ekranizacja wzbudziła duże zainteresowanie Żydów i Polaków oraz Episkopatu Stanów Zjednoczonych.

4.

Gdy uratowany przez niego młody Żyd bezpiecznie uczył się w Niemczech Zachodnich, ks. Stanisław Falkowski od maja 1945 do października 1946 jako tymczasowy administrator w parafii Jasienica, ukrywał na plebani rannego Leona Lecha Beynara, adiutanta Zygmunta Szyndzielorza „Łupaszki”. Po wyzdrowieniu przedostał się do Krakowa i wkrótce pod pseudonimem Paweł Jasienica, stał się znany jako autor głośnych książek „Polska Piastów”, „Polska Jagiellonów”, „Rzeczpospolita Obojga Narodów”. Za nieskrywaną działalność opozycyjną Jasienica otrzymał zakaz publikacji i był nieustannie do śmierci inwigilowany.

5.

Ks. Stanisław Falkowski (zmarł w Łomży w 2004 r.) za swą postawę ponad 2 lata przesiedział w peerełowskim więzieniu. Przede wszystkim był jednak kapłanem, strażnikiem wiary i tradycji, nauczycielem postaw pro publico bono (dla dobra publicznego). I smutne zaiste, że nastały czasy, iż piszący historię od nowa na piedestał stawiają często wątpliwe postacie, a o nim, bohaterze bez skazy, pamięć powoli umiera...

JAN KRYŃSKI

(Autor, lat 97, jest historykiem, absolwentem Uniwersytetu Warszawskiego, emerytowanym dyrektorem Liceum Ogólnokształcącego w Wysokiem Mazowieckiem).

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.00224/20-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.
Dzwonić, pisać.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

C-360, C-330, C-355, C-4011,
Mtz T-25, Zetor, C-385,
prasa belująca,
może być do remontu
bez dokumentów.
Tel. 660 – 261 – 107

(fak/sms)

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

(fak.00131/20-o)

RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.
Tel. 607 – 191 – 070

(p-001318-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 Blazane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Automatyka do bram
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

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



STIHL

SPRAWDŹ
PROMOCJA
JESIENNA
STIHL

CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH DEALERÓW
STIHL ORAZ NA WWW.STIHL.PL

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

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: Allior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Poczty S.A., Santander Bank Polska SA. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również, za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów ze 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 kredyt/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Niniejsza oferta nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Stan na dzień 10 kwietnia 2019 r.

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)

Kupię przyczepę samochodową do
750 kg, zarejestrowaną, może być
do remontu, cena do 1 000 zł,
tel. 530 - 120 - 420

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2005), diesel,
kombi, cena 10 500 zł,
tel. 516 - 356 - 978

(o/b)

Sprzedam BMW X3 E83, (2006),
automat, auto doinwestowane,
przebieg 260 000 km, stan bardzo
dobry, cena 28 000 zł,
tel. 609 - 327 - 309

(o/b)

Sprzedam Hyundai Getz, (2002),
1.1 benzyna, stan bardzo dobry,
kolor zielony, cena 4 400 zł,
tel. 510 - 113 - 213

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 3,
(1993), benzyna, w użytkowaniu,
cena 1 500 zł, tel. 886 - 244 - 319

(o/b)

Sprzedam przyczepkę
samochodową KM-200, (1990),
stan dobry, zarejestrowana,
ubezpieczona,
cena 1 000 zł,
tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018),
auto salonowe, bezwypadkowe,
zarejestrowane, 2 komplety kół,
benzyna, cena 36 500 zł,
tel. 502 - 729 - 020

(o/b)

Sprzedam Fiat Stilo, (2002), 1.9 jtd,
90 KM, pali na dotyk, zawieszenie
sztywne, wszystkie opłaty aktualne,
cena 2 200 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(1998), stan bardzo dobry,
cena 5 000 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2001),
instalacja gazowa, ABS,
centralny zamek, alufelgi,
cena 9 500 zł do negocjacji,
tel. 508 - 267 - 140

(o/b)

Sprzedam Saab 95, (2002), 2.0T
LPG, auto w dobrym stanie
technicznym, obciera na prawym
tylnym błotniku, przebieg
320 000 km, cena 3 500 zł do
negocjacji, tel. 609 - 620 - 544

(o/b)

Sprzedam przyczepkę
samochodową Sam,
zarejestrowana, z plandeką,
cena 2 200 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Mazda 5, (2006), stan
bardzo dobry, zero rdzy, kolor
niebieski metalik, diesel,
cena 9 500 zł, tel. 518 - 226 - 316

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2007),
1.7 cdti, auto w dobrym stanie
technicznym, diesel, 101 KM,
przebieg 211 000 km,
cena 6 200 zł do negocjacji,
tel. 737 - 579 - 379

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo
MK4 Titanium X, (2007), 2.0 diesel,
140 KM, przebieg 402 150 km,
cena 17 900 zł, tel. 728 - 390 - 135

(o/b)

Sprzedam Honda Civic Hybryd,
(2007), auto sprowadzone
z Niemiec, bogate wyposażenie,
książeczka serwisowa,
cena 15 000 zł do negocjacji,
tel. 502 - 413 - 080

(o/b)

Sprzedam Volkswagen T5, (2006),
1.9 TDI, 75 KM, auto bardzo
zadbane, wszystko w bardzo
dobrym stanie, OC i przegląd
aktualne, cena 21 000 zł do
negocjacji, tel. 600 - 115 - 180

(o/b)

Sprzedam Hyundai Santa Fe,
(2003), 2.4 benzyna, 136 KM, stan
bardzo dobry, przebieg
217 000 km, cena 9 800 zł do
negocjacji, tel. 693 - 424 - 666

(o/b)

Sprzedam Lada Niva, (2004),
benzyna, w dobrym stanie, auto
cały czas eksploatowane,
cena 9 900 zł do negocjacji,
tel. 608 - 326 - 078

(o/b)

Sprzedam Audi A2, (2002),
przebieg 270 000 km, niskie
spalanie, diesel, wnętrze czyste
i zadbane, cena 7 000 zł,
tel. 518 - 592 - 200

(o/b)

Sprzedam Honda Jazz, (2004), auto
sprowadzone z Niemiec, opłacone,
gotowe do rejestracji, stan
techniczny i wizualny bardzo dobry,
benzyna, cena 6 900 zł,
tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (1999),
w idealnym stanie, bardzo bogate
wyposażenie, diesel, 140 KM,
przebieg 158 300 km,
cena 14 800 zł do negocjacji,
tel. 797 - 913 - 703

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2006),
2.0 TDI, 140 KM, środek czysty,
bardzo ładnie utrzymany,
klimatyzacja, ABS, nawigacja,
cena 17 000 zł do negocjacji,
tel. 668 - 170 - 281

(o/b)

Sprzedam Hyundai i10, (2010), 1.1,
kolor biały, benzyna, przebieg
52 200 km, nowe opony, po
wymianie oleju, cena 8 900 zł do
negocjacji, tel. 606 - 699 - 536

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2001),
cena 1 200 zł, tel. 605 - 642 - 655

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.6,
100 KM, w bardzo dobrym stanie
technicznym i wizualnym,
klimatyzacja, cena 9 300 zł do
negocjacji, tel. 512 - 948 - 054

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2006),
stan dobry, 90 KM, przebieg około
203 000 km, cena 11 000 zł do
negocjacji, tel. 660 - 711 - 264

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206CC, (2002),
auto w pełni sprawne, zadbane,
wszystko pracuje idealnie, 136 KM,
benzyna, cena 8 200 zł do
negocjacji, tel. 720 - 704 - 707

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(2007), 2.0 tdi, bogate
wyposażenie, diesel, przebieg
325 000 km, cena 14 500 zł,
tel. 504 - 930 - 328

(o/b)

Sprzedam Mazda 5, (2006),
2.0 diesel, wszystko sprawne,
wymienione na czas, cena 9 000 zł
do negocjacji, tel. 609 - 961 - 276

(o/b)

Sprzedam Polonez Truck, (1999),
długa paka, ładowność 1 tona, stan
bardzo dobry, cena 4 400 zł,
tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran,
(2004), 1.9 TDI, 105 KM, diesel,
auto doinwestowane, minivan,
cena 12 000 zł do negocjacji,
tel. 501 - 948 - 691

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2002),
1.2 benzyna, 55 KM, w bardzo
dobrym stanie, bez korozji,
wnętrze czyste i niezniszczone,
cena 6 500 zł, tel. 507 - 307 - 496

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2007),
1.9 TDI, stan bardzo dobry,
wszystko sprawne, diesel, przebieg
300 000 km, cena 9 500 zł,
tel. 506 - 893 - 067

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2009),
1.6 Tdi, 105 KM, diesel, auto
sprowadzone z Belgii, do
rejestracji, cena 17 000 zł do
negocjacji, tel. 507 - 732 - 886

(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 pług 4-skibowy
Grudziądz, cena 1 500 zł
do negocjacji, tel. 505 - 475 - 585

(o/b)

Sprzedam wóz konny, metalowy
z dyszlem od przyczepy do ciągnika,
cena 300 zł, tel. 600 - 399 - 584

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika
Rolland, na tandemie, posuw
płynny, mechaniczny, w bardzo
dobrym stanie, cena 16 000 zł,
tel. 517 - 444 - 658

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam wóz ciągnikowy,
metalowy, stan bardzo dobry,
cena 1 250 zł do negocjacji,
tel. 692 - 259 - 814

(o/b)

Sprzedam chwytnik do bel,
cena 1 450 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy
Unia Brzeg, na resorach,
stan bardzo dobry,
cena 5 200 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam kabinę do ciągnika MF 255,
cena 1 100 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 568,
(2005), rotor, siatka, centralne
smarowanie, w oryginale, w bardzo
dobrym stanie, cena 28 700 zł
do negocjacji, tel. 792 - 776 - 610

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360,
(1974), w pełni sprawny, 60 KM,
cena 10 500 zł, tel. 604 - 106 - 136

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika
Leboulch, stan bardzo dobry,
adapter ślimakowy, taśma na
3 grubych tańcach,
cena 9 500 zł, tel. 784 - 059 - 929

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy na
jednej stopie, silnik 11,
cena 2 100 zł, tel. 516 - 356 - 978

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów,
cena 1 000 zł, tel. 516 - 356 - 978

(o/b)

Sprzedam owijkę
samozaładowczą Sipma, tylny
załadunek, szeroka folia,
cena 9 500 zł, tel. 609 - 611 - 438

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Kuhn,
4-gwiazdowa, ręcznie składana,
cena 2 300 zł do negocjacji,
tel. 798 - 150 - 643

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy,
sprawny, na 2 wałki,
cena 2 550 zł, tel. 856 - 551 - 279

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon,
w oryginale, cena 34 000 zł,
tel. 666 - 528 - 681

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Pottinger Novacat
302, (2018), stan bardzo dobry,
cena 50 000 zł, tel. 602 - 552 - 769

(o/b)

Sprzedam kombajn New Holland
M133, w dobrym stanie,
kosa 3,20 m, 120 KM,
cena 12 500 zł, tel. 601 - 274 - 783

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową
Samasz, szerokość 2,50 m, wersja
eksportowa, szybka wymiana noży,
cena 8 200 zł, tel. 506 - 522 - 743

(o/b)

Sprzedam grabiarkę do siana,
sprawna, gotowa do pracy,
cena 900 zł do negocjacji,
tel. 506 - 286 - 951

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 60,
cena 15 000 zł do negocjacji,
tel. 508 - 521 - 278

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana
Deutz Fahr, szerokość 5 m,
hydraulicznie rozkładana,
cena 4 500 zł, tel. 609 - 305 - 150

(o/b)

Sprzedam pług 2-skibowy
Rumpstad, hydrauliczny, obracany,
duże odkładnie 16 cali, kroje
masywne, cena 4 500 zł,
tel. 609 - 305 - 150

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy Metal
Fach, nowe noże, waga,
cena 13 700 zł do negocjacji,
tel. 509 - 440 - 963

(o/b)

Sprzedam ładowacz hydrauliczny
na tył ciągnika, cena 2 800 zł,
tel. 513 - 290 - 115

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do kartofli,
stan dobry, cena 1 700 zł
do negocjacji, tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-
siewny Gaspardo, stan bardzo
dobry, cena 18 000 zł do
negocjacji, tel. 793 - 136 - 620

(o/b)

Sprzedam owijkę
samozaładowczą Pronar Z-245,
w stanie idealnym, owinięta około
1 000 bel, cena 27 700 zł,
tel. 502 - 445 - 060

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana
Niemeyer, ręcznie rozkładana,
szerokość 4 m,
cena 3 500 zł, tel. 607 - 940 - 357

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy
Kverneland, obrotowy, stan bardzo
dobry, cena 11 900 zł
do negocjacji, tel. 513 - 843 - 530

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy,
mało używany, cena 4 500 zł,
tel. 669 - 009 - 383

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330,
nowe opony, bez prawa rejestracji,
stan bardzo dobry, cena 12 000 zł,
tel. 669 - 009 - 383

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,
stan bardzo dobry, cena 1 700 zł,
tel. 669 - 009 - 383

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon,
z kabiną, stan bardzo dobry,
cena 30 000 zł do uzgodnienia,
tel. 663 - 961 - 026

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Famarol Stupsk, 1,65 m, w pełni
sprawna, nowe sprzęgło,
cena 1 000 zł do negocjacji,
tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma
Farma 1, (1998), pierwszy
właściciel, garażowana, szeroki
podbierak, wiązanie sznurkiem,
cena 14 000 zł, tel. 506 - 597 - 857

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach Z-562,
pierwszy właściciel, stan bardzo
dobry, centralne smarowanie,
w ciągłej eksploatacji,
cena 18 500 zł do negocjacji,
tel. 514 - 233 - 044

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Fella,
5,40 m, cena 4 500 zł,
tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową,
cena 1 600 zł do negocjacji,
tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz,
4-skibowy, cena 2 500 zł
do negocjacji, tel. 799 - 715 - 724

(o/b)

Sprzedam wycinak do kiszzonek Fella,
cena 2 200 zł do negocjacji,
tel. 503 - 065 - 442

(o/b)

Sprzedam ciągnik Belarus MTZ 80,
stan bardzo dobry, cena 18 000 zł,
tel. 506 - 308 - 709

(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 niepro-
wadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

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

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**

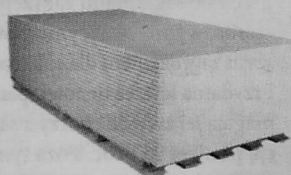
Teraz tylko
3,45 zł
Cena brutto



Teraz tylko
15,60zł
worek Cena brutto

**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg;



Teraz tylko
18,50 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120

**PLYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA**



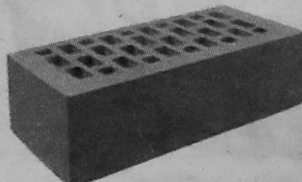
Teraz tylko
40,60 zł/op.
Cena brutto

**PLYTA
STYROPIANOWA
FASADA**



Teraz tylko
63,65 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**

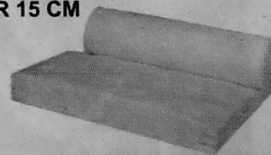


**CEGLA
ROBEN
NFNM16**

Teraz tylko
1,55 zł/szt
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**

Teraz tylko
15,25 zł/m²
Cena brutto



**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

Cztery stadia koronawirusa: jak je leczyć?

Prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych i kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku prof. Robert Flisiak przedstawił najnowsze polskie zalecenia, dotyczące leczenia COVID-19.

I stadium: symptomy, zalecany sposób leczenia

Pierwsze stadium jest bezobjawowe lub skąpoobjawowe. Na tym etapie chorzy z reguły nie wymagają pobytu w szpitalu, pozostają zwykle pod opieką lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej.

Zalecane jest stosowanie leków przeciwgorączkowych, doustnego nawodnienia, należy też jak najwięcej odpoczywać.

Przeciwwskazane są antybiotyki i leki przeciw grypowe chyba, że występuje jednocześnie zakażenie bakteryjne lub grypowe.

Ważna jest kontrola saturacji krwi tlenem (w uproszczeniu: ilość związanej we krwi hemoglobiny z tlenem do całkowitej ilości hemoglobiny w organizmie). Do pomiaru służą wypożyczane pacjentom pulsoksymetry. Uzyskane wyniki przekazywane są do lekarza rodzinnego (na przykład, za pośrednictwem smartfona).

II stadium: symptomy, zalecany sposób leczenia

Drugie stadium jest pełnoobjawowe. Zakażeni powinni trafić do szpitala, gdyż jest ryzyko dalszej progresji choroby. Zwykle dochodzi do tego w pierwszym tygodniu. Przy czym pierwsze i drugie stadium może przechodzić jedno w drugie i to dość szybko, mówi prof. Flisiak.

Ponieważ w tym okresie koronawirus namnaża się wyjątkowo intensywnie, należy zastosować lek przeciwwirusowy. Takim lekiem jest remdesivir. To jak na razie jedyny zarejestrowany preparat o potwierdzonym działaniu. Zwykle stosowany jest przez 5 dni, przy czym pierwsza dawka jest nasycająca, czyli podwójna. W razie jego braku, alternatywą może być po-



danie osocza ozdrowieńców. W leczeniu wspomagającym przydatna jest heparyna drobnocząsteczkowa, która na tym etapie choroby powinna być stosowana u wszystkich pacjentów. Zabezpiecza ona przed powikłaniami zakrzepowozatorowymi, będącymi największym zagrożeniem dla zakażonych. Przydatna jest też tlenoterapia. Wymagają jej zwykle chorzy z saturacją poniżej 95 proc. Poza tym po-

trzebne jest nawodnienie doustne lub dożylne.

III i IV stadium: symptomy, zalecany sposób leczenia

W stadium trzecim choroby dochodzi do tzw. burzy cytokinowej, a wirus nie odgrywa już żadnej roli albo jedynie minimalną. Trzeba zwalczać proces zapalny oraz nadreaktywność układu immunologicznego. W Polsce stosowa-

ny jest tocilizumab (lek immunosupresyjny, inhibitor receptorów interleukiny-6).

W czwartym stadium choroby dochodzi do ostrej niewydolności oddechowej, zwykle na skutek braku efektów dotychczasowego leczenia. Pacjent wymaga zwykle wentylacji mechanicznej (intubacji i podłączenia do respiratora). Wcześniej zalecamy stosowanie dużych dawek deksametazonu (kortykosteroidów).

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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



To ten kibol z Białegostoku oskarżony jest o to, że w trakcie tzw. Marszu Niepodległości 11 listopada wrzucił rękę do mieszkania na Powiślu w Warszawie, która spowodowała pożar. Został zidentyfikowany przez policję, między innymi dzięki nagraniom monitoringu i zatrzymany w swoim mieście w chwili, gdy szykował się do wyjazdu do jednego z krajów Beneluksu. „Jego samochód był przygotowany do drogi, rzeczy spakowane i włożone do auta”, informowała policja. Prokurator przedstawił mu zarzut „sprowadzenia bezpośredniego niebezpieczeństwa powstania zdarzenia zagrażającego życiu i zdrowiu co najmniej kilkunastu osób, w postaci pożaru” i na jego wniosek sąd aresztował go tymczasowo na 3 miesiące. Ma 36 lat. Jest powiązany ze środowiskiem pseudokibiców. W przeszłości był notowany w związku z naruszeniem nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego, udziałami w bójkach oraz niszczeniu mienia. Nie przyznał się do winy i przedstawił oskarżycielowi swoją wersję wydarzeń. W czasie tzw. Marszu Niepodległości, organizowanego w stolicy przez środowiska narodowców doszło do zamieszek, w których rannych zostało 36 policjantów.

Zabłądziła autem

„Z relacji zgłaszającej kobiety wynikało, że pomyliła drogi i wjechała do lasu. Tam straciła orientację w terenie i zabłądziła. Sytuacja była na tyle poważna, że był już zmrok, a podróżowała z czteromiesięczną córeczką. Policjanci natychmiast rozpoczęli poszukiwania. Dyżurny był w stałym telefonicznym kontakcie z <zagubioną> i kryminalnymi, którzy w oparciu o współrzędne nawigacji próbowali zlokalizować miejsce ich pobytu”, relacjonuje oficer prasowy KMP w Łomży. Poszukiwania zakończyły się po godzinie. Policjanci odnaleźli samochód z mamą (29 lat) i córeczką w lesie, wokolicach Jurca Szlacheckiego (gm. Stawiski).

Młody „europejczyk”

Ma 15 lat i już dorobił się wyroku za pobicie w Austrii. Czmychnął przed nim do Polski, czym dorobił się Europejskiego Nakazu Aresztowania. Pewnie o tym nie wiedział, więc szwendał się późnym wieczorem po wsi pod Jedwabnem, czym wzbudził zainteresowanie policjantów z posterunku policji w Wiźnie. Powiedział im, że przyjechał do Polski odwiedzić babcię. Wyszedł, bo chciał się przewietrzyć. Kiedy jednak policjanci sprawdzili jego dane okazało się, że jest poszukiwany przez austriacki wymiar sprawiedliwości. Trafił do Policji nej Izby Dziecka w Białymstoku. O jego ekstradycji zadecyduje Sąd Okręgowy w Łomży.



Oto audi A6, upchane po dach przemycanymi papierosami wartości 493 tys. zł, zatrzymane przez podlaskich pograniczników. Litwin (28 lat) nie bawił się w skrytki, podwójne podłogi, maskowanie. Zapakował samochód, ile się dało (a dało się prawie 35 000 paczek) i ruszył po wielką kasę, kierując się prostą zasadą: uda się albo nie uda. Tym razem się nie udało. Fot. SG

Atak terrorystyczny w liceum!



Przyszli „antyterrorysty” z LO w Wysokiem Mazowieckiem

Zgodnie z projektem „Help me!” (Ratunku!) na okoliczność, między innymi, ataku terrorystycznego, uczniowie Liceum Ogólnokształcącego im. Króla Kazimierza Jagiellończyka w Wysokiem Mazowieckiem uczyć się będą z rówieśnikami z Włoch, Rumunii, Turcji i Chorwacji, jak opanować strach i zachować się w takiej sytuacji oraz ratować poszkodowanych w razie

wypadku, pożaru, czy przy zwykłym omdleniu. Na razie przez internet, a wiosną przyszłego roku, jeśli pozwolą na to warunki pandemiczne, wyjadą na tygodniowe szkolenia do szkół we Włoszech, Rumunii, Turcji i Chorwacji. W listopadzie przyjmą poznanych tam kolegów u siebie. Wymiana finansowana jest przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus.

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



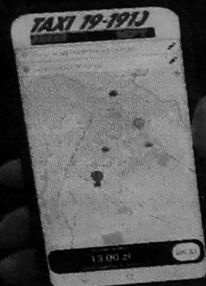
Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-1913
KONEKTA

POBIERZ Z
Google Play

POBIERZ Z
App Store

Najlepsza aplikacja w miesiącu



Poradnia psychologa

Nic mi się nie chce!

Od jakiegoś czasu nie potrafię zabrać się do niczego. Straciłem pracę, ale liczyłem, że ktoś odda mi spory dług i dlatego nie szukałem żadnego zajęcia. Tak przebiłbym rok. Teraz nie mogę się zabrać choćby do tego, żeby szukać ofert pracy.

Paweł

Długo można by rozprawiać o przyczynach takiego patologicznego, jak rozumiem, zwleknięcia (uczenie nazywa się to prokrastynacją). Bardzo często problem jednak sprowadza się do trudności w zrobieniu pierwszego kroczku. Jeśli się to udaje, reszta jest łatwiejsza.

Są różne sposoby na to, aby ten pierwszy kroczek zrobić. Przede

wszystkim trzeba sobie zdać sprawę, że opór polega właśnie na zrobieniu owego... pierwszego kroczku. Po drugie, trzeba przyjąć jako coś normalnego, że bez wysiłku się tu nie obędzie. Po trzecie, dobrze jest zrozumieć, że choć chce się zacząć jakąś aktywność, to jednocześnie wcale tego nie chce. Najczęściej ta niechęć jest nieświadoma, jeśli jednak człowiek ją zauważy, poradzić jest sobie łatwiej. Jeszcze jedna sprawa. Wielu ludzi oczekuje, że ich problemy rozwiążą się bez ich udziału, bez wysiłku, że jest jakaś „tabletka” albo sposób, aby się nie wysilać. Otóż, nie ma!

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

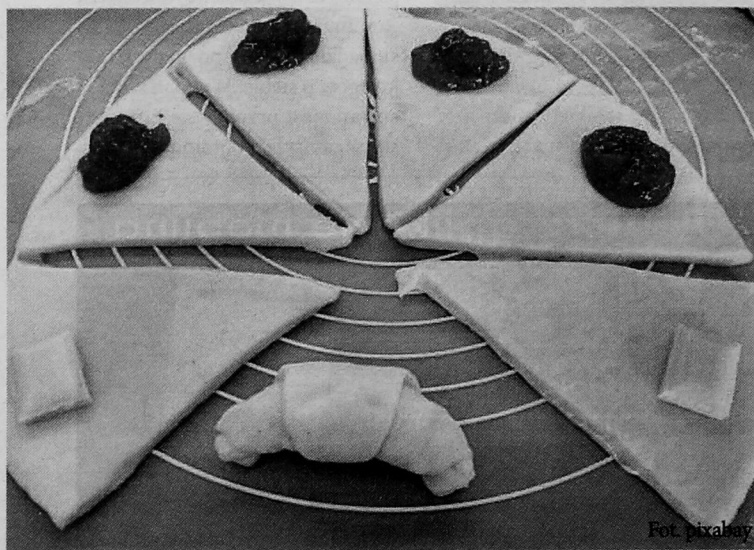
Drożdże wkruszyć do ciepłego mleka. Dodać cukier i wymieszać. Następnie wsypać mąkę, sól, dodać białka i olej. Wyrobić gładkie ciasto. Miskę z ciastem nakryć ściereczką i odstawić na około godzinę. Wyrośnięte ciasto przełożyć na stolnicę podsypaną mąką. Podzielić na trzy części. Każdą część ciasta rozwałkować na kształt koła. Następnie koło podzielić na 8 trójkątów. U podstawy trójkąta, ułożyć kawałek czekolady i wyłożyć łyżeczką dżem. Zawinąć w rogalik. Gotowe rogaliki układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 20 – 25 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Po wystudzeniu można, jak kto lubi, posypać cukrem pudrem.

Przysmak podlaski

Domowe rogaliki

Składniki:

- 3/4 szklanki ciepłego mleka
- 30 g drożdży
- 1 łyżka cukru
- 3 szklanki mąki pszennej tortowej
- szczypta soli
- 2 białka
- 1/2 szklanki oleju
- dowolna marmolada lub dżem
- czekolada



Fot. pixabay



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Jestem żoną alkoholika. Na początku kochaliśmy się dość często, zawsze się podniecałam, seks dawał mi dużo radości. Ale później on zaczął pić. Nigdy nie miałam wielkiego temperamentu, a teraz, gdy jest po alkoholu, wcale mnie nie pociąga i unikam współżycia. Czuję niechęć i nie kochamy się nawet wtedy, gdy jest trzeźwy. Są między nami awantury, mąż oskarża mnie o oziębłość i wysłał do lekarza. Czy rzeczywiście powinnam się leczyć?

Monika

Od razu, bez niedomówień: to mąż potrzebuje leczenia odwyko-

wego i trzeba mu o tym powiedzieć. Jeśli chodzi o oziębłość, to przy takich relacjach mogła się pojawić tzw. oziębłość wtórna. Dotyka kobiet, które wcześniej odczuwały podniecenie i satysfakcję seksualną, ale z powodu różnych przyczyn zdolność tę utraciły. Do oziębłości wtórnej prowadziły przykre doświadczenia seksualne, które zmieniają nastawienie kobiety do współżycia. Seks zamiast dawać poczucie bliskości i więzi, nagle staje się przykrym obowiązkiem, a nawet wywołuje wstręt. Oziębłość wtórna można leczyć, ale potrzebne są normalne relacje z mężczyzną. A tych nie będzie, dopóki mąż nie przestanie pić.

Lekarz domowy

Moja córka prawie bez przerwy chodzi ze słuchawkami w uszach. Zwracam na to uwagę, ale bezskutecznie. Tłumaczy, że teraz tak chodzą wszyscy. Mówi, że w ten sposób wyłącza się i izoluje. Denerwuje mnie ta młodzieżowa moda, a poza tym mam wrażenie, że córka gorzej słyszy. Czy to tylko wrażenie, czy rzeczywiście takie częste słuchanie muzyki może osłabić słuch?

Elżbieta

Ciągle słuchanie muzyki przez słuchawki w uszach jest niezdrowe i ma niekorzystny wpływ na słuch. Stopień uszkodzenia słuchu zależy od natężenia dźwięku, czasu działania na narządy słuchu, indywidualnej wrażliwości oraz wieku.

Długotrwałe słuchanie muzyki przez słuchawki jest niebezpieczne jeszcze z innych względów. Dziecku trudniej skoncentrować się na lekcjach lub innym zadaniu. Skutkiem może też być rozdrażnienie, stan niepokoju, kłopoty z pamięcią i kojarzeniem, a nawet bezsenność.

Pod paragrafem

Szykuję się na emeryturę. Wiem, że jej wysokość zależy od wcześniejszych zarobków i lat pracy. Nie przywiązywałem do tego wagi, nie mam wszystkich dokumentów, a moje dwa zakłady pracy i to z czasów PRL już nie istnieją. Gdzie szukać dokumentacji płacowej?

Ryszard

Dokumenty zlikwidowanych spółdzielni oraz organizacji spółdzielczych powinny przechowywać związki rewizyjne, w których były zrzeszone spółdzielnie. Jeśli dziś takiego związku nie ma, należy zwrócić się do Krajowej Rady Spółdzielczej w Warszawie (ulica Jasna 1, tel. 22 827 13 16).

W archiwum Ministerstwa Przedsiębiorczości i Technologii mogą znajdować się dokumenty przedsiębiorstw przemysłowych, podległych dawnym resortom, których spadkobiercą jest właśnie to ministerstwo. O dokumentację płacową z lat wcześniejszych można też dowiadywać się w Archiwum Centrum Informacji Prawno-Finansowej sp. z o.o. (Warszawa, ul. Grodzieńska 21/20, tel. 22 619 25 90) lub w Stowarzyszeniu Archiwistów Polskich (Warszawa, ul. Bonifraterska 6, lok. 21, tel. 22 635 87 68, 22 831 83 63). Jeśli nawet tam nie będzie potrzebnej dokumentacji, specjaliści wskażą kolejny trop, gdzie szukać. Warto poszukiwania zacząć wcześniej, bo zdarza się, że czas dotarcia do potrzebnych dokumentów się wydłuża.

Wybierz i wiesz, kogo chcesz



Którym zwierzęciem chętnie byś się zaopiekowała? Wybierz jedno, a dowiesz się, jaki mężczyzna Cię pociąga.

Łoś: szukasz spokojnego mężczyzny, najlepiej, gdyby był od Ciebie kilka lat starszy, wyważony, bez nałogów, domator, kochający rodzinę. Oczekujesz, że będzie opiekuńczy i zapewni Ci bezpieczeństwo, także ekonomiczne.

Pies: pragniesz mężczyzny kumpla, wesołego i towarzyskiego. Zgodzisz się na jego rozrywkowe życie, gdy będzie w nim miejsce dla Ciebie i wspólne szaleństwa. Chcesz liczyć na jego wyrozumiałość i wierność. I będzie tak, że nie zawiedzie, pomoże i pocieszy. W dodatku, będzie wierny, jak... pies.

Wilk: pociąga Cię mężczyzna zdecydowany i pewny siebie. Przyjaciół, można się na nim wesprzeć. Trzeba pamiętać, że wilk potrzebuje dużo przestrzeni i czasami w domu i rodzinie może mu być zbyt ciasno. Może być porywczy i wybuchowy oraz zazdrosny.

Paw: interesuje Cię mężczyzna spokojny, przywiązujący dużą wagę do dobrych manier, zasad dobrego tonu, dobrego wyglądu i detali. Nie będzie przepadał za dużym towarzystwem i za głośnymi zabawami. Raczej nieufny

i nie lubi żadnej krytyki na swój temat. Współżycie z nim może być dość trudne.

Orzeł: pociąga Cię mężczyzna z silną osobowością, ambitny i władczy. Taki, który wszystko, także uczucia potrafi poświęcić, aby tylko osiągnąć zamierzony cel. W związku bardzo niezależny i nie da się „ugłaskać”. U innych ceni intelekt, doświadczenie i pracowitość. Zna swoją wartość, jest pewny siebie i zarozumiały. Lubi przewodzić w towarzystwie.

Kot: lubisz przebywać w towarzystwie mężczyzny, który Cię adoruje, zasypuje komplementami, zaskakuje miłymi niespodziankami. Jest lubiany, można na nim polegać. On też lubi być „głaskany” i chwalony. Czasami bez powodu bywa zazdrosny i wtedy humorzasty.

Niedźwiedź: chcesz czuć się przy mężczyźnie bezpiecznie, ale ciągle osłanianie Cię przed wszystkim i wszystkimi może doprowadzić do towarzyskiej izolacji. To niebezpieczna pułapka. Nie licząc na zbyt dużą pomoc w innych kwestiach, bo Twój mężczyzna będzie głównie myślał o sobie i swoich potrzebach.



Żyjemy w kraju, w którym pizza przyjeżdża szybciej, niż pogotowie.

– Panie, dlaczego dałeś ludziom uszy, skoro oni i tak Cię nie słuchają? – zapytał Jezusa uczeń.

– W 2020 roku będzie pandemia – odpowiedział Jezus.

– I wtedy zaczną Cię słuchać?

– Nie. Ale będą mieli o co zaczepić maseczki.

– Jest Pan już całkowicie normalny. Cóż to? Nie cieszy się Pan? – mówi psychiatra do pacjenta, opuszczającego szpital po długiej kuracji.

– A z czego mam się cieszyć, doktorze? Trzy lata temu byłem Napoleonem, a dziś jestem nikim.

– Szukam pracy.
– Ok. Oto miotła, zacznij zamiatać.

– Przepraszam, ale ja skończyłem uniwersytet.

– Uuu, to daj, pokażę ci, jak.

Po wielkim rodzinnym sprzątaniu, mama gotuje makaron na obiad.

– Ej, dzieciaki, gdzie jest sitko?

– Było dziurawe, więc tata wyrzucił.

Facet u kochanki. Po seksie relaksuje się w kuchni filiżanką kawy. Kochanka pyta:

– Mógłbyś mi naostrzyć noże? Mojego starego w życiu się nie doproszę.

– Jasne..., o kurde, zaraz... A dlaczego u mnie w domu noże zawsze są ostre?

– Dokąd idziesz synu? – pyta matka.

– Na randkę.

– To miło. Pamiętasz żeby założyć, wiesz co...

– Co?

– No, wiesz co...

– Prezerwatywę?

– Czapkę, idioto!

– Dlaczego ty nie ogolisz sobie bobra? – pyta zalotnie mąż żonę.

– Przy twojej pensji to jedynie futro, na jakie mogę sobie pozwolić.



Adam „objawiony”



Pochodzący z Łomży wokalista Adam Kalinowski z odcinka „The Voice of Poland” zyskuje coraz większe uznanie trenerów i publiczności. Nazywany jest wręcz „objawieniem” ostatniego, po którym znalazł się w gronie 12 młodych wokalistów, którzy walczą o miano najlepszego.

Adam mieszka w Gdańsku, ale o rodzinnym mieście mó-

wi z sentymentem. Koncertuje w klubach i pubach, śpiewa w zespole Black Jeans, z którym wydał płytę „Pokolenie Y”. Uważa, że udział w telewizyjnym show może stać się trampoliną do wejścia na wyższy poziom, do świata muzyki. Traktuje to jako dużą szansę, ale nie warunek konieczny, żeby dalej zajmować się muzyką.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

Pocztówka z Szumowa

Do udziału w konkursie „Pocztówki z gminy Szumowo” zapraszają młodzież i dorosłych szkoły z Szumowa, Srebrnej i Paproci Dużej oraz Urząd Gminy w Szumowie, Gminny Ośrodek Kultury i Lokalna Grupa Działania „Brama na Bagna”. Zadanie konkursowe polega na opisanie i zilustrowaniu wybranej miejscowości

z gminy. Zgłoszenia przyjmowane są do 15 grudnia przez każdego ze współorganizatorów, a prace konkursowe należy złożyć do 26 lutego 2021 roku w szkołach w Szumowie, Paproci Dużej lub Srebrnej. Wyniki konkursu ogłoszone zostaną do 20 marca.

Szczegóły o konkursie i karty zgłoszeniowe na szumowo.pl.

Ogłoszenie w gazecie żyje dzień.



Ogłoszenie w tygodniku KONTAKTY żyje tydzień

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

O Kryształowego Aniołka

Konkurs wokalny online „O Kryształowego Aniołka” dla przedszkolaków i uczniów w kategoriach wiekowych: soliści przedszkolni (5 – 6 lat), uczniowie I – III, IV – VI, VII – VIII i szkół średnich ogłasza Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.

Zadanie konkursu polega na nagraniu (z dopuszczalną pomocą techniczną rodziców) kolędy i pastorałki w języku polskim (albo innego utworu o tematyce świątecznej) i przesłaniu nagrania do KOKiS. Każdy może zaprezentować tylko jedno

nagranie w formie mp4 (najlepiej), avi, wmv, telefonem komórkowym lub innym dowolnym urządzeniem. Wykonanie z półplaybackiem lub akompaniamentem (bez linii melodycznej). Nagranie powinno być zrealizowane w układzie panoramicznym w sposób statyczny. Czas prezentacji nie powinien przekroczyć 5 minut. Termin nadsyłania nagrań mija 9 grudnia. Nagrodami w konkursie są statuetki w kształcie kryształowych aniołków, nagrody rzeczowe, dyplomy oraz drobne upominki w każdej z kategorii wiekowej.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): czujesz się jak w zmaganiu z losem, lecz to tylko złudzenie. Prawdziwe zaangażowanie z Twojej strony przyciągnie do Ciebie rzeczy, osoby i wydarzenia, których pragniesz.

BYK (21 IV – 20 V): miej świadomość swoich walorów, nie chowaj się przed światem. Ktoś zwraca na Ciebie uwagę, ale Ty, tkwiąc w skorupce niczym ślimak, tego nie dostrzegasz.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): nie bardzo jesteś w nastroju i nie masz ochoty grać roli, że wszystko w porządku. Jeśli tak jest, zdaj sobie sprawę, że nie musisz zawsze się dopasowywać, dla odmiany bądź sobą. W najbliższym otoczeniu ktoś bardzo przyjaźnie o Tobie myśli.

RAK (22 VI – 22 VII): jakieś zmartwienie może Ci spędzać sen z powiek. Bądź i dobre tego strony, bo nauczysz się reagować ze spokojem w sytuacjach trudnych. Zwróć uwagę, czy ktoś nie zwrócił na Ciebie ciepłej uwagi. Szkoda byłoby, gdyby Ci to umknęło.

LEW (23 VII – 23 VIII): staniesz przed wyborem z gatunku trudnych. Nie uciekaj od decyzji, bo odkładanie jej na potem też kosztuje Cię sporo nerwów. Jak masz coś zrobić, zrób to i pozwól sobie na optymizm. Jest uzasadniony.

PANNA (24 VIII – 22 IX): jeśli ktoś Cię zranił, czas już o tym zapomnieć. Zostaw przeszłość, rozejrzyj się wokół, a zobaczysz, że ludzie wcale nie są tacy źli. Jeśli tego nie przegapisz,

przed Tobą szansa na bardzo interesującą znajomość.

WAGA (23 IX – 23 X): nadchodzą sprzyjające Ci dni. W otoczeniu nie doprowadzaj do sytuacji, w której narastać będą negatywne emocje. Lepiej oczyścić atmosferę od razu. Przed Tobą czas na przysłowiowy łut szczęścia.

SKORPION (24 X – 22 XI): dobry nastrój przyniesie powiew świeżości w Twoim życiu. To czas na otwarcie się na nowe i niezwykle. Więcej odwagi w podejmowaniu wyzwań.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): spróbuj zrobić coś zupełnie inaczej, niż dotychczas. Pójdź za głosem serca i intuicji. Siła Twoich marzeń i emocji przyciągnie szczęśliwe wydarzenia lub emocje.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): masz ostatnio chyba niezłą passę i będziesz tak dalej. Zrób wreszcie to, co od dawna planujesz. W uczuciach sielanek, ale wiele zależy także od Ciebie.

WODNIK (21 I – 19 II): jeśli masz wątpliwości co do czyjejś intencji, sprawdź to. Jeśli czujesz, że jesteś w niesprawiedliwym układzie, że ktoś nie traktuje Cię poważnie, nie myśl, jak to zmienić natychmiast, ale jak to zmienić krok po kroku.

RYBY (20 II – 20 III): jesteś w dobrym punkcie, brakuje Ci tylko magicznej mocy wiary w siebie i własny dobry los. Bez powodów. Otwórz się bardziej na ludzi, nie tylko na najbliższych. W uczuciach nic na siłę, jeśli czujesz, że tak trzeba, przeczekaj.

XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2020

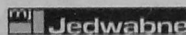
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



www.przeleciecie.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

„Boża apteka” wzmocni organizm



Sok z czerwonych buraków

Buraki dostarczają żelaza, potasu, magnezu, fosforu, wapnia, miedzi i rzadko spotykanych składników mineralnych, takich jak rubid i cez. Są źródłem witamin z grupy B, witamin A i C oraz kwasu foliowego, karotenu i bioflawonoidów. Dają zaledwie 40 kcal z 10 dag, a że stanowią źródło błonnika, który zapewnia poczucie sytości, sprzyjają odchudzaniu.

Sok z buraka uznawany jest za panaceum na anemię. Obecne w soku z buraka związki wzmacniają naczynia krwionośne i poszerzają ich światło, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, wpływają pozytywnie na poziom cholesterolu i homocysteiny. Tym samym ograniczają ryzyko udaru mózgu, choroby niedokrwiennej serca, zawału serca. Ponadto chroni organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, zapobiega nowotworom, zmianom miażdżycowym, spowalnia procesy starzenia się, poprawia kondycję skóry. Witaminy z grupy B i azotany w soku łagodzą napięcie, objawy nerwicy lub

depresji, regulują rytm snu i czuwania, ułatwiają koncentrację i zapamiętywanie, zwiększają ukrwienie mózgu i mięśni, dzięki czemu podnosi się ich wydajność i ułatwiona jest ich regeneracja. Z tego względu sok z buraka często piją sportowcy. Zalecany jest kobietom w ciąży, gdyż korzystnie wpływa na rozwój płodu, zwłaszcza kory mózgowej dziecka. Przeciwwskazanie dotyczy jedynie cierpiących na reumatyzm i kamice nerkową, ponieważ buraki zawierają pewne ilości szczawianów, które zaostrzają przebieg tych chorób.

Jeszcze dwie zalety czerwonego buraka: jest dostępny cały rok i stosunkowo tani.

Sok z buraka najłatwiej przyrządzić z wykorzystaniem sokowirówki. Aby urozmaicić smak, można połączyć go z sokiem z jabłka, marchwi, cytryny, pomarańczy, grejpfruta, doprawić pieprzem, ziołami (świeżą pietruszką, miętą lub bazylią), imbiru (imbiru nie stosować przy podwyższonym ciśnieniu).

Gdy dopadnie cię duszność

Duszność, to objaw występujący u ok. 23 proc. zakażonych koronawirusem. Rozwija się najczęściej od 4 do 10 dnia od pierwszych objawów. Gdy duszność jest łagodna, można sięgnąć po domowe sposoby, które ułatwią oddychanie. W przypadku ciężkiej duszności, konieczna jest pomoc lekarska.

Lekarze z Cicely Saunders Institute w King's College London stworzyli przewodnik, który ma pomagać zakażonym w razie wystąpienia duszności:

1. Znajdź pozycję, która ułatwia ci oddychanie. Może być pozycja siedząca w fotelu, pozycja siedząca przy stole z podpartymi o blat łokciami, leżenie w pozycji półsiedzącej).
2. Jeśli w czasie wystąpienia duszności pomaga ci chodzenie, rób to. Jeżeli lepiej oddycha ci się w spoczynku, usiądź i wycisz się.
3. Oddychaj przeponą (brzuchem). Połóż ręce na brzuchu i weź

powoli oddech tak, aby brzuch się unosił. Wypuść powoli powietrze nosem lub ustami. Odpocznij i powtórz powoli kolejny wdech w ten sam sposób.

4. Oddychaj z pomocą prostokąta. Znajdź w zasięgu wzroku coś o kształcie prostokąta (może to być okno lub obraz). Podążając wzrokiem za obwodem prostokąta, bierz wdech w trakcie obserwowania krótszego boku i rób wydech podczas śledzenia dłuższego boku.

5. W trakcie duszności może pomóc ochłodzenie twarzy. Możesz to zrobić przecierając zwilżonym zimną wodą ręcznikiem nos, okolice policzków i całą twarz.

6. Spróbuj się wyciszyć i uspokoić. Stres i lęk mogą tylko nasilać trudności w oddychaniu.

7. Ruch poprawia funkcjonowanie organizmu.

„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

