

CZYTELNIJA MBP

Papież się zaszczepił! • Przepis na pierduły

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

3 (1988)

17 stycznia 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**18 stycznia najmłodsi
wracają do szkół**

Groźny powrót

**Rozwodzimy się
coraz częściej**

Rozstania

Kamil Stoch w Szelmencie

Fot. Pixabay



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



120 000 ludzi w 1 362 sztabach w Polsce i na całym świecie

Do 29 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy pozostały jeszcze trzy tygodnie, ale już teraz w prawie 7 000 miejsc można Orkiestrę wesprzeć.

Tegoroczny Finał odbędzie się w niedzielę, 31 stycznia. Tym razem Fundacja Jurka Owsiaaka zbierać będzie pieniądze na zakup sprzętu dla laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Z powodu epidemii koronawirusa duża część wydarzeń i samej kwesty przeniesie się do internetu, ale wolontariusze pojawią się także na ulicach. Już teraz w wielu marketach, sklepach i innych miejscach, do których uczęszczamy załatwiając codzienne sprawy, można wrzucać pieniądze do ok. 6 800 Sztabowych Puszek Stacjonarnych. Czym jest Sztabowa Puszka Stacjonarna? To puszka kwestarska, która przypisana jest do konkretnego opiekuna i lokalu. Jeśli firma chce postawić u siebie taką puszkę, powinna się zgłosić do sztabu lub zapisać się przez internet. Jak to zrobić? Trzeba wejść na stronę



wolontariusz.wosp.org.pl. Po założeniu i potwierdzeniu konta przejść na stronę rejestracji, gdzie trzeba wybrać ścieżkę „Dla firm i wydarzeń”. Pojawi się przycisk: Sztabowa Puszka Stacjonarna (tekturowa puszka) – składam wniosek oraz przycisk Skarbonka firmowa – załóż natychmiast. Należy wybrać jeden z wariantów, a otworzy się odpowiedni formularz.

W 29 Finał włączy się 120 000 wolontariuszy, zarejestrowanych w 1 362 sztabach w Polsce i na całym świecie.

„W niedzielę, 31 stycznia, centrum orkiestrowego świata stworzymy w samym sercu Warszawy. Nasze studio zorganizujemy tak, jak zrobiła to Telewizja Polska, organizując zabawę sylwestrową, ale bez wyna-

jętých statystów, z jeszcze lepszym zabezpieczeniem medycznym, bo mamy ogromne doświadczenie tworzenia od 20 lat szpitala polowego na naszym festiwalu Pol'and'Rock Festival (dawniej Przystanek Woodstock) i szkolenia od ponad 20 lat w udzielaniu pierwszej pomocy Pokojowy Patrol!”, mówi Jerzy Owsiaak.

Bardzo ofiarnie do Finału przygotowuje się Sztab WOSP w Łomży, któremu szefuje Monika Orłowska-Laskowska. Na bieżąco można zapoznać się na stronie facebookowej Sztabu <https://pl-pl.facebook.com/pg/sztabWOSPŁomza/>. Z pytaniami i propozycjami można dzwonić, tel. 798 680 976 lub pisać wosp@emclat.pl lub wosp@emclat.pl.

Działają także Sztaby w Grajewie, Kolnie, Wysokiem Mazowieckiem, Zambrowie i mniejszych miejscowościach Łomżyńskiego. Informujcie nas (redkcja@kontakty-tygodnik.com.pl) o tym, co robicie, napiszemy!

Bądźmy razem!

Watykan o Środzie Popielcowej

Z powodu pandemii zmianie ulega obrzęd posypywania głów popiołem w Środę Popielcową, która w tym roku przypada 17 lutego - takie zalecenie wydała watykańska Kongregacja Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów.

Zgodnie ze wskazówkami Watykanu, ksiądz w chwili posypywania popiołem głów wiernych musi mieć maseczkę, rękawiczki i wcześniej zdezynfekowane ręce. Odstąpiono od zasady wygłaszania formuły: „Pamiętaj, że z prochu powstałeś i w proch się obrócisz” w momen-



cie posypywania. Ma zostać wygłoszona od ołtarza do wszystkich wiernych, nie do każdego z osobna. W tym roku Środa Popielcowa przypada 17 lutego.



Zatrważająca statystyka zgonów wpływa z danych Ministerstwa Cyfryzacji: w minionym roku zmarło prawie 70 000 mieszkańców Polski więcej, niż w roku 2019. W zależności od regionu, wzrost wyniósł od kilkunastu do nawet 20 procent. W Podlaskiem 16,7 procent. W 2019 roku w naszym województwie zmarło prawie 12 500 osób. W 2020 r. prawie 14 500, czyli 2 074 więcej, niż rok wcześniej. Prawie tyle, ile liczy Nowogród lub Stawiski. Wśród zmarłych są ukryte ofiary pandemii, bo służby sanitarne stwierdziły niespełna 850 zgonów zakażonych koronawirusem. Wniosek? Więcej ludzi niż przed 2020 rokiem częściej umiera z po-

wodu ograniczonego dostępu do leczenia, niż na koronawirusa, który ten dostęp zablokował. To dowód, że funkcjonowanie służby zdrowia w Polsce w czasie pandemii mocno szwankuje. W poprzednich latach każdego miesiąca w naszym województwie umierało około 1 000 ludzi. Tak było w ubiegłym roku, ale tylko do września. W październiku zgonów było już prawie 1 500. Najgorszy był listopad: w województwie zmarło ponad 2 000 osób. To ponad dwukrotnie więcej, niż w listopadzie 2019 roku. Statystyka za grudzień również jest tragiczna: ponad 1 600 zgonów.



Wyrazy współczucia
Panu Bogdanowi Laskowskiemu
Prezesowi Zarządu Łomżyńskiej Rady FSNT NOT
w Łomży
z powodu śmierci
TEŚCIOWEJ
Łączymy się w żalu z Rodziną
Zarząd i Rada FSNT NOT w Łomży

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,
tel. (86) 216-42-43
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 Białicka-Rybacka

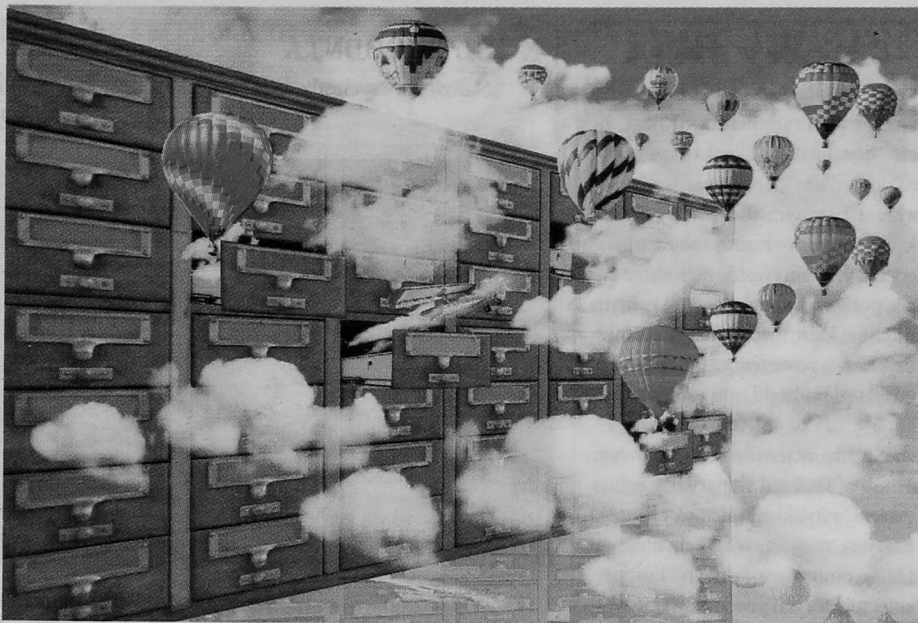
Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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.



Obiecaj, że nie pozwolisz, by świat zabił w Tobie marzenia. Proszę, obiecaj... Spotkasz ludzi, którzy wyśmieją Cię, zadrwią z Twojej myśli. Będą Ci mówić, że dla takich jak Ty, nie ma miejsca. Nie wierz im! Oni w głębi duszy nadal marzą, tylko bardzo się boją. Ty trzymaj się swoich chmur, nie bój się! Marzenia się spełniają.

Obiecaj, że będziesz wytrwały. Będzie Ci ciężko. Wiele razy upadniesz, niekiedy nawet bardzo boleśnie. Trzeba będzie czasu, by rany się zagoiły. Ale zagoją się!

Pewnego dnia życie zburzy Twoje plany? Wydawać Ci się będzie, że to koniec, że nie dasz rady. Siądź wtedy i płacz, a potem podnieś głowę i wstań. Zobaczysz, że to jeszcze nie koniec. Zaczyniesz od nowa...

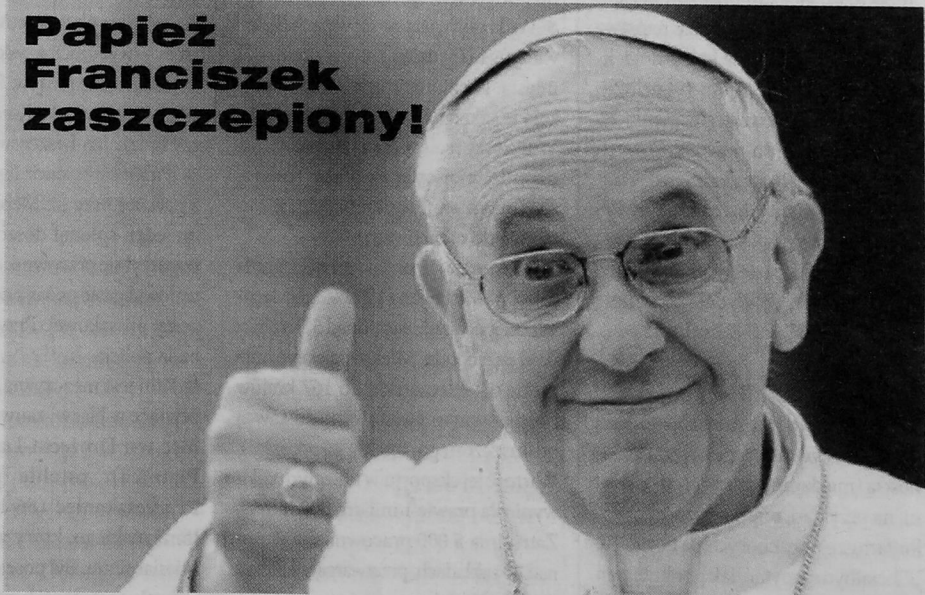
Obiecaj, że będziesz szukać, gdy przyjdzie taki dzień, kiedy będziesz czuł się najsamotniejszym człowiekiem na ziemi, zgasną światła, stanie się noc. Przeczekaj tę noc patrząc w gwiazdy, a potem wyjdź na ulicę i szukaj. Zawsze jest ktoś, komu trzeba pomóc, kogo tylko Ty możesz odzyskać, bo wiesz, co to prawdziwa samotność.

Obiecaj, że zawsze będziesz kochać, a gdy przyjdzie taki dzień, kiedy świat się zawali, bo ktoś odejdzie z Twojego życia, pozwól mu odejść bez płaczu i zbędnych słów. I oddaj swój czas komuś, dla kogo było Ci go do tej pory szkoda. Pozwól, by inni ludzie zaznali Twojej miłości.

Obiecaj, że zawsze będziesz sobą, a jeśli będą Cię chcieli zmienić w imię miłości, przyjaźni, rozsądku, nie pozwól.

Obiecaj sobie to wszystko i idź! Żyj!

Papież Franciszek zaszczepiony!



Papież Franciszek został w środę, 13 stycznia, zaszczepiony przeciwko covid-19. Jak podało biuro prasowe Stolicy Apostolskiej, w Watykanie rozpoczęła się w środę kampania szczepień przeciwko koronawirusowi. Punkt szczepień został urządzony w atrium Auli Pawła VI. Zaszczepieni zostaną wszyscy, korzystający z usług watykańskiej służby zdrowia, którzy zgłosili taką chęć.

Ciekawy świat

Sąd we Francji zdecydował, że czterdziolatek z Bangladeszu z chorobą płuc nie może zostać wydany z kraju. Jak argumentował jego adwokat, w ojczyźnie grozi mu poważne pogorszenie stanu i realne zagrożenie życia, ponieważ Bangladesz jest jednym z krajów, które mają najbardziej zanieczyszczone powietrze na świecie. Francuski sąd podzielił tę argumentację.

Scenka w terminalu promowym Hook of Holland w Harwich: celnik zabiera brytyjskiemu kierowcy kanapki z szynką, zawinięte w folię aluminiową. „Nie wolno wwozić do Unii Europejskiej niektórych produktów spożywczych, takich jak mięso, owoce, warzywa, ryby i tym podobne”, wyjaśnia szokowanemu kierowcy. Ten pyta, czy może przynajmniej zatrzymać kanapki, gdyby zdjął z nich szynkę. „Niestety nie, bardzo mi przykro...”, mówi celnik.

To najdobitniej wyjaśnia, co oznacza brexit (wyjście Anglii z Unii Europejskiej) dla obywateli tego kraju.

Co ty na to?

Na propagandę czy na raka?

W marcu 2020 r. Andrzej Duda podpisał ustawę, która przeznaczą prawie 2 mld zł na TVP i Polskie Radio rocznie przez kolejnych 5 lat. Teraz Sejm głosami posłów PiS zapisał ten wydatek w budżecie państwa na 2021 rok. Senat, w którym większość ma opozycja (51 do 49) uchwalił poprawkę, przesuwającą te pieniądze na leczenie chorób nowotworowych i układu sercowo-naczyniowego. Ustawa ponownie trafi do Sejmu. Czy PiS wzorem ubiegłego roku odrzuci senacką poprawkę i da pieniądze TVP? W 2020 roku TVP wydało na premie dla pracowników 15,22 mln zł.

Pokuta

Minister zdrowia Adam Niedzielski powiedział, że zaszczepieni poza kolejnością (między innymi artyści) powinni, na przykład, popracować jako wolontariusze przy chorych na covid-19. „Chciałbym zapytać, jaką pokutę pan minister wyznaczy swoim kolegom, Szumowskiemu i Cieszyńskiemu, którzy w tym samym urzędzie zmarnowali co najmniej 70 mln złotych”, powiedział europoseł Leszek Miller.

MYŚL TYGODNIA

Nadzieja przychodzi do człowieka z drugim człowiekiem
Dante Alighieri



Zmiana terminarza szczepień, dokonana przez ministerstwo zdrowia: 15 stycznia rozpocznie się rejestracja i umawianie szczepień na konkretny termin seniorów powyżej 80 roku życia (było – powyżej 60 roku życia); 18 stycznia rozpocznie się szczepienia mieszkańców domów pomocy społecznej; 22 stycznia rozpocznie się rejestracja i umawianie terminów szczepień seniorów powyżej 70 roku życia, a ich szczepienia zaczną się 25 stycznia. Ministerstwo zapowiedziało, że terminarza szczepień kolejnych grup będzie podawało na bieżąco.

■ Rząd dofinansuje 80 proc. kosztów transportu niepełnosprawnych do punktów szczepień przeciw covid-19, poinformował wiceminister spraw wewnętrznych i administracji (reszta muszą pokryć samorządy). Dotyczy to tylko mających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym. W miastach poniżej 100 tys. mieszkańców i na wsi z dofinansowanego transportu będą mogli skorzystać seniorzy, mający trudności z dostępem do punktu szczepień.

■ Wilki pojawiają się na ulicach Białowieży w biały dzień nawet w centrum miasta. Niektórzy mieszkańcy spotykają je także na swoich podwórkach. W Puszczy Białowieżskiej żyją najprawdopodobniej cztery watahy wilków, choć naukowcy podkreślają, że jest to trudne do oszacowania.

■ Z rekordem finansowym zakończyła rok 2020 Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego, uzyskując ponad 5,5 miliarda zł przychodu. Mlekovita eksportuje produkty mleczarskie do 167 krajów (jest głównym światowym dostawcą odtłuszczonego mleka w proszku). Wartość jej eksportu w ubiegłym roku wyniosła prawie 1 miliard 300 mln zł. Zatrudnia 5 000 pracowników w ponad 20 zakładach, przetwarza mleko od 15 000 rolników.

■ 13,5 mln zł kosztowała przebudowa jednego z budynków Szpitala Psychiatrycznego w Choroszczy, w którym są oddziały ogólnopsychiatryczny i lecze-

nia zaburzeń nerwicowych. We wtorek, 12 stycznia, oddane zostały po remoncie do użytku.

■ Funkcję Szefa Gabinetu Prezydenta RP pełni od 5 stycznia 2021 r. pochodzący z Białegostoku Paweł Szrot. Jest absolwentem Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego. Karierę zaczynał od dyrektora biura poselskiego i senatorskiego Krzysztofa Jurgieła w latach 2002 – 2005.

■ W związku ze śmiercią radnego Łomży Witolda Chłudzińskiego, mandat po nim obejmuje Marcin Debek, który w wyborach uzyskał kolejno największą liczbę głosów. Postanowienie w tej sprawie wydał Komisarz Wyborczy sędzia Jan Leszczewski.

■ Palili się w nocy trzy samochody z parking przy ul. Meblowej w Łomży, jeden spłonął doszczętnie. Lekko usiłował gasić pożar przy pomocy gaśnicy proszkowej. Przyczyny pożaru bada policja.

■ Kim jest mężczyzna, którego ciało pływające w Narwi zauważył mieszkaniec wsi Drożęcina-Lubiejewo (gm. Piątnica), ustaliła prokuratura: to mieszkaniec (66 lata) powiatu łomżyńskiego, który zaginął ponad miesiąc temu. Był poszukiwany celem odbycia zastępczej kary pozbawienia wolności, poinformował zastępca Prokuratora Rejonowego w Łomży Rafał Kaczyński. Kara ta mogła wynikać z niezapłaconej grywny.

Znaki czasu

■ „Od 18 stycznia zdecydowaliśmy się na zachowanie wszystkich obostrzeń do 31 stycznia, oprócz uruchomienia nauczania stacjonarnego w klasach I-III w szkołach podstawowych”, poinformował minister zdrowia.

■ Z powodu 129 miesięcznicy katastrofy smoleńskiej Plac Piłsudskiego został zamknięty dla ruchu oraz otoczony kordonem policji i żandarmerii wojskowej po to, by wicepremier Jarosław Kaczyński i premier Mateusz Morawiecki złożyli kwiaty przed pomnikami prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Ofiar Tragedii Smoleńskiej. Z ruchu wyłączona została też część Krakowskiego Przedmieścia.

■ Na znak protestu przeciw obostrzeniom spowodowanym pandemią górale skupieni w ruchu Góralskie Veto zapalili w poniedziałek, 11 stycznia wieczorem pochodnie pod Wielką Krokwią w Zakopanem. Zapowiadają uruchomienie biznesów od 18 stycznia, bez względu na ewentualne dalsze obostrzenia.

■ Płot 35 kilometrów długości i 2 wysokości stanął na granicy województw świętokrzyskiego i mazowieckiego na polecenie wojewody świętokrzyskiego. Ma zapobiec rozprzestrzenianiu się w Świętokrzyskiem afrykańskiego pomoru świń, który wykryty został w gospodarstwach sąsiadujących z nim mazowieckich gmin Siemno i Rzecznów.

■ Sąd umorzył sprawę przeciwko Renacie Grochał z tygodnika „Newsweeka”, pozwanej przez TVP za sformułowanie, że Paweł Adamowicz został zamordowany „po nagonce w TVP”. Decyzja jest prawomocna. Wcześniej wygrał w sądzie Krzysztof Skiba, którego TVP pozwała za to, że po zabójstwie prezydenta Gdańska napisał „TVP szczyła na prezydenta Adamowicza i oto mamy tego efekty”.

■ Coraz więcej restauracji i hoteli otwiera się w Polsce, nie zważając na obostrzenia. Właściciele argumentują, że inaczej zbankrutują. Niektórzy mają pomysły, by ominąć rozporządzenia w tej sprawie i nie łamać prawa. Właściciel restauracji we Wrocławiu organizuje (z wyszynkiem) spotkania założycieli partii. Gdy policja spotkała 300 gości w hotelu we Władysławowie, właściciel wyjaśnił, że przygotowują się do turnieju szachowego.

Miliony unijnej dotacji dla szkół w Podlaskiem 6,4 mln zł dla oświaty w Łomży!

– W okresie pandemii to ważne, by wspierać szkoły nie tylko w zakresie ich doposażenia, ale by mogła podnosić swoje umiejętności i wiedzę. Ważne także, by uczniowie, wychowawcy, dyrektorzy szkół mogli spełniać wszystkie wymagania związane z nauką zdalną – mówił wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbrys, który w poniedziałek, 11 stycznia, podpisał umowy na dofinansowanie 5,5 mln zł szkół w gminach Szumowo, Rutki Kossaki, Przerośl, Suwałki i Łomża.

Szkoła Podstawowa w Szumowie otrzymała 380 tys. zł, z których skorzysta 120 uczniów i 6 nauczycieli.

Gmina Rutki Kossaki 373 tys. zł, z których będzie korzystać 90 uczniów i 10 nauczycieli w szkołach w Grądach-Wonieczku i Kołomyi.

Marszałkowski dotacje są przeznaczone na zakup sprzętu komputerowego, doposażenie szkolnych pracowni, organizację dodatkowych zajęć, szkoleń dla nauczycieli oraz stypendia dla uzdolnionych uczniów.



Marszałek Marek Olbrys

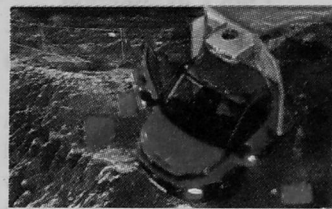
Najwięcej dostanie Łomża: prawie 4 miliony złotych. Pieniądze otrzymają Szkoły Podstawowe nr 1, 4, 5, 7, 8, 9 i 10 oraz III Liceum Ogólnokształcące na dodatkowe zajęcia, wyposażenie pracowni, szkolenia nauczycieli i stypendia dla uczniów.

– Będą dodatkowe zajęcia wyrównawcze z matematyki, języków obcych, przedmiotów przyrodniczych – mówi odpowiedzialny za oświatę zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski.

Z dotacji skorzysta 881 uczniów i 96 nauczycieli od stycznia tego roku do końca listopada 2022 roku.

Ponadto prawie 2 mln 400 tys. zł otrzymają Łomżyńskie Centrum Rozwoju Edukacji, Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących, Zespół Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących, Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących oraz Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Łomży.

Tragedia na A1



Tragiczna informacja dotarła z Radomska: na remontowanym odcinku autostrady A1 zginął młody (25 lat) mieszkaniec gminy Klukowo. Prawdopodobnie zmieniał uszkodzone koło w swoim iveco (na zdjęciu), gdy uderzyła w niego przejeżdżająca ciężarówka. Poniósł śmierć na miejscu. Białoruski kierowca (32 lata) ciężarowego mercedesa był trzeźwy. Fot. KPP Radomsko

40 lat temu

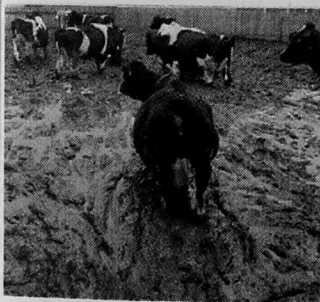
„Kontakty”, 18 stycznia 1981:

I Ogólnopolski Turniej Ligaw

Pogoda nie była sprzymierzeńcem uczestników I Ogólnopolskiego Turnieju Ligaw w Ciechanowcu. Siąpiący bez przerwy deszcz skutecznie rozmiękczył instrumenty, uniemożliwiając wydobycie pełnych tonów. Bo, jak sami mówili, najlepiej niesie głos zamrznęte drzewo. Przeto czystych i doniosłych dźwięków było jak na lekarstwo. Ale jurorom, schowanym za pałacem (by nie znali nazwisk grających), udało się wytypować z 26 najlepszych trębaczy. Licznie zebrani pod tarasem słuchacze burliwymi oklaskami przyjęli zwycięstwo Wiesława Fulczyka ze wsi Trojanówek (gmina Klukowo). Nie mniej braw otrzymali góral Czesław Węglorz z Beskidu Żywieckiego oraz Józef Niemyjski z Ciechanowca. Dzieci godnie reprezentowała Teresa Łępicka. „Skąd w tym dziecku tyle tchu”, dziwowali się ludzie.

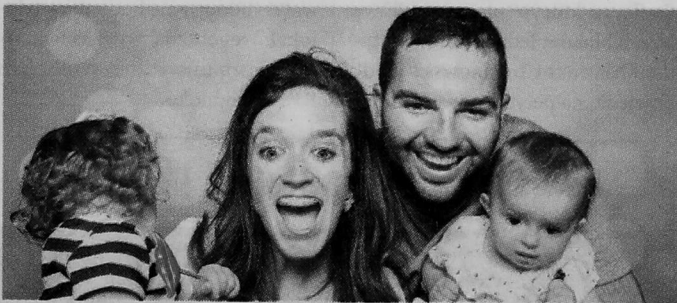
By impreza była rzeczywiście ogólnopolska, zabrakło jedynie artystów z Kaszub. W przyszłym roku, jak nam powiedział dyrektor Muzeum Kazimierz Uszyński, organizatorzy postarają się o ich udział. Patronat nad turniejem objął „Dziennik Ludowy”, co niewątpliwie wzmocniło gatunkowo i finansowo tę pożyteczną ze wszech miar inicjatywę miejscowych działaczy.

Wołanie o pomoc



O pomoc pogorzelcom z Trzask apeluje burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki. W pożarze, który wybuchł w poniedziałek, 4 stycznia, spłonęła stodoła z oborą i 150 beli słomy. Rolnikowi udało się uratować 80 krow, które wypędził z płonącego budynku na pole. Teraz, choć zima, nie ma ich gdzie trzymać. Z ogrodzonego podwórka zrobiła się już błotna topiel. Stowarzyszenie Rodzina w Ciechanowcu założyło specjalne konto, na które można wpłacać pieniądze na odbudowę budynków: nr 53 8749 0006 0000 7719 2000 0140.

Pamiętaj o wniosku o 500+



Aby otrzymać w 2021 roku 500+, konieczne jest ponowne złożenie wniosku. Jeżeli rodzice o tym zapomną, pieniądze nie zostaną wypłacone.

Wnioski można będzie składać od 1 lutego 2021 r. drogą elektroniczną (za pomocą bankowości elektronicznej oraz platformy ePUAP i emp@tia) i od 1 kwietnia 2021 r. drogą tradycyjną (osobiste przedłożenie odpowiednich dokumentów w urzędzie gminy naszego zamieszkania lub za pośrednictwem Poczty Polskiej).

Termin wypłaty 500+ zależy od momentu złożenia wniosku. Im szybciej go złożymy, tym szybciej otrzymamy pieniądze.

Złożenie wniosku do 30 kwietnia 2021 r. oznacza wypłatę pieniędzy do 30 czerwca 2021 r. Złożenie wniosku od 1 do 31 maja 2021 r. oznacza wypłatę pieniędzy do 31 lipca 2021 r. Złożenie wniosku od 1 do 30 czerwca 2021 r. oznacza wypłatę pieniędzy do 31 sierpnia 2021 r. Złożenie wniosku od 1 do 31 lipca 2021 r. oznacza wypłatę pieniędzy do 30 września 2021 r.

Pułk z symbolami

Pierwszą decyzją ministra obrony narodowej w 2021 roku, dotyczącą 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego, jest zatwierdzenie trzech symboli Pułku: odznaki pamiątkowej, oznaki rozpoznawczej na mundur wyjściowy i na mundur polowy oraz proporczyka na beret żołnierski. Odznaka zawiera herb Łomży.

Wsparcie Hospicjum zamiast kwiatów

4 020 zł przekazała Hospicjum św. Ducha w Łomży rodzinie zmarłego pod koniec roku znanego łomżyńskiego przedsiębiorcy i wieloletniego radnego Witolda Chłudzińskiego, która przed pogrzebem poprosiła żalobników, aby zamiast kwiatów przeznaczyli pieniądze na ten cel. „Dziękujemy Państwu, że w tak trudnym dniu jak pogrzeb bliskiej osoby, byli Państwo w stanie pomyśleć o tym, że można tak pięknym gestem pomóc naszemu Hospicjum. Bóg zapłać”, podziękowała założycielka Hospicjum i kierująca nim Teresa Steckiewicz. Każdy, kto chce je wesprzeć, może przekazać 1 proc. podatku na: Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum” św. Ducha, konto nr 70 1020 1332 0000 402 0308 1205 (PKO BP Białystok).

„Światła” na skrzyżowaniu w Chojnach

Protesty mieszkańców i starania wójta Piotra Kłysa oraz łomżyńskiego posła (wówczas PiS) Lecha Kołakowskiego zaowocowały decyzją dyrekcji Podlaskiego Oddziału GDDKiA i w Chojnach Młodych na skrzyżowaniu drogi krajowej nr 61 (Łomża – Ostrołęka) z drogą do Nowogrodu i Śniadowa, powstanie sygnalizacja świetlna. W tym miejscu tylko w ostatnich trzech latach doszło do 15 kolizji i wypadków. W jednym zginęła mieszkanka Chojn. W czasie konferencji prasowej w Chojnach, na której decyzja została ogłoszona, nie było posła Kołakowskiego, który spośród parlamentarzystów wspierał mieszkańców najmocniej. Objawił się natomiast poseł Jarosław Zieliński z Suwałk, który mógł zrobić w tej sprawie wiele, gdy był wiceministrem spraw wewnętrznych i administracji, ale nie zrobił. Kołakowski zadarł jednak z PiS, a Zieliński zawsze jest w miejscu, gdzie są kamery. Pokazuje to, jak można upolitycznić nawet tak niepolityczną sprawę, jak bezpieczny przejazd przez skrzyżowanie.

Nie chcą bloków w miejsce zielonej przestrzeni, placu zabaw dla dzieci i siłowni! Protest mieszkańców ul. Staffa



Tu miałyby stanąć trzy bloki. Fot. Piotr Barbachowski/UM

Zdecydowanie zaprotestowali mieszkańcy ul. Staffa w Łomży na wieść, że Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa zamierza postawić trzy bloki na zielonej enklawie między Staffa 6 a Staffa 10. Wystosowali też petycję do prezesa ŁSM, w której piszą, że nie chcą betonu i samochodów tam, gdzie jest przestrzeń z zielenią, placem zabaw i siłownią.

Petycję, którą podpisało ponad 250 mieszkańców ulicy, przekazali do wiadomości prezydenta. Urząd Miejski potwierdził, że pod koniec 2020 roku Spółdzielnia wystąpiła o wydanie warunków zabudowy terenu między blokami przy ul. Staffa, na którym planuje budowę trzech bloków. Jednocześnie prezydent Mariusz Chrzanowski w odpowiedzi na petycję poparł miesz-

kańców: – Jestem przeciwnikiem umieszczania nowych bloków na terenach zielonych na osiedlach, zważywszy że są możliwości budowy nowych bloków na otwartej i niezagospodarowanej przestrzeni. Apeluję do prezesa o wycofanie się z tego pomysłu, gdyż lokowanie nowych bloków w tym miejscu, o tak gęstej zabudowie, uważam za niezasadne.

W tej sytuacji Zarząd ŁSM poinformował, że Spółdzielnia wycofała wniosek do prezydenta o decyzję na zabudowę. Ale jest jedno „ale”: między blokami przy Staffa 6 i Staffa 10 „Zarząd będzie planował wybudowanie budynku wielokomunikalnego oznaczonego w koncepcji urbanistycznej symbolem B1”. Czyli bloku.

Łomża Świetlną Stolicą Polski?



Łomża wygrała wojewódzki etap Plebiscytu Miast pokonując, między innymi Augustów oraz Białystok (10 tys. zł nagrody) i znalazła się w gronie 16 najpiękniej udekorowanych polskich miast, po jednym z każdego województwa. Tytuł „Świetlnej Stolicy Polski” oraz sprzęt AGD za 50 000 zł na pomoc charytatywną zdobędzie to, które otrzyma najwięcej głosów. Głosować będzie można od czwartku, 14 stycznia do poniedziałku, 25 stycznia na stronie: <https://swiecsie.se.pl/plebiscyt-miast/podlaskie/lomza/>.

Prezydent z covidem



O pozytywnym wyniku testu na koronawirusa dowiedział się z sanitarnego prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski w sobotę, 9 stycznia, wieczorem. „Towarzyszą mi typowe objawy przeziębienia i grypy, kaszel, bóle mięśni”, poinformował następnego dnia. Do 18 stycznia został objęty izolacją domową. Zapewnia, że nie będzie to miało wpływu na pracę Urzędu Miejskiego, ponieważ jest w stałym kontakcie z zastępcami i współpracownikami.

Latem ubiegłego roku koronawirusa przechorował wiceprezydent Andrzej Garlicki.

Urologia otwarta

W związku z decyzją wojewody podlaskiego o zmniejszeniu liczby łóżek covidowych w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży ze 195 na 147, uruchomiony został od poniedziałku, 11 stycznia, Oddział Urologiczny, poinformowała przedstawicielka Szpitala Jolanta Gryc.

Laptopy dla radnych

Nieco ponad 62 tys. zł kosztowały 24 laptopy dla radnych miejskich Łomży. Umożliwiły im m.in. zdalny udział w posiedzeniach komisji i sesjach rady. Firma, która wygrała przetarg na ich sprzedaż, dała na nie 48 miesięcy gwarancji. Nowy sprzęt zostanie skonfigurowany w jeden system.

Nie żyje terapeutka

Zmarła Aneta Folga, terapeutka zajęciowa w Domu Pomocy Społecznej w Łomży. Miała 42 lata.

Dawne Jedwabne na zdjęciach

Wystawę unikatowych zdjęć Jedwabnego z lat 30 i 40 XX wieku oglądać można w wyremontowanej i przystosowanej za 150 000 zł dla Regionalnej Izby Pamięci piwnicy w dworcu Rembielińskich z 1780 roku. Niektóre powiększone fotografie prezentowane będą w centrum miasta. W zabytkowym dworcu w bardzo dobrym stanie, od lat siedzibę ma Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury.

Obyśmy za rok przy opłatku...

– Każdego roku w styczniu spotykaliśmy się z Sybiracką Rodziną na opłatku. Wspominaliśmy tamten bolesny czas i wspólnie życzyliśmy sobie, żeby znów spotkać się za rok, żeby doczekać kolejnej Wigilii. Nie spotykamy się w tym roku, ale pamiętamy o wszystkich. I w imieniu prezes Oddziału Danuty Pieńkowskiej-Wolfart, sekretarz Niny Żyłko i swoim życzę wszystkim Sybirakom zdrowia i... obyśmy za rok spotkali się przy opłatku – mówi wiceprezes Związku Sybiraków w Łomży Jerzy Szymanowski.

Dziś łomżyński Oddział skupia około 300 członków, wśród których prawie połowę stanowią wdowy lub wdowcy po Sybirakach. Jerzy Szymanowski z nieukrywaniem żalem dodaje, że z każdym rokiem ich ubywa. W ubiegłym roku odeszło trzech...

Oddział Związku Sybiraków w Łomży został powołany w marcu 1989 roku. Był to czas, kiedy już mówiono o zesłaniu,



Sybiracki opłatek 2019; od lewej: Jerzy Szymanowski, Danuta Pieńkowska-Wolfart i Leon Wagner, a z tyłu Nina Żyłko

ale byli zesłańcy ciągle jeszcze obawiali się oficjalnie wstępować do powstałego Związku. Redakcja tygodnika „Kontakty” nie tylko propagowała ideę organizacji na swoich łamach, ale też przyjmowała zgłoszenia zainteresowanych wstąpieniem do Związku, informowała o powstających kołach, była obecna przy odsłanianych tablicach

i pomnikach, przekazywanych kołom sztandarach, corocznych spotkaniach opłatkowych. Jeszcze wcześniej „Kontakty” ogłosiły konkurs na wspomnienie pod hasłem „Wschodnie losy Polaków”. Napływające prace były publikowane w tygodniku, a plon konkursu wydany w sześciu tomach przez Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka”.

W 1993 roku w Łomżyńskim było 14 kół Związku Sybiraków, które skupiały 1 600 członków. Pierwszym prezesem oddziału był Henryk Milewski, po jego śmierci (2008) prezesem jest Danuta Pieńkowska-Wolfart.

– Topnieje nasz Związek. Były samodzielne koła w Grajewie, Szczuczynie, Przytułach i Jedwabnem, a dziś pojedynczy członkowie z tych czterech kół tworzą jedno – mówi sekretarz Zarządu Oddziału Związku Sybiraków Nina Żyłko.

Ze względu na epidemię i wiek, nie uczestniczą w pogrzebach, jak wcześniej, koledzy ze sztandarem Oddziału Związku. Ale sztandar jest udostępniany rodzinie zmarłego Sybiraka. Należy zgłosić się do biura w Łomży (ul. Nowa 2, budynek byłego Urzędu Wojewódzkiego, p. 129; tel. 512 916 950, tel. do sekretarza 692 354 279).

– Obyśmy za rok spotkali się przy opłatku... – powtarza Jerzy Szymanowski.



Kolędowały z gwiazdą od domu do domu z życzeniami i uśmiechem kolędniczek z Koła Gospodyń Wiejskich „Sreberka” w Srebrnej (gm. Szumowo).



Żydowskie relikty w Wysokiem Mazowieckiem

Pozostałości żydowskiego cmentarza i fundamenty synagogi odkryte zostały w czasie prac ziemnych w sąsiedztwie budowanego dworca autobusowego w Wysokiem Mazowieckiem. Fragment odkrytych fundamentów został obudowany. Będzie przykryty szkłem i podświetlony. Władze miasta chcą w tym miejscu postawić tablicę upamiętniającą Żydów, którzy mieszkali w Wysokiem Mazowieckiem.

„Po Żydach, poza cmentarzem przy ulicy Żwirki i Wigury, nic nie pozostało. Odkrycie fundamentów

synagogi i upamiętnienie starego cmentarza jest niezwykle ważne, żeby przywrócić pamięć nie tylko o Żydach, ale o ludziach, którzy przyczynili się do rozwoju kulturalnego i społecznego miasta”, mówi Karol Głębocki, nauczyciel historii i społeczny kustosz żydowskiego cmentarza w Wysokiem Mazowieckiem, finalista Nagrody Polin 2020 (pisaaliśmy o tym w „Kontaktach”, nr 50 z 2020 roku).

Przed II wojną światową Żydzi stanowili ponad połowę mieszkańców miasta.

Skarga na prokuraturę za wilka

Pismo o objęcie nadzorem postępowania dotyczącego zastrzeżenia młodego wilka w otulinie Biebrzańskiego Parku Narodowego złożyła do Prokuratora Generalnego Zbigniewa Ziobry i Prokuratury Okręgowej w Łomży Fundacja Dla Biebrzy. Zarzuca Prokuraturze Rejonowej w Grajewie, która prowadzi śledztwo, opieszałość.

Fundacja twierdzi, że od początku grudnia nic się w tej sprawie nie dzieje. Do tej pory nie przesłuchano głównego świadka, nie zabezpieczono śladów i rejestru indywidualnych polowań myśliwych.

„Upływ czasu sprzyja natomiast zatarciu śladów ewentualnego przestępstwa”, mówi pełnomocnik Fundacji Dla Biebrzy mecenas Piotr Kosiński.

Prokurator Józef Iwański z Prokuratury Rejonowej w Grajewie poinformował Radio Białystok, że wystąpił do policji powiatowej w Mońkach o przesłanie dokumentacji z dotychczasowego postępowania.

Do zastrzeżenia wilka doszło na początku grudnia. Martwego znalazła przewodniczka po parku Katarzyna Ramotowska. Wyniki sekcji zwłok wykonane przez Instytut Biologii SSaków PAN w Białowieży wykazały, że został zastrzelony. Dyrektor Instytutu prof. Rafał Kowalczyk napisał na Facebooku: „Wilki to drapieżniki. Zabija, aby żyć, wykarmić potomstwo, przetrwać. Taka jego natura. Ale w starciu z człowiekiem uzbrojonym w karabin jest bez szans. Tych szans nie daje mu nawet prawo ścisłej ochrony! Coraz częściej w naszym kraju giną wilki zabijane przez myśliwych. W każdym roku takich informacji dociera do nas kilka, a ile udało się ukryć? W ostatnich latach trafiły do naszego Instytutu postrzelone wilki z Wigier i kilku



innych miejsc. W zeszłym tygodniu z Biebrzy. Bestialsko postrzelony. Myśliwi dopuszczający się tych haniebnych czynów są często brani w obronę, łagodnie karani. A powinni być napiętnowani przez własne środowisko i surowo osądzeni. Bo broń nie służy do łamania prawa, a jej posiadanie to bezwzględny nakaz jego przestrzegania!”

Za znalezienie sprawcy anonimowy miłośnik zwierząt wyznał 20 tysięcy złotych nagrody.

Wilki są w Polsce pod ścisłą ochroną. Szacuje się, że jest ich w naszym kraju zaledwie 2 500 sztuk. Fot. Lasy Państwowe

Radziłów 2020



31 grudnia 2020 r. w gminie Radziłów zameldowanych było 4 839 osób, w tym zameldowanych na pobyt czasowy 48 osób. W 2020 roku urodziło się 39 nowych mieszkańców (14 chłopców i 25 dziewczynek). Zmarło 87 mieszkańców gminy (mężczyzn – 44, kobiet – 43). USC w Radziłowie wydało 23 akty małżeństw (7 par wyznaniowych, 2 śluby zawarte zostały za granicą). Rozwiodło się w gminie 5 małżeństw. Natomiast 9 małżeństw świętowało „złote gody”, czyli 50 lat przeżytych razem.

Jak chuliganem w płot!

Ogrodzenie placu zabaw w Parku Solidarności w Grajewie zniszczyła młodzież. Bezmyślna podwójnie, ponieważ w parku zamontowany jest monitoring, który wszystko pięknie nagrał. Wprawdzie chuligańska fabułka jest marna, ale policja na pewno przyjrzy się z uwagą odtwórcom chuligańskich ról.

POWIAT KOLNEŃSKI

Pomoc psychologiczna dzieciom i młodzieży



Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży otwarty w grudniu w Szpitalu Ogólnym w Kolnie (ul. 11 Listopada 1, p. 22, tel. 86 273 93 68) czynny jest w poniedziałki, środy, czwartki w godz. 8.00 – 16.00 oraz wtorki i piątki w godz. 11.00 – 20.00. Porady psychologa i konsultacje rodzinne udzielane są bezpłatnie, nie trzeba mieć skierowania.

Z pomocy Ośrodka mogą skorzystać dzieci i młodzież ucząca się (do 21 roku życia), które doświadczają sytuacji trudnych i kryzysowych, mają problemy w komunikacji, doświadczają zaburzeń lękowych i depresyjnych, przemocy. Ośrodek prowadzi także konsultacje rodzinne.

Protest w Stawiskach

W okresie międzywojennym szczególnie dokuczliwe było bezrobocie. Tymczasem w 1930 roku w Stawiskach, gdzie wielu nie miało pracy i głodowało, decyzją zarządu miasta zatrudnieni zostali robotnicy z... Łomży!

„Przed kilkoma dniami przed Magistratem w Stawiskach zebrała się grupa robotników demonstrujących przeciwko zarządowi miasta. Jak się okazało większość w tej grupie stanowili robotnicy firmy leśnej Rubinsztajna, którzy niezadowoleni z przyjęcia do pracy czterech robotników z Łomży, by wyrazić swój protest, porzucili pracę i przyszli pod Magistrat, by na burmistrzu wymusić interwencję w tej sprawie”, opisywała robotniczy protest ówczesna prasa.

Maszerujący z okrzykami, bojowo nastawieni robotnicy zwracali uwagę mieszkańców miasta. W drodze do Magistratu przyłapali się do nich bezrobotni i inni niezadowoleni z różnych powodów. W ten sposób rozszerzała się



Stawiski przed 1939

grupa protestujących. Gdy doszli do Magistratu demonstracja nabrała większych rozmiarów.

Do burmistrza udała się delegacja, a pozostali czekali przed urzędem.

Burmistrz pod presją protestujących natychmiast zapewnił i przyrzekł, jak pisała prasa, „zadania robotników poprzeć u odpowiednich czynników”.

Burmistrzowskie przyrzeczenie zadowoliło i uspokoiło demonstrujących.

Czy poparcie burmistrza „u czynników” było skuteczne, nie wiemy, ponieważ ówczesne gazety tego nie odnotowały.

Kasa za pegeery



Starania o dofinansowanie inwestycji w popegeerowskich Glinkach i Lachowie zapowiedział wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski. Możliwość taką stwarza specjalny fundusz państwowy.

Przedłużona przepustka

Poszukiwanego przez Sąd Rejonowy w Łomży mężczyznę (lat 39), który po przepustce nie powrócił do zakładu karnego, zatrzymała w poniedziałek kolneńska policja.

Współpraca z uniwersytetem

Z dodatkowych zajęć przygotowujących do matury, prowadzonych przez wykładowców Uniwersytetu Warszawskiego, korzystają uczniowie LO w Kolnie. Przed feriami uczestniczyli w zdalnych wykładach z geografii, przygotowanych przez dr. hab. Macieja Dąbskiego z Wydziału Geografii i Studiów Regionalnych UW, a w październiku i listopadzie warsztaty prowadził dr Maciej Kałaska.



„Odwiedzali nas mieszkańcy Wysokiego Mazowieckiego, Łomży, Białegostoku, Warszawy, była rodzina z zachodniopomorskiego i mieszkająca na stałe w Niemczech”, mówi Jarosław Kozłowski.

I nie ma się co dziwić, bo tak bajecznie do niedzieli, 10 stycznia, prezentowała się posesja Katarzyny i Jarosława Kozłowskich przy ul. Przydworcowej 2 w Czyżewie. Kozłowski kupili wszystkie elementy świątecznej iluminacji za własne pieniądze, a Jarosław tworzył ją 2 tygodnie, zanim została uruchomiona. Zwiedzanie, na które właściciele serdecznie zapraszali wszystkich, było bezpłatne. Od 23 grudnia do 10 stycznia przez Przydworcową 2 przewinęło się kilka tysięcy dużych i małych. Przy wejściu stała skarbonka, do której można było wrzucać datki na leczenie małego Alanka z Czyżewa. Uzbierało się w niej 16 000 zł! Jeśli ktoś chciałby pomóc, link do zbiórki internetowej: www.siepomaga.pl/alan-zawistowski). Fot. Facebook/Patryk Wojtczuk



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Łańcuszek pomocy

1 300 zł na ratowanie życia chorego na rdzeniowy zanik mięśni (SMA) Nikodema Wasilewskiego z Białegostoku zebrali do puszek mieszkańcy Ciechanowca w sobotę, 9 stycznia. Zbiórkę zorganizowali Aldona Mądra oraz Agnieszka i Krzysztof Raczkowsky. W pomoc włączyło się KGW „Kaczynianki” z Kaczyna Starego (gm. Czyżew).

„Kropła drąży skałę, wystarczy isierka i chęci, aby pasek zmienił kolor na zielony”, napisała do „Kontaktów Joanna Zaremba z KGW „Kaczynianki”.

Z licytacjami dołączają także inne Koła Gospodyń Wiejskich powiatu wysokomazowieckiego i morsy z Ciechanowca. Rozkręca się „Łańcuszek pomocy”, ale potrzeba jeszcze... 7 mln zł!

„Stan mojego synka nieustannie się pogarsza! SMA 1, rdzeniowy zanik mięśni, to straszna choroba, która każdego dnia, kawałek po kawałku odbiera siły, nadzieję i życie... Mięśnie naszego synka umierają, zamiast

się rozwijać. Dzieci takie jak nasze, jeszcze do niedawna były skazane na powolne odchodzenie w męczarniach. Dzisiaj medycyna daje szansę – koszmarnie droga terapia może zatrzymać ten złowieszczy pęd choroby. (...) Musimy prześcignąć upływający czas, zdobyć niewyobrażalną sumę pieniędzy i dać naszemu dziecku szansę. Teraz albo nigdy...”, pisze na portalu siepomaga.pl pochodząca z Białaszewa (gm. Grajewo) mama Nikodema Wasilewskiego z Białegostoku.

Jest pielęgniarką, pomagała innym. Teraz sama potrzebuje pomocy. Genowa terapia, która może



„Żabka” Agnieszka Raczkowska

zatrzymać śmiertelną chorobę Nikodema, kosztuje ponad 9 mln zł.

W Sylwestra pomyślnie zakończyła się zbiórka 9,5 mln zł na ratowanie życia Michała z Żeber (gm. Nur), o czym z radością mogliśmy napisać w „Kontaktach” w poprzednim numerze (nr 2/2021).



Aldona Mądra i Krzysztof Raczkowski

POWIAT ZAMBROWSKI



Nowe Wierzbowo z lotu ptaka

– Gdyby nie ta straszna zaraza, to miniony rok nie byłby najgorszy. Dzięki Bogu w rodzinie i we wsi nikt nie chorował. Może epidemię zatrzyma szczepionka, tylko patrząc na ilości szczepień, to chyba trochę potrwa, zanim większość zostanie zaszczepiona. W nowym roku życzę mieszkańcom i sobie zdrowia i spokoju – mówi sołtys Nowego Wierzbowa (gm. Zambrow) Ryszard Kotowski.

Nowe Wierzbowo kilka lat nie miało sołtysa, nikt nie chciał. Ryszard Kotowski przeprowadził się tu z Zambrowa i jest sołtysem drugą kadencję.

– We wsi było tylko 13 domów. Teraz przybywa. Połowa mieszkańców, to tacy osiedleńcy z miasta, jak ja. Jednemu sąsiadowi tak podobało się Nowe Wierzbowo, że przeprowadził się ze Szwajcarii i wybudował się u nas – mówi sołtys.

Z Nowego Wierzbowa do Zambrowa jest tylko 6 kilometrów. Szybko można być w mieście. A na wsi mieszka się wygodniej. Kotowski zabiegał o utworzenie placu zabaw dla dzieci. W gminie były wątpliwości, bo wieś mała. Mocnym argumentem była informacja, że

w jednym domu, w którym mieszkają dwie rodziny, jest razem dwanaścioro dzieci. Plac zabaw powstał. Wieś ma też nowe, energooszczędne oświetlenie. Zebrania z mieszkańcami przed pandemią sołtys organizował w swoim domu.

Ryszard Kotowski jest ojcem dwojga dzieci. Syn Kamil ma już swoją rodzinę. Córka Paulina jest absolwentką psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, a teraz studiuje pielęgniarstwo. Na jego posesji „żywy inwentarz” tworzą trzy psy i pięć kotów.

Przepraszamy



Zamiast Dorota Jabłońska, powinno być Teresa Dmochowska w podpisie pod zdjęciem KGW „Kobietkowo” („Kontakty” nr 2/2021). Za błąd przepraszamy obie Panie.

100 lat

Wiktorii Konopki

Wiktorii Konopka z Krasowa Czeskiego (gm. Nowe Piekuty) skończyła 100 lat. O jej urodzinach pamiętali wójt Marek Kaczyński i jego zastępczyni Ewa Pruszyńska, którzy życzyli długich lat w zdrowiu i obdarowali kwiatami.

Bogata

„Pogodna Jesień”

350 tys. zł na działalność otrzymał Klub Seniora „Pogodna Jesień” w Wysokiem Mazowieckiem.

Zagrają w Wysokiem Mazowieckiem

Ponad 76 tys. zł wygrała w ubiegłym roku WOŚP pod dyktando radnego Bogdana Matuszewskiego. Już się stroi do 29 finału.

Rocznica patrona



145 rocznica urodzin ks. abp. Romualda Jałbrzykowskiego ze wsi Łętowo Dąb (gm. Kołaki Kościelne) minie w lutym. Uczył się w szkole elementarnej w Kołakach Kościelnych, Gimnazjum Męskim w Łomży i Seminarium Duchownym w Sejnach oraz w Akademii Duchownej w Petersburgu. Był pierwszym (poł roku) biskupem diecezji łomżyńskiej, powołanej w 1925 roku. W Łomży założył tygodnik katolicki „Życie i Praca” (1924 – 1935) oraz nowoczesną drukarnię diecezjalną. W 1926 r. został arcybiskupem metropolitą wileńskim. Od 2006 roku patronuje Szkole Podstawowej w Kołakach Kościelnych.

Rozruszać seniorów!

260 tys. zł otrzymała gmina Zambrow na realizację projektu „Damy Radę Seniorzy” dla 30 seniorów. Gmina Szumowo dostała 130 tys. na Klub Seniora, który skupia 15 osób. Celem senioralnych programów jest aktywizacja starszych ludzi (60 plus), przeciwdziałanie wykluczeniu, organizowanie czasu wolnego.

18 stycznia najmłodsze wracają do szkół. Wirusolog mówi, dla kogo to największe zagrożenie

Groźny powrót do szkół

„Za” i „przeciw”

Uczniowie klas I-III wracają do szkół już 18 stycznia. Pozostałe klasy nadal będą uczyły się zdalnie. Pytanie, dlaczego najmłodsze dzieci mają wrócić do szkoły w środku epidemii, choć wszelkie obostrzenia trwają do 31 stycznia, a nauczyciele nie zostali zaszczepieni na covid-19. Rząd decyzję motywował tym, że to uczniowie najniższych klas są najbardziej pokrzywdzeni przez odizolowanie od grupy rówieśniczej.

Wielu rodziców i nauczycieli popiera sam fakt powrotu dzieci do nauki stacjonarnej. Mieli jednak nadzieję, że stanie się to w momencie, gdy liczba dziennych zachorowań na covid-19 zmniejszy się, a przede wszystkim, że nauczyciele zostaną zaszczepieni.

Wirusolog Tomasz Dzieciatkowski ostrzega, że obecny plan powrotu może doprowadzić do podobnych skutków, jakie obserwowaliśmy na przełomie sierpnia i września, czyli gwałtownego skoku zachorowań.

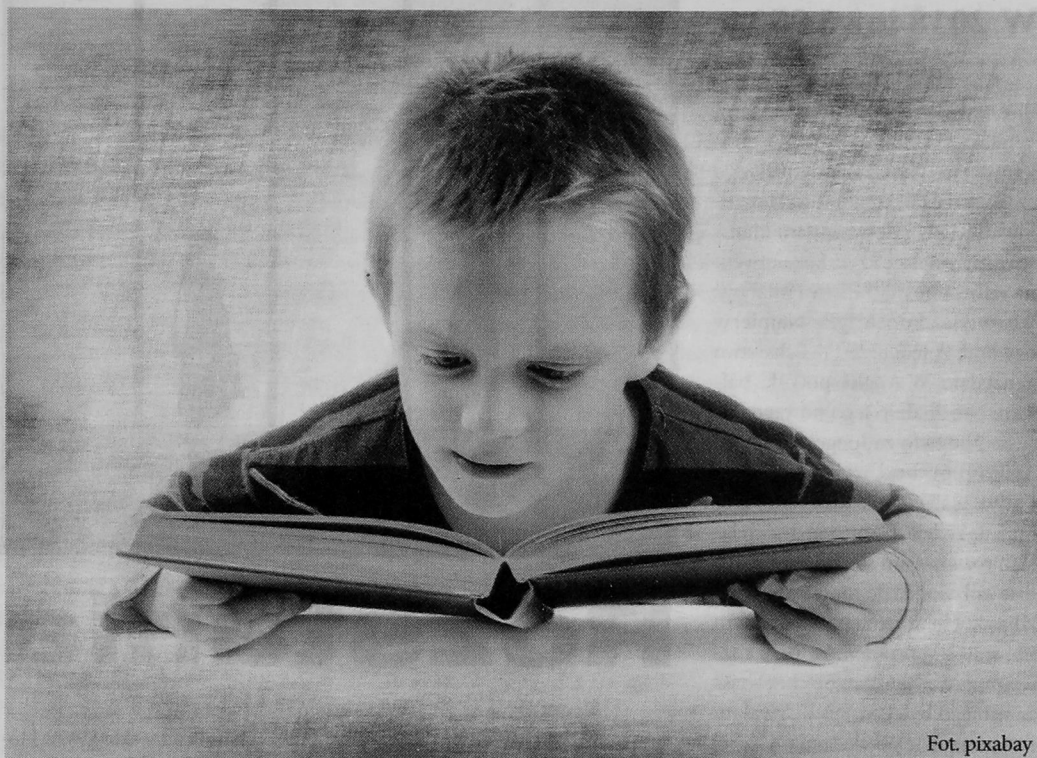
– Mamy przykłady wielu krajów, które zdecydowały się na powrót dzieci do szkół, a skończyło się to dla nich całkowitym lockdownem. Obecny plan powrotu sprawia, że mogę powiedzieć tylko jedno: liczbę zachorowań poznamy za dwa tygodnie od 18 stycznia – mówi.

Decyzja o powrocie do szkół została podjęta nagle i sprawiła, że zarówno rodzice, jak i nauczyciele są zdezorientowani. Ci ostatni obawiają się o swoje zdrowie i podkreślają, że początkowo nauczyciele byli wymieniani jako jedna z grup zawodowych, która będzie mogła zaszczepić się w pierwszym terminie.

Bez szczepienia

Związek Nauczycielstwa Polskiego apeluje do rządu o rozpoczęcie szczepień nauczycieli przed wznowieniem stacjonarnych zajęć.

„Dzięki szczepieniom możemy uniknąć tego, co działo się jesienią ubiegłego roku”, napisał na Twitterze prezes ZNP Sławomir Broniarz.



Fot. pixabay

Zapisy na szczepienia dla nauczycieli ruszą jednak dopiero na przełomie marca i kwietnia. Jak podkreśla Sławomir Broniarz, rząd zupełnie nie wziął pod uwagę nauczycielskiego kalendarza pracy.

– Wyobraźmy sobie scenariusz, że oto my nagle w kwietniu zaczynamy masowe szczepienia tej grupy osób, a przecież lada moment jest matura. Co stanie się wtedy, kiedy te szczepienia nie wypalą. Bądź też nie zdążymy tego zrobić w odniesieniu do tysięcy nauczycieli, którzy uczą w klasach szkół średnich lub klasach szkół podstawowych, a w zasadzie w kwietniu kończą się edukacja w liceach i szkołach kończących się egzaminem maturalnym – mówił Broniarz w rozmowie z TOK FM.

Testowanie

W tym tygodniu rząd ruszył z programem testowania nauczycieli na obecność koronawirusa. Prezes ZNP podkreśla jednak, że testowanie nauczycieli, które potrwa do piątku, to wyrzucanie pieniędzy w błoto.

– Należałoby zgrać działania. Dziś wynik ujemny testu, jutro powinien oznaczać zaszczepienie. Po-

za tym kupno szczepionki jest dwa razy tańsze, niż testowanie.

Nauczyciele podważają pomysł zbiorowego testowania szczególnie po tym, jak sami spędzili miesiące na domowej edukacji. Wirusolog Tomasz Dzieciatkowski dodaje, że jednorazowy test nie jest żadnym zabezpieczeniem dla powracających do szkół nauczycieli.

– Jednorazowe badanie nauczycieli pozwoli stwierdzić, czy są oni w momencie badania zakażeni wirusem, czy też nie. Te badania nie będą powtarzane cyklicznie, więc nie dadzą żadnej pewności na to, czy do pracy nie chodzi zakażony nauczyciel – uważa.

Zagrożenia

18 stycznia do szkół powróci 1,2 mln uczniów oraz ponad 100 tysięcy nauczycieli i pracowników oświaty. Nauczycieli nie zaszczepionych, mających kontrolować, by dzieci w wieku od 8 do 10 lat przestrzegały wszelkich surowych zasad reżimu sanitarnego.

Według wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego, uczniowie i nauczyciele muszą zachowywać 1,5-metrowy dystans, mieć zasło-

nięte usta i nos w przestrzeniach wspólnych szkół, przed wejściem do budynku dezynfekować ręce. Kontakt między poszczególnymi klasami ma być ograniczony do minimum, czemu mają służyć indywidualne plany lekcji. Program obostrzeń rozpisany jest jednak w teorii, a jedynie nauczyciele dokładnie zdają sobie sprawę z tego, jak będzie wyglądał w praktyce.

– Trudno unikać sytuacji, gdy małe dzieci tulą się do nauczyciela, bo się stęskniły. Sama stęskniłam się za swoimi uczniami. Żadnego nie odrączę, przytulę i się nachylem nad ławką. Będę pracować w maseczce, jak robiłam to do tej pory – mówi nauczycielka z Kolna.

Poczucie bezpieczeństwa znacznie większe, niż kolejne obostrzenia dla szkół dałyby nauczycielom szczepienia.

– To nauczyciele są najbardziej narażeni na zachorowanie. Uczniowie będą przechodzić koronawirusa bezobjawowo albo „skąpoobjawowo”. Powrót do szkół może szczególnie dotknąć nauczycieli – ostrzega Tomasz Dzieciatkowski. (mamadu.pl).

AGNIESZKA MIASTOWSKA

**W 2005 roku
w Podlaskiem
rozwiódło się
2 178 małżeństw.
W 2018 już 6 950**

Okaleczenie

O swoim rozstaniu z mężem, Wioleta z Łomży opowiada z obojętnością: – Zdradzał od dłuższego czasu. Udawał, kombinował i oszukiwał. Kiedy udowodniłam kłamstwa, przestał się kryć. Lekarstwem na ratowanie małżeństwa miał być jego wyjazd do Anglii. Najpierw dzwonił. Potem przestał. Lekarstwo zadziało. W Anglii spotkałam... balsam. Nie znałam jego nowego adresu. Nie było żadnego kontaktu. Tylko plotki od wyjeżdżających i powracających, z kim teraz mój mąż się zadaje. Po prawie dwóch latach rozwiódłam się. Już po rozwodzie zadzwoniła do mnie z Londynu jakaś kobieta, która prosiła, żebym nie stawiała problemów przy rozwiązaniu małżeństwa, bo chce wyjść za mojego byłego męża. Urwałam rozmowę. Nie powiedziałam, że jej kochany już dawno jest wolny.

Nie jestem sama. Żyję w konkubinacie. Jest spokojnie, ale ja jestem jakby okaleczona. Boję się małżeństwa. Jak coś zacznie się psuć, odejdę.

Spokój

Marcin z Łomży bez emocji: – Wróciłem z nocnej zmiany. W pokoju bałagan. Młodsza córka stała zasikana w łóżeczku. Pięcioletni synek trzymał w ręce ogórka, którego wyciągnął spod ławy po nocnej libacji. Na ławie resztki gościny. Wysznięty chleb, kieliszki, puste butelki. Żona nieprzytomna spała w ubraniu. Dzieci głodne. „Byli wujkowie”, powiedział synek i pytał, czy dam mu jeść. To nie był wyjątkowy obrazek. Mimo, że zapewniała i prosiła, żebym jej zaufała, nigdy nie byłem spokojny, kiedy szedłem do pracy. Tłumaczyłem, krzyczałem, uderzyłem. A ona piła z żalu, że mnie zawiodła. Z rozpacz, że ją uderzyłem. Każdy powód był dobry. Nie chciała się leczyć, a już po kieliszku szła z każdym. Nie szanowała się. Brzydziłem się jej. Rozwiedliśmy się. Wyjechała z Łomży. Starsze dziecko nie było nasze, jej panińskie. Dzieci są ze mną. Wreszcie spokój.



Rozstania

Szczęście

Aneta z Zambrowa w zamyśleniu: – Ścieliłam wersalkę mojej czteroletniej córeczki. Pod poduszką znalazłam półlitrową butelkę wódki. Przeraziłam się, spytałam skąd ma wódkę. A córka przytuliła się do mnie i powiedziała, że zabrała ją tatusiowi, bo bała się, że jak jeszcze to wypije, to znów będzie mi dokuczał i ja będę płakała. Bała się o mnie! To był jednoznaczny sygnał, że trzeba skończyć tę mękę. A wcześniej... pił, bił, ubliżał. Każdy dzień wypełniony lękiem. Przeprosiny, płacz, kolejna próba i znów towarzystwo i wódka. Stał się alkoholikiem. Jak żyć z kimś, kto nie chce skończyć z nałogiem? Jak żyć obok kogoś, kogo się bałam? Odeszłam z córką. Jesteśmy po rozwodzie. Jestem absolutną abstynentką. Spotkałam wartościowego człowieka. Jestem szczęśliwa. Wysłałam za mąż.

Strach

Katarzyna z Łomży z gestykulacją: – To psychiczny tyran. Nie musiał być pijany, żeby mnie gnębić. Zamęczał mnie podejrliwością. Posądzał, że go zdradzam, patrzę na innych, do kogoś się uśmiechnęłam. To wariat. Nawet przy codziennych

zakupach unikałam sklepów, w których była nawet mała kolejka, żeby uniknąć awantury na temat, gdzie tak długo byłam i z kim przy okazji się spotkałam. Według niego, malowałam się dla kogoś, ubierałam dla kogoś, a gdy założyłam bluzkę z normalnym dekoltem, od razu byłam kurwą. Zresztą, według jego opinii, to byłam nią zawsze. Potrafił mnie uderzyć bez powodu. Bałam się i uciekałam. A gdzie można uciec w Łomży? Czasami poszłam do koleżanki, ale ile razy można komuś burzyć spokój swoją tragedią. Bywało, że pochodziłam po ulicach i wracałam, kiedy spał. Pomogła koleżanka. Wyjechałam do Belgii. Ochłonełam, spokojnie przemyślałam wiele spraw. Od dwunastu lat jestem rozwódką. Nie zawsze sama, ale nie chcę wychodzić za mąż. Nie wierzę w normalność. A może przyciągam do siebie takich, którzy szybko wyczuwają moją słabość i chcą dominować? Boję się.

Bez zamiany

Tomasz z Grajewa z uśmiechem: – Pamiętam tę niedzielę. Przygotowywałem dzieciom obiad, później mieliśmy razem pojechać do babci. Odwiedziła go elegancka kobieta. Mówiła, że jest z Elku

i spytała o żonę. Powiedziałem, że nie ma, że wyjechała... Nieznajoma kontynuowała wątek. Dokładnie wiedziała, gdzie w Brukseli mieszka moja żona, gdzie pracuje, jak spędza czas. Z kim go spędza! Pokazała zdjęcia... Moja żona w objęciach nieznajomego mężczyzny. Z tym samym mężczyzną w lokalu. Z nim przy choince z kieliszkiem szampana. I znów objęci... Myślałem, że oglądam jakiś film.

„To jest mój mąż. Oni tam się bawią, a my możemy tutaj”, zaproponowała. Zostawiła zdjęcia i swój adres. Zadrżała ziemia. Dzieci pojechały do teściowej. Zadzwoń do żony. Pytałem, płakałem, prosiłem... Oczekiwałem zaprzeczenia i nalegałem, by od razu wracała.

„To prawda, nie miałam odwagi powiedzieć. Nie kocham cię. Nie wrócę”.

Dałem jej jeszcze pół roku do namysłu, potem drugie. Nie wróciła. Rozwiódłem się. Opędzałem od telefonów nieznajomej z Elku. Jestem sam.

Nieufność

Renata z Wysokiego Mazowieckiego z drżeniem głosu: – Psychicznie przeżywałam operację usunięcia wszystkich narządów. Wydawało mi się, że będę jakby mniej wartościową kobietą. Na dodatek przedłużał się pobyt w szpitalu. Mąż to bagatelizował. Każdego dnia, choć na krótko, przychodził do szpitala. Pacjentki z sali zwróciły uwagę, że przychodzi bardzo zadbany. Pomyślałam, że dla mnie. Ucieszyłam się zatelefonowałam. Nie odbierał. Nie odebrał też kilku następnych, bo wydzwaniałam do północy. Następnego dnia powiedział, że był u brata i nie zabrał z sobą komórki. Sytuacja się powtórzyła.

Po wyjściu ze szpitala, odwiedziły mnie sąsiadki z bloku. Podziwiał, że mąż tak dużo czasu spędzał u mnie w szpitalu, że ciągle nie było go w domu. A u mnie był zawsze krótko. A teraz późno wracał, bo miał dużo pracy. Kiedy przychodził, prześladował mnie szpitalny zapach, choć po powrocie wyprałam swoją odzież.

Zdradzał mnie z pielęgniarką. Takie wtedy, kiedy ja najbardziej cierpiałam. Jesteśmy po rozwodzie. Nie umiem nikomu zaufać, zostałam za mocno zraniona.

AGATA MAY

Dwie zakochane w Krzysztofie kobiety przyjechały za nim do Łomży z Rzymu i Berlina.
Mąż trzeciej przybył z Kijowa

Wyrodzony

Jak lalka

Krzysztof od dzieciństwa przeciągał wzrok urodą. „Jak lalka”, cieszył się dziadek i objaśniał oryginalność wnuka: „Wyrodzony z całej naszej rodziny”. Oczywiście było, że kiedyś dziewczyny będą się za nim uganiały, ale żeby zagraniczne, tego dziadek absolutnie nie przewidywał.

Oksana

Po wyjeździe rodziców za obcym chlebem, Krzysztof przeprowadził się do dziadków. Nie miał stałej pracy. Kolega z południa Polski znalazł mu robotę w Bieszczadach. Na parę dni wybrali się do Kijowa. Przed powrotem poszli na zakupy do wielkiego sklepu, do którego także wybrała się Oksana. Krzysztof przyłapał ją, kiedy na niego patrzyła. Uśmiechnęli się do siebie i... kolega wrócił w Bieszczady sam.

Prawie się nie rozstawali. Krzysztof obawiał się trochę męża Oksany, ale ona uspokajała: Kijów to nie Łomża, na pewno ich nie znajdzie. Któregoś dnia oświadczyła, że wystąpi o rozwód. Pod jakimś pozorem Krzysztof natychmiast wrócił do hotelu, a stamtąd pognął prosto na dworzec.

Na „komórce” wciąż wyświetlał mu się numer „komórki” Oksany. Dzwoniła prawie bez przerwy. Nie odbierał. Szczęśliwie dotarł do

Łomży i zakręcił się za robotą w Włoszech.

Alessandra

Wieczorem w centrum Rzymu popijał z włoskim kumpem wino. Zamierzali wyskoczyć na dyskotekę. Kumpel zadzwonił do swojej kumpelki. Przyszła z Alessandrą. Na wieść, że Krzysztof jest Polakiem, zawołała: „Monte Cassino!, Jan Paweł II!, Kopernik!” i poszli się bawić. W dyskotekę nie opuszczała go na krok. Włoski kumpel ze śmiechem zapewnił, że Alessandra jest panną i nie ma narzeczonego ani tu, ani na Sycylii.

Mijały kolejne rzymskie tygodnie, o których Krzysztof mówi „dolce vita”. Nazywała go swoim „angelo” (w języku włoskim „anioł”) i któregoś dnia zaprowadziła do proboszcza. Krzysztof w lot połapał, co się święci. Następnego dnia spakował się i wsiadł w pierwszy autobus do Polski.

Katharina

Do Berlina wybierał się krewny Krzysztofa. Pojechali razem. Krzysztof znalazł robotę i Katharinę. Siedziała z towarzystwem w piwnym ogródku, do którego wła-

śnie weszli. Spojrzała raz, drugi, uśmiechnęła się. Niemcy zaprosili ich do swojego stolika. Krewny nieźle już szwargocze, więc sobie pogadali, a Katharina nie odrywała od Krzysztofa wzroku. Na koniec spotkania poprosiła o numer „komórki”. Niezręcznie było odmówić. Umówili się już następnego dnia. Odtąd na ulicy trzymała go pod rękę i każdej napotkanej kumpelce przedstawiała jako swojego chłopaka. Krzysztof nic sobie z tego nie robił, ale kiedy nagle powiedziała, że chce przedstawić go rodzicom, zapaliła się czerwona lampka. Zostawił robotę, krewnego i pojechał prosto do Gdańska, gdzie kiedyś zapraszał go kolega szkolnego kolegi.

Jedna za drugą

Dziadek Krzysztofa najpierw pocieszał Alessandrę. Do Łomży przyjechała z... tłumaczem. Krzyczała, płakała. Potem pocieszał Katharinę, która przyjechała z przyjaciółką. Też krzyczała i płakała. Co

prawda, chociaż miała ze sobą słownik, niewiele się rozumie-
li, ale coś tak oczywistego, jak to, że każdy młody
lata po świecie
za szczęściem,
chyba pojął.

Babcię
intereso-
wało tyl-

ko jedno: wymownym gestem zarysowała rosnący brzuch. Alessandra i Katharina zaprzeczyły. Babci kamień spadł z serca. Grzecznie, ale dobitnie najpierw jednej, a potem drugiej szybko dała do zrozumienia, żeby wracała, skąd przyjechała.

Z pięści

Ani babcia, ani dziadek nie spotkali się z mężem Oksany, który z Kijowa przyjechał do Łomży sam, nie licząc taksówkarza z Warszawy. Czekał na Krzysztofa przed blokiem. Podszedł i zapytał, czy Krzysztof to Krzysztof, przedstawił się i trzasnął z pięści.

Przez Unię

– Wszystko przez tą Unię! – denerwuje się babcia. – Młodzi jeżdżą teraz po świecie za zmysłami, jakby polskich dziewczyn było mało!

– Mój wnuk, moja krew, he, he, he! – śmieje się dziadek. – Rozumiem chłopaka, bo też za kawalerki zdarzały mi się różne epizodiki. Ale, żeby dostać w szcękę od jakiegoś męża, nigdy.

Na wspomnienie pięści męża Oksany Krzysztof bardzo się złościł.

– Niczego jej nie obiecywałem! Wariatka i tyle! – kwituje i zaczyna się pakować, bo za kilka dni wyjeżdża. Obiecał dziadkom: ich adresu na pewno nie da już żadnej dziewczynie.

ANNA MAZURSKA



Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz lokali komunalnych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz głównych najemców.

KONSTAŁ
GARAZE 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

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)

PRZYJME

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl
lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

ROLNICTWO

Kupię C-330, C-328, C-335,
C-4011, C-355, C-360, MF T-25,
MTZ Zetor, prasa, belarka,
przyczepa wywrotka.
Może być do remontu.

Tel. 571 - 531 - 436

(fak/sms)

Kupię drzewo tartaczne lub las
do wycinki. Może być z gruntem.
Płatność gotówką.

Tel. 500 - 722 - 472

(fak/sms)

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, Galignani, Morra Carraro
itd. Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.
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. Wyrejestrowanie,
gotówka. Tel. 721 - 102 - 689

(fak.00001/21-o)

RÓŻNE

Wróżka Kasia - tarot.

Tel. 607 - 191 - 070

(p-001324-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



centrum kredytowe

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

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

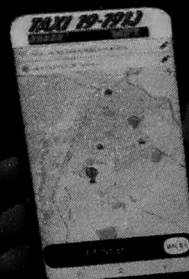
Wysokie Mazowieckie, ul. Długa 8
tel. 505 725 110

Adamczuk Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy następujących banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Poczty S.A., Santander Bank Polska SA. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów z współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Adamczuk Serwis Finansowy jest umocowany do: przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej; przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; w niektórych przypadkach podpisywania umów 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 2019r.

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 Fiat Ducato, (1996), przystosowany do przewozu zwierząt (idealny dla cieląt), winda, boczne drzwi, cena 4 000 zł, tel. 727 – 664 – 308

(o/b)

Sprzedam Honda Accord, (2005), 2.0, 155 KM, stan bardzo dobry, przebieg 203 000 km, benzyna, komplet kół aluminiowych z oponami letnimi, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 669 – 837 – 401

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018), auto salonowe, zarejestrowane, bezwypadkowe, 2 komplety kół, benzyna, cena 35 500 zł, tel. 502 – 729 – 020

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2015), 1.6 TDI, salon, pierwszy właściciel, przebieg 95 000 km, auto bezwypadkowe, cena 56 000 zł, tel. 666 – 528 – 681

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (1997), 1.9, ubezpieczenie do sierpnia, cena 1 000 zł, tel. 516 – 967 – 356

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2001), 1.9 TDI, po wymianie rozrządu, oleju, do poprawek wizualnych, diesel, 101 KM, cena 4 000 zł, tel. 883 – 983 – 598

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2007), 1.6 diesel, 90 KM, stan bardzo dobry, bez wkładu finansowego, środek czysty i zadbane, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 530 – 430 – 101

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), 1.8 tdc, opłaty aktualne, diesel, 125 KM, kolor srebrny, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 733 – 090 – 708

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2002), diesel, 130 KM, przebieg 238 000 km, proszę dzwonić po godz. 17, cena 9 800 zł, tel. 506 – 245 – 812

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam Volvo XC60, (X1.2016), salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam Honda CR V, (2006), auto w kraju od 01.10.2020 r., szary metalik, benzyna, przebieg 229 000 km, książka serwisowa, cena 22 000 zł, tel. 692 – 316 – 212

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touareg, (2004), bez wkładu finansowego, po generalnym remoncie, diesel, 174 KM, przebieg 199 900 km, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 508 – 111 – 403

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2008), stan bardzo dobry, klimatyzacja sprawna, nowe opony, benzyna, 60 KM, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 513 – 371 – 931

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (1999), auto sprawne, zadbane, kolor srebrny, diesel, przebieg 390 000 km, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 608 – 570 – 345

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz A Klasa, (2002), auto w dobrym stanie, bez korozji, pierwsza rejestracja w kraju 11.2020 r., diesel, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 535 – 278 – 821

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna + gaz, kombi, cena 3 000 zł, tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Hyundai Getz, (2002), kolor zielony, stan bardzo dobry, benzyna, cena 4 000 zł, tel. 510 – 113 – 213

(o/b)

Sprzedam Land Rover Freelander, (1999), diesel, ważne OC, przegląd do grudnia, przebieg 285 000 km, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 577 – 932 – 938

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V GTI, (2008), po wymianie rozrządu, płynów, czarne skórzane wnętrze, benzyna, 200 KM, cena 16 800 zł do negocjacji, tel. 695 – 653 – 465

(o/b)

Sprzedam Fiat 127, cena 2 500 zł, tel. 511 – 928 – 792

(o/b)

Sprzedam Wartburg 311, (1965), cena 3 000 zł, tel. 511 – 928 – 792

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1998), 110 KM, auto sprawne, utrzymane w bardzo dobrym stanie, przebieg 380 000 km, bardzo niskie spalanie, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 510 – 723 – 190

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C GTS, (2003), auto bezwypadkowe, zadbane, diesel, 167 KM, felgi 19, cena 10 000 zł, tel. 602 – 447 – 497

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3, (2004), 2.0 TDCI, auto sprawne, bogate wyposażenie, diesel, przebieg 263 000 km, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 697 – 826 – 939

(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 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 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 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 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 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 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 Verso, (2009), 1.8, 147 KM, benzyna, klimatyzacja, halogeny, elektryczne szyby, cena 29 900 zł, tel. 507 – 533 – 881

(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 sianokiszonkę, 1 pokos, duże, zbite bele, 150 sztuk, cena 105 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam siano ze stodoły, pogodne, duże bele, 171 sztuk, cena 85 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów, hydrauliczny, 1 200 kg, cena 3 500 zł, tel. 669 – 864 – 581

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy John Deere 730, 6 cylindrów, heder 3,60 m, cena 5 800 zł do negocjacji, tel. 571 – 453 – 259

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Westfalia, 1 200 litrów, stan bardzo dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 862 – 786 – 925

(o/b)

Sprzedam brony 5, (2010), hydraulicznie składane, cena 3 500 zł, tel. 669 – 864 – 581

(o/b)

Sprzedam paszowóz, (2010), cena 35 000 zł, tel. 669 – 864 – 581

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Brandi, (2019), 300 litrów, w bardzo dobrym stanie, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 662 – 591 – 171

(o/b)

Sprzedam przyczepę Autosan D-47, wywrotka, trójstronny wywrot, cena 7 900 zł, tel. 508 – 585 – 394

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella, 2,80 m, stan bardzo dobry, cena 16 900 zł, tel. 508 – 585 – 394

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel Autosan, 11 ton, na bliźniakach, cena 9 900 zł, tel. 508 – 585 – 394

(o/b)

Sprzedam kosiarkę bębnową Samasz, 2,10 m, hydraulicznie składana, sprawna, bez luzów, gotowa do pracy, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 535 – 653 – 306

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, (2000), cena 2 000 zł, tel. 862 – 751 – 135

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Pottinger Cat Nova 250, (2000), centralne zawieszenie, stan dobry, cena 4 500 zł, tel. 515 – 917 – 902

(o/b)

Sprzedam kosiarkę bijakową, szerokość 2 m, cena 5 300 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna Z-644, cały w oryginale, garażowany, w bardzo dobrym stanie technicznym, gotowy do pracy, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 010 – 378

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam belarkę Sipma, zielona, stan bardzo dobry, cena 20 500 zł, tel. 534 – 629 – 664

(o/b)

Sprzedam przyczepę, lekka z plandeką, zarejestrowana, opłacona, cena 3 100 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 650 litrów, sprawny, w bardzo dobrym stanie, cena 2 300 zł do negocjacji, tel. 781 – 028 – 188

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko DeLaval, (2007), 600 litrów, w komplecie zawór, skala z miarką, sterownik schładzalnika, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 784 – 307 – 999

(o/b)

Sprzedam przewracarkę karuzelową, cena 1 900 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11 kW, cena 2 100 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 3-osiowa, stan bardzo dobry, cena 12 900 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, pojemność 2 000 litrów, system myjący, duży działający agregat, sprawny, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 607 – 606 – 936

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam prasę Deutz MP 130, (2000), wałkowa, szeroki podbieracz, rotor, noże, centralne smarowanie, owijanie siatką, podwójny sznurek, cena 19 500 zł, tel. 609 – 372 – 586

(o/b)

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

(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 w oryginale, 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 rozrzutnik 2-osiowy, w oryginale, 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 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 w oryginale, cena 12 000 zł, tel. 508 – 325 – 773

(o/b)

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

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

(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

OGŁOSZENIE BURMISTRZA STAWISK o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Stawiski

Na podstawie art. 11 pkt 1 i art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późn. zm.) oraz art. 39 i 40 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r. poz. 283 z późn. zm.) Burmistrz Stawisk zawiadamia o podjęciu przez Radę Miejską w Stawiskach Uchwały Nr XXIX/159/20 z dnia 17 grudnia 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany „Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Stawiski”.

Zmiana Studium dotyczy:

- 1) zmiany przeznaczenia terenu dawnego parku podworskiego i istniejącej zabudowy mieszkaniowej o docelowej funkcji zieleni urządzonej z dopuszczeniem funkcji mieszkaniowej i usług na teren usługowo – mieszkalny z zielenią urządzonej dla terenu oznaczonego symbolem „A” na załączniku do powyższej uchwały;
- 2) wyznaczenia terenów udokumentowanych złóż kruszywa naturalnego z przeznaczeniem pod eksploatację dla terenów oznaczonych symbolami „B”, „C”, „D”, „E”;
- 3) wyznaczenia terenów produkcyjno-usługowych dla terenów oznaczonych symbolami „F”, „G” na załączniku do powyższej uchwały;
- 4) wyznaczenia obszarów, na których rozmieszczone będą urządzenia wytwarzające energię z odnawialnych źródeł energii o mocy przekraczającej 100 kW, a także ich stref ochronnych związanych z ograniczeniami w zabudowie oraz zagospodarowaniu i użytkowaniu terenu na terenie całej gminy Stawiski.

Zainteresowani w sprawie mogą zapoznać się z dokumentacją sprawy, która wyłożona jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, pokój nr 13.

Uwagi i wnioski dotyczące zmiany Studium należy składać w terminie do dnia 08 lutego 2021 r. w formie pisemnej w Urzędzie Miejskim w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski, w formie elektronicznej na adres e-mail sekretariat@stawiski.pl lub ustnie do protokołu.

Wnioski powinny zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020



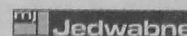
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



www.przelecsie.pl

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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża



Łomża, 2-4 października 2020

Do porodu pod eskortą

Do patrolujących okolice ul. Be-ma w Łomży policjantów podjechał w nocy z piątku na sobotę mężczyzna i poinformował, że jego żona rodzi: odeszły już wody płodowe, ma skurcze. Nie bardzo wiedział, co robić, ponieważ porodówka w łomżyńskim szpitalu przeznaczona jest tylko dla rodzących z podejrzeniem zakażenia lub zakażonych covid19. Policjanci podpowiedzieli, żeby pojechał do szpitala w Ostrołęce. Jak informuje mł. asp. Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji, aby uspokoić nieco zdenerwowanego przyszłego tatusia, towarzyszyli mu radiowozem do granic powiatu łomżyńskiego.

Zginęła w płomieniach

Spłonęła w pożarze domu w Pobikrach (gm. Ciechanowiec) samotnie mieszkająca starsza (90 lat) kobieta. Kiedy strażacy przyjechali na miejsce, w ogniu stał cały budynek. Na razie nie wiadomo, jakie były przyczyny pożaru.

Dachowanie na moście Hubala

Jadące mostem Hubala z Łomży do Piątnicy suzuki wpadło w poślizg, odbiło się od barierki i przewróciło na dach. Kierowcy nic się nie stało, jechał sam.

Warto pamiętać, że na moście łatwiej o poślizg i zimą, i latem. Zimą z powodu różnicy temperatur powietrza i wody, między którymi jest zawieszony, na jego nawierzchni może wystąpić gołoledź, choć nie ma jej przed i za mostem. Latem z tego samego powodu może być ona mokra, choć dojazd do mostu są suche.

Polityk PiS z pornografią

Prokuratura w Ostrołęce skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko Krzysztofowi S., któremu zarzuca prezentowanie dzieciom poniżej 15 roku życia treści pornograficznych. Sprawa zaczęła się w marcu 2020 roku, gdy Zbigniew Stonoga opublikował w Internecie materiały, świadczące o tym, że Krzysztof S. wysyłał dzieciom materiały o charakterze pornograficznym, wśród nich własne nagie zdjęcia. Krzysztof S. to radny PiS z Wyszkowa, który po skandalu złożył swój mandat i zrezygnował z członkostwa w partii. Nie przyznaje się do winy.



W szpitalu zmarł kierujący tym traktorem starszy rolnik (84 lata), który w Jabłonce Kościelnej wyjechał z bocznej drogi wprost pod tira, jadącego trasą Zambrów – Wysokie Mazowieckie. Kierowcy ciężarówki nic się nie stało. Fot. policja

Na co zwrócić uwagę przy zakupie alkomatu?

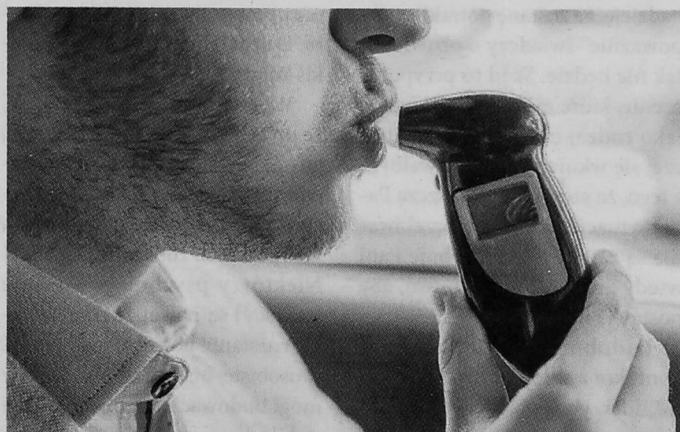
„Dmuchnij”, zanim odjedziesz!

Nawet doświadczony kierowca, który dzień wcześniej wypił kilka piw lub kieliszków wódki, nie jest w stanie ocenić, czy rano w jego organizmie nie ma śladu alkoholu. Aby mieć pewność, warto podjechać (nie samemu – a takie przypadki nie są wcale rzadkie) do komisariatu policji, w których są profesjonalne, bezpłatne alkomaty. Jeszcze bezpieczniej i wygodniej jest mieć własny alkomat. Jaki wybrać?

Ze względu na rodzaj zastosowanego sensora alkomaty dzielą się na: półprzewodnikowe – działają w oparciu o reakcję elektrody, utleniającej się w kontakcie z alkoholem obecnym w powietrzu. Są tanie i proste w obsłudze, mogą być jednak zawodne. Na ich dokładność wpływa bowiem temperatura powietrza, spożywane przed pomiarem jedzenie, palenie papierosów, a nawet stan baterii w urządzeniu.

Elektrochemiczne – sensor składa się ze związków chemicznych, które wchodzi w reakcję z alkoholem. W przeciwieństwie do urządzeń półprzewodnikowych na wynik badania przeprowadzane go tego typu alkomatem nie mają wpływu inne substancje w wydychanym powietrzu.

Spektrofotometryczne – to urządzenia stacjonarne (czyli nie do użytku osobistego, ale na przykład w firmie), których działanie opiera się na podczerwieni. Są tak do-



kładne, że ich wyniki mogą być traktowane jako dowód w sądzie.

Są również alkomaty jednorazowe, które można kupić m.in. na stacjach benzynowych. Nie pokazują dokładnej liczby promili, lecz jedynie informują, czy dmuchający przekroczył dopuszczalną normę.

Przy zakupie alkomatu należy zwrócić uwagę na dokładność pomiaru (dokładniejsze urządzenia dostępne w sprzedaży podają wyniki z dokładnością do 0,01 promila, mniej dokładne 0,1 promila), wielkość czujnika (im mniejszy czujnik, tym mniejsza próbka do analizy, a co za tym idzie, niższa dokładność pomiaru), możliwość kalibracji (najtańsze alkomaty mają często określoną liczbę testów, po których się zużywają; można je poddać kalibracji w punkcie sprzedaży).

W Polsce są dwa terminy, określające jazdę po alkoholu: w stanie

po spożyciu i w stanie nietrzeźwości. Stan po spożyciu, to od 0,2 do 0,5 promila alkoholu we krwi (lub od 0,1 mg do 0,25 mg w 1 dm³ wydychanego powietrza). Jazda w takim stanie traktowana jest jako wykroczenie. Stan nietrzeźwości, to 0,5 promila alkoholu we krwi (powyżej 0,25 mg w 1 dm³ wydychanego powietrza). Jazda w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem, za które, poza mandatem, grozi kara pozbawienia wolności lub odebrania prawa jazdy albo wszystkie te trzy kary łącznie.

Czy jest sens kupować alkomat dla własnego użytku? Dobry alkomat kosztuje od 300 do 500 zł. To znacznie mniej, niż koszty związane z odpowiedzialnością za jazdę „pod wpływem”. Nie mówiąc o kosztach, gdyby w takim stanie doszło do wypadku i ktoś został ranny lub zginął...

Poradnia psychologa

Ciągle wściekamy się na siebie

Mam 18 lat i nadzieję, że zostanie potraktowana poważnie. Jestem z chłopakiem od 4 lat. Kochamy się, ale oboje jesteśmy bardzo wybuchowi. Kłócimy się, krzyczymy na siebie. Chcemy to zmienić, ale nie udaje nam się. Ostatnio do tego stopnia zdenerwowałam się na chłopaka, że gdy chciałam rozwiązać problem, a on wciąż się wściekał, uderzyłam go! Czuję się z tym fatalnie, a chłopakowi trudno mi to wybaczyć. Nie wiem, co robić, jak sobie i jemu pomóc.

Natalia

Można powiedzieć „jesteśmy wybuchowi” i tak wytłumaczyć kłótnie. O wiele sensowniej odkryć, jakie słowa lub zachowania drugiej strony mają moc wzbudzania szczególnej złości? Tu pozwól sobie na sugestię. Zdanie „mam nadzieję, że zostanę potraktowana poważnie” świadczy o obawie, że tak nie będzie. Skąd to przypuszczenie, które może być odczytane jako rodzaj ukrytej groźby: inaczej się wkurzę. Wnioskowałbym z tego, że szczególnie złością Panią sytuację, w których oczekiwania są zawiedzione. Próbuje Pani wtedy groźby lub przymusu, aby postawić na swoim.

Podobnie rozwiązuje Pani konflikty z chłopakiem. Piszę Pani „uderzyłam go, kiedy chciałam rozwiązać problem, a on dalej się wściekał”. Agresja jest Pani metodą stawiania na swoim. Czy prócz

agresji stosuje Pani inne zabiegi? Proszę, próbę zrozumienia drugiej strony i wyrażenie tego zrozumienia, przepuststwo, ustępstwo, odłożenie sprawy na potem, ostrzeżenie, obrażenie się, prezent itp? Czy Pani to potrafi?

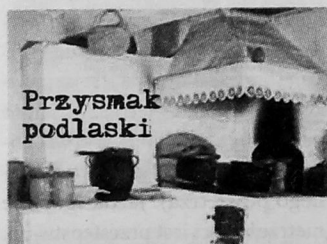
Druga sprawa jest taka, że znalazłście niekorzystny sposób rozwiązywania problemu. Większość zdrowych na umyśle ludzi ma wyrzuty sumienia, gdy staje się nadmiernie agresywna. Obiecujecie więc sobie, że nie będziecie wybuchać. To się jednak nie uda. W dodatku, jeśli się uda, zaszkodzi wam. Każda kochająca się para kłóci się w ten lub inny sposób. Jeśli będziecie tłumić irytację, stłumicie także miłość. Celem nie powinno być tłumienie niezadowolonych lub złości, ale uczenie się wyrażania jej w odpowiedni sposób oraz przyjmowania jej od partnera. Dzięki temu można znaleźć jakiś kompromis.

Wasze kłótnie mogą oznaczać, że próbujecie się rozstać. Czasem, gdy ludzie nie mają odwagi postawić sprawy jasno („chcę się rozstać”), próbują znaleźć problem, który za nich rozstanie „załatwi”. Niektórzy psychologowie (nie wszyscy) są nawet zdania, że takie rozstania powinny się pojawić w osobistej historii człowieka, aby mógł budować następne, bardziej stabilne związki.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

- 2 jaja
- 2 duże cebule
- śmietana,
- 2 łyżki mąki
- sól, pieprz

Ziemiaki zetrzeć na tarce, odcedzić na sitku, boczek podsmażyć na smalcu z cebulą pokrojoną w kostkę. Do ziemniaków dodać przesmażony boczek, jajka, mąkę, śmietanę (tyle, ile odcisnie się wody z ziemniaków), sól, pieprz. Wymieszać farsz. Na każdy liść kapusty nałożyć ziemniaczany farsz, zwinąć w rulonik i układać w naczyniu żaroodporne wyłożone skórkami, które zostały z boczku. Każdą warstwę pierdutow połać troszkę skwarkami z boczku. Piec w piekarniku ok. 2 godzin w temp 180 st. Najlepiej smakują drugiego dnia.



Przysmak podlaski

Pierduty

(przepis Haliny Grzeszczuk z KGW „Kobietkowo” w Rosochatym Kościelnym, gm. Czyżew)

Składniki:

Ciasto:

- liście kapusty zakiszone w dębowej beczulce
- 2 kg ziemniaków
- 0,5 kg wędzonego boczku



Pytanie intymne

Mąż kocha się ze mną ciągle tak samo. Muszę leżeć na wznak. Nawet, gdy próbuję inaczej i tak kończy się jak zwykle. Znudziło mi się to, ale on uważa, że jak wcześniej było dobrze, teraz też na pewno jest. Choć jesteśmy małżeństwem od 5 lat, jakoś wstydzę się o tym z nim mówić. I trochę boję, żeby nie pomyślał, że nowości nauczyłam się z innym mężczyzną.

Magda

Często erotyczne przeszkody są łatwe do usunięcia, tylko trzeba o nich mówić i je nazwać. A wiele par wcale nie rozmawia o seksie, tylko

domyśla się, że jest dobrze albo, że... nie jest dobrze. Milczenie i ciche rozmyślanie niczego nie zmieni, a może oddalić od siebie. By nie było gorzej, trzeba rozmawiać, ale też nie zamieniać całych nocy na omawianie seksu problemów. Szkoda czasu. Możecie się umówić, że tym razem ty „dowodzisz”. W czasie kochania można mówić o swoich pragnieniach, o tym, co się szczególnie podoba. Trzeba pokazać mężowi, co lubisz. Poprowadź go tak, jak chcesz. Możesz sama wybrać pozycję, dyktować tempo i rytm.

W kochającej się parze, w której jest zaufanie, nie powinno być obaw o to, co sobie mąż pomyśli. I na odwrót.

Lekarz domowy

Ostatnio często sikam i wtedy odczuwam ból. Co to może być?

Monika

Częstotliwość i ilość oddawania moczu jest uzależniona od ilości wypitych płynów, temperatury otoczenia. Średnio mocz oddaje się 5 – 7 razy w ciągu doby. Częstsze, w małych ilościach, także konieczność wstawania w nocy do toalety, jest objawem choroby. Powodem może być infekcja układu moczowego. Wtedy pojawia się ból (będzie się nasilał z roz-

wojem choroby), podwyższona temperatura.

Częstomocz jest też objawem towarzyszącym poważnym schorzeniom: cukrzycy (organizm w ten sposób pozbywa się nadmiernej ilości glukozy), przepukliny pęcherza moczowego, kamicy układu moczowego, raka.

U mężczyzn jest jednym z objawów choroby gruczołu krokowego (przerost prostaty, zapalenie).

Należy zgłosić się do lekarza, a z porady lekarskiej skorzystać natychmiast, jeśli w moczu pojawi się krew.

Pod paragrafem

Tonę w papierach. Jak długo przechowywać różne dokumenty?

Maria

Różne dokumenty mają różną wartość. Bardzo ważne są wszystkie dokumenty majątkowe: akty notarialne, zakupu samochodu, darowizny, testamenty, akty podziału majątku, umowy najmu. Te dokumenty należy przechowywać całe życie.

Świadectwa szkolne, dyplomy ukończenia studiów, certyfikaty, zaświadczenia o odbytych kursach, referencje od poprzedniego pracodawcy warto przechowywać tak długo, dopóki jesteśmy czynni zawodowo. Także świadectwa pracy podlegają szczególnej ochronie,

przydadzą się podczas szukania nowego zatrudnienia i ubiegania się o emeryturę.

Trzy lata przechowywać dokumenty opłaty za energię, czynsz, wodę, gaz.

Rachunki za telefon warto trzymać nawet 10 lat (może zgłosić się firma windykacyjna). Dowody wpłat alimentów trzymać trzy lata.

Umowę pożyczkową i dowody spłaty długu – 10 lat. Umowy kredytowe i dowody spłat rat kredytu – do momentu otrzymania z banku zaświadczenia potwierdzającego, że kredyt został spłacony.

Umowy gwarancyjne i paragony za towar podlegający gwarancji, dopóki nie skończy się gwarancja.

Co o Tobie mówi ulubiona pora roku?

Wiosna – jeżeli twoją najbardziej ulubioną porą roku jest wiosna to znaczy, że masz w sobie energię, żywiołowość, optymizm. Nie możesz usiedzieć w miejscu. Uwielbiasz poznawać ludzi i robić ciągle coś nowego. Miłośnicy wiosny są bardzo pomysłowi i chadzają własnymi drogami.



Lato – ci, którzy uwielbiają lato są opiekuńczy i empatyczni. Z reguły najpierw myślą o innych, dopiero później o sobie. Muszą jednak być w centrum uwagi i przeżywają, jeżeli nikt się nimi nie zajmuje.



Jesień – lubiący najbardziej jesień, to prawdziwi myśliciele. Mają jednak skłonności do przesady i lubią się wszystkim przejmować, przez co nie jest im łatwo nawet w zwykły dzień. Często biorą na swoje barki zbyt dużo obowiązków.



Zima – najbardziej lubiący zimę chętnie podejmują ryzyko i nie przejmują się porażkami. Zarazem bywają skryci i często dystansują się od świata. Bywa, że nawet dla znajomych jawią się, jako tajemniczy.



– Jeżeli rząd mówi, że żyjemy w wolnym kraju, to chodzi mu o tempo szczepień...

Diabeł postanowił zaszcześcić Anglika, Francuza, Niemca i Polaka. Mówi do Anglika:

– Proszę, tu twoja szczepionka.
– Nie chcę!
– Dżentelmen by się zaszcześcił.

I Anglik się zaszcześcił. Diabeł zwraca się do Niemca:

– Nie dziękuję!
– Dżentelmen by się zaszcześcił.

I Niemiec się zaszcześcił. Diabeł zwraca się do Francuza:

– Nie zmusisz mnie!
– Dżentelmen by się zaszcześcił.
– Nie, dziękuję!
– To rozkaz!
– I tak nie się nie zaszcześcię!
– Ale teraz taka moda.

I Francuz się zaszcześcił. Diabeł zwraca się do Polaka:

– Nie zaszcześcię się!
– Dżentelmen by się zaszcześcił.
– Nie ma mowy!
– To rozkaz!
– Nie!
– Wiesz, teraz taka moda.
– Nie zrobię tego i tak!
– Kim ty właściwie jesteś?
– Polakiem.
– Aaa, Polakiem! To wiadomo, że się nie zaszcześciś.
– Co, k... wa? Ja się nie zaszcześcię?!
I Polak się zaszcześcił.

Nowy patriotyczny podręcznik fizyki nie będzie zawierał ani słowa o oporze.

– Kto był najgenialniejszym dzieckiem w Polsce?

– Mateusz Morawiecki, już jako sześciolatek wiedział o ekonomii tyle, co teraz.

– O czym marzy człowiek, jadący przez pustynię?

– O asfalcie.

– Jaki zakup jest najczęściej zwracany?

– Alkohol...

– W żaden sposób nie mogę pozbyć się pluskiew z kanapy...

– A próbował pan wynosić kanapę na mróz?

– Próbowałem, ale wnoszą ją z powrotem.



PRZYKRO MI SYNU, ALE NIE MA APLIKACJI NA TO

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

„Tutaj jestem”

XI Ogólnopolski Konkurs Literacki „Tutaj jestem” ogłasza Podlaski Instytut Kultury. Na konkurs można zgłaszać tomiki poezji i prozy. Tematyka dowolna, ale ważny jest akcent związany z województwem podlaskim. Mottem przedsięwzięcia są słowa Michała Zabłockiego:

*„Tutaj jestem, gdzie byłem,
Gdzie się urodziłem,
Tu się wychowałem
I tutaj zostałem.”*

*Mogłem jechać, wyjechać
I stąd się oddalić,
Ale jednak zostałem
Z tymi, co zostali”.*

Zgłoszenia można nadsyłać do 30 kwietnia 2021 roku. Nagrodę w konkursie stanowi wydanie książki, wybranej przez jury.

Szczegółowe informacje, regulamin oraz karta zgłoszenia, na stronie Podlaskiego Instytutu Kultury: www.pikpodlaskie.pl.



Laur Wiktorii z Drozdowa

Wiktorii Cieśnicka z koła plastycznego Świetlicy Wiejskiej w Drozdowie zdobyła nagrodę w XXIX Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Kalendarz GOK 2021 – Kolorowy świat wokół mnie: najpiękniejsza pora roku...”, organizowanym przez Gminny Ośrodek Kultury w Stawigudzie. Praca (na zdjęciu) Wiktorii znalazła się wśród 13 nagrodzonych spośród 1700 nadesłanych na Konkurs ze 180 placówek całego kraju. Gratulujemy!



Premiera V Koncertu Noworocznego, nagranych w zabytkowym kościółku skansenu Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu, odbyła się w tym roku w Święto Trzech Króli online. Można go obejrzeć i wysłuchać na youtube (<https://youtu.be/q3vkZQPXuKs>). Wystąpili: Marysia Marciniak, Karolina Godlewska, Marta Kujawska, Julia Rusiniak, Oliwia Dudek, Urszula Pelszyk, Sylwia Puchalska, Marlena Pietraniuk, Chór ZSOiZ w Ciechanowcu, Zespół Wokalny Miasta Ciechanowiec.

HOROSKOP

Każdy z dwunastu znaków zodiaku przynależy do jednego z czterech żywiołów. Jakim jesteś: ogniem, ziemią, wodą czy powietrzem?

OGIEŃ

BARAN (21 III – 19 IV): żywiołowy, namiętny, ambitny. Nie cofa się przed ryzykiem. Hasło: wciąż do przodu. Kolor: czerwony. Kamień: rubin. Szczęśliwy dzień tygodnia: poniedziałek. Szczęśliwe liczby: 7, 11, 18. Motto: „Wyznacz sobie nowe cele i nie cofaj się”.

LEW (23 VII – 22 VIII): lubi szybko wchodzić w rolę przywódcy, rzadzić. Hasło: nie zapominać o marzeniach. Kolor: żółty. Kamień: diament. Szczęśliwy dzień tygodnia: niedziela. Szczęśliwe liczby: 1, 5, 19. Motto: „Bądź sam sobie sterem, żeglarzem, okrętem”.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): najbardziej ze wszystkich znaków zodiaku niezależny. Hasło: w pędzie czasami obejrzyj się za siebie. Kolor: purpura. Kamień: turkus. Szczęśliwy dzień tygodnia: czwartek. Szczęśliwe liczby: 4, 5, 9. Motto: „Nie unikaj ludzi”.

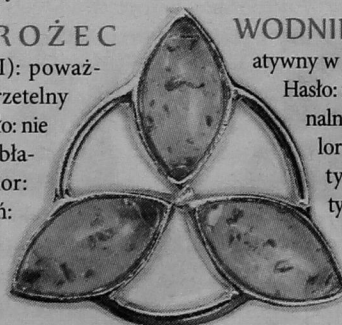
ZIEMIA

BYK (20 IV – 21 V): wrażliwy, ale jednocześnie konsekwentny realista. Bardzo pracowity i sumienny. Hasło: zdobywaj nowe lądy. Kolor: zielony. Kamień: beryl. Szczęśliwy dzień tygodnia: piątek. Szczęśliwe liczby: 4, 16, 24. Motto: „Uwierz w siebie”.

PANNA (23 VII – 22 IX): przytomnie patrzy na świat, nie ufa temu, co ulotne. Hasło: spuść nieco z nadmiernego racjonalizmu. Kolor: beż. Kamień: jaspis. Szczęśliwy dzień tygodnia: środa. Szczęśliwe liczby: 3, 6, 20. Motto: „Mniej ufaj improwizacji, więcej zaplanowanym posunięciom”.

KOZIOROŻEC

(22 XII – 20 I): poważny, rozsądny, rzetelny i cierpliwy. Hasło: nie zniechęcaj się błahostkami. Kolor: czarny. Kamień: onyks. Szczęśliwy dzień tygodnia: sobota. Szczęśliwe



we liczby: 5, 7, 8. Motto: „Czasami nawet mistrz obniża sobie poprzeczkę”.

WODA

RAK (22 VI – 22 VII): nie lubi zmieniać środowiska, nowych wyzwań. Hasło: bądź otwarty na innych. Kolor: biały. Kamień: księżycowy. Szczęśliwy dzień tygodnia: poniedziałek. Szczęśliwe liczby: 2, 4, 8. Motto: „Brak czasu na własne pasje, wyjawia każdego”.

SKORPION (24 X – 21 XI): silny charakter i osobowość. Hasło: przyjdź przed siebie, ale uważaj na uczucia innych. Kolor: granat. Kamień: hematyt. Szczęśliwy dzień tygodnia: wtorek. Szczęśliwe liczby: 5, 8, 10. Motto: „Wyobraźnia i ciekawość podsuwają niezwykle pomysły”.

RYBY (21 II – 20 III): są wrażliwe, ale czasami stają się przewrażliwione. Hasło: nie chowaj się w swoim wymyślonym raju. Kolor: granat. Kamień: akwamaryn. Szczęśliwy dzień tygodnia: czwartek. Szczęśliwe liczby: 3, 6, 12. Motto: „Bądź sobą!”.

POWIETRZE

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): żywe srebro, ruchliwe i ciekawe świata. Hasło: rozglądaj się z uwagą. Kolor: fiolet. Kamień: agat. Szczęśliwy dzień tygodnia: środa. Szczęśliwe liczby: 3, 8, 9. Motto: „Więcej wiary w swoją bystrość”.

WAGA (23 IX – 23 X): pełna harmonii, pokojowo nastawiona do świata. Hasło: czyni piękno. Kolor: różowy. Kamień: szmaragd. Szczęśliwy dzień tygodnia: piątek. Szczęśliwe liczby: 7, 9, 15. Motto: „Uśmiech i dyplomacja bywają skuteczniejsze od armat”.

WODNIK

(21 I – 20 II): kreatywny w myśleniu i działaniu. Hasło: nie zapominać o racjonalnych argumentach. Kolor: błękit. Kamień: ametyst. Szczęśliwy dzień tygodnia: sobota. Szczęśliwe liczby: 4, 9, 13. Motto: „Nie układaj swych dni według sztancy”.

Natalia szóstym Sportowcem Roku 2020

6 miejsce w 86 Plebiscycie „Przełomu Sportowego” na najlepszego sportowca Polski 2020 roku zajęła łyżwiarka Natalia Maliszewska z Juwenii Białystok. Karierę zaczęła w sezonie 2012/2013 debiutem w Pucharze Świata. W 2019 r. została mistrzynią Europy na dystansie 500 metrów oraz zwyciężyła w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata na dystansie 500 metrów. W 2020 r. zdobyła brązowy medal mistrzostw Europy na 500 metrów i stanęła na „brązowym” podium zawodów Pucharu Świata na 1000 metrów, zajmując 3 miejsce. Jest wielokrotną medalistką mistrzostw Polski.

W tegorocznym Plebiscycie „PS” Sportowcem Roku został Robert Lewandowski (piłka nożna), drugie miejsce zajęła Iga Świątek (tenis), a trzecie Kamil Stoch (skoki narciarskie).

Boisko piłkarskie pod dachem



Zgodnie z koncepcją wójta gminy Łomża Piotra Kłysa, w namiotowej hali sportowej dawnego Publicznego Gimnazjum, kosztem prawie 90 000 zł powstało nowoczesne boisko piłkarskie ze sztuczną murawą. Po likwidacji gimnazjum, hala nie była w pełni wykorzystywana. Wójtowi zależało, aby dzieci po godzinach spędzonych przed komputerami w czasie nauki zdalnej, mogły ćwiczyć fizycznie i przy okazji rozwijać swoje umiejętności. W tym celu gmina podpisała umowę z Akademią Piłkarską Lider i hala przez kilka najbliższych lat będzie bazą dla młodych piłkarzy, którzy oprócz boiska będą mieli do dyspozycji szatnie, łazienki, magazyn na sprzęt.

„Dzień podpisania umowy daje nam komfort planowania, dzięki czemu możemy skupić się na rozwoju Akademii. Planujemy objąć naszym szkoleniem w większym, niż dotychczas zakresie, dzieci z gminy Łomża”, mówi współzałożyciel i prezes Akademii Piłkarskiej Lider Marcin Trojanowski.

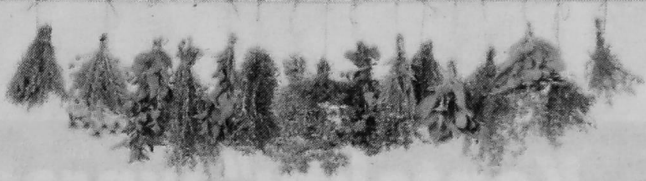
1. Sen

Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę. Kiedy śpisz głęboko i nic cię nie budzi, wzrasta liczba limfocytów w organizmie. Powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydzielają się melatonina, która zapewnia m.in. prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

2. Pożywienie

W pożywieniu wzmacniającym odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce, które obfitują w tzw. antyoksydanty (przeciwutleniacze), a które – walcząc z wolnymi rodnikami – sprzyjają naszej odporności. Są to głównie witaminy A, C i E, zawarte m.in. w marchwi, szpinaku, brokułach, pomidorach, papryce (zwłaszcza czerwonej), cytrusach oraz porzeczkach czarnych, czerwonych i truskawkach (także mrożonych). Stąd coraz częściej powtarzane stwierdzenie, że odporność zaczyna się w jelitach. A zdrowe jelita zapewniają kiszonki: kiszone ogórki, kapusta kiszona, buraki, kwas chlebowy domowej roboty, naturalnie

„Boża apteka” wzmocni organizm



5 sposobów na odporność

fermentowany ocet jabłkowy hamują rozwój patogenów i pobudzają układ immunologiczny (odpornościowy). Nie należy zapominać o jogurcie naturalnym z żywymi kulturami bakterii, które pobudzają białe ciała krwi do większej aktywności.

3. Hartowanie

Od dawna zalecanym sposobem na hartowanie organizmu jest natrysk. Najpierw ciało polewamy ciepłą wodą (20 – 30 sekund), a potem chłodną (2 – 3 sekundy). Różnice temperatur trzeba zwiększać stopniowo i zawsze kończyć wodą o temperaturze ciała.

4. Ruch

Lekarze podpowiadają, że powinniśmy korzystać z wzoru:

3x30x130. Można go przetłumaczyć: co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności (bieganie, jazda na rowerze, pływanie itp.), by tętno osiągało 130 uderzeń na minutę. Nigdy za wiele ruchu na świeżym powietrzu, dlatego warto codziennie energicznie maszerować pół godziny, na przykład, w drodze do lub z pracy.

5. Użytki

Alkohol i papierosy zmniejszają wchłanianie witamin (głównie witaminy C) i niszczą mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne. Choćby rzucenie palenia jest trudne, na pewno warto choćby ograniczyć liczbę wypalanych papierosów.

Kamil Stoch w Szelmencie!



Narciarskie „muzeum” stworzył i opiekuje się nim mistrz olimpijski z Sapporo Wojciech Fortuna

Cały kraj żyje sukcesami naszych skoczków narciarskich, a zwłaszcza trzecią wygraną Kamila Stocha w Turynie Czterech Skoczni. Teraz jego kombinezon, narty i replikę złotego medalu olimpijskiego można oglądać na wystawie w ośrodku narciarskim w Szelmencie (gm. Szypliszki).

Stałą wystawę „Od Marusarza do Małysza i Kowalczyk” stworzył mieszkający na Suwalszczyźnie Wojciech Fortuna, mistrz olimpijski w skokach narciarskich z 1972 roku. Zebrał naprawdę wiele wspaniałych eksponatów, m. in. kombinezon Adama Małysza, drewniane nar-

ty Stanisława Marusarza. Są wśród nich także jego narty olimpijskie i replika złotego medalu olimpijskiego z 1972 roku z Sapporo.

W czasie normalnego funkcjonowania ośrodka w Szelmencie, wystawę można oglądać codziennie.

„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

