

Gdzie się szczepić (lista punktów) • Odeszli w 2020

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

2 (1987)

10 stycznia 2021

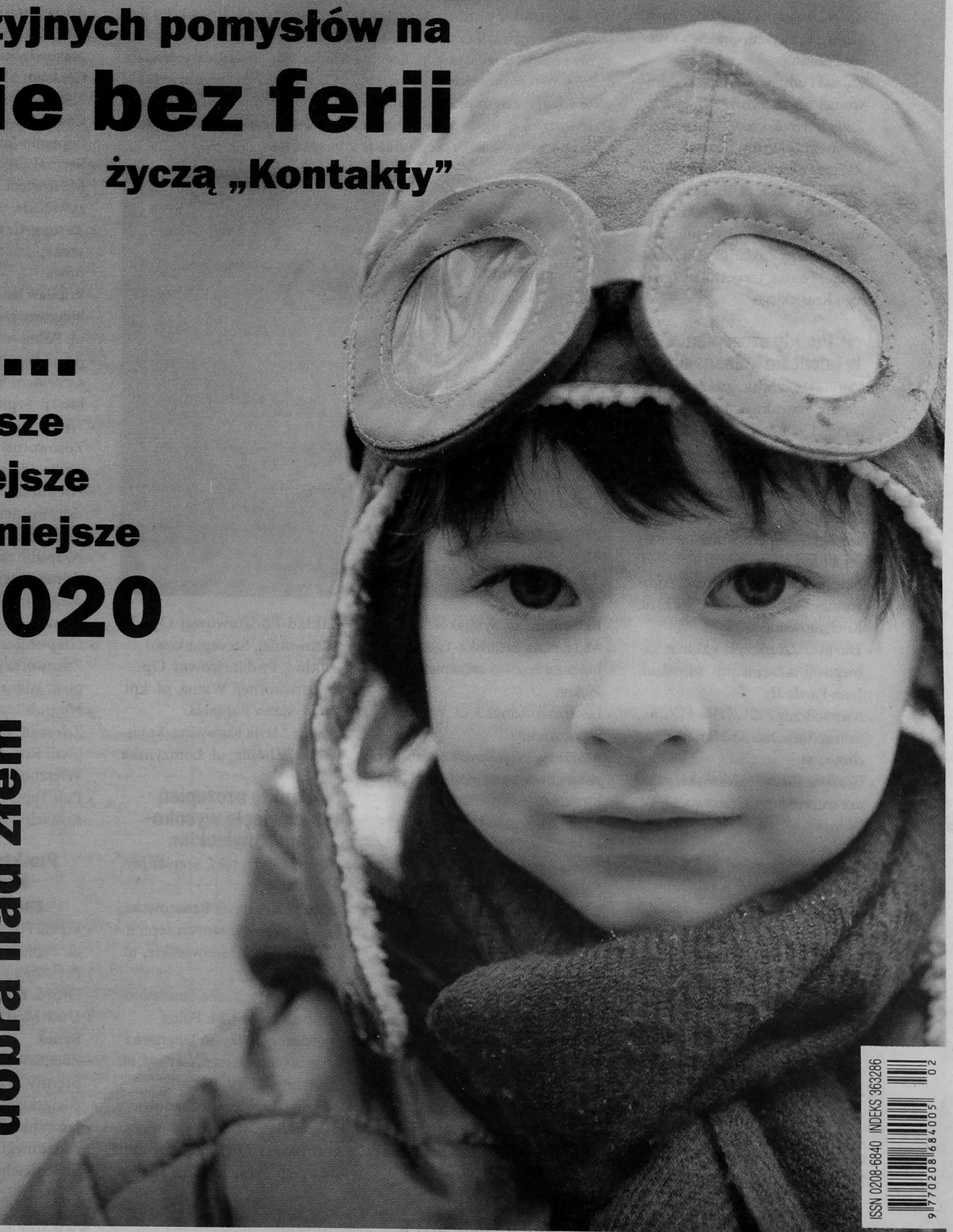
cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Fantazyjnych pomysłów na
ferie bez ferii
życzą „Kontakty”

Naj...
ciekawsze
dziwniejsze
śmieszniejsze
w 2020

Tryumf
dobra nad złem

Fot. Pixabay



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 770208 684005 02

Gdzie się zaszczepić przeciw covid?

Punkty szczepień w powiecie grajewskim:

- Gabinet Lekarza Rodzinnego Maciej Makarewicz, Grajewo, ul. Kolejowa
- NZOZ Andrzej Perkowski, Grajewo, ul. Kolejowa
- Alicja Leończyk Dariusz Leończyk, gabinet szczepień, Grajewo, Osiedle Południe
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Szczuczyn, ul. Krzywa
- Zbigniew Stokowski, gabinet zabiegowo-szczepienny, Belda
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Wąsosz, pl. Rzędziana
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Radziłów, ul. Gumienna
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Feniks, Grajewo, ul. Ignacego Krasickiego

Punkty szczepień w powiecie kolneńskim:

- Mariusz Szczupak, gabinet szczepienny, Stawiski, ul. Łomżyńska
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego
- Medi-Kol, Kolno, ul. Wincentego Witosa
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Medicare, Kolno, ul. Milewskiego
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Medicare, Mały Płock, ul. Kochanowskiego
- Dariusz Zduńczyk, gabinet zabiegowo-szczepienny, Turośl, ul. Jana Pawła II
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Aulwahab Al-Murtatha, Lachowo 41
- Grażyna Biruta Pawłowska, gabinet szczepienny, Grabowo, ul. W. Witosa

Punkty szczepień w Łomży:

- Omega, ul. Wojska Polskiego
- Przychodnia Danmed, ul. Księżnej Anny
- Jolanta Krajewska, gabinet szczepień, ul. gen. Władysława Sikorskiego
- Marek Dariusz Klimkiewicz, gabinet diagnostyczno-zabiegowy, ul. Księcia Janusza I
- Łomżyńskie Centrum Medyczne, ul. ks. Kardynała Wyszyńskiego
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Wyszyńskiego
- Medica, ul. Szosa Zambrowska

15 stycznia rozpoczną się zapisy na szczepienia przeciw covid-19 dla seniorów powyżej 60 roku życia. Rejestracji będzie można dokonać przez specjalną infolinię 989 lub 22 62 62 989, u lekarza rodzinnego, przez stronę internetową lub Internetowe Konto Pacjenta. Po rejestracji otrzymamy e-skierowanie, które będzie ważne 60 dni. Na szczepienie można będzie się umówić za pomocą Internetowego Konta Pacjenta, za pośrednictwem lekarza, który wystawił e-skierowanie, bezpośrednio w punkcie szczepień lub za pomocą infolinii. Po dokonaniu rezerwacji system wyśle wiadomość SMS z informacją o terminie i miejscu szczepienia. Kolejna wiadomość zostanie wysłana na dzień przed planowanym szczepieniem. Co ważne, od razu umawia się dwie wizyty, celem przyjęcia pierwszej i drugiej dawki szczepionki. Dzień przed drugim terminem ponownie zostanie się wiadomość z przypomnieniem. Szczepionka jest bezpłatna.



- Remedium, ul. Sybiraków
- Małgorzata Zielińska-Tyska, gabinet zabiegowo-szczepienny, ul. Piękna
- Lekarze Rodzinni 3, ul. Władysława Reymonta
- Marzena Więckowska, gabinet zabiegowo-szczepienny, ul. Sybiraków
- Grupa Zdrowie Łomża, ul. Kazńska
- Polska Grupa Farmaceutyczna, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego
- Diagnostyka, ul. gen. Wł. Sikorskiego
- Prywatna Praktyka Lekarska Zengota Piotr, ul. Małachowskiego
- Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, przy ul. Piłsudskiego

Punkty szczepień w powiecie łomżyńskim:

- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Piątnica, ul. Czarnocka

- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Szczepankowo
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Wizna, pl. kpt. Władysława Raginisa
- Wanda Maria Kurowska-Kowalewska, Zbójna, ul. Łomżyńska

Punkty szczepień w powiecie wysokomazowieckim:

- Anna Chludzińska, Szepietowo, ul. Lipowa
- Bożena Krystyna Brzozowska, gabinet zabiegowo-szczepienny, Wysokie Mazowieckie, ul. Armii Krajowej
- Centrum Medyczno Stomatologiczne, Czyżew, ul. Polna
- Mohammad Hassan Janghorbani, gabinet szczepień, Czyżew, ul. Andrzejewska
- Nasze Zdrowie, Ciechanowiec, ul. dr. Olszewskiego
- Stanisława Olędzka, gabinet szczepień, Szepietowo, ul. Lipowa

- Medycyna rodzinna i chirurgia, Wysokie Mazowieckie, ul. Szpitalna
- Krynmed, Nowe Piekuty, ul. Główna
- Medyk, Ciechanowiec, ul. Mickiewicza
- Alicja Kuraszewska, gabinet szczepienny-zabiegowy, Klukowo, ul. Mazowiecka
- Centrum Medyczne Gajda-Med 2, Jabłoń Kościelna, ul. Kolejowa
- Centrum Medyczne Gajda-Med, Łopienie-Jeże
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, Wysokie Mazowieckie, ul. Szpitalna
- Teresa Czarniecka, gabinet szczepień, Szepietowo, ul. Lipowa
- Wiesław Janiszewski, gabinet zabiegowo-szczepienny, Czyżew, ul. Polna
- Alicja Jadwiga Sutkowska, punkt szczepień, Wysokie Mazowieckie, ul. Szpitalna
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej POZ, Wysokie Mazowieckie, ul. Szpitalna
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej POZ, punkt szczepień, Klukowo, ul. Mazowiecka
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej POZ, punkt szczepień, Kobylin Borzymy, ul. Lipowa
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej POZ, punkt szczepień, Jablonka Kościelna
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej POZ, punkt szczepień, Rosochate Kościelne, ul. Wierzbowa
- Puls Topolscy, Olędzka, Kulesze Kościelne, ul. Piękna

Punkty szczepień w powiecie zambrowskim:

- Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Papieża Jana Pawła II
- Prywatna praktyka lekarska Jan Drozd, Przeździecko-Mroczi
- Duo-Med, Rutki-Kossaki, ul. Rynek
- Zbigniew Hakało, gabinet szczepienny, Szumowo, ul. Przeździeckiego
- Jan Wądołowski, gabinet lekarza rodzinnego, Kołaki Kościelne, ul. Kościelna

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 Kędzielski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

Rysunki: Waldemar Rukś**Felieton:** Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörczy, 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
Księgowność:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: 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.

Może ktoś pomyśli, że uderzyła mi sodówka, mam wybujałe ego, jestem megalomanem, ale celebryci, politycy choćby z samego szczytu, a nawet utytułowani profesurą naukowcy nie mają większego wpływu na moje oceny, myślenie, postępowanie.

Mówię to w kontekście „afery” z zaszczepieniem przeciw covid 18 (słownie: osiemnastu) ludzi kultury. Wśród nich Krystynę Jandę, Krzysztofa Materne, Wiktora Zborowskiego, Edwarda Miszcza, Michała Bajora, Andrzeja Seweryna, Magdę Umer, Radosława Pazurę. Zdecydowana większość z nich, to seniorzy po sześćdziesiątce, niektórzy grubo po. Zostali zaproszeni na szczepienie, by je promować (są na to dowody), ponieważ była i jest obawa, że wielu Polaków szczepić się nie będzie chciało. Obawa realna, wynikająca z sondaży i nadszycanej małej gotowości do zaszczepienia się wśród pracowników służby zdrowia.

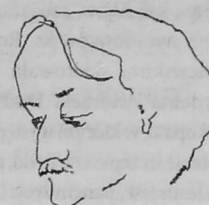
Na mnie wiadomość, że zaszczepił się wielki aktor nie spowodowałaby zmiany mojego nastawienia do szczepień. Po pierwsze dlatego, że uważałem, iż zacząć się należy. Po drugie: nie jestem podatny na promocję czegokolwiek i prawie nigdy nie dołączałem do „owczego pędu” w jedną lub drugą stronę. Ale jest wielu ludzi, dla których postawa i działanie ich idola, jest wskazówką, co zrobić. Nie widzę w tym niczego niewłaściwego. Sam nawet, gdy zaczęła się dyskusja „szczepić się, czy nie” pomyślałem, że wzorem innych krajów, pierwsi zacząć się przed kamerami i w błysku fleszy powinni prezydent, premier, minister zdrowia, którzy do szczepienia publicznie namawiali i namawiają. Dlaczego? Ponieważ wielu ludzi myśli tak: namawiasz, żebym się zaszczepił, to zaszczep się pierwszy. Uważam, że gdyby prezydent, premier, minister zdrowia tak postąpili, efekt „promocyjny” byłby naprawdę nie do przecenienia. Polacy pomyśleliby wówczas: musi to być bezpieczne, bo gdyby nie mieli co do tego pewności, nie ryzykowaliby swoim zdrowiem i życiem.

Tak się jednak nie stało, najważniejsi ludzie władzy w Polsce nie zaryzykowali. Przykład innym postanowili dać zaproszeni „celebryci”. I co mamy? Plugawą propagandę TVP oraz związanych z rządem mediów i ludzi, nurzających ich w błocie. „Głębokie oburzenie” tych, którzy powinni pierwsi zachęcić rodaków do zaszczepienia się: prezydenta, premiera, ministra zdrowia. Bez żenady złapali polityczny wiatr, by choć na chwilę medialnie przykryć własne afery.

Co do wielkich artystów, mogę powtórzyć za ks. Wojciechem Lemańskim: „Mnie przekonywać nie trzeba. Zbyt prawi z was ludzie, bym was o szwindel podejrzewał”.

Co do motywów najbardziej napastliwych na nich ataków, również za ks. Lemańskim: „Odezwał się w tej sprawie nawet niejaki Jan Śpiewak. Przestępca uniewinniony przez pana Dudę (został skazany na 5 tys. zł grzywny i 10 tys. złotych nawiązki za pomówienie w procesie cywilnym – przyp. red.). Widzę, że nauczył się listy pisać. Szkoda, że nie napisał podobnego elaboratu do zmęczonego ministra Szumowskiego i jego wybitnie lotnego zastępcy. O czym? O respiratorach, o maseczkach, o testach na koronawirusa. Szkoda, że nie napisał podobnej epistoły do obecnego ministra zdrowia. O czym? O tych ośmiu tysiącach dawek szczepionki, które skończyły w kanalizacji. Mógłby napisać list otwarty do niejakej Szydło o pomocy dla osób z niepełnosprawnościami. Mógłby coś skrobnąć do Kuchcińskiego o drogich przelotach tego niełota. Mógłby napisać do premiera o działkach kupionych za bezcen od Kościoła. Ale to jest przecież >Janek do usług władzy<. Wiedocznie takie dostał zlecenie”.

Niezależnie od wszystkiego, po 15 stycznia zarejestruję się na szczepienie, wezmę skierowanie, umówię się na termin i zaszczepię w mojej przychodni Lekarze Rodzinni 3 przy ul. Reymonta w Łomży. Zdrowszego Nowego Roku!

WŁADYSŁAW TOCKI

Od redaktora

digital
Stary Rynek 16, Łomża
tel/fax 86 216 77 16
www.fotogabs.pl

foto gabs

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!
Podaruj komuś bliskiemu fotoalbum
z wspaniałymi wspomnieniami.
Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.



■ Grupa katolików, związana z kłananiem narodowców ks. Romanem Kneblewskim, skierowała listy do prezydenta Andrzeja Dudy, rządu i Episkopatu, w którym występuje o zaprzestanie szczepień na covid, ponieważ tylko Jezus jest „panem życia i śmierci”.

■ Masowe testy nauczycieli na koronawirusa mają się rozpocząć 11 stycznia. Każdy otrzyma osobną informację o terminie i miejscu pobierania wymazu. Na razie nie wiadomo, kiedy nauczyciele będą mogli otrzymać szczepionkę na covid-19. Najprawdopodobniej dopiero w marcu.

■ Polskę na listę państw tak zwanej czerwonej strefy wpisało ukraińskie ministerstwo zdrowia. Oznacza to, że aby wjechać z Polski na Ukrainę, jednym z warunków jest odbycie kwarantanny (14 dni).

■ Przełomowe odkrycie naukowców Uniwersytetu w Białymstoku w leczeniu grzybic: mieszanina oksytiaminy i ketokonazolu jest skuteczniejsza w leczeniu grzybic, niż stosowanie tych środków osobno. Dowiodły tego badania i testy zespołu pod kierunkiem dr. hab. Adama Tylickiego z UwB. Wynalazek został w tym roku opatentowany w Urzędzie Patentowym Rzeczypospolitej Polskiej.

■ Więźniowie z Czerwonego Boru, jeśli nie wejdą jakieś dodatkowe obostrzenia, ponownie od połowy stycznia zaczną pracować poza murami, informuje dyrektor Zakładu Karnego Zbigniew Jankowski.

■ 8 cieląt uciekło z gospodarstwa w Grądach (gm. Jedwabne) i przepłynęły przez Biebrzę w Rutkowskich (gm. Wizna). Na biebrzańskich bagnach szukają ich strażacy Państwowej Straży Pożarnej w Łomży. Po kilku godzinach udało się je znaleźć, ale na widok ludzi uciekły i zniknęły z oczu.

Myśliwska paczka

– Chcemy podarować dzieciom kawałek święta, aby choć trochę poczuły wyjątkową atmosferę i Mikołaja. Chcemy im sprawić odrobinę radości – mówił prezes Koła Łowieckiego „Zając” z Wysokiego Mazowieckiego Andrzej Żabiński, który z grupą myśliwych z Polskiego Związku Łowieckiego Zarządu Okręgowego w Łomży, kół łowieckich „Bażant” i „Zając” z Wysokiego Mazowieckiego oraz „Jarząbek” z Szepietowa, przekazał paczki dla dzieci z Centrum Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Zambrowie. Słodkie upominki otrzymali także wychowawcy domu dziecka.

MYŚL TYGODNIA

Zwycięzca ma wielu przyjaciół, zwyciężony ma dobrych przyjaciół
przysłowie mongolskie

Niewyobrażalne stało się rzeczywistością 9,5 mln zł dla Michasia!



Michał Bogucki z mamą

9 565 374 zł zebrało 161 168 ludzi na portalu siepomaga.pl. na terapię genową chorego na SMA (zanik wieloukładowy mięśni) Michasia Boguckiego z Żeber (gm. Nur).

W zbiórce, która wydawała się prawie niemożliwa, angażowały się samorządy, koła gospodyń wiejskich, szkoły, strażacy, tysiące ludzi. Zbierali pieniądze, organizowali licytacje, pikniki charytatywne, aukcje, zbiórki bel słomy, złomu.

„Otrzymaliśmy od Was tak wiele... Jesteście naszą armią, dzięki której wciąż prowadzimy tę nierówną walkę. Wyznaczyliśmy so-

bie cel i jeśli z nami zostaniecie, razem uda nam się go osiągnąć. Nie skazuj nas na strach, ból i niepewność jutra...”

Proszę udostępnić mój apel, by informacja o Michałku dotarła do jak największej liczby osób. Tylko razem możemy uratować to życie!”, pisała na początku grudnia mama Michałka, kiedy brakowało jeszcze ponad 2,5 mln złotych.

O zbiórce pisaliśmy w „Kontaktach” kilka razy, ale musimy szczerze przyznać, nie bardzo wierzyliśmy, że można zebrać tak wielką kwotę. I oto co można, gdy objawi się ludzka solidarność!

Choroba dzieci po covidzie

Coraz częściej dzieci, także kilkunastoletnie, które przeszły zakażenie koronawirusem nawet bezobjawowo, zaczynają chorować na wieloukładowy zespół zapalny (PISM). Może się objawić nawet 2 – 4 tygodnie po zakażeniu. Jako zupełnie nowa choroba związana z covid, została dostrzeżona przez ekspertów z USA i Anglii.

Główne symptomy: gorączka powyżej 3 dni, ostre objawy żołądkowo-jelitowe (biegunka, nudności, ból brzucha), wysypka lub obustronne nieropne zapalenie spojówek albo objawy zapalenia błon śluzowych i skóry (jama ustna, dłonie, lub stopy), niedociśnienie lub objawy wstrząsu, objawy

dysfunkcji mięśnia sercowego, zapalenia osierdzia, zastawek lub nieprawidłowości wieńcowych, zaburzenia krzepnięcia krwi.

Czasem przejawia się jednym z tych objawów, czasem całym ich zespołem.

Przy podejrzeniu wystąpienia PISM u dziecka (dwa objawy), należy się natychmiast kontaktować z lekarzem rodzinnym. Dziecko powinno być badane bezpośrednio przez lekarza w przychodni (nie godzić się na teleporadę).

Jedynym wysokospecjalistycznym szpitalem leczącym dzieci z PISM jest w Podlaskiem Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny w Białymstoku.

Znaki czasu

■ 7 niedziel „handlowych” będzie w 2021 roku. Wszystkie sklepy i galerie otwarte będą: 31 stycznia, 28 marca, 25 kwietnia, 27 czerwca, 29 sierpnia, 12 grudnia, 19 grudnia.

■ 56 mln 450 tys. zł wypłaci Krajowe Biuro Wyborcze Poczcie Polskiej (53 mln 205 tys. zł) i Państwowej Wytwórni Papierów Wartościowych (3 mln 245 tys. zł), które zrealizowały polecenie premiera Mateusza Morawieckiego przygotowania wyborów prezydenckich 10 maja 2020 r. w trybie korespondencyjnym, których nie było.

■ Szef stołecznej policji Paweł Dobrodziej awansował na zastępcę Komendanta Głównego Policji. W czasie sprawowania przez niego władzy w warszawskiej policji znacznie wzrosła liczba wakatów, wydział ds. przestępczości samochodowej został rozwiązany, a jego kierownictwu postawiono zarzuty. Dobrodziej ma jednak w PiS zasługi, ponieważ z jego nazwiskiem związane jest brutalne rozprawianie się policji z protestującymi przeciw rządowi w Strajku Kobiet.

Co ty na to?

Zdradzeni przez rząd

25 października 1990 płk Gromosław Czempiński, płk Andrzej Maronde i inni nieujawnieni oficerowie wywiadu, bezpiecznie ewakuowali amerykańskich agentów CIA, którzy ukrywali się w Bagdadzie po ucieczce z Kuwejtu. W ramach podziękowania za ten niezwykle czyn Stany Zjednoczone darowały Polsce połowę długu zagranicznego, około 16 miliardów dolarów oraz umożliwiły stworzenie jednostki specjalnej GROM (zapewniły pieniądze, sprzęt i instruktorów) i popierały Polskę w przyjęciu do NATO.

W 2016 rząd PiS zmniejszył gen. Czempińskiemu i płk. Maronde emerytury do minimalnej stawki, czyli 1742 zł na rękę. Wszyscy po zmianie ustroju pozytywnie przeszli weryfikację. W 2019 IPN obsadzony przez PiS odtajnił informacje o oficerach polskiego wywiadu, którzy działali przed rokiem 1990 roku, a rząd PiS przekazał teczkę Czempińskiego Stanom Zjednoczonym, które „rozpracowywał” w latach 70. Amerykanie nie mogą zrozumieć, że można tak sprzedawać własnych oficerów, bo w historii świata nie było dotąd kraju, którego władze dobrowolnie ujawniały swoich agentów.

Prawosławne Boże Narodzenie



Wigilię prawosławni oraz grekokatolicy w Polsce obchodzili w środę, 6 stycznia. 7, 8 i 9 stycznia świętują Boże Narodzenie.

Rano w dniu Wigilii w cerkwi odprawia się tak zwane wielkie czasy z paramijami i Ewangelią, mówiącą o Bożym Narodzeniu i jego znaczeniu. Po południu rozpoczyna się nabożeństwo całonocnego czuwania, a o godzinie drugiej w nocy wsianocznia. Posiłek wigilijny rozpoczyna się od dzielenia prosfor (wypiekanych praśnym chlebem), odpowiednikiem opłatka w tradycji katolickiej. Następnie podawana jest kutia, barszcz z suszonych grzybów, solone

śledzie z cebulą i olejem, kisiel z owsa, groch z solą, pieczone pierożki nadziewane makiem, surowymi gruszkami lub jagodami, zwane koladnikami. Do picia podaje się szczułek, czyli kompot z suszonych owoców. Po wieczery śpiewa się kolędy.

Do roku 1582 termin świąt był wspólny dla wszystkich chrześcijan. Dopiero reforma papieża Grzegorza XIII, czyli zmiana kalendarza juliańskiego, którym posługuje się w liturgii Cerkiew, na gregoriański, którym posługują się katolicy, wprowadziła różnicę.

W Polsce żyje, według hierarchów Cerkwi, 450 – 500 tys.

wyznawców prawosławia. Największe skupiska są w województwie podlaskim, zwłaszcza w jego południowo-wschodniej części, w powiatach hajnowskim, białymskim i siemiatyckim oraz w Białymstoku.

W cerkwi nie ma żłóbka. Wierni adorują Ikony Bożego Narodzenia, która wystawiona jest na środku świątyni. Są też choinki.

Pierwszego dnia świąt obchodzone jest narodzenie Jezusa w Betlejem. Drugiego dnia czci się Najświętszą Maryję Pannę. Trzeciego dnia wspominają św. Stefana, pierwszego męczennika. Fot. archiwum

40 lat temu

„Kontakty”, 11 stycznia 1981:

Uwaga czytelnicy!

Wkrótce rozpoczniemy druk głośnego dramatu Karola Wojtyły pod tytułem „Brat naszego Boga”. Przypominamy, iż świątowa prapremiera tej sztuki (w reżyserii Krystyny Skuszan-ki, z muzyką Krzysztofa Pendereckiego) odbyła się trzynastego grudnia ub. roku w teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie, wzbudzając ogromne zainteresowanie nie tylko w Polsce. Publikację tę poprzedzi – już za tydzień – omówienie twórczości Karola Wojtyły oraz prezentacja jego poezji.

Prywata w Kolnie

W Kolnie na fiacie 125p i dwóch 126p, należących do LOK-u, wywieszono znaki „Nauka jazdy”, ale rzadko mają nimi okazję jeździć kursanci, bowiem instruktorzy posługują się samochodami w wypełnianiu licznych obowiązków rodzinnych. Za darmo, czyli na koszt kursantów, wożą nawet teściowe do kościoła i na zakupy. Największym fenomenem tego zjawiska jest genialność kursantów: egzamin z jazdy zdają wszyscy.

Frustrat z Turośli

Sfrustrowany barkiem siedzący dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli postanowił stworzyć sobie przynajmniej namiastkę urzędowania: przyjął kilka funkcji społecznych, po czym kazał sobie sporządzić tyłu pieczęć i kolorowych długopisów. Teraz na stemplu przewodniczącego ZSMP podpisuje się w kolorze czerwonym, jako szef koła LZS w zielonym itd. A może coś pomyliliśmy, bo jaką barwę noszą jego inicjały, kiedy przystawia pieczęć prezesa Ochotniczej Straży Pożarnej? Też czerwona?

Gwarancja świeżości

Sklep garmażeryjny przy ul. Buczka w Łomży proponuje: schab pieczony po 201 złotych za kilogram, żeberka po 119, wątróbkę po 100 złotych. Atrakcyjność potraw gwarantuje cena, a świeżość prusaki. Bo żyją!

1 stycznia 2021 minęło 10 lat, gdy po 140 latach Czyżew odzyskał prawa miejskie

10 rocznicy „miejskości” Czyżew ze znanych powodów świętować nie mógł. Ale 10 lat temu cieszył się z jej przywrócenia bardzo.

Czyżew jako wieś istniał od wczesnego średniowiecza. W 1476 r. Czyżewscy herbu Pobóg uzyskali dla miejscowości lokacyjne prawo niemieckie. W 1738 r. przywilejem Augusta III Sasa Czyżew otrzymał prawa miejskie, potwierdzone przez Sejm w 1775 r. Po rozbiorach miasto znalazło się w zaborze rosyjskim. Podczas Powstania Styczniowego w rejonie Czyżewa krwawe walki toczył oddział powstańczy Ignacego Mystkowskiego. Za udział ludności w powstaniu władze carskie odebrały Czyżewowi w 1870 r. prawa miejskie.

Powitanie Nowego 2011 Roku w Czyżewie miało szczegól-



„Królewskie” widowisko odzyskania praw miejskich

ny charakter, bowiem o północy z 31 grudnia 2010 r. na 1 stycznia 2011 r. miejscowość Czyżew-Osada odzyskała po 140 latach prawa miejskie. W noc Sylwestrową pod budynkiem jeszcze Urzędu Gminy, a po północy już Urzędu Miasta zgromadzili się licznie mieszkańcy całej gminy, aby wspólnie świętować historyczne wydarzenie. Tuż przed północą powitali Orszak Królewski z Królem Augustem III Sasem, Wielkim Klucznikiem Ko-

ronnym, Heroldem Królewskim. Wielki Klucznik Koronny, w którego rolę wcielił się przewodniczący Rady Gminy V kadencji Jerzy Sienicki odczytał akt nadania i wręczył symboliczny klucz do bram miasta pierwszemu burmistrzowi miasta Czyżew Annie Boguckiej. Z wybiem północy wystrzelili korki szampanów, którym wszyscy mogli wznieść toast za pomyślność pod niebem rozświetlonym fajerwerkami.

4 łomżyńskie miss w finale Miss Polski!



Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2020 Ewelina Gutowska, II Wicemiss Wiktoria Jørska i III Wicemiss Aleksandra Oltarzewska reprezentować będą nasz region w konkursie Miss Polski Nastolatek 2020 w piątek, 15 stycznia. Dwa dni później, w niedzielę 17 stycznia, Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020 Wiktoria Ciochanowska wystąpi natomiast w konkursie Miss Polski (transmisja na żywo w telewizji Polsat o godz. 20.00).

Organizatorką regionalnego etapu Miss Polski w Łomży jest Anna Kurządkowska-Kosińska. Na zdjęciu: nasze miss w przedświątecznej akcji charytatywnej „Missja Łomża”, której celem było przygotowanie paczek dla ubogich mieszkańców miasta. Fot. Paweł Wądołowski.

PKS za MPK

Autobusy PKS Nova zamiast MPK Łomża obsługują mieszkańców Starej Łomży, Zosina, Siemienia, Rybna i Pniewa od poniedziałku, 4 stycznia.

Zmiana MPK na PKS wiąże się z drastyczną zmianą warunków umowy, które Łomża zaproponowała gminom Nowogród, Łomża i Piątница od nowego roku: pokrycie strat na odcinkach linii w poszczególnych gminach i sfinansowanie 40 proc. całkowitych kosztów linii Łomży.

W przypadku gminy Łomża to wydatek ponad 700 tys. zł rocznie, a i tak mieszkańcy musieliby kupować bilety. Ani wójt Piotr Klys, ani radni na warunki te się nie zgodzili i znaleźli tańsze rozwiązanie.

Asfaltówka w gminie Miastkowo

Budowa asfaltowej (była żwirowa) drogi w Rydzewie-Gozdach (gm. Miastkowo) z przebudową skrzyżowania z drogą powiatową zakończona. Kosztowała 2,4 mln zł (dotacja ze „schetyńówki” 1,1 mln zł).

Najładniejsza łomżyńska bombka

180 uczniów i przedszkolaków łomżyńskich szkół i przedszkoli wykonało bombki na konkurs „Najładniejsza bombka choinkowa”, zorganizowanym przez Urząd Miejski.

Wśród przedszkolaków nagrodzeni zostali za: I miejsce – Marcelina Bielak, II miejsce – Piotr Danielewski, III miejsce – Adam Gutowski. Wyróżnieni: Barbara Hurec, Antoni Karpiński, Mateusz Mitter, Oliwia Muła, Laura Orzechowska, Diana Szczepankiewicz i Aleksandra Zięba.

Wśród uczniów klas I – III jury przyznało: I miejsce – Raffaele Kacper Aglio, II miejsce – Robertowi Zabielskiemu, III miejsce – Lenie Modzelewskiej. Wyróżniło: Wiktoria Domoradzką, Stanisława Kąklewskiego, Kacpra Kopczewskiego, Annę Mitter, Pawła Mittera, Kingę Truszkowską, Nikołę Ziębę i Annę Żebrowską.

Wśród najstarszych (klasy IV – VIII) laury uzyskali: I miejsce – Szymon Sawicki, II miejsce –



Bombka Marceliny Bielak

Konrad Sawicki, III miejsce – Aset Khumaidova. Wyróżnienie: Julia Jolanta Goc, Zuzanna Kopczewska, Gabriela Krupińska, Maja Małachwiej, Konstancja Piaścik, Natalia Przestrzelska, Adam Sławiński.

Nagrody ufundowali Urząd Miejski, posłanka Aleksandra Szczudło i europoseł Tomasz Frankowski

Łomża 2020



Ograniczenia w możliwości organizacji wesel sprawiły, że spadła ilość zawieranych małżeństw. W 2019 roku łomżyński USC zarejestrował 131 ślubów cywilnych i 242 wyznaniowe. W 2020 roku odpowiednio 109 cywilne i 182 konkordatowe śluby.

Wpływ na liczbę aktów zgonu oraz aktów urodzenia niewątpliwie miało funkcjonowanie Szpitala Wojewódzkiego w Łomży i jego przemianowanie na jednoimienny szpital zakaźny: mieszkańcy Łomży umierali i rodzi się także w szpitalach w innych miejscowościach (od początku kwietnia do połowy października łomżyński USC nie zanotował żadnego urodzenia). USC w Łomży w 2019 roku sporządził 829 aktów zgonu, w 2020 roku 853. Aktów urodzenia w 2020 roku tylko 286 (144 dla chłopców i 142 dla dziewczynek) wobec 1 123 (584 chłopców i 539 dziewczynek) w 2019 roku. Najpopularniejsze imiona nadawane dziewczynkom, urodzonym w 2020 roku w Łomży to Julia, Oliwia, Zuzanna, a chłopcom Kacper, Wojciech i Szymon. W grudniu 2020 w Łomży zameldowanych było 60 010 mieszkańców, w tym na pobyt stały 58 360.

Naukowy laur Kingi Rejmer

Praca magisterska Kingi Rejmer, absolwentki Publicznego Gimnazjum nr 1 i Liceum Ogólnokształcącego w Łomży oraz Uniwersytetu w Białymstoku otrzymała wyróżnienie w konkursie o Nagrodę im. Jana Zygmunta Robla za rok akademicki 2019/2020. Nagrodę za najlepszą pracę habilitacyjną, doktorską, magisterską, licencjacką lub dyplomową w dziedzinie nauk sądowych ustanowiła Rada Naukowa Instytutu Ekspertyz Sądowych im. prof. Jana Sehna w Krakowie w 1992 r. Praca magisterska Kingi Rejmer powstała na Wydziale Chemii Uniwersytetu w Białymstoku pod kierunkiem dr hab. Aliny T. Dubis i dr Ewy Cieszyńskiej.

Kołada w Wiźnie i Piątnicy

Tradycyjna kołada została w parafiach w Wiźnie i Piątnicy przełożona na później z powodu pandemii. Termin nie został podany.

Dobre czyny w niedobrych czasach 2020

O tym, że rząd kompletnie nie przygotował kraju na koronawirusa Polacy przekonali się, gdy zaczęła się pandemia. Brakowało nawet rzeczy podstawowych: maseczek, rękawiczek, płynów dezynfekujących. W dramatycznej sytuacji pokazaliśmy, że potrafimy sobie radzić. „Kontakty” uruchomiły wówczas „Stronę dobra”, by zapisywać dobre czyny w niedobrych czasach. I dziś ułamek takich czynów przypominamy.



Andrzej Kowalewski szyje maseczki dla seniorów z Łomży



Przy maszynach do szycia w Woli Zambrowskiej (od lewej): Joanna Bańkowska, Izabela Marciniak, Nina Grosfeld, Piotr Bańkowski i inicjatorka akcji pomocy Jolanta Wielgat



Kazimierz Łapiński z Paproci Dużej przywiózł do Gminnego Ośrodka Kultury w Szumowie maszynę do szycia, na której pracownicy Ośrodka uszyli setki maseczek



Wójt gminy Kobylin-Borzymy Dariusz Sikorski przekazuje 700 maseczek dyrektor Szpitala w Wysokim Mazowieckiem Marioli Kucharewicz, uszytych przez mieszkanki z materiału zakupionego przez gminę



Radni gminy Czyżew z rękawiczkami przed Szpitalem Wysokiem Mazowieckiem; druga z lewej dyr. Mariolia Kucharewicz



Maseczki uszyte z inicjatywy PSP w Grajewie

Nie przepalili 2020 roku



Podziękował za zaangażowanie społeczne sołectwu Sołki burmistrz Rajgród Ireneusz Gliniecki; Sołki w 2020 roku uzyskały tytuł laureata i nagrodę pieniężną (na zdjęciu) w III edycji ogólnopolskiego konkursu „Fundusz sołecki – najlepsza inicjatywa”, zorganizowanego przez Krajowe Stowarzyszenie Sołtysów.

Burmistrz pamiętał także o Kole Gospodyń Wiejskich Biebrza, które zajęło I miejsce w powiecie grajewskim wśród Kół Gospodyń Wiejskich Roku w plebiscycie Miistrzowie Agro 2020 oraz o sołtysie wsi Kosiły Dariuszu Muczyńskim za I miejsce w powiecie grajewskim w kategorii Sołtys Roku w tym samym plebiscycie.

POWIAT KOLNEŃSKI

Szansa na remont dworku Wagów

– Jesteśmy gminą popegeerowską i będziemy składać wniosek o dofinansowanie z tego programu. Pieniądze przeznaczymy na remont zabytkowego dworku – zapowiedział wójt gminy Grabowo Andrzej Piętka.

Rząd ogłosił program wsparcia dla terenów byłych państwowych gospodarstw rolnych. Do podziału jest 250 milionów złotych. Gminy popegeerowskie mogą otrzymać dotacje w wysokości od 50 tysięcy do 5 milionów złotych. Wnioski do 12 lutego można składać o dofinansowanie modernizacji dróg, infrastruktury wodno-kanalizacyjnej, ale też na obiekty kultury: konserwację zabytków, biblioteki, świetlice, remizy, a nawet tereny rekreacyjne. Każda gmina może złożyć maksymalnie trzy wnioski na trzy inwestycje. Według zapowiedzi, najsilniejsze wsparcie ma być kierowane do gmin najbiedniejszych.

Dworek w Grabowie, na remont którego wójt Piętka chce pozyskać pieniądze, do końca XVIII

Nie znaleźli podpalacza

„Najpiękniejszy ze znanych mi ptaków, bielik z Wrocenia, spłonął wczoraj żywcem, osłaniając wylęg i gniazdo przed pożarem, spowodowanym bezmyślnością jakiegoś chamskiego debila podpalającego trawy na Bagnach Biebrzańskich BPN – Wroceń 20.04.2020”, przytaczał relację strażaka autor bloga Moja Biebrza.

„Dym czuć już z odległości ponad 20 kilometrów. A tam na miejscu służby Parku z bólem serca patrzyły na swoje tereny trawione przez ogień. Myślę o tysiącach istnień, spalonych siedliskach, mniejszych

czy większych zwierzętach uciekających przed ogniem”, ten wstrząsający wpis można przeczytać w poście Biebrzańskiego Parku Narodowego.

Takie dramatyczne relacje obiegły w kwietniu 2020 Polskę i świat. Ogień strawił 5 300 ha Biebrzańskiego Parku Narodowego. Jak ustalili biegli, był efektem podpalenia. We wtorek, 5 stycznia, Biebrzański Park Narodowy otrzymał postanowienie białostockiej prokuratury okręgowej o umorzeniu śledztwa, ponieważ nie udało się znaleźć podpalacza (lub podpalaczy). Fot. A. Grygorczuk/BPN



Tanie mieszkanie



Zajmowane mieszkanie komunalne można w Szczuczynie wykupić z bonifikatą 80 proc. od jego ceny rynkowej do 30 czerwca. Wniosek do Urzędu Miasta należy złożyć do 28 lutego.

Darmowe targowisko w Radziłowie

Nie będzie opłat targowych na targowisku w Radziłowie do końca roku w związku z kryzysem spowodowanym koronawirusem.

Na książki w Szczuczynie

6 230 zł otrzymała na zakup nowości wydawniczych Biblioteka-Centrum Kultury w Szczuczynie z Ministerstwa Kultury.

Bez lodowiska w Grajewie

Nie ma „Białego orlika” (lodowiska) w Grajewie z powodu braku jednoznacznych ministerialnych wytycznych w tej kwestii.



Dwór Wagów w Grabowie

wieku należał do rodziny Wagów. Został zbudowany w latach 1852 – 1862 przez Feliksa Wągę, młodszego brata słynnych przyrodników Jakuba Wągi (autor „Flory polskiej”) i Antoniego Wągi („Myślistwo ptasze”). Po Feliksie dwór dziedziczył jego syn Kazimierz, który sprzedał majątek (mówiono także, że część przegrał w karty) Zygmuntowi Sokołowskiemu. Do rodziny Sokołowskich majątek należał do wybuchu II wojny światowej. Był zadbany i zagospodarowany. Po wojnie dwór zmieniał go-

spodarzy. Był siedzibą Państwowej Stadniny Koni, Państwowego Gospodarstwa Rolnego, Państwowego Ośrodka Hodowli Zarodowej. Po roku 1989 i likwidacji pegeerów, ulega ciągłej degradacji.

W czerwcu każdego roku w podworskim parku w Grabowie organizowane jest popularne w regionie widowisko plenerowe „Wianki u Wagów” zapoczątkowane i według scenariusza Dariusza Piekarskiego (w ubiegłym roku nie odbyło się z powodu pandemii).

Starosta dla szpitala



Remont i rozbudowę Oddziału Psychiatrycznego w Szpitalu Ogólnym w Kolnie, przebudowę izby przyjęć, kontynuację remontu Oddziału Wewnętrzny oraz termomodernizację i remont przychodni zdrowia w Kolnie zaplanował w 2021 roku starosta kolneński Tadeusz Kłama.

Nowy gimbus w Grabowie

Nowy autobus ford transit (na 18 osób) do dowozu dzieci do szkoły kupił za 148 tys. zł gmina Grabowo. Poprzedni został zniszczony w zdarzeniu z samochodem osobowym w Łubianem, którego kierowca zginął na miejscu i rannych zostało 4 dzieci. Do zakupu samorząd województwa dołożył 50 tys. zł, a Fundacja Lotos 30 tys. zł.

„Hubert” na dzika!

Polowanie Koła Łowieckiego „Hubert” na jelenie, dziki i drapieżniki w Rogienicach (gm. Mały Płock) zaplanowane zostało od zbiórki w Kolimach na niedzielę, 17 stycznia.

Odeszli w 2020 w łomżyńskim



Fot. pixabay

- † Andrzej Rytelewski z Łomży, zeglarz, obywatel, pisarz. Miał 69 lat.
- † Ks. Janusz Malinowski, proboszcz parafii Zaręby. Miał 50 lat.
- † Dr n. wet. Ryszard Szmitko z Łomży, współtwórca Wojewódzkiego Zakładu Weterynarii w Łomży. Miał 90 lat.
- † Bp senior Stanisław Stefanek, ordynariusz Diecezji Łomżyńskiej w latach 1996 – 2011. Miał 84 lata.
- † O. Tadeusz Trojanowski z Łomży, kapucyn, były gwardian klasztoru i proboszcz parafii Matki Bożej Bolesnej w Łomży. Miał 68 lat.
- † Henryk Gała z Drozdowa, poeta, dziennikarz (wieloletni współpracownik „Kontaktów”), twórca Teatru Lalki i Aktora oraz Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej (dziś Filharmonia Kameralna), inicjator Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka” w Łomży. Miał 82 lata.
- † Leszek Gruchała, wicestarosta wysokomazowiecki od 2005 roku. Miał 59 lat.
- † Stanisław Wiszowaty z Łomży, akordeonista i powszechnie rozpoznawalny taksówkarz łomżyński. Miał 53 lata.
- † Wojciech Godlewski z Dabrowy Dziecieli, rolnik, poseł IX kadencji, przez 24 lata prezes OSP w swojej wsi. Miał 72 lata.
- † Jan Zawistowski z Łomży, były sekretarz urzędu Gminy w Zbójnej i Urzędu Miasta w Łomży. Miał 67 lat.
- † Stanisław Winiarski, przez 38 lat organista łomżyńskiej Katedry. Miał 83 lata.
- † Kazimierz Kumiński z Łomży, najstarszy mistrz fryzjerski w mieście, wychowawca wielu pokoleń fryzjerów, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Miał 92 lata.
- † Kazimierz Załuska z Jedwabnego, radny i były przewodniczący Rady Miejskiej w Jedwabnem. Miał 67 lat.
- † Ks. Mariusz Łapiński, emeryt, 64 lata w kapłaństwie, były proboszcz parafii w Grajewie, Rajgrodzie, Stawiskach i Koźle. Miał 90 lat.
- † Helena Polewaczyk z Łomży, nauczycielka, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, wieloletnia przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP. Miał 82 lata.

- † Mirosław Kotelczuk z Łomży, nauczyciel w klasie akordeonu Państwowej Szkoły Muzycznej, ongiś pianista znanej w Polsce grupy bluesowej Browar Łomża. Miał 57 lat.
- † Helena Gawrychowska z Woli Zambrowskiej, najstarsza mieszkanka powiatu zambrowskiego. Miał 102 lata.
- † Kazimierz Wojewoda z Łomży, nauczyciel, artysta plastyk, Sybirak. Miał 90 lat.
- † Hanna Kościuszko z Łomży, nauczycielka, przewodnik wycieczek zagranicznych, harcerka. Miał 72 lata.
- † Antoni Czajkowski z Grajewa, muzyk, kompozytor, twórca i były dyrektor Państwowej szkoły Muzycznej w Grajewie. Miał 74 lata.
- † Ks. Stefan Pupek z Czerwonego, od 1988 roku rezydent w kościele Miłosierdzia Bożego w Łomży. Miał 85 lat.
- † Zygmunt Kaczmarczyk z Zambrowa, geodeta powiatu zambrowskiego. Miał 64 lata.
- † Jerzy Szczechowski z Łomży, przedostatni z rozpoznawalnej w mieście rodziny Szczechowskich, utrzymujący się z żyjącym bratem Janem ze zbierania puszek po napojach. Miał 54 lata.
- † Jacek Markowski z Zambrowa, po przemianach ustrojowych animator kultury w Zambrowie, aktor pierwszych przedstawień Teatru Form Różnych, członek

- Rady Nadzorczej Zambrowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Miał 55 lat.
- † Henryk Wyszyński, były wójt gminy Wysokie Mazowieckie. Miał 74 lata.
- † Mariusz Prusiński z Zambrowa, do 3 czerwca radny miejski. Miał 46 lat.
- † Janusz Nieradko z Radziłowa, od lat pierwszy akordeonista Zapustów Radziłowskich, akompaniator szkolnego zespołu „Jarzębinki” w Radziłowie. Miał 59 lat.
- † Wiesław Boć z Kolna, nauczyciel, dyrektor gimnazjum do jego rozwiązania, pracownik oświaty Urzędu Miasta w Kolnie, współpracownik „Wiadomości Kolneńskich” i „Zeszytów Kolneńskich”. Miał 59 lat.
- † Ks. kan. Tadeusz Fronczak, najstarszy kapłan Diecezji Łomżyńskiej. Był proboszczem w Czerwonce w latach 1963 – 1997. Po przejściu na emeryturę mieszkał w Domu Wspólnoty Kapłańskiej w Łomży. Miał 100 lat, w kapłaństwie 67.
- † Były dyrektor Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, starosta siemiatycki Jan Zalewski, wiceprezes Zarządu Wojewódzkiego PSL i członek Rady Naczelnej PSL. Miał 63 lata.
- † Zofia Jaśkowska z Łomży, bibliotekarka, wicedyrektor i dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Łomży do prze-

- ścia na emeryturę w 1991 roku. Miał 88 lat.
- † Zastępca Wojskowego Komentanta Uzupelnień w Łomży major Jerzy Bołtryk. Miał 50 lat.
- † Zdzisław Połowski z Małego Płocka, wieloletni prezes OSP i pracownik Urzędu Gminy w Małym Płocku. Miał 66 lat.
- † Włodzimierz Drozdowski z Małego Płocka, najstarszy strażak w gminie. Miał 84 lata.
- † Andrzej Rybiński, były Komentant Miejski Policji w Łomży. Miał 61 lat.
- † Jerzy Leśniewski z Miachłowa Wielkiego, wieloletni radny Rady Miejskiej w Czyżewie, od 2011 sołtys w swojej wsi. Miał 61 lat.
- † Mariusz Giełgut z Łomży, doradca prezydenta Mariusza Chrzastowskiego w latach 2014 – 2016, strongman, ostatnio prowadził Łomżyńskie Centrum Kształcenia Ustawicznego, zajmujące się kształceniem zawodowym. Miał 40 lat.
- † Witold Chludziński z Łomży, przedsiębiorca, wieloletni radny miejski. Miał 66 lat.



Walek w testamencie

Po kursie komputerowym z certyfikatami: Renata Wojtkowska (z lewej), Katarzyna Rogalska, Barbara Wojtkowska, Elżbieta Jaźwińska, Robert Kubicki, Anna Dąbrowska, Halina Grzeszczuk, Radosław Cichocki (prowadzący), Elżbieta Kamińska, Agnieszka Tomczak, Lucyna Skarżyńska, Dorota Jabłońska

– W lutym będziemy obchodzić czwartą rocznicę powołania naszego Koła Gospodyń Wiejskich. Zobaczymy jak będzie, ale chociaż symboliczne spotkanie z torcikiem zorganizujemy – planuje przewodnicząca KGW „Kobietkovo” w Rosochatym Kościelnym Katarzyna Rogalska.

Do „Kobietkovo” należy 13 pań. Katarzyna Rogalska ma dwie wiceprzewodniczące, Halinę Grzeszczuk i Barbarę Wojtkowską. Spotykają się u przewodniczącej w domu, bo wyremontowana świetlica jest duża i trudno ją ogrzać. Planują, co zorganizować, w jakim konkursie uczestniczyć, gdzie po-

jechać, wymieniają się pomysłami i przepisami.

W pierwszym okresie panie „Kobietkovo” występowały w jednokowych podkoszulkach i fartuszkach. Teraz mają już piękne sukienki.

– Jeździmy na konkursy, podpatrujemy inne koła. Też chcieliśmy dobrze się prezentować. Posłaliśmy po prośbie do naszych firm. I... jesteśmy ubrane – mówi Katarzyna Rogalska.

W nowych strojach „Kobietkovo” reprezentowało powiat wysokomazowiecki w wojewódzkim konkursie „Bitwa na smaki” w Augustowie. Zaprezentowało... pierduty według receptury Haliny

Grzeszczuk i zdobyły medal. Katarzyna Rogalska przypomina sytuację, kiedy na scenie pytano ją o nazwę przygotowanego dania.

– Nazwy nie dało się zmienić. Pierduty, to rodzaj gołąbków na liściach kiszzonej kapusty z farszem ziemniaczanym, z boczkiem i cebulką. Są pieczone w piekarniku. Mogą być daniem na karnawałową kolację – mówi przewodnicząca.

Pobyt w Augustowie zakończył się rejsiem statkiem.

„Kobietkovo” wyjeżdżało do Zielonego Zakątka, Supraśla, Tykocina, Kazimierza Dolnego, Nałęczowa. Korzystają z dotacji i zwiedzają. Także razem pracują. Ot,

skrzyknęły się i w grupie nalepiły pierogów dla wszystkich na wigilię.

– Najlepszy walek ma Elżbieta Kamińska. Przy pierogach żartowaliśmy, że kiedyś zapisze go KGW w testamencie. Ona też robi najlepsze kluski z makiem, bo przecież ma najlepszy walek – opowiada Katarzyna Rogalska.

Przed epidemią „Kobietkovo” organizowało zabawę karnawałową, Dzień Babci, Dzień Kobiet. Wszystkie panie skończyły kurs komputerowy, kupiły sobie laptopy. Potem wszystkie szyły maseczki, a teraz kontaktują się przez Facebooka.

(Przepis na pierduty zamieścimy w następnym numerze).

POWIAT ZAMBROWSKI



Zmarł wieloletni pracownik Urzędu Miasta Zambrów w Wydziale Gospodarki Przemysłowej Ireneusz Gawkowski (lat 62).

Zasłużony strażak Kazimierz Gwardiak

Wieloletni prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Łętownicy Kazimierz Gwardiak został odznaczony Brązową Odznaką „Zasłużony dla ochrony przeciwpożarowej”, nadaną przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Odznakę, z powodów obustronnych związanych z epidemią, w tym zakazie organizowania imprez (nie było obchodów Dnia Strażaka), 31 grudnia wręczyli prezesowi Gwardiakowi w jego domu senator Rzeczypospolitej Polskiej i prezes Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Zambrowie Marek Adam Komorowski, prezes Zarządu Oddziału Gminnego Związku OSP RP w Szumowie Robert Rosiak i zastępca Komendanta Powia-

towego Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie mł. bryg. Adam Wysmulek.

OSP w Łętownicy została powołana w 1928 roku z inicjatywy Franciszka Cimocha (został pierwszym prezesem), Jana Cimocha, Stanisława Dobkowskiego, Władysława Kuleszy i Wiktora Modzelewskiego. W powojen-

ny rozwój jednostki zaangażowani byli Jan Ambroziak, Jan Cimoch, Władysław Cimoch. Strażacy w 1992 roku z własnych składek kupili pierwszy samochód (żuka).

Na jubileusz 90 lat działalności we wrześniu 2019 roku OSP dzięki, m. in. staraniom prezesa Gwardiaka, otrzymała sztandar.



Mł. bryg. Adam Wysmulek (z lewej), prezes Robert Rosiak, prezes Kazimierz Gwardiak i senator Marek Adam Komorowski

Najoszczędniej szafowali

rozumem radni gminy Piątница, którzy głosowali przeciw propozycji wójta, by kupić licytowany Hotel Belfort. Dowód? Proste liczenie + myślenie: Hotel wyceniony przez rzeczoznawców na 7 952 094 zł brutto gmina mogła kupić za 4 500 000 zł brutto. W Hotelu mógłby być Urząd Gminy i Gminny Ośrodek Kultury. Przebudowa i rozbudowa obecnego budynku GOK i OSP kosztowałyby ponad 8 000 000 zł. Do zwolnionego przez Urząd Gminy budynku mógłby się wprowadzić Ośrodek Pomocy Społecznej (ma siedzibę w wynajmowanym przez gminę budynku parafialnym) i w części można byłoby utworzyć żłobek, korzystając z pieniędzy programu rządowego „Maluch Plus”. Wynajmowane pomieszczenia Ośrodka Pomocy nie spełniają żadnych norm dla niepełnosprawnych i starszych, za co można płać dotkliwe kary. Dostosować ich nie można, bo... jest wynajmowany, a gmina inwestować może tylko w swoje. Kompleks Belfort wszystkie normy spełnia. Jest w nim karczma, którą można wynająć komercyjnie... Wystarczy?

Najbrzydszą twarz

odśloniły władze Łomży i powiatu łomżyńskiego. Ani jeden oficiel, a nawet przedstawiciel oficjela nie pojawił się na pogrzebie Henryka Gały, ponieważ był to pogrzeb świecki. Henryk Gała, to nie tylko poeta i dramaturg, autor prawie 20 książek, ale twórca Teatru Lalek (dziś Teatr Lalki i Aktora), Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej (dziś Filharmonia Kameralna), Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka”, którymi teraz miasto i powiat słusznie się chwali i z których są znane nie tylko w Polsce.

Najdobitniejszą opinię

wyrazili rolnicy. Parlamentarzyści, którzy poparli tzw. piątkę Kaczyńskiego (zwaną też ustawą futerkową) wysypali pod progi domów oraz biur poselskich i senatorskich obornik i gnojowicę pod transparentami „Zdradca polskiej wsi!”.

Najodważniej broniły

się kobiety z młodzieżą, protestując jesienią przeciwko orzecze-

Naj... ciekawsze dziwniejsze śmieszniejsze w 2020



niu Trybunału mgr Przyłębskiej w sprawie tzw. aborcji eugenicznej w Łomży, Wysokiem Mazowieckiem, Zambrowie. W Łomży dzień w dzień przez tydzień, choć ze stolicy już docierały informacje o brutalności policji.

Na wiosnę odwagę wykazała była posłanka PiS Bernadeta Krynicka, która zdając sobie sprawę z konsekwencji, publicznie wyartykułowała opinię swych koleżanek i kolegów ze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, że Szpital kompletnie nie jest przygotowany do roli zakaźnego przeciwko koronawirusowi, a jego wyłączenie spowoduje, iż bez opieki szpitalnej pozostanie około 130 000 mieszkańców Łomży i okolicy. Ze względu na partyjną przynależność jej głos poszedł w Polskę. Została za to osobiście ukarana przez prezesa PiS zawieszeniem w członkostwie partii.

Najtchórzliwszą wypowiedź

wyartkułowali parlamentarzyści PiS z Podlaskiego, wśród nich jedyny z Łomży, poseł Lech Kołakowski, który w sprawie przekształcenia łomżyńskiego Szpitala w jednoimienny, mimo próśb i apeli mieszkańców miasta, milczeli.

Najpiękniejsze kobiety

mieszkają w Łomżyńskim! Wszystkie, ale aż 9 z nich wystąpiło w półfinale Miss Polski i Miss Polski nastolatek, a 4 wystąpi niebawem w finale!

Najgłupszi złodzieje

ukradli z parkingu leśnego pod Nowinką tablicę rejestracyjną z zaparkowanego auta. Tak dyskretnie, że zauważył to przejeżdżający kierowca, zgłosił kradzież policji i zaczął ich śledzić. Gdy to zauważyli, zatrzymali się, kamieniami wybili mu dwie szyby i odjechali. Zauważeni zostali dopiero pod Sejnam na stacji paliw. Na swym mercedesie mieli już zamontowane skradzione numery rejestracyjne, więc zatankowali i uciekli bez płacenia. Zamiast jednak oleju, wiali do zbiornika benzynę i po przejechaniu kilku metrów merc stanął. Akurat, gdy w ich kierunku ruszyła policja.

Najprzewrotniejsi

jesteśmy my sami, mieszkańcy regionu. Oj, jak lubimy, według GUS, sobie pojeździć! W każdym razie najwięcej z nas skarży się nieustannie od lat na dolegliwości zdrowotne. A żyjemy, zno-

wu według GUS, prawie najdłużej w Polsce.

Najjaęczniejsze jaja

występują w Łomżyńskim! Na targowiskach i bazarach kupić je można na pary!

Najlogiczniejszy inaczej

był dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Jacek Roleder. Zgodnie ze swoją logiką, że skoro władza wybrała go jako specja od pandemii, wirusowi się nie kłaniał. W czasie największych wiosennych obostrzeń z obowiązkiem dystansu, noszenia maseczek i rękawiczek, tak jak widać poniżej na zdjęciu reportera Radia Białystok Pawła Wądołowskiego, które obiegło media, odbierał od dyrektora łomżyńskiego oddziału państwowego banku kluczyki do dwóch samochodów, podarowanych Szpitalowi. Za niespełna dwa tygodnie wirus, nie bacząc na funkcję, dopadł go jak zwykłego śmiertelnika.



BIULETYN informacyjny

Rok VII.

17 stycznia 1945 r.

Nr. 3 (317)

Ostatni Rozkaz Dzienny Dowódcy Armii Krajowej

Żołnierze Sił Zbrojnych Kraju!

Postępowanie, jakie w tym czasie dokonywało się na polskiej ziemi, nie było dla nas ciałą Polską przez Armię Czerwoną. Nie było to zwycięstwo, ale tylko przegrana. Wzrostliśmy od roku 1939. W istocie bowiem - mimo stworzonych pozorów wolności - oznacza to zniżenie jednej okupacji i zastąpienie jej inną. Wzrostliśmy, ale nie wolności, tylko podległości, bezwolnego narzędzia w rękach Rosyjskich.

Zmarł Od 1 września 1939 r. Nie było polski prowadzić cię, a nie było walki o wolność. Właśnie dlatego, że nie było walki o wolność, nie było walki o wolność, nie było walki o wolność.

Rozkaz o rozwiązaniu AK

Ostatni rozkaz

19 stycznia, cztery miesiące przed zakończeniem II wojny światowej, w siódmym dniu od rozpoczęcia ofensywy Armii Czerwonej nad Wisłą w styczniu 1945 roku, Komendant Armii Krajowej gen. Leopold Okulicki „Niedźwiadek” wydał ostatni rozkaz: o rozwiązaniu Armii Krajowej. „Obecne zwycięstwo sowieckie nie kończy wojny. Nie wolno nam ani na chwilę tracić wiary, że wojna ta skończyć się może jedynie zwycięstwem jedynie słusznej Sprawy, tryumfem dobra nad złem, wolności nad niewolnictwem. Żołnierze Armii Krajowej! Dajcie Wam ostatni rozkaz. Dalszą swą pracę i działalność prowadźcie w duchu odzyskania pełnej niepodległości Państwa i ochrony ludności polskiej przed zagładą. Starajcie się być przewodnikami Narodu i realizatorami niepodległego Państwa Polskiego”, brzmiał jego fragment.

Od powstania do „Burzy”

Od początku głównym celem AK było przeprowadzenie w końcowej fazie wojny zwycięskiego, powszechnego powstania. Po zwycięstwie wojsk sowieckich pod Stalingradem, pozycja Stalina i Związku Radzieckiego w obozie aliantów niepomniernie wzrosła. Kolejne sukcesy Armii Czerwonej w walce z Niemcami pozycję tę powiększały. Ze zmieniającą się sytuacją militarną na froncie wschodnim, realne stawało się wkroczenie na ziemię polską Armii Czerwonej. Stawało się jasne, że w grze o Pol-

skę Stalin stawia na polskich komunistów. W powszechnym odczuciu wkroczenie Armii Czerwonej odbierano w kategoriach nie wyzwolenia, a zniewolenia.

Po zerwaniu stosunków dyplomatycznych z rządem RP przez Związek Radziecki i coraz mocniejszym kwestionowaniu polskiej granicy wschodniej, plany powstańcze AK musiały ulec modyfikacji. W miejsce równoczesnego powstania w całym kraju pojawiła się koncepcja zakrojonych na szeroką skalę akcji dywersyjno-sabotażowych, przybierających charakter lokalnych powstań, kolejno strefami. Plan otrzymał kryptonim „Burza”. W wymiarze militarnym był próbą podjęcia współdziałania Armii Krajowej z wojskami radzieckimi. W wymiarze politycznym był manifestacją naszych praw do ziem II Rzeczypospolitej. Pomimo odmowy współpracy wojskowej ze strony ZSRR, wydany został rozkaz o lokalnej współpracy taktycznej z Armią Czerwoną w miarę naszych sił i interesów państwowych.

Sojusznik naszych sojuszników

Od ataku wojsk niemieckich na ZSRR w czerwcu 1941 roku, Związek Radziecki stał się członkiem koalicji antyhitlerowskiej. Od zwycięskiej bitwy pod Stalingradem i na Łuku Kurskim, wojska sowieckie przeszły do ofensywy. USA i Wielka Brytania dopiero w czerwcu 1944 roku były w stanie otworzyć drugi front w Normandii. Przez cały ten czas Związek Ra-

dziecki ponosił główny ciężar walk z Niemcami. Zmobilizował do tego 35 milionów żołnierzy, stracił 9 mln zabitych i 16 milionów rannych. Dla Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, czy tego chcemy czy nie, Związek Radziecki był głównym sojusznikiem. Wielka polityka rozgrywała się w trójkącie: Wielka Brytania – USA – ZSRR. W tej sytuacji wkraczająca na ziemię polską Armia Czerwona była przez rząd RP w Londynie mimo wszystko uznana jako sojusznik naszych sojuszników.

Rozłamowcy z NSZ

Odmienne koncepcja definiowała walkę Narodowych Sił Zbrojnych, które stanowiły rozłamowy wobec polityki rządu RP w Londynie i Polskiego Państwa Podziemnego w tym i Armii Krajowej ośrodek polityczny i wojskowy. Po zwycięstwie Stalina nad Niemcami w bitwie pod Stalingradem NSZ uznały, że Polska ma dwóch równorzędnych wrogów: Niemcy i Związek Radziecki, przy uznaniu Sowietów za wroga numer 1. „Nie wolno nam uczynić niczego, co mogłoby dopomóc Sowietom. Dlatego musimy chwilowo powstrzymać się od szerszej akcji czynnej przeciwko Niemcom”, pisali dowódcy NSZ w „Wielkiej Polsce” w lipcu 1943 r.

Wobec zagrożenia wkroczenia na ziemię polską Armii Czerwonej komendant AK gen. T. Bór Komorowski w Biuletynie Informacyjnym Komendy Głównej AK ponownie apelował: „Kiedy groza germańskiego terroru sięga co dnia po setki Polaków i Polek, kiedy sowiecki sprzymierzeniec naszych aliantów wciąż jeszcze nie wyrzekł się zaborczych względem nas zamiarów, kiedy front wschodni pozbogodził przesuwać się poczynnie przez wschodnie połacie Rzeczypospolitej – w takich chwilach każdy, kto działa przeciw jednemu z wrogów jest szaleńcem. Komenda NSZ wykazała brak instynktu państwowego. Samowolne, nieprzemyślane kroki wojskowe i polityczne tej organizacji kosztują Polskę zbyt wiele, aby mogły być dalej tolerowane”.

Przypadki walki NSZ z partyzantką komunistyczną dały Sta-



Gen. Leopold Okulicki wśród żołnierzy. Podstępnie zaproszony na rozmowę został aresztowany razem z 15 innymi przywódcami Podziemia. Tam w pokazowym procesie skazany. W więzieniu zmarł z głodówki, którą ponownie podjął 24 grudnia 1945 r.

linowi pretekst do oskarżania całego podziemia niepodległościowego o zbrodnie na „patriotach polskich”. Podczas konferencji w Teheranie Stalin skierował do Churchilla słowa: „Co to partyzanci, oni walczą z Niemcami? Nie, oni walczą z komunistami. Oni walczą z ludźmi, którzy stawiają opór. Oni ścigają naszych żołnierzy po lasach, partyzantów. To są profaszystowskie organizacje”. Churchill milczał.

Wierność soюзom i wartościom

W II wojnie światowej Związek Radziecki był największym sojusznikiem Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. W jakich kategoriach należałoby oceniać decyzję, podjętą przez nasze partyzanckie oddziały walki z regularną Armią Czerwoną, która okazała się tak potężna, że pokonała armię niemiecką, która wcześniej podbiła prawie całą Europę? Podjęcie walki z Armią Czerwoną byłoby samobójstwem politycznym i militarnym. Przekreśleniem tym samym sensu przeciwstawienia się, jako pierwszy w Europie, z niebывалым heroizmem dyktatorowi Hitlera od września 1939 roku. Skompromitowana współdziałaniem militarnym z Niemcami, osamotniona, pozbawiona wiarygodności Polska

Tryumf dobra nad złem



żołn. walk powstańczych w Warszawie, 1944.
mów. stał w nocy z 22 na 23 marca 1945 roku
rzyw. twa Podziemnego, wywieziony do Moskwy,
zany. W więzieniu w maju 1946 roku prowadził
djął 24 grudnia 1946 w szpitalu więziennym

byłaby łatwym łupem politycznym w rękach Stalina. Pretekstem do uruchomienia maszyny likwidacji przeciwników, utopienia w polskiej krwi, tak jak zrobił to rękami Niemców w czasie powstania warszawskiego. Walka Armii Krajowej z Armią Czerwoną byłaby ku temu doskonałym pretekstem (z cichym przyzwoleniem lub nie USA i Wielkiej Brytanii).

Niebezpieczeństwo to rozumiał ostatni komendant Armii Krajowej gen. Leopold Okulicki, który pisał, że jedyną i najsilniejszą zaporą wobec zagrożenia sowieckiego w stosunku do Polski stanowi jej pozycja w obozie sprzymierzonych zdobyta dzięki roli, jaką odegrała w walce z Niemcami i wierność, z jaką wywiązywała się i wywiązuje ze swoich zobowiązań sojuszników. Racją Polski, polskim interesem było stać po stronie aliantów, być po stronie Zachodu. Gdy nie ma wyjścia, jak w greckiej tragedii najbardziej realistyczna wydaje się wierność wartościom najwyższym.

Pamiętać przy tym trzeba, że II wojna światowa odbiegała od ocen większości dotychczasowych wojen. Stawką w tej wojnie nie było tylko zwycięstwo, wyzwolenie okupowanych ziem. Zło, które się ujawniło, było niewyobrażalne. Nie było miejsca na negocja-

cje, kompromis. II wojna światowa była walką z totalitaryzmem w obronie demokracji. Walką z rasizmem, antysemityzmem, obózami zagłady, pogardą człowieka, w obronie wolności, humanizmu, godności i praw człowieka. Polska była po właściwej stronie. Postawa Polskiego Państwa Podziemnego, etos Armii Krajowej w latach komunizmu, był naszym kapitałem moralnym. A dla Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii polski sojusznik stał się wyrzutem sumienia, który w różnym czasie powracał i uwierzał.

Tryumf!

Rozwiązania Armii Krajowej nie powinno się rozważać w kategorii kapitulacji. Rozkaz był próbą przeniesienia walki z pola konfrontacji zbrojnej, na którym dalsza walka byłaby skazana na klęskę, na pole, które daje większe szanse na zwycięstwo.

II wojna światowa była wojną z niemieckim nazizmem, nigdy nie stała się wojną z komunizmem. III wojny światowej nie było. Wojna z komunizmem rozegrała się w innym czasie i innymi metodami. Konflikt Stanów Zjednoczonych i krajów wolnego świata z komunizmem przybrał oblicze „zimnej wojny”. W Europie Środkowo-Wschodniej główna konfrontacja z komunizmem nastąpiła po wybuchu Sierpnia 1980 w Polsce, a skończyła symbolicznym obaleniem Muru Berlińskiego. Polska w tej konfrontacji była po właściwej stronie. Po tej samej stronie, co w 1945 roku: po stronie demokracji, wolności, praworządności, praw człowieka, pluralizmu, trójpodziału władzy, tolerancji, humanizmu.

Tak oto wojna w rozumieniu ostatniego rozkazu gen. Leopolda Okulickiego, zakończyła się, w co wierzył, „zwycięstwem jedynie słusznej Sprawy, tryumfem dobra nad złem, wolności nad niewolnictwem”.

75 lat temu wykonania ostatniego rozkazu Dowódcy Sił Zbrojnych rządu II RP odmówił Okręg Białostocki AK. Po wojnie region ten przyplącił to największą liczbą cierpień i ofiar, głównie ludności cywilnej.

Kto ostatecznie miał rację, nie ma chyba dziś wątpliwości.

ANDRZEJ KLECZKOWSKI



Dziecko na polowaniu

Myśliwi w Polsce zbierają podpisy pod poniższą petycją, skierowaną do parlamentarzystów: „My, Rodzice-myśliwi, zwracamy się z apelem do Parlamentarzystów Rzeczypospolitej Polskiej o umożliwienie naszym dzieciom uczestnictwa w polowaniach w charakterze obserwatora. Swój apel uzasadniamy następującymi argumentami:

- chcemy urzeczywistnienia konstytucyjnego prawa do wychowania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami (Art. 48 Konstytucji RP),

- chcemy dać naszym dzieciom prawo do poznania wartości, jakimi kierujemy się w życiu i jakie były przekazywane od pokoleń w naszych rodzinach,

- chcemy, żeby prawo nie zabraniało swobodnego uczestnictwa dzieci w naszym życiu,

- chcemy dać naszym dzieciom prawo do poznawania naszego świata ich oczami,

- chcemy mieć prawo do kształtowania naszych dzieci na świadomych ludzi i obywateli,

- chcemy mieć prawo do nauczania naszych dzieci, co znaczy ochrona przyrody, gospodarowanie populacjami zwierząt, troska o ekosystem i wynikająca z tego szacunek do życia,

- chcemy dać naszym dzieciom możliwość poznawania w sposób empiryczny praw rządzących naturą.

Polskie prawo nie może dyskryminować nas, rodziców, będących członkami Polskiego Związku Łowieckiego ze względu na uprawianą pasję. Nie ma na to naszej zgody!”

W głowie mi się nie mieści, jak można chcieć, by własne dziecko mogło patrzeć na konającą sarnę!

Podsyłam zdjęcia z portali myśliwskich. Zobaczcie, jakie to „piękne”.

Waldemar Gruszwicki
Zambrów



złem

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.00233/20-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam odzież używaną.
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. Dzwoni, pisz.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak.00131/20-o)

Kupię cielęta.
Gotówka, wyrejstrowanie.
Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00001/21-o)

RÓŻNE

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

(p-001324-o)

TOWARZYSKIE

Szukam dziewczyny
do stałego związku.
Jestem osobą niedoślyszącą,
noszę aparat słuchowy,
30 lat, Małkinia.
Poważne oferty.
Tel. 501 – 180 – 367
(p-0001326-o)

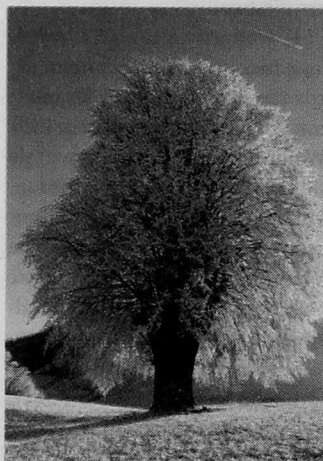
TRANSPORT

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



KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Automatyka do bram
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
Dogodne **RATY**
86-225-23-11 85-733-60-26
29-642-34-61 87-735-13-65
83-411-91-50 512-853-323
www.konstal-garaze.pl



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 Powszechny S.A., Santander Bank Polska S.A. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów we współpracy z 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.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Mercedes E klasa, 2.0 benzyna, stan bardzo dobry, sprawny technicznie, cena 7 000 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2007), elektryczne szyby, OC do czerwca 2021 r., granat metalik, komplet kół zimowych, alufelgi, centralny zamek, cena 19 000 zł, tel. 516 – 645 – 195 (o/b)
- Sprzedam skuter, (2012), stan bardzo dobry, cena 1 600 zł, tel. 797 – 679 – 494 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia Monte Carlo, (2012), przebieg 105 000 km, 105 KM, nowe opony zimowe tegoroczne, cena 23 000 zł, tel. 572 – 021 – 566 (o/b)
- Sprzedam Honda Jazz, (2013), przebieg 70 000 km, klimatyzacja, komputer, auto bezwypadkowe, w oryginalne, bez zarysowań, zarejestrowane, opłacone na cały rok, cena 29 900 zł, tel. 733 – 653 – 595 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra H, (2008), 1.9cdti, 120 KM, diesel, przebieg 236 000 km, wspomaganie, klimatyzacja, hak, centralny zamek, cena 10 200 zł do negocjacji, tel. 788 – 817 – 844 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia, (2003), 1.4 16v, stan bardzo dobry, bogate wyposażenie, bez wkładu finansowego, 90 KM, auto garażowane, centralny zamek, cena 5 400 zł, tel. 512 – 576 – 250 (o/b)
- Sprzedam Renault Escape, (2008), auto w bardzo dobrym stanie, sprowadzone z Belgii, 2 komplety opon, diesel, minivan, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 792 – 478 – 333 (o/b)
- Sprzedam Fiat Ducato, (2002), 2.8 jtd, diesel, auto 9-osobowe z możliwością szybkiego wyjmowania siedzeń, przebieg 168 000 km, cena 7 800 zł do negocjacji, tel. 505 – 273 – 301 (o/b)
- Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 – 320 – 169 (o/b)
- Sprzedam Polonez Truck, (1999), długa paka, ładowność 1 tona, stan bardzo dobry, diesel, cena 4 400 zł, tel. 660 – 636 – 023 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 307, (2007), 1.6hdi, stan dobry, po wymianie rozrządu, oleju, filtrów, klocki hamulcowe, w komplecie opony letnie, cena 6 500 zł, tel. 517 – 267 – 374 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2011), 1.4 benzyna, 2 komplety opon w dobrym stanie, klimatyzacja, opłaty i przegląd do kwietnia, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 500 – 460 – 661 (o/b)
- Sprzedam Citroen C1, (2007), 1.0 benzyna, przebieg 173 000 km, ubezpieczenie i przegląd do listopada 2021 r., stan dobry, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 792 – 212 – 465 (o/b)
- Sprzedam Ford Focus C-Max, (2004), 1.6, 100 KM, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, elektryczne szyby przednie, cena 8 000 zł, tel. 512 – 948 – 054 (o/b)
- Sprzedam Volvo S60, (2004), wszystko sprawne technicznie, benzyna, 140 KM, przebieg 330 000 km, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 692 – 316 – 212 (o/b)
- Sprzedam Fiat Sedici, (2007), 1.9 JTD, polski salon, napęd 4x4, auto w pełni sprawne, diesel, przebieg 231 000 km, cena 12 500 zł, tel. 795 – 820 – 802 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B5, (1996), stan techniczny dobry, radio w komplecie, benzyna, 102 KM, cena 2 700 zł, tel. 509 – 512 – 601 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2001), auto w 2020 r. sprowadzone z Niemiec, benzyna, hak, ubezpieczenie do września 2021 r., cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 519 – 531 – 166 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf V, (2007), 1.9 TDI, diesel, przebieg 130 000 km, auto zadbane, w bardzo dobrym stanie, drugi właściciel, cena 17 000 zł, tel. 500 – 528 – 817 (o/b)
- Sprzedam Nissan Almera, (2000), 2.2 diesel, 110 KM, pod względem mechanicznym i blacharskim w bardzo dobrym stanie, sprawna klimatyzacja, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 572 – 580 – 961 (o/b)
- Sprzedam Toyota Avensis, (2006), 2.0 D4D, stan bardzo dobry, diesel, kolor czarny, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 606 – 608 – 277 (o/b)
- Sprzedam Saab 9-3, (2008), 1.9 jtd, auto w pełni sprawne, diesel, przebieg 323 000 km, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 797 – 913 – 703 (o/b)
- Sprzedam Toyota Verso, (2009), 1.8, 147 KM, benzyna, klimatyzacja, halogeny, elektryczne szyby, cena 29 900 zł, tel. 507 – 533 – 881 (o/b)
- Sprzedam Audi A6 C5, (2002), bogate wyposażenie, diesel, kolor czarny, 180 KM, cena 7 700 zł, tel. 515 – 917 – 902 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Caddy, (2009), 1.9 TDI, 4x4, diesel, cena 20 900 zł do negocjacji, tel. 501 – 672 – 590 (o/b)
- Sprzedam Mercedes Vito, (2008), diesel, stan dobry, przebieg 270 000 km, cena 15 000 zł, tel. 570 – 206 – 766 (o/b)
- Sprzedam Honda Accord, (2005), stan bardzo dobry, benzyna, 155 KM, przebieg 203 000 km, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 669 – 837 – 401 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2004), 130 KM, w pełni sprawny, klimatyzacja, czujnik cofania, nowe letnie opony Nokian, wymienione zawieszenie, stan bardzo dobry, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 662 – 128 – 268 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2001), auto w 2020 r. sprowadzone z Niemiec, hak, ubezpieczenie do 09.2021 r., cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 519 – 531 – 166 (o/b)
- Sprzedam Audi A6 C5 Quattro, (2001), do poprawek lakierniczych, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 535 – 988 – 560 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf V, (2008), 200 KM, benzyna, po wymianie rozrządu, płynów, czarne skórzane wnętrze, cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 695 – 653 – 465 (o/b)
- Sprzedam Hyundai i30, (2009/2010), salon Polska, stan techniczny bardzo dobry, diesel, 90 KM, cena 11 300 zł, tel. 511 – 398 – 141 (o/b)
- Sprzedam Volvo S60, (2006), 163 KM, auto jest dynamiczne i oszczędne, przebieg 180 000 km, diesel, cena 16 000 zł, tel. 505 – 702 – 678 (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 kombajn ziemniaczany Anna,
cena 4 000 zł do negocjacji,
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, (2016), mało używany,
cena 12 000 zł,
tel. 606 – 595 – 237

(o/b)

Sprzedam wycinak kisonki Trioliet,
wysokość 2,60 m, hydrauliczny
spych, cena 3 200 zł,
tel. 664 – 708 – 466

(o/b)

Sprzedam maszt do ciągnika,
cena 1 500 zł,
tel. 604 – 672 – 605

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do kartofli,
stan dobry,
cena 450 zł do negocjacji,
tel. 692 – 259 – 814

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Zawady,
stan bardzo dobry, cała woryginalie,
nigdzie niespawana i niemalowana,
cena 4 500 zł,
tel. 512 – 877 – 767

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk,
cena 1 700 zł,
tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię do kukurydzy, 1-rzędowa,
cena 1 500 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Krone 120, wymienione łańcuchy, tryby, podbieraki po remoncie, wyłamanych kilka zębów,
cena 7 700 zł do negocjacji,
tel. 507 – 948 – 937

(o/b)

Sprzedam rozrzątnik 2-osiowy, woryginalie, cena 2 300 zł,
tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon, stan bardzo dobry, od nowości w jednym gospodarstwie, wszystko robione na czas, garażowany, gotowy do pracy, cena 21 000 zł,
tel. 515 – 507 – 535

(o/b)

Sprzedam owijkę Metal Fach Z-552, (2006), stacjonarna, folia 50 cm, stan techniczny i wizualny idealny, mało używana, całkowicie sprawna,
cena 3 300 zł do negocjacji,
tel. 728 – 184 – 809

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, stan dobry, cena 950 zł do negocjacji,
tel. 692 – 259 – 814

(o/b)

Sprzedam wóz konny, metalowy, cena 700 zł, tel. 692 – 259 – 814

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, od nowości w jednych rękach, owijanie sznurkiem i siatką, szeroki podbierak, garażowana, cena 24 000 zł do negocjacji,
tel. 517 – 358 – 228

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów lejek, w bardzo dobrym stanie, cena 550 zł do negocjacji,
tel. 662 – 591 – 171

(o/b)

Sprzedam przyczepę zbierającą Bergmann, sprawna, cała woryginalie, cena 12 000 zł,
tel. 508 – 325 – 773

(o/b)

Sprzedam ładowacz Troll, sprawny, stan bardzo dobry, posiada widły do obornika i łyżki do sypek,
cena 4 700 zł,
tel. 516 – 023 – 797

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, cena 2 000 zł, tel. 501 – 259 – 967

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330, cena 14 000 zł, tel. 501 – 259 – 967

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, od nowości w gospodarstwie, rolki do drobnego wysiewu, cena 2 000 zł,
tel. 516 – 023 – 797

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 80, heder o szerokości 3,90 m, silnik Perkins 6, opony w bardzo dobrym stanie, cena 25 000 zł do negocjacji,
tel. 510 – 169 – 840

(o/b)

Sprzedam rozrzątnik, 1-osiowy, bardzo solidny, cena 2 500 zł,
tel. 660 – 327 – 522

(o/b)

Sprzedam paszowóz Pekon, 12 m³, w bardzo dobrym stanie, ślimak i boki bardzo grube, założone nowe noże, cena 19 900 zł do negocjacji,
tel. 697 – 370 – 150

(o/b)

Sprzedam rozrzątnik obornika, z adapterem poziomym i zastawkami do kukurydzy, 12 ton, cena 21 000 zł do negocjacji,
tel. 669 – 299 – 397

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Niemeyer Twin 715 S, w stanie dobrym, sprawna, cena 18 000 zł do negocjacji,
tel. 607 – 606 – 936

(o/b)

Sprzedam agregat, w dobrym stanie, cena 3 500 zł do negocjacji,
tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam rozrzątnik Leboulch HVS 415, (2007), 2 wały pionowe, kłapa, talerze, wałek szerokokątny, dyszel resorowany, szerokie opony, posuw hydrauliczny, cena 34 000 zł do negocjacji,
tel. 573 – 966 – 658

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Samasz, szerokość 1,85 m, hydraulicznie rozkładana, stan bardzo dobry, cena 2 700 zł,
tel. 660 – 529 – 185

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach Z-562, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cicha, pierwszy właściciel, owijanie sznurkiem, cena 26 500 zł do negocjacji,
tel. 664 – 263 – 793

(o/b)

Sprzedam przyczepę, wywrotka, 1-osiowa, fabryczna, stan bardzo dobry, cena 5 200 zł,
tel. 660 – 529 – 185

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Stoll Z-585 Pro, szerokość robocza 5,80 m, stan dobry, sprawna technicznie, gotowa do pracy, cena 5 500 zł, tel. 609 – 225 – 873

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger Eurotop 421N, stan bardzo dobry, na tandemie, kółko kopiujące, wałek ze sprzęgłem, katalog części i instrukcja w komplecie, cena 13 400 zł do negocjacji,
tel. 609 – 225 – 873

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella 1400, (2005), stan bardzo dobry, cena 20 000 zł do negocjacji,
tel. 511 – 465 – 505

(o/b)

Sprzedam rozrzątnik Rollant, (2004), wannowy, stan bardzo dobry, z hydrauliczną, oddzielną pompą z zasuwą, cena 33 500 zł,
tel. 693 – 608 – 443

(o/b)

Sprzedam tura Stoll Robust F30, w bardzo dobrym stanie, wszystko działa jak należy, cena 12 900 zł do negocjacji,
tel. 600 – 962 – 015

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Japy, pojemność 1 650 litrów, cena 7 000 zł, tel. 784 – 059 – 929

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny Unia, użytkowany od nowości w jednych rękach, 3 m, ładny stan, cena 6 000 zł do negocjacji,
tel. 500 – 321 – 996

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma, (1990), sprawna, w idealnym stanie, garażowana, nie wymaga wkładu finansowego, cena 7 900 zł do negocjacji,
tel. 602 – 232 – 450

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Co Robimy?



#1 Social Media

Strategia, media plan, moderacja, analiza/performance, raportowanie

#2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

#3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

#4 Multimedia

Animacje, oprawa, projekty graficzne, VR/AR 3D, 360°

#5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

#6 Eventy

AlVeRnia Planet – Niesamowite miejsce do organizacji eventu, bezpieczeństwo, prywatność, elastyczność – od 10 do ponad 1 200 osób

Wejdź na

www.eContentLab.pl

Jesteśmy agencją interaktywną, która rozumie potrzeby zarówno małych firm, jak i dużych przedsiębiorstw. Realizujemy wieloletnie strategie marketingowe oraz krótkofalowe projekty.

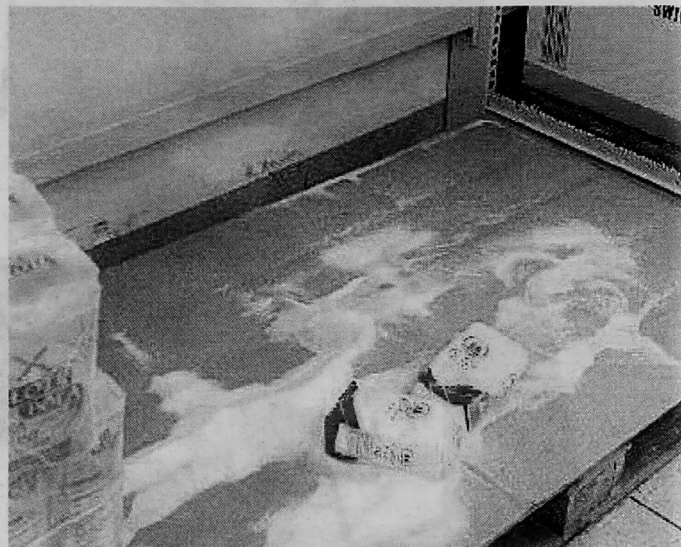


eContentLab

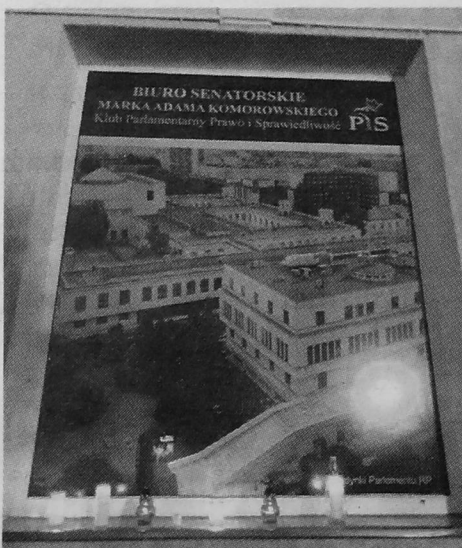
Zdjęcia roku 2020



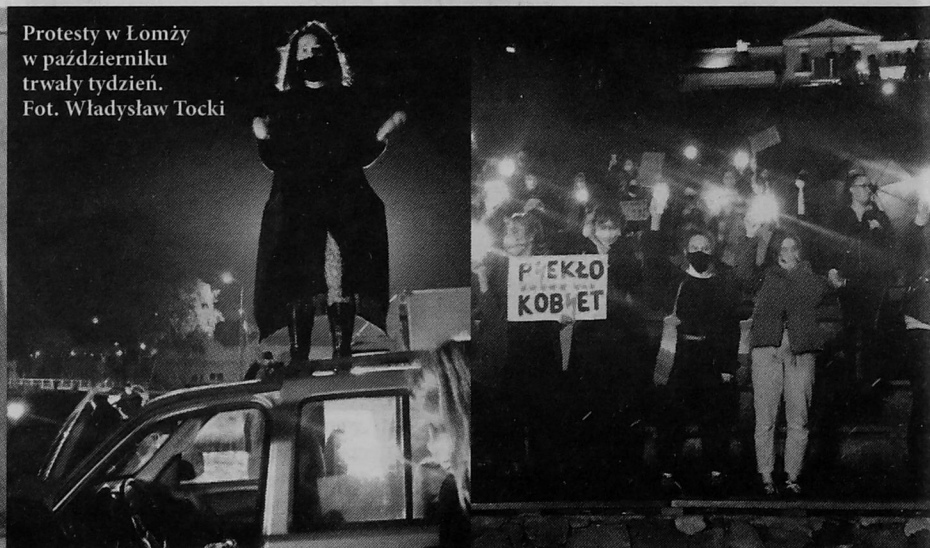
4 marca odkryty został pierwszy w Polsce przypadek zarażenia koronawirusem. Styczność z zarażonym miało małżeństwo ze Szczuczyna. Tak tydzień później wyglądały półki w „Biedronce” w Szczuczynie.
Fot. Barbara Paszkowska



Pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym strawił w maju 5 300 ha łąk i lasów. Fot. Jakub Szymczuk/KPRP



Protesty w Łomży w październiku trwały tydzień.
Fot. Władysław Tocki





Kierowca i pasażer tego forda przeżyli, ale „zapomnienie”, że zimą łatwo wpaść w poślizg, kosztuje ich zdrowie, ponieważ obaj z poważnymi obrażeniami trafili do szpitala. Roztrzaskanie się o drzewo, to skutek wyprzedzania w Podjanowszczyźnie (gm. Sokółka) na śliskiej drodze po porannym przymroźku. Fot. KPP Sokółka

„Prezydent pedofilów” nie obrażony

Suwska prokuratura okręgowa umorzyła śledztwo w sprawie znieważenia prezydenta Polski podczas wiecu wyborczego w lipcu 2020 r. w Suwałkach. Biegły uznał, że prezentowane na transparencie hasło „Prezydent wszystkich pedofilów” obok hasła „Program ulaskawienia+” nie obraża Andrzeja Dudy. Sprawa nie będzie miała ciągu dalszego. Już na początkowym etapie śledztwa Kancelaria Prezydenta poinformowała, że nie skorzysta z praw strony pokrzywdzonej.

Z toru na dach

Kierowca, przejeżdżający oplem przez przejazd kolejowy w Modzelach-Wypychach w kierunku Wygody (gm. Łomża) z niewiadomych przyczyn nie opanował kierownicy, auto zjechało na pobocze i przewróciło się na dach. Miał szczęście, bo i on, i jadącej z nim dwójce pasażerów nic się nie stało.

Wyprawa po prezent w Wigilię

W Wigilię wieczór mieszkaniec (33 lata) sam postanowił zrobić sobie prezent. Zbyt nie wysiłał ani fizycznie, ani umysłowo: wyszedł na miasto, podszedł do salonu telefonii komórkowej, wybił szybę w drzwiach wejściowych, wszedł do środka i ukradł trzy telefony oraz drobne akcesoria za ponad 7 000 zł. Wrócił do domu, 5 dni cieszył się jak dziecko, aż nagle zapukała policja. Stało się tak dlatego, że przy okazji wybierania telefonów, zrobił sobie w salonie filmik przy pomocy kamery monitoringu. Prezentował się na nim tak dobrze,

że śledczy bez większego problemu ustalili, kim jest. I tak oto, po bogatych świętach, trafił do policyjnego aresztu. Kodeks karny mówi, że na tym się nie skończy...

Spłonął budynek w Starych Modzelach

Wczesnym wieczorem z nieznanych przyczyn zapalił się budynek gospodarczy z traktorem i maszynami w środku. Do budynku przylegał garaż, w którym były samochody, ale udało się je wyprowadzić. Gdy przyjechali strażacy z miejscowego OSP, w ogniu był cały dach. W opanowaniu ognia pomogli im koledzy z OSP w Podgórzu i dwa zastępy PSP z Łomży.

Stary, a głupi!

2,4 prom. alkoholu miał w sobie kierowca peugeot, który został „obywatelsko” zmuszony do zaprzestania jazdy i oddany w ręce policji w Wysockiem Mazowieckim (ul. 1 Maja). Stanie przed sądem.

Sylwester w areszcie

Najpierw jechał alfa romeo z dużą prędkością po jednej z głównych ulic Łomży. Na próbę zatrzymania przez policję do kontroli, popędził jeszcze szybciej, między innymi, przez skrzyżowanie na czerwonym świetle. Kilka ulic dalej zatrzymał się, zostawił pasażerów w aucie i zaczął uciekać pieszo. Brak kondycji i wypity alkohol sprawił, że chwilę później był już w rękach policjantów z łomżyńskiej patrolówki. Mieszkaniec Łomży ma 27 lat, ale nie posiada jeszcze prawa jazdy. Sylwestrową noc spędził w policyjnym areszcie. Rano zamiast klina na kaca, otrzymał zarzuty, które zawiodą go do sądu.

Zbrodnie roku 2020

Zabił, ciało częściowo obdarł ze skóry i rozcłonkował. Wszystko, co czynił, nagrywał telefonem!

Okrutny los Pauliny z Balik

Paulina od pewnego czasu mieszkała w Warszawie. 7 marca wyszła z mieszkania, które wynajmowała z koleżanką na Białolecie, zabierając swoje osobiste rzeczy. Dzień później, 8 marca, zjawiała się u swojego byłego chłopaka w Nowym Dworze Gdańskim. Wtedy został też wysłany SMS do mamy Pauliny, lecz nie jest pewne, czy jego treść była napisana przez Paulinę. Od tego czasu telefon był wyłączony, portale społecznościowe usunięte, a kontakt się urwał.

Patryk D., do którego przyjechała, ma 20 lat. Przyznał się, że zabił Paulinę. Wcześniej podejrzewano, że stoi za tym wątek ro-

mantyczny, związany z chorobliwą zazdrością. Tymczasem prawdopodobne, że od dawna poszukiwał ofiary, na której będzie mógł zrealizować swoje chore fantazje. Jak ustalili śledczy, od najmłodszych lat wykazywał bardzo dziwne zainteresowania. W internecie zamieszczał rysunki i zdjęcia narzędzi zbrodni oraz odarte ze skóry kobiety. Szukał kontaktu z podobnymi, jak on. Jeden z jego szkolnych kolegów powiedział dziennikarzom: „Chodziłem z nim do szkoły, ubierał się na czarno, nocą szlał po lasach. Słyszałem, że ćwiartowanie zwłok ćwiczył na zwierzętach”.



Tu, we wsi Piotrowo koło Nowego Dworu Gdańskiego, Patryk D. wskazał miejsce, w którym bestialsko zabił Paulinę. Fot. policja

Zabił i powiesił się w Brzozowie

– W kościele i na cmentarzu było dużo ludzi. I dużo płaczu – powiedział „Kontaktom” w poniedziałek, 5 października, mieszkaniec Brzozowa (gm. Kolno).

Tego dnia została pochowana w Lachowie Beata Fiertek (lat 36) z Brzozowa. Jej ciało, powieszona na haku znalazł po powrocie ze szkoły syn Bartosz (lat 16) w środę, 30 września. Hak został przytwierdzony do framugi drzwi do zawieszenia huśtawki dla małego Bartka... Wydawać się mogło, że Beata popełniła samobójstwo. Okazało się, że upozorował je jej mąż Janusz, który zniknął z Brzozowa. Po kilku dniach policja w Je-

zach koło Piszki znalazła jego samochód i telefon komórkowy.

Nie dał się złapać. Po kilku dniach wrócił do Brzozowa i powiesił się w zabudowaniu gospodarczym na własnym podwórku.

Co mogło doprowadzić do takiej tragedii?

– Był nerwowym i chyba za dużo brał sobie do głowy. Ale, żeby udusić... Nikt nie przypuszczał, że może dojść do takiego nieszczęścia – mówił jeden z sąsiadów.

– Wybuchowy był bardzo, ale nikt się tego nie spodziewał – mówił inny.

Jak ujawniła matka Beaty, od dawna znęcał się nad jej córką.

Poradnia psychologa

Jak powiedzieć o śmierci taty?

Mój mąż zginął za granicą w wypadku samochodowym. Nie mogę się z tym pogodzić, ciągle płaczę, ale muszę zająć się sprowadzeniem jego ciała i pogrzebem. W dodatku ciągle biję się z myślami, czy zabrać na pogrzeb synka. On ma dopiero cztery lata, tatę bardzo kochał i nie wiem, jak to znieść. Jak mam mu to powiedzieć?

Iwona

Najchętniej ochronilibyśmy bliskich przed jakimkolwiek kontaktem z takim cierpieniem. Niestety, nie jest to możliwe. Musi Pani powiedzieć dziecku o tym, co się wydarzyło. Najlepiej, jeśli to zrobi właśnie Pani, bo najlepiej wie, jakim językiem mówić do dziecka, co jest w stanie zrozumieć, a czego nie. Jeśli dziecko ma bardzo dobry kontakt z, na przykład, dziadkami, może na ten temat rozmawiać z dziadkami. O śmierci taty powinni mu jednak powiedzieć ktoś bardzo bliski.

Jak rozmawiać z chłopcem? Trzeba używać słów dla dziecka zrozumiałych. Chłopiec może dopytwać się, co to znaczy śmierć, gdzie teraz tatuś jest. Na takie pytania powinny paść odpowiedzi zrozumiałe dla dziecka. Jeśli nie będzie zadawał pytań, nie należy

na siłę niczego tłumaczyć. Nadejdzie czas, zapyta.

Gdy człowiek doświadcza tragicznego wydarzenia, jest w szoku. Nie dopuszcza do siebie myśli o tym, co się zdarzyło. Potem (zwykle po kilku dniach, ale niekiedy nawet tygodniach) nadchodzi faza żałoby: rozpacz, poczucie bezradności, załamanie. Często także gniew, poczucie winy i krzywdy, pretensje do losu, Boga, siebie. Ta faza może trwać nawet około roku. Dopiero po niej pojawia się zdolność pogodzenia się z tragedią, której doświadczyliśmy i powrót do „normalnego życia”.

Czy brać chłopca na pogrzeb? W większości przypadków jest to wskazane. Pogrzeb jest pożegnaniem ze zmarłym. Takie pożegnanie jest potrzebne, bo pogrzeb rozpoczyna zwykle fazę żałoby. A bez jej przejścia niemożliwe jest następne pogodzenie się z utratą. Udział w pogrzebie nie pozwala na „ucieczkę od żalu”, co jest bardzo złym sposobem porażenia sobie z tragedią. Nie należy jednak zmuszać dziecka do pożegnania się ze zmarłym, patrzenia na otwartą trumnę i przyjmowania wyrazów żalu od obecnych na pogrzebie.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

Przygotowanie ciasta: na stolnicę lub blat przesiać mąkę, zrobić dołek, wbić żółtka, wlać rozpuszczone 2 łyżki masła, posolić. Wyrobić ciasto, dolewając ciepłej wody tyle, ile się wgniecie. Gładkie, elastyczne ciasto zawinąć w ściereczkę i pozostawić na 10 minut. Przygotowanie farszu: kapustę poszatkować, marchewkę obrać, zetrzeć na tarce jarzynowej. Warzywa wrzucić do rondelka, podlać bulionem, uduśić. Cebule obrać, posiekać, zeszklić na maśle klarowanym. Połączyć z kapustą. Doprawić do smaku solą, pieprzem. Wymieszać, przestudzić. Dodać pokruszony ser, wbić jajko. Wyrobić farsz. Ciasto rozwałkować, szklanką wycinać koła. Na każde nałożyć łyżeczką nadzienia. Skleić w pierogi. W dużym garnku zagotować posoloną wodę. Wrzucać pierogi i gotować, aż wypłyną. Wyłaniać łyżką cedzakową.



Przysmak podlaski

Pierogi po góralsku

Składniki:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 żółtka
- 2 łyżki masła
- sól

Farsz:

- 30 dag białej kapusty
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 30 dag bryndzy
- 1 jajko
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- masło klarowane
- sól, pieprz

Pytanie intymne

Na czym dokładnie polega stosunek przerywany i czy na pewno chroni przed ciążą?

Agata

Stosunek przerywany polega na wyjęciu członka z pochwy przed wytryskiem. Ma to unie możliwić dostanie się plemników do pochwy. Ale żeby nie doszło do ciąży, mężczyzna musi doskonale znać reakcje własnego ciała i wykazać się refleksem, aby zdążyć opuścić pochwę. Oznacza to, że w trakcie współżycia nie może się zapomnieć, czyli nie ma mowy o spontaniczności. Taka stała kontrola w czasie stosunku może prowadzić do

nerwicy. Równie niespokojna jest kobieta, która obawia się, czy jej partner zdąży z wyjściem i z tego powodu najczęściej ma problemy z osiągnięciem orgazmu. Trzeba też wiedzieć, że plemniki mogą znajdować się w wydzielinie, która wydostaje się podczas stosunku przed wytryskiem.

Stosunek przerywany to duże ryzyko i jednocześnie rezygnacja ze spontanicznej rozkoszy. Są inne bezpieczne sposoby antykoncepcyjne: pigułki dla kobiet, plastry, spirale. Dla mężczyzn prezerwatywy, które chronią także przez zakażeniami przenoszonymi drogą płciową.

Lekarz domowy

Dbam o higienę, ale często czuję swędzenie odbytu. Nie wpada drapać się tam w publicznych miejscach. Co może być powodem swędzenia i jak sobie z nim radzić? To dla mnie bardzo wstydliva sprawa.

Mateusz

Jedną z nich jest niedobór w organizmie witaminy A i D oraz nieodpowiednia dieta. Należy ograniczyć spożywanie czekolady, kakao, alkoholu, kawy, ostrych przypraw, coca coli. Boga te witaminy są otręby. Można je dodać do jogurtu, mleka, sałatek.

Świąd i pieczenie oraz ból w okolicy odbytu mogą być pierwszymi objawami hemoroidów. W pierwszym stadium też ważna jest odpowiednia dieta, żeby nie dopuścić do zaparc. Należy pić duże ilości płynów.

Świąd może być objawem alergii, stanu zapalnego jelita grubego, grzybicy. Towarzyszy cukrzycy, przewlekłym chorobom wątroby, trzustki, nerek. Może występować na tle nerwowym. Doraźnie można stosować czopki i maści przeciwbólowe i przeciwświądowe, ale trzeba wyeliminować przyczynę. A tę może ustalić tylko lekarz.

Pod paragrafem

Czy za radio w samochodzie trzeba płacić abonament? Kto jest zwolniony z opłaty abonamentu za radio i telewizor?

Andrzej

Osoby fizyczne, niezależnie od ilości używanych odbiorników radiofonicznych lub telewizyjnych w swoim gospodarstwie domowym oraz w swoim własnym samochodzie, opłacają tylko jedną opłatę abonamentową. Instytucje mają obowiązek opłacania abonamentu za radiodbiorniki w służbowych samochodach. Płacenie abonamentu jest obowiązkowe. Także obowiązkowa jest rejestracja odbiorników telewizyjnych i radiowych.

Zwolnieni z opłaty są emeryci po 60 roku życia z emeryturą nie wyższą, niż 2459,08 zł brutto.

Należy wówczas złożyć wniosek o zwolnienie w dowolnym urzędzie pocztowym z okazaniem dowodu osobistego i decyzji ZUS o wysokości emerytury (może być odcinek wypłaty emerytury). Oprócz emerytów zwolnieni są: seniorzy po 75 roku życia; zaliczeni do I grupy inwalidów lub całkowicie niezdolni do pracy; bezrobotni; pobierający świadczenie przedemerytalne; otrzymujący zasiłek dla opiekuna; inwalidzi wojenni i weterani; kombataneci, będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi; członkowie rodzin pozostałych po kombatanach. Wszyscy uprawnieni do korzystania ze zwolnień muszą w urzędzie pocztowym przedstawić dokument, który uprawnia ich do zwolnienia i złożyć pisemne oświadczenie.

Jakim jesteś „drzewem”?

Data urodzenia mówi, jakim jesteśmy drzewem. Są drzewa ozdobne i użyteczne, samotne i grupowe, delikatne i mocne. Jakim jesteś?

JESION (urodzeni 22 listopada – 1 grudnia oraz 25 maja – 3 czerwca): energiczni, niezależni. Przed decyzją potrafią rozważyć wszystko „za” i „przeciw”. Ambicja powoduje jednak, że często zmierzają do celu, nie zwracając uwagi na innych.

BRZOZA (urodzeni 24 czerwca): umiar, tolerancja i skromność. Unikają moralizowania i pouczania. Nie prowadzą życia na pokaz. W miłości nie lubią wielkich porывów i wzlotów.

JODŁA (urodzeni 2 – 11 stycznia, 5 – 14 lipca): trudno nawiązują kontakty, źle czują się w grupie. Mają swoje zdanie. Lubią pokonywać trudności. Choć nie przywiązują wagi do uczuć, potrafią zakochać się do szaleństwa.

TOPOLA (urodzeni 4 – 8 lutego, 5 – 13 sierpnia): wrażliwi, ale potrafią stawić czoła przeciwnościom. Zdają sobie sprawę z własnych słabości. W związkach trudni, bo starają się zachować niezależność.

WIERZBA (urodzeni 1 – 10 marca, 3 – 12 września): melancholijni, delikatni, nieco tajemniczy, a przez to pełni wdzięku. Cenią radość życia. Potrafią manipulować innymi.

GRAB (urodzeni 2 – 11 grudnia, 4 – 13 czerwca): chcą być podziwiani i wyróżniani. Nie lubią odstępstw od zasad. Także w miłości, którą traktują bardzo poważnie. Mają poczucie piękna i formy.

FIGOWIEC (urodzeni 12 – 20 grudnia, 14 – 23 czerwca): nadwrażliwi, gdy napotykać opór, łatwo się poddają. Niezbyt stali w uczuciach. Odnoszą sukcesy, w czym pomagają im poczucie realizmu.

BUK (urodzeni 21 – 22 grudnia): potrafią zorganizować sobie życie. Także finansowe, co niekiedy objawia się skąpstwem. Można na nich jednak polegać. Znakomici dla partnerów, którzy nie szukają w uczuciach polotu.

JABŁOŃ (urodzeni 23 grudnia – 1 stycznia, 25 czerwca – 4 lipca): wdzięk, bezpretensjonalność. W życiu szukają przede wszystkim przyjemności i radości, większą wagę przywiązując do teraźniejszości, niż przeszłości i przyszłości.

WIĄZ (urodzeni 12 – 24 stycznia, 15 – 25 lipca): pełni uroku. Z reguły otwarci, prostolinijni. Wiele wymagają, bo sami wiele dają. Z poczuciem humoru.

CYPRYS (urodzeni 25 stycznia – 3 lutego, 26 lipca – 4 sierpnia): potrafią dostosować się do wszelkich warunków.

Cenią samotność. Choć nieco szorstcy, z reguły lubiani. Często żyją w świecie wyobraźni. Nie przywiązują wagi do wartości materialnych.

WIĄZOWIEC (urodzeni 9 – 18 lutego, 14 – 23 sierpnia): odważni, dynamiczni, nie zrażają się przeciwnościami. Lubią błyszczeć, narzucać swoje zdanie. Związki traktują lekko, ale gdy spotkają wielką miłość, potrafią być wierni.

LIPA (urodzeni 11 – 20 marca, 13 – 22 września): pełni uroku, niestali w uczuciach, ale i tak z reguły lubiani. Także lubią ludzi, choć są skoncentrowani na sobie. W związkach zazdrośni.

DĄB (urodzeni 21 marca): dumni, wytrwali, ale także nieustępliwi, pozbawieni zdolności dyplomatycznych. Nie lubią nagłych zmian, jednak w miłości otwarci na nowe doświadczenia.

DRZEWO OLIWNE (urodzeni 23 września): stateczni. Spokój cenią także w miłości, dlatego partnerowi pozwalają na wiele. Mają wysoko rozwinięte poczucie sprawiedliwości.

LESZCZYNA (urodzeni 22 – 31 marca, 24 września – 3 października): potrafią oczarować urokiem, ale też być niebezpieczni. Kochają na zabój i tak samo nienawidzą. Zmienni, dlatego życie z nimi bywa męczące, ale i pełne wrażeń.

JARZĘBINA (urodzeni 1 – 10 kwietnia, 4 – 13 października): pełni wdzięku, ale często komplikują kontakty z innymi. W miłości wymagający, ale sami też bywają szczerzy. Zranieni, nie przebaczą.

KŁON (urodzeni 11 – 20 kwietnia, 14 – 23 października): indywidualiści, lubiący nietypowe sytuacje, gdy coś się dzieje. Budzą zaufanie. W miłości nieprzewidywalni.

ORZECH (urodzeni 21 – 30 kwietnia, 24 października – 2 listopada): otwarci, racjonalni, ale uczuciowi. Potrafią wyjść z najgorszych oparów. Nie boją się ryzyka.

JAŚMIN (urodzeni 1 – 14 maja, 3 – 11 listopada): dusze towarzystwa. W rzeczywistości często pesymiści, ostrożni w kontaktach z ludźmi. Nie lubią ograniczeń. Dlatego w związku bywają trudni, wręcz konfliktowi.

KASZTANOWIEC (urodzeni 15 – 24 maja, 12 – 21 listopada): szczerzy i otwarci, co czasem utrudnia im życie. Kierują się zasadami. Potrzebują uczucia, ale bywają nadmiernie podejrzliwi i nieufni. Można jednak liczyć na ich stałość.



– Tato, dlaczego przyszliśmy do sklepu w Nowy Rok, przecież sklepy są zamknięte?

– Nie gadaj tyle, pij kłódkę!

– O, jaką masz ładną bluzeczkę na sobie – mówi kolega do koleżanki z pracy.

– A widziałeś na mnie kiedyś cokolwiek brzydkiego?!

– Owszem, prezesa.

Przychodzi baba do lekarza:

– Panie doktorze, bardzo świędzi mnie między palcami u nóg.

– Między którymi?

– Między dużymi.

– Jesteś dziewczyną z moich marzeń: piękna, dowcipna...

– Chcesz mnie przelecieć?

– O, i mądra...

– Płaci pani mandat! – mówi policjant do kobiety jadącej z nadmierną prędkością.

– A czy nie mogłabym zapłacić w naturze?

– Co to znaczy: w naturze?

– No... zdjęłabym majtki i dała...

Policjant odwraca się do kolegi i pyta:

– Potrzebne ci są kobiece majtki?

– Nie!

– Mnie też nie!

– Mam dla pana złą i dobrą wiadomość. Analiza DNA wykazała, że na miejscu zbrodni znaleziono pańską krew – mówi adwokat do klienta.

– Oj, to źle... A ta dobra?

– Cholesterol i cukier w normie.

Siedzi dwóch dziadków na ławeczce w parku. Nagle powolutku przechodzi obok nich dziewczyna w sukience mini z dużym dekoltem.

– Wiesz, kiedyś to tylko pomyślałem o takiej i już stała, a teraz myślę, myślę, patrzę i patrzę i nic. Chyba głowa już nie ta... – mówi jeden z nich.

Rozmowa małżeństwa:

– Czy koty są naprawdę takie wredne i fałszywe?

– Tak kotku.

– Panie doktorze, ciągle śnią mi się bohaterowie bajek z dzieciństwa – mówi pacjent do psychiatry.

– A kiedy to się zaczęło?

– Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma rzekami...

– Dzieci moje, ja umieram! Przynieście mi szklankę wody!

– Ojciec, jest pierwszy styczeń, wszyscy umierają, sam se przynieś!



www.GALERIAWIDGETA.pl

Nie pisz do szuflady!



Piszesz wiersze, opowiadania, reportaże, eseje, dramaty, felietony, recenzje książek lub bajki dla dzieci? Pragniesz podzielić się swoją twórczością z innymi? Redakcja nieregularnika „Epea. Pismo literackie” Książnicy Podlaskiej, ogłasza nabór tekstów do 6 numeru. Jeden autor może zgłosić maksymalnie trzy teksty. Jeden tekst

nie może przekraczać 8 stron maszynopisu (czcionka: Times New Roman, rozmiar 12, interlinia 1,5 wiersza). Zgłoszenia przyjmowane będą do 31 stycznia na adres e-mail: epea@ksiaznicapodlaska.pl. Przyjmowane są teksty dotychczas niepublikowane (również w Internecie) i nie zgłaszane do konkursów literackich.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs O „mieście, co rajem mi było...”



VIII edycję Konkursu na Wspomnienia „W mieście, co było mi rajem...” ogłaszają Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i prezydent Łomży.

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy, którzy urodzili się w Łomży lub na Ziemi Łomżyńskiej, tu założyli rodziny, budując swoją tożsamość lub też w różnym okresie życia wyjechali poza Łomżę i Ziemię Łomżyńską i patrzą na rodzinne strony z perspektywy oddalenia. Także ci, którzy przypadkiem zetknęli się z Łomżą lub Ziemią Łomżyńską (np. na szlaku wakacyjnych wędrowek) i chcą podzielić się swoimi wrażeniami.

Szczególnie cenne mogą być opisy zdarzeń i sytuacji, których autorzy byli świadkami lub

spotkań z ludźmi zasłużonymi dla naszego regionu. Ważne są wspomnienia tych, którzy przeżyli koszmar okupacji niemieckiej i sowieckiej, wywózki na Sybir lub ich potomków. Cenne będą opisy zdarzeń z życia partyzanckiego, a także czasów „utrwalania władzy ludowej”. Dodatkowym walorem nadsyłanych prac mogą być dołączone ilustracje: rysunki lub zdjęcia. Wspomnienia należy przesłać do 15 października 2021 roku na adres: zgtpzl@lomzyniaczy.org lub za pośrednictwem poczty: Zarząd Główny TPZŁ, ul. Sienkiewicza 8, 18-400 Łomża, z dopiskiem „Konkurs na wspomnienia”. Organizatorzy proszą, by nie nadsyłać wierszy.

Ilustracja: Robert Sokołowski

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs Komiks o Grajewie

Otwarty konkurs na Komiks o Grajewie ogłasza Grajewskie Centrum Kultury w nawiązaniu do 480 rocznicy nadania praw miejskich. Zadanie konkursowe polega na stworzeniu komiksu (technika dowolna: rysunek, malarstwo, grafika komputerowa, fotografia, łączenie technik), którego akcja toczy się w Grajewie i ukazuje co najmniej trzy elementy zabudowy charakterystycznej dla miasta. Tematyka fabuły komiksu dowolna: od historii po przygodę, romans i horror. Każdy autor (może być zespół autorski) może nadesłać jeden komiks, stanowiący zamknię-

tą całość, o maksymalnej objętości 8 plansz do 31 marca do Grajewskiego Centrum Kultury (decyduje data stempla pocztowego lub data wpływu pracy na mail z linkiem). Regulamin i szczegóły techniczne dostarczania prac na gocgrajewo.pl.

Jury przyzna trzy nagrody oraz trzy wyróżnienia: I nagroda – 1000 zł, II – 800 zł, III – 500 zł, wyróżnienia – po 150 zł.

Wyniki konkursu zostaną ogłoszone podczas wystawy komiksu, która planowana jest w kwietniu lub, w razie przedłużenia lockdownu, zostaną opublikowane online.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): nastaw się na dawanie sobie jak najwięcej i inwestowanie w siebie. W im lepszej będziesz formie, tym łatwiej będzie Ci się żyło i tym więcej ofiarujesz innym.

BYK (21 IV – 20 V): dobry czas, żeby podjąć coś, co wcześniej wydawało się zbyt ambitne. Jeśli chodzi o problemy, przestanie Cię to martwić. Nie odsuwaj się w chwili konfliktu od kogoś Ci bliskiego.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): zrób coś, o czym myślisz od dawna, sprawy potoczą się pomyślnie. Niezależnie od pogody, w Twoim sercu będzie świecić słońce. Jeśli masz zapał i entuzjazm, nie stracisz na żadnym przedsięwzięciu.

RAK (22 VI – 22 VII): spróbuj zakończyć coś ważnego, co wleczę się za Tobą i męczy psychicznie. W sprawach serca niczego nie przyspieszaj, żeby nie pogorszyć.

LEW (23 VII – 23 VIII): możesz w tym tygodniu zrobić coś, co w przyszłości przyniesie Ci sukces. Jeśli masz ukryty pomysł na zarobienie pieniędzy, podejmij go już teraz.

PANNA (24 VIII – 22 IX): nie zniechęcaj się, jeśli ktoś odrzuci Twoją propozycję. Albo to przemyśli, albo propozycja była skierowana do nieodpowiedniej osoby. W uczuciach raczej bez zmian.

WAGA (23 IX – 23 X): przed Tobą zmiany, ale zbytnia ufność we własne

możliwości może skończyć się rozczarowaniem i utratą czegoś, na czym szczególnie Ci zależy. Zejdź na ziemię i oceń sytuację realnie!

SKORPION (24 X – 22 XI): nie wszystko da się pogodzić tak, jak to właśnie sobie wyobrażasz. Nie poddawaj się emocjom, bo wpędzisz się w nieustanny dylemat wyborów.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): iluzja, złudzenie, niepewność i brak wystarczających informacji, czyli nie można podejmować ważnych decyzji. Pochyl się nad swoim życiem i odwołaj się do intuicji. Na razie bierz to, co jest i staraj się cieszyć.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): jeśli posypią się plany, to nie dlatego, że coś wydarzyło się szczególnie, ale dlatego, że coś lub ktoś, na kim Ci zależało, w przyspieszonym tempie przestaje być ważny. Albo nastąpił początek nowego sposobu myślenia, albo brak kontaktu z rzeczywistością, który chwilowo Cię ogarnął.

WODNIK (21 I – 19 II): brak równowagi grozi pokłóceniem się z bliską osobą lub przereagowaniem w pracy. A w zasadzie o co chodzi? Ktoś bliski daje Ci sygnały, których nie dostrzegasz!

RYBY (20 II – 20 III): myślisz, że ktoś nie postąpił tak, jak powinien, a stawiasz sobie cele, które potem sabotujesz negatywnym myśleniem. W związku nie zgadzaj się na sytuację poniżej Twoich oczekiwań.

Sportowe nagrody marszałka

Do końca 31 stycznia można składać wnioski o przyznanie Nagród Marszałka Województwa Podlaskiego za osiągnięte wyniki sportowe w 2020 r. oraz za osiągnięcia w działalności sportowej. Nagrody przyznane są w pięciu kategoriach: Najlepszy Sportowiec, Najlepszy Młody Sportowiec, Najlepszy Sportowiec Niepełnosprawny, Najlepszy Trener, Za całokształt działalności w zakresie sportu.

Wnioski o przyznanie nagrody mogą składać działające w województwie podlaskim kluby sportowe, okręgowe związki sportowe oraz Podlaska Federacja Sportu, organizacje pozarządowe działające w dziedzinie kultury fizycznej.

Wniosek oraz regulamin są dostępne na stronie wrotaopodlasia.pl.

Wieści z Olimpij Zambrów

Po niezbyt udanej jesiennej części rundy, z Zarządu Olimpij Zambrów zrezygnowali wiceprezes Tadeusz Chojnowski oraz Piotr Zalewski. W ich miejsce powołani zostali popularny i znany z działalności społecznej Zbigniew Dowłaszewicz oraz trener Arkadiusz Sawicki.

Zarząd klubu w odnowionym składzie dokonał wyboru trenera, którym po uzgodnieniu warunków, powtórnie będzie Tomasz Kulhawik wzmocniony o asystenta Arkadiusza Sawickiego. Sztab szkoleniowy wzmocniony został także analitykiem i firmą zajmującą się przygotowaniem fizycznym zawodników.

– Nie możemy godzić się na degradację zespołu w połowie rozgrywek. Pozostały jeszcze do rozegrania trzy mecze rundy zasadniczej, a potem jeszcze trzynastcie spotkań rundy finałowej. Jesteśmy pełni wiary i nadziei – mówi wiceprezes Zbigniew Dowłaszewicz.

Klub poszukuje nowych zawodników, którzy mogliby wzmocnić zespół.

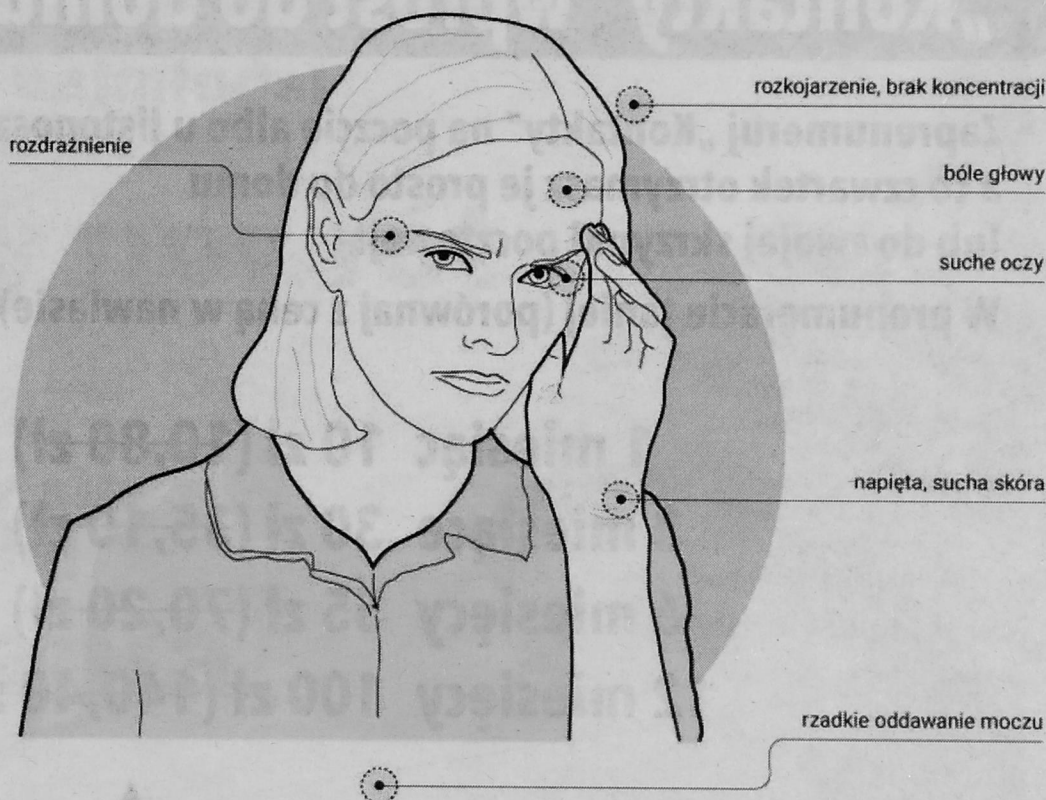
Wznowienie treningów zaplanowane jest na 11 stycznia.

Od 16 stycznia do 6 marca Olimpia chce rozegrać 9 sparingów, między innymi z drugoligowymi Wigrami Suwałki, trzecioligowymi Legionowia Legionowo i Mamrami Giżycko. Ostatni sparing zagra u siebie z ŁKS Łomża (6 marca, godz. 12.00).

Po jesieni Olimpia zajmuje przedostatnie, 21 miejsce w tabeli.

Kiedy pijesz mało wody

OZNAKI NIEDOBORU WODY W ORGANIZMIE



ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ

Zapotrzebowanie na wodę zależy głównie od masy ciała oraz wieku.

Jednak to ile potrzebujemy wody zależy też od:

- **plci** (kobieta potrzebuje mniej wody niż mężczyzna)
- **aktywności fizycznej** (pracujemy ciężiej i ruszamy się więcej – więcej pijemy)
- **klimatu** (w gorące dni należy pić więcej wody)

PRZEWODNIENIE HIPOTONICZNE (ZATRUCIE WODNE)

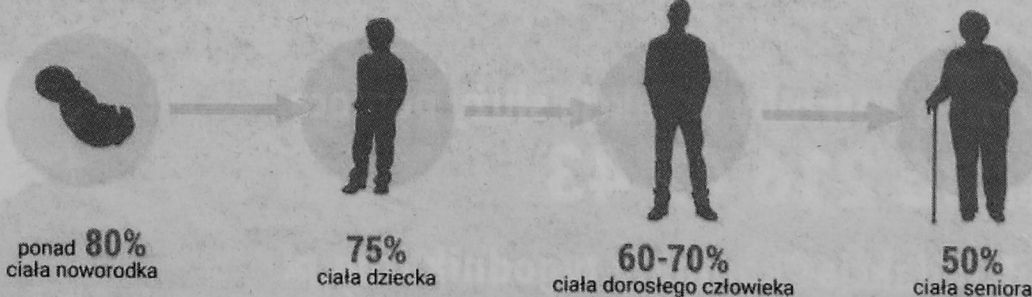
Wypicie zbyt dużej ilości wody powoduje wypłukanie z organizmu sodu.

Objawy:

- osłabienie, nudności, wymioty
- wzrost ciśnienia tętniczego i zwolnienie czynności serca
- skąpomocz i bezmocz

Zatrucie wodne występuje rzadko, gdy w bardzo krótkim czasie człowiek wypija ogromne ilości płynów.

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ WODY woda stanowi:



„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

