

KONTAKTY

13 (1998)

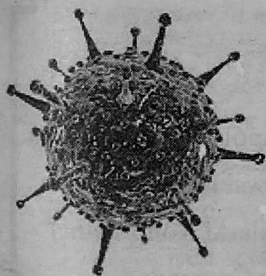
28 marca 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Za wykorzystanie seksualne
ministranta w Grądach Woniecku**

**Z parafii
do więzienia**

**Dobra
dziejczka**

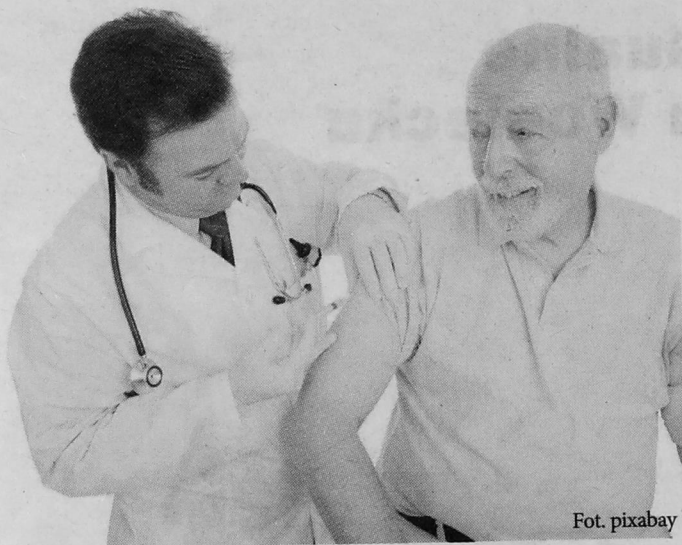


**Zawiść
ma w nas
zagościć?**



W poniedziałek, 22 marca, rozpoczęły się zapisy na szczepienia urodzonych w latach 1955 – 1956. We wtorek, 23 marca, otwarte zostały zapisy urodzonych w latach 1957 – 1961. W czwartek, 25 marca, wznowione zostaną zapisy dla seniorów powyżej 70 lat. W piątek, 26 marca, może zapaść decyzja o zapisach młodszych roczników.

Jak zapisać się na szczepienie?



Fot. pixabay

Przez infolinię 989: należy przygotować PESEL. Podczas rejestracji wybiera się termin i miejsce szczepienia. Jeśli poda się numer telefonu komórkowego, po umówieniu wizyty, otrzymamy SMS z potwierdzeniem.

Przez www.pacjent.gov.pl: strona zapewnia możliwość e-rejestracji. System zaproponuje pięć dostępnych terminów w punktach szczepień blisko Twojego adresu. Jeżeli propozycje nie będą Ci odpowiadały, możesz wybrać datę i konkretny punkt szczepień za pomocą dostępnej wyszukiwarki. Zaraz po dokonaniu rezerwacji, otrzymamy powiadomienie SMS.

Przez SMS: należy przygotować PESEL oraz kod pocztowy miejscowości, w której jesteśmy. Na numer 880 333 333 należy wysłać wiadomość o treści „SzczepimySie”. Połączymy się z systemem, a po podaniu kodu pocztowego i numeru PESEL otrzymamy propozycję terminu w konkretnym punkcie szczepień. Jeśli termin nie będzie dogodny, możemy wybrać inne daty. Dobę przed szczepieniem otrzymamy SMS przypominający termin i miejsce szczepienia.

Przez punkt szczepień: rejestrować się w wybranym przez siebie punkcie szczepień (często są to

nasze przychodnie rodzinne) najlepiej telefonicznie. Osobista wizyta w punkcie szczepień wiąże się niekiedy z koniecznością stania w kolejkach, a tym samym narażania się na zakażenie.

Wszyscy do 69 roku życia, zgodnie z rekomendacjami WHO, szczepieni będą szczepionką Astra-Zeneca. W tej kwestii początkowo pojawiały się wątpliwości, wstępnie miała być stosowana do 60 roku życia. Wirusolog prof. Szuster-Cielska wyjaśnia, że to ograniczenie wiekowe jest spowodowane tym, że producent jest zobligowany do rekomendowania szczepionek w tych grupach wiekowych, w których były przeprowadzane badania kliniczne.

– Starsi również brali udział w badaniach klinicznych, ale nie była to na tyle liczna grupa, aby przedstawić statystyczne wyniki. Jednak w Wielkiej Brytanii szczepionka była podawana wszystkim seniorom, w tym Królowej Brytyjskiej. To wyraźnie pokazuje, że również u osób starszych jest bezpieczna i efektywna, co zresztą widać w Wielkiej Brytanii po znaczącym spadku zachorowań właśnie wśród najstarszych – mówi profesor.



Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani Anny Górtatowskiej

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie i Bliskim

w imieniu członków Towarzystwa Kultury Języka w Łomży
składa

prof. dr hab. Henryka Sędziak



Z prawdziwym smutkiem żegnamy

Anatoliusza Miszaka

byłego posła na Sejm RP Ziemi Łomżyńskiej

Najszczerze wyrazy współczucia żonie Irmie,
dzieciom i najbliższym

składają

Zarząd Łomżyńskiego Oddziału TPZŁ oraz
koleżanki i koledzy szkolni z I LO im. Tadeusza Kościuszki



Wyrazy szczerzego współczucia

Zofii Gałązka

z powodu śmierci

SIOSTRY

składają

Alicja i Leszek Konopka



Wyrazy głębokiego współczucia

Panu Pawłowi Krasowskiemu

Kierownikowi Referatu Gospodarki Komunalnej

w Urzędzie Miejskim w Czyżewie

z powodu śmierci

MAMY

składają

Burmistrz Czyżewa

i

Pracownicy Urzędu Miejskiego w Czyżewie



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński

(duszek) marek.lapinski@data.pl

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.

Za treść ogłoszeń redakcja ponosi
odpowiedzialność w granicach wskazanych
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.

KOMENTARZ KOMENTARZ

Są słowa wielkie, ale podobne do wielkanocnej wydmuszki: piękne i puste.

Najczęściej odziera je z wagi nadużywanie. Od dłuższego czasu dzieje się tak, a właściwie już się stało ze słowami: uczciwość, szczerłość, szacunek, prawda, prawo, sprawiedliwość, ojczyzna, patriotyzm...

Są słowa zwyczajne, podobne do pospolitej trawy, malwy w ogrodzie, wierzby przydrożnej, brzozy w zagajniku: niedostrzegane w codziennym pędzie, ale niezbędne i kojące. Najczęściej nabierają mocy w chwili zadumy i refleksji. W ostatnich miesiącach tak stało się ze słowami: mama, tata, syn, córka, przyjaciel, dłoń, uśmiech, zdrowie, życie...

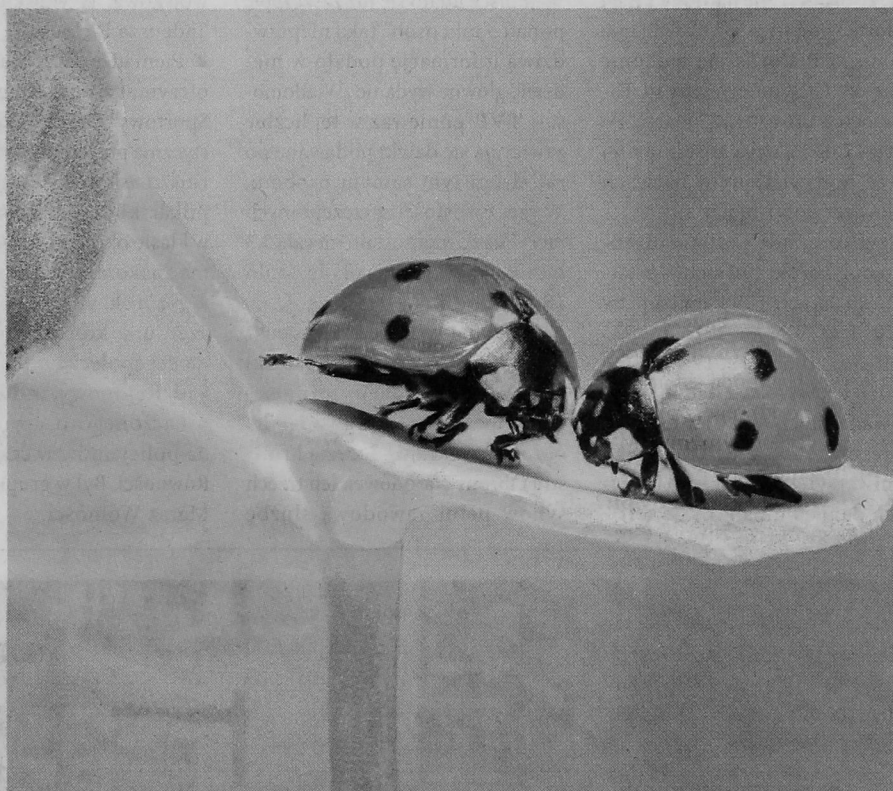
Tych słów było więcej. Żal, że dostrzegamy ich wagę prawie tylko w chwilach trudnych. Tak, jak rok temu, gdy z dnia na dzień pojawił się przerażający nas wówczas śmiertelność wirus.

Wielki poeta „zwyczajnych słów” ks. Jan Twardowski mówił, że zwyczajne słowo chroni przed patosem, w którym jest i egoizm, i pycha, i nietolerancja, i zakłamanie, i pustka właśnie.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

■ Nie będzie w tym roku Wiosennych Targów Ogrodniczych w Szepietowie z powodu pogarszającej się sytuacji epidemicznej, które planowane były na 10 – 11 kwietnia. Na 26 – 27 czerwca zaplanowana jest XXVII Regionalna Wystawa Zwierząt Hodowlanych i Dni z Doradztwem Rolniczym.

■ Nowa metoda operacji jaskry ratuje wzrok i minimalizuje ryzyko powikłań. Jako jedna z pierwszych w Polsce przeprowadza ją Klinika Okulistyki Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Innowacja polega na wykorzystaniu małego implantu wprowadzanego bez konieczności nacinania oka.

■ Trzy historyczne narodowe flagi Białorusi pojawiają się z okazji Dnia Wolności Białorusi na balkonie Pałacyku Gościnnego przy ul. Kielińskiego w czwartek, 25 marca. Po godz. 17.00 Pałacyk zostanie z tej okazji podświetlony w barwach biało-czerwono-białej.

■ Szybko rośnie liczba małżeństwo polsko-ukraińskich w ostatnich 20 latach (298 małżeństw w 2011 r., 424 w 2013 r., 573 w 2015 r., 1035 w 2017 r. i 1338 w 2018 r.), wynika z badań przeprowadzonych w 2019 r. przez profesora Piotra Szukalskiego z Uniwersytetu Łódzkiego (nowszych danych nie ma).

MYŚL TYGODNIA

Nie powinniśmy kochać ludzi na tyle, aby dla nich kochać ich występki i nie powinniśmy nienawidzić występków na tyle, aby dla nich nienawidzić ludzi

Św. Augustyn z Hippony



■ „Polsce udało się już zaszczepić ponad 5 mln osób”, taką nieprawdziwą informację podało w niedzielę główne wydanie „Wiadomości” TVP, ponieważ w tej liczbie zawierają się dawki podawane po raz drugi tym samym osobom. W rzeczywistości zaszczepionych pierwszą dawką zostało niecałe 3,3 mln Polaków (drugą około 1 mln 780 tys.).

■ Małżeństwo Teresa i Tadeusz Pieloch z miejscowości Szablaki (gm. Turośl) zostało wyróżnione złotym medalem „Za zasługi dla obronności kraju” decyzją Ministra Obrony Narodowej. Ich trzech synów pełni zawodową służbę

wojskową. W wojsku służył brat Tadeusza Pielocha.

■ Pieniądze dla „Orląt”: 70 000 zł otrzymał z budżetu gminy Klub Sportowy „Orląt” Czyżew. Od 29 stycznia prezesem „Orląt” jest Mariusz Laskowski. W tym sezonie piłkarski zespół z Czyżewa gra w klasie okręgowej. Od 2019 roku ma znakomity stadion i zaplecze.

■ Na rok więzienia w zawieszeniu i konieczność zapłaty na cel społeczny 3 tys. zł skazał Sąd Rejonowy w Białymstoku oskarżonego o czynną napaść na policjantów w czasie Marszu Równości. Był w grupie atakującej Marsz Wolności.

Co ty na to?

W 2013 r. Obajtek został zatrzymany przez CBŚ. Usłyszał zarzut współdziałania ze zorganizowaną grupą przestępczą gangstera o pseudonimie Prezes.

Według prokuratury wyłudził z firmy swoich wujów Elektroplast 1,4 mln zł i podzielił się tą kwotą z przestępcami. Dodatkowo miał wziąć 50 tys. zł łapówki od „Prezesa”.

Prokuratura skierowała przeciwko niemu akt oskarżenia. Jednak na mocy specjalnych przepisów wprowadzonych przez Ziobrę sprawa została cofnięta do prokuratury i umorzona. Jak wynika z dokumentów, które widzieliśmy – prokuratura tłumaczyła to brakiem dokumentacji firmy Elektroplast za lata 2003-2004 oraz materiałem dowodowym, który „nie spełniał standardów”.

Zażalenie na tę decyzję złożył pełnomocnik pokrzywdzonej firmy i sprawa finalnie trafiła do sądu. Sąd jednak podtrzymał decyzję prokuratury. Sędzia Katarzyna Wysokińska-Walenciak stwierdziła, że w sprawie brakuje ewidentnych dowodów, a świadkowie obciążający Obajtka są niewiarygodni. Sędzia Wysokińska-Walenciak szybko awansuje. Z szeregowego sędziego Sądu Okręgowego została wiceprezesem Sądu Apelacyjnego w Krakowie. To awans o kilka szczebli. (źródło: onet).

POZNAJ NASZE **WSZYSTKIE PROMOCJE**

#Największa **Księgarnia** Internetowa

#CzytamBoLubię

Książki **Ebooki i Audiobooki** **i coś więcej...**

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Synalek celebryty z łagodną karą

Niespełna trzy tygodnie temu syn gwiazdy disco polo Daniel Martyniuk (zgadza się na publikację nazwiska i wizerunku) został skazany na 10 miesięcy więzienia, 10 000 zł grzywny i zakazem prowadzenia pojazdów na 6 lat za łamanie kwarantanny i jazdę samochodem mimo sądowego zakazu.

I oto znowu 17 marca Daniel usłyszał wyrok: 3 miesiące więzienia w zawieszeniu na 2 lata i dozór kuratora. Sprawa dotyczyła wydarzeń z 27 grudnia 2017 r. Wówczas to młody Martyniuk, student Akademii Morskiej i Akademii Marynarki Wojennej, został zatrzymany w Białymstoku po tym, jak pijany awanturował się na dyskotekę,

a potem zaczął przechodzić. Policjanci, którzy przybyli na interwencję, zamierzali odwiedzić go do izby wytrzeźwień. W drodze, najpierw w radiowozie, a potem na komisariacie, wyzywał ich, groził śmiercią, a policjantce zgwałceniem. Opluł ją, a jej partnera z patrolu ugryzł w palec. Do tego zapowiadał, że ich zwolni z policji.

Niepodważalnym dowodem winy Daniela było nagranie interwencji przez kamery na mundurach policjantów. Prokuratura oskarżyła go więc o znieważenie funkcjonariuszy na służbie i naruszenie ich nietykalności cielesnej. Sprawa trafiła do sądu, a ponieważ Martyniuk nie miał wtedy

tak bogatej karty karnej jak dziś, sędzia postanowił dać mu szansę i zgodził się na warunkowe umorzenie postępowania na okres próby 2 lata. Ale już latem 2018 r. augustowski sąd zabrał mu na 3 lata prawo jazdy za prowadzenie samochodu pod wpływem narkotyków. W lipcu 2020 r. sąd skazał go za posiadanie marihuany. A w marcu 2021 r. za wielokrotne łamanie sądowego zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. Były grzywny, kara 5 miesięcy ograniczenia wolności. I wyrok sprzed trzech tygodni. Przed rozprawą Martyniuk pojednał się z policjantami i zapłacił im zadośćuczynienie.

Wieżenie za zwyrodnienie

Sąd Apelacyjny w Białymstoku oddalił skargę obrońcy i utrzymał w mocy karę 6 lat więzienia za wykorzystanie seksualne piętnastoletniej dziewczynki i znęcanie się nad nią ze szczególnym okrucieństwem.

Skazany, to kuzyn rodziców dziewczynki, który miał się dzieckiem opiekować pod ich nieobecność. Tymczasem kiedy wrócili, przeżyli szok. „Opiekuna” nie było, a ich córka była zakrąwiona. Natychmiast zawieźli ją do szpitala w Łomży, skąd trafiła do Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku z urazami głowy, kończyn, okolic intymnych.



Mlekovita podjęła współpracę z jednym z czołowych producentów drobiu w Polsce, grupą SuperDrob (na rynku od 1993 r.). Jej efektem jest nowa linia dań gotowych Bistro Minutka, między innymi, paluszki serowe. Na zdjęciu: prezes Mlekovity Dariusz Sapiński (w środku) z przewodniczącym Rady Nadzorczej SuperDrob Cesarem Lipką (z lewej) i prezesem SuperDrob Marcinem Świąciem.

40 lat temu

„Kontakty”, 29 marca 1981:

Spotkanie z Anną Walentynowicz

„O szacunek dla pracy, ludzką godność i solidarność” – pod tym hasłem odbywało się w Łomży ogólnokrajowe seminarium filmowe, zorganizowane przez Polską Federację DKF i łomżyńskie placówki kulturalne. Pokazano kilkanaście filmów, w tym m. in. „Życiorys” K. Kieślowskiego, „ONC” H. Donderskiego, „Jak żyć” M. Łozińskiego. Odbyło się spotkanie z Anną Walentynowicz i reżyserem „Robotników 80” A. Chodorowskim. Dyskutowano m. in. o roli nowo powstałego Komitetu Ocalenia Kinematografii.

Tak zachowuje się MO

Chciałabym za Waszym pośrednictwem przekazać, jak wygląda rola MO w pilnowaniu porządku w sklepie „Wedel”. W dniu 9 marca br. stałam w ogromnej kolejce za słodczykami. Krew mnie zalewała, kiedy do sklepu wchodzili ludzie poza kolejnością.

Wstyd aż o tym pisać. Porządku z początku pilnowało dwóch milicjantów. Trudno to nazwać porządkiem. Ich rola ograniczała się tylko do otwierania drzwi sklepowych, wpuszczania ludzi do sklepu i niekiedy kopnięcia kilku kobiet.

Nie pomogły prośby i groźby klientów, aby kliku innych uspokoić, żeby stanęli w kolejce. Śmiali się bezczelnie z ludzi. Za jakiś czas przyjechało jeszcze czterech „stróż porządku”. Wszyscy prosili ich, aby zrobili porządek z ludźmi, którzy bezprawnie pchają się do sklepu. Jeden z nich powiedział: „Zróbcie sobie sami porządek, my swoich głów nie będziemy nadstawiać”.

Czytelniczka z Łomży
nazwisko i imię
do wiadomości redakcji

(Wyjaśnienie dla młodszych Czytelników, którzy nie pamiętają czasów Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej: DKF, to Dyskusyjny Klub Filmowy; MO, to „milicja obywatelska”, dziś policja).

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Co powstanie za „obywatelskie” pieniądze?



Łomża, Stary Rynek. Fot. A. Lesiak

Budżet Obywatelski, to pieniądze wydzielone z budżetu miasta lub gminy, które mieszkańcy mogą przeznaczyć na cele, które sami sobie wyznaczyli. Procedura jest, zdawać by się mogło, dość prosta: zgłoszenie pomysłów (indywidualnie albo grupowo), ich analiza, głosowanie z założeniem, że do realizacji przechodzi ten, który zdobędzie największe poparcie. I oto właśnie Rada Budżetu Obywatelskiego na posiedzeniu 18 marca ogłosiła, jakie zadania, w ramach Budżetu Obywatelskiego Łomży będą realizowane 2021:

Zadaszenie nad boiskiem wielofunkcyjnym na Orliku (ul. Katyńska 3) za 500 000 zł.

Plac zabaw Dżungla (ul. Kierzkowa 7) za 120 000 zł.

Górka na Pocijewie (ul. Kierzkowa 61 – 79) za 230 000 zł.

Dokończenie utwardzania kostką brukową drogi łączącej ulicę Chabrową z ulicą Makową oraz wykonanie jej oświetlenia za 250 000 zł.

Kontynuacja budowy mini bulwarów od kładki na Łomżyńskie do ulicy Sosnowej za 200 000 zł.

Remont ciągu komunikacyjnego z parkingami (ul. Słowackiego) za 250 000 zł.

Rewitalizacja placu zabaw dla dzieci (ul. Przytulna) za 50 000 zł.

Remont chodnika na ul. Bernatowicza 7 – 9 za 35 000 zł.

Budowa chodnika (między ul. Senatorską a ul. Dworną) i wymiana trzech lamp na ul. Szkolnej za 40 000 zł.

Impreza integracyjna dla mieszkańców Osiedla nr 5 „Poznaj swojego sąsiada” (ul. Rybaki, ul. Senatorska, ul. Zielona) za 20 000 zł.

Wyposażenie Osiedla nr 8 w kosze uliczne i kosze na odchody zwierzęce za 30 000 zł.

Utworzenie Otwartej Strefy Aktywności u zbiegu ul. Fabrycznej i ul. Cegielnianej za 50 000 zł.

Wymiana chodników przy Pływalni Miejskiej i Szkole Pod-

stawowej nr 10 przy ul. Niemcewicza 17 za 100 000 zł.

„Biblioteka pomysłów” (ul. Ks. Anny 2, Filia Nr 2 MBP w Łomży) za 20 000 zł.

Założenie monitoringu na Os. Bohaterów Monte Cassino 1) za 40 000 zł.

Impreza integracyjna „Od Seniora do Juniora” (Park Miejski im. Jakuba Wagi) za 30 000 zł.

Utworzenie placu zabaw dla młodzieży Linarium (ul. Kierzkowa 7) za 90 000.

Organizacja 16 godzinnego maratonu piłkarskiego (ul. Zjazd 18) za 10 000 zł.

Łomża zaśila Orlen



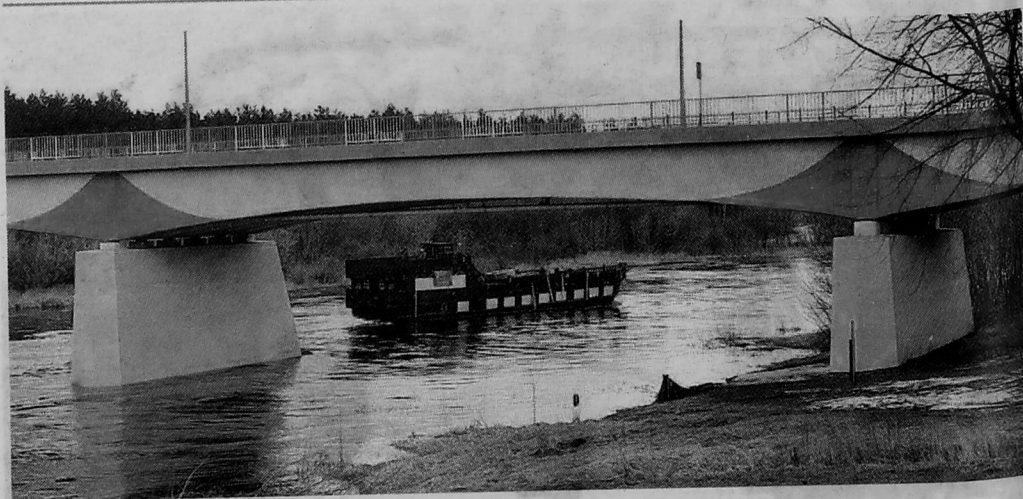
Wiesław Grzymała od lat związany z Prawem i Sprawiedliwością, były przewodniczący Rady Miejskiej Łomży i były dyrektor Podlaskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, od 1 lutego 2021 roku w spółce Orlen Paliwa odpowiada za rozwój i współpracę ze spółkami skarbu państwa, związanymi z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa. Orlen Paliwa zajmuje się m.in. sprzedażą produktów paliwowych odbiorcom hurtowym oraz wykonywaniem instalacji przemysłowych na gaz płynny.

Po magistra do WSA!

Rekrutację na 3-semestralne studia magisterskie na kierunku rolnictwo prowadzi Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży. Po ukończeniu studiów kandydat uzyskuje tytuł magistra inżyniera. Szczegółowe informacje na stronie internetowej uczelni. WSA wspiera studentów stypendiami naukowymi i socjalnymi, które w pełni pokrywają koszty studiów.

Nie przegap!

Od 1 kwietnia można będzie składać wnioski o dotację na fotowoltaikę. Szczegółowe informacje, tel. 86 215 67 15 lub 86 215 67 98.



„Perła Mazur” stylizowana na piracki statek przepłynęła Narwią pod mostem w Nowogrodzie, kierując się do Pisy i nią do Mikołajek. Wkrótce będzie można popłynąć nią w rejs z portu jachtowego Cicha Zatoka po jeziorze Śniardwy. Fot. UM Nowogród

Emeryci oczekują zniesienia podatku od emerytur. PiS w swoim projekcie ustawy zapowiada zniesienie go tylko dla otrzymujących emeryturę poniżej 2 500 zł. Zapytaliśmy, co o tym sądzą mieszkańcy Szczuczyna i Grajewa

Zawiść ma zagościć w naszych sercach?

– Emeryci od lat są krzywdzeni bezkarnie opodatkowaniem emerytur, od których już raz zapłacili podatek przy wypłacie wynagrodzenia. Ale są bezbronni, bo nie wyjdą na ulicę, nie zainicjują niezadowolenia. Pracowali całe życie, niejednokrotnie na dwóch etatach, by zarobić na godziwą emeryturę i własną niezależność. Teraz okazuje się, że będą nadal musieli płacić podatki, bo starali się za bardzo i otrzymują więcej, niż 2 500 zł. Zwolnieni z podatku będą otrzymujący najniższe emerytury, czyli kto? Leserzy, którzy przepracowali 5 lat w całym swoim życiu i otrzymują najniższą emeryturę. Artyści, którzy opłacali ZUS w kwocie 0,14 zł miesięcznie, jak własni publicyści przyznał Cugowski. Na ich emerytury już raz zapracowali my, emeryci uczciwi: pracujący i wpłacający całe życie składki do ZUS. I znowu mamy ich finansować.

Helena, lat 70



– Uważam, że od niskich emerytur nie powinno pobierać się podatku. Przepracowałam 40 lat, jestem już 14 lat na emeryturze i mam na rękę 2056 zł. To jest mało, chociaż może dla innych 3 000 zł będzie mało. Trudno powiedzieć, ale na pewno masa ludzi ma jeszcze mniej, to żeby chociaż im można było pomóc. Emerytu-

ra minimum powinna być 2 000 zł brutto.

Krystyna, lat 74

– Plan zwolnienia jednych emerytów z podatku, a innych nie, to strzał w kolano PiS. W elektoracie zostaną rolnicy, bo płacili małe składki KRUS i mają niskie emerytury i obiboki, unikający pracy. Osobiście jestem za zniesieniem

podatku od wszystkich emerytur bez względu na ich wysokość. Nie naliczajcie nam podatku i zachowajcie sobie 13 i 14 emeryturę.

Jadwiga, lat 66

– Zawsze byłem za tym, żeby emeryci nie płacili podatków. Wszyscy bez wyjątku. Płacili je wcześniej, to na emeryturze nie powinni już płacić.

Wiesław, lat 57

– Takie wybiórcze podwyższanie emerytur jest obelgą dla tych, którzy zarabiali więcej. Jest piętnowaniem ludzi pracowitych i spowoduje poróżnienie emerytów o różnych statusach. W dobie strajków ulicznych kobiet, pandemii i izolacji, czy potrzeba nam jeszcze zrywania i tak wątpliwych więzi społecznych? Komu zależy na tym, by żal, złość i zawiść zagościły w naszych sercach?

Katarzyna, lat 59

Zebrała:

BARBARA PASZKOWSKA

Ireneusz Szeffler z Ciechanowca kilka lat temu miał poważny wypadek: pracując na budowie, spadł z rusztowania. Od tego czasu porusza się na wózku inwalidzkim

Nieszczęście pogodnego człowieka

„Jestem pogodnym facetem i miłośnikiem piłki nożnej, wiernym fanem miejscowej drużyny piłkarskiej Unia Ciechanowiec. Kilka lat temu miałem poważny wypadek, gdy pracowałem na budowie nieszczęśliwie spadłem z rusztowania. Rdzeń kręgosłupa nie został całkowicie uszkodzony. Chciałbym zawalczyć o swoją sprawność i znów zacząć żyć, pracować i spotykać się z ludźmi. Na co dzień korzystam z rehabilitacji stacjonarnej. Wasze wsparcie otworzy przede mną kolejną szansę, a ja zrobię następny krok do odzyskania zdrowia. Dzięki pieniądзом ze zbiórki, będę mógł opłacić turnus rehabilitacyjny w specjalistycznym ośrodku z dojazdami”, pisze o sobie Ireneusz Szeffler.

Można mu pomóc, wpłacając datki na stronie helpuj.pl albo na facebooku, gdzie powstała specjalna grupa. Licytowane są na niej przedmioty i usługi.



„Palmowy” konkurs



249 palm wpłynęło na XXIII Konkurs na Wykonanie Palmy Wielkanocnej, zorganizowany przez: Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu, Starostwo Powiatowe w Wysokiem Mazowieckiem i parafię Trójcy Przenajświętszej w Ciechanowcu. Jury w składzie: Krystyna Bogucka, Dorota Gnatowska, Agnieszka Kiersnowska, Joanna Paduch, Marzena Susoń, Anna Wiśniewska (przewodnicząca) i Magdalena Żygoń w ocenie brało pod uwagę pomysły artystyczne, własną inwencję twórczą, zgodność wykonania z lokalną tradycją oraz ogólny wygląd i efektywność kompozycji. Dwa lata temu jury otrzymało do oceny ponad 500 palm!

Zgłoś Wilka Grajewo

Kandydatów do Nagrody Burmistrza Grajewo „Wilk Roku” można zgłaszać od 6 do 30 kwietnia. Nagroda przyznawana jest mieszkańcom miasta (także instytucjom i organizacjom), którzy swoimi osiągnięciami promują Grajewo. W tym roku za lata 2019 i 2020 w kategoriach: wydarzenie, osobowość, wolontariusz i uczeń roku oraz twórczość artystyczna i „Wilk Grajewian”.

Odnawiany prezent Marysieńki

Ołtarz główny w kościele w Szczuczynie, pochodzący z pracowni Jana Chrystiana Schmidta z Reszla prawdopodobnie z 1740 r., odnawiany jest za 70 tys. zł z Ministerstwa Kultury. W ołtarzu cenny jest obraz Matki Boskiej, подарowany Stanisławowi Szczuce z relikwiami św. Klemensa przez królową Marysieńkę. Otrzymała je od papieża Innocentego XI. Wdowa Marysieńka cieszyła się wielkim szacunkiem papieża. Jej mąż Jan III Sobieski obronił chrześcijaństwo w zwycięskiej bitwie nad Turkami pod Wiedniem.

Bezpieczni w sieci

Juliana Chrostowska ze Szkoły Podstawowej w Małym Płocku wygrała konkurs „Jestem bezpiecznym użytkownikiem sieci”, zorganizowany przez Komendę Powiatową Policji w Kolnie i Urząd Gminy w Małym Płocku. Drugie miejsce zajął Stanisław Bieniasz ze Szkoły Podstawowej w Rogienicach Wielkich, a trzecie Weronika Rakowska ze Szkoły Podstawowej w Chłudniach. Wyróżnienie: Arkadiusz Szumski ze Szkoły Podstawowej w Rogienicach Wielkich. Ze względu na pandemię, nagrody zawieźli laureatom do rąk własnych policjanci.

Palmowo w Turośli

Kurpiowskie palmy dzieci w gminie Turośl uczą się wic od mam i od babć. Tworzyły je co roku na konkurs „Tradycje wielkanocne na Kurpiach” Gminnego Ośrodka Kultury. W tym roku GOK ogłosił już XIX konkurs. Przed świętami poznamy laureatów, których przedstawimy w „Kontaktach”.

Ratujmy Eryka z Radziłowa

Eryk Kopczewski z Radziłowa urodził się z poważną wadą serca (hipoplazja lewej komory) i już w dziesiątej dobie przeszedł pierwszą operację.

„Przed drugą operacją lekarze przyszli do mnie i kazali się pożegnać z dzieckiem. Jak można pożegnać się z dzieckiem, które po 5 miesiącach tak bardzo się kocha... Eryk musiał nauczyć się oddychać na respiratorze domowym, ale to było nieważne. Cieszyłam się, że żyje i jest ze mną”, napisała na portalu siepomaga mama chłopca Ewelina Kopczewska.

Eryk ma 7 lat, cierpi na epilepsję, obustronny niedosłuch, ale najgroźniejsze dla życia jest chore serce. W Polsce skończyły się możliwości jego leczenia. Może mu uratować życie operacja cewnikowania serca w Stanach Zjednoczonych.

„Cewnikowanie serca musi się odbyć jak najszybciej, bo tylko w ten sposób możemy uratować życie Eryka. Mój synek dość już



wycierpiał, dość razy pokazał, jak bardzo jest silny. Teraz potrzebuje pomocy, jedynej szansy, na życie... Proszę, ratujcie moje dziecko...”, błaga mama.

Na operację w amerykańskiej klinice potrzeba 400 tys. zł. Trwają zbiórki na portalach siepomaga i Facebooku. Przez taki wspólny łańcuszek dobrego wiele dzieci przeszło już zagraniczne operacje i wróciły zdrowe do Polski.

Odeszli radny i sołtys

Nie żyje radny Grajewo III i IV kadencji, przewodniczący Rady Miasta (1998 – 2002), Edward Masłowski. Zmarł także wieloletni sołtys Dybły (gm. Grajewo) Kazimierz Sienią.

Szpital zapełniony

Wszystkie 60 łóżek covidowych już zajętych w Szpitalu Ogólnym w Grajewie, poinformował media dyrektor Sebastian Wysocki. Szpital chce stworzyć kilka dodatkowych miejsc na wyremontowanym oddziale zakaźnym.

Bezpłatna mammografia

Bezpłatne badania piersi (50 – 69 lat) bez skierowania odbędą się w mammobusie w Grajewie (ul. Strażacka 6a) 31 marca (godz. 9.00 – 17.00). Zapisy, tel. 58 767 34 44.

Pływanie za darmo

43 uczniów klas III szkół podstawowych z Białaszewa, Danówka i Wierzbowa uczyło się bezpłatnie pływać na pływalni w Grajewie. Niestety, baseny znów zamknięte.

Nad Pisą nie dają się pandemii



Wypoczynek w Koźle nad Pisą zachwalały i opisywały przedwojenne gazety. Wczasowicze mogli tam korzystać nie tylko z wędrowek po puszczy i grzybobrania. Były wieczorki i potańcówki, do dyspozycji pań fryzjer, opieka lekarska. I dziś ośrodek w Koźle, mimo pandemii nie podaje się i wabi turystów. W świątecznej ofercie jest malowanie pisanek i przygotowywanie świątecznych koszyczków ze święconką, wieczór integracyjny, śniadanie wielkanocne, poszukiwanie złotych jajek i prezentów od zajączka, spacer po lesie, sauna, masaże.

Bez uroczystości

„Obchody wszystkich uroczystości w gminie, w tym jubileusz strażaków, ze względu na pandemię, przenosimy na przyszły rok”, poinformował na sesji Rady Gminy wójt Małego Płocka Józef Dymerski.

Więcej łóżek covidowych

Kolneński szpital uruchomił 15 łóżek covidowych, poinformował Podlaski Urząd Wojewódzki w Białymstoku.

Świetlica w Tyszkach Łabnie

Będzie świetlica w Tyszkach Łabnie (gm. Kolno), na budowę której wójt Józef Wiśniewski otrzymał 400 tys. zł dotacji od marszałka województwa.

45 km Droga Krzyżowa

250 pątników szło w ekstremalnej Drodze Krzyżowej (23 km i 45 km), zorganizowanej przez parafię w Małym Płocku.

Misterium Męki Pańskiej w Szczuczynie



Inscenizacja Misterium Męki Pańskiej, w której w role ewangelicznych postaci wcielali się mieszkańcy Szczuczyna (z zespołów Szczuczyniaczy i Król Herod oraz uczniowie gimnazjum) prezentowana była w mieście w Wielki Czwartek dwadzieścia lat (1994 – 2014). Sceny Ostatniej Wieczerzy w kościele, a potem niezwyklej Drogi Krzyżowej na ulicach Szczuczyna, zakończonej ukrzyżowaniem (Golgotą

była górką przy kościele), wywierały wielkie wrażenie. Autorką scenariusza, reżyserii i kostiumów była Barbara Paszkowska. Na zdjęciu u góry: Paweł Zamojski w roli Chrystusa, z prawej Wojciech Dubowski, 2014. Na zdjęciu poniżej: aktorzy Misterium w kościele z ówczesnym proboszczem Szczuczyna ks. Robertem Zielińskim, 2014. Fot. Andrzej Szabelski.



100 lat Jadwigi Bachorek z Ciechanowca



Jadwiga Bachorek w otoczeniu gości z burmistrzem Eugeniuszem Świękim. Fot. UM

Setną rocznicę urodzin obchodziła mieszkanka Jadwiga Bachorek z Ciechanowca. Urodziła się 14 marca 1921 roku w miejscowości Stokowo-Szerszenie, w gminie Czyżew, jako trzecia córka Konstantego i Heleny Jamiołkowskich. W 1950 roku wyszła za mąż za Józefa Bachorka. Zamieszkali na

gospodarce pod Ciechanowcem. Doczekali się dwójki dzieci, Mieczysława i Krystyny. W 2006 roku zmarł mąż. Jej recepta na długowieczność, to praca fizyczna, ruch, świeże jedzenie i nie przejadanie się.

Z okazji rocznicy życzenia i kwiaty złożyli Jubilatce burmistrz

Ciechanowca Eugeniusz Święcki, przewodniczący Rady Miejskiej Marek Karolewski, sekretarz gminy Anna Czapkowska, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Marzena Kryńska i kierownik USC Emilia Malinowska, a ks. kanonik Tadeusz Kryński przekazał pamiątkowy różaniec.

POWIAT ZAMBROWSKI

15 lat „Szansy”

„Dla serc szlachetnych najwyższą rozkoszą, gdy drugim radość w niedoli przynoszą”, to motto od 15 lat przyświeca Stowarzyszeniu Szansa, które zajmuje się szczególnie pokrzywdzonymi przez los, biednymi i nie radzącymi sobie w dzisiejszych czasach. Stowarzyszenie powstało w 1999 r. Współzałożycielką jest i prowadzi je jako prezes Teresa Szumowska. Od 2004 roku ma status Organizacji Pożytku Publicznego (OPP). Dzięki przejrzystości działania, pomaga wielu ludziom, ponieważ ma wielu wspierających.

Zwolnieni z opłaty za koncesję

Prowadzący sprzedaż napojów alkoholowych w Zambrowie mogą, zgodnie z uchwałą radnych na wniosek klubu Nasz Zambrow, skorzystać ze zwolnienia z II raty opłaty za koncesję. Ci, którzy wniesli jednorazowo opłatę za cały rok 2021, mogą liczyć na zwrot jednej trzeciej wniesionej opłaty. Ponadto przedsiębiorcom przedłużono termin wniesienia III raty z 30 września do 30 listopada.

Bal bez fikołków, ale z przytupem!

W internecie, ze względu na ograniczenia epidemiczne, odbył się (jak o tym na bieżąco pisaliśmy) V Samorządowy Bal Charytatywny Gminy Zambrów. Było to możliwe, ponieważ organizatorom Balu od początku bardziej chodziło o sympatyczny pretekst, umożliwiający wspieranie mieszkańców gminy w dramatycznej sytuacji, niż „fikołki”. A i tak goście bawili się... w swoich domach przy komputerowych ekranach z zespołem „Gosia i Romek”.

Wszystko po to, by pomóc niespełna czteroletniej Julci Kłosińskiej z Ciecierek, u której wkrótce po urodzeniu lekarze stwierdzili wadę genetyczną. Wizyta u kardiologa wykazała, że ma też wadę serca w postaci ubytku w przegrodzie międzykomorowej. Teraz jest pod opieką kardiologa, neurologa, a także poradni kardiologicznej w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Jej leczenie i reha-



bilitacja są kosztowne i rodzinie trudno to udźwignąć. Stąd pomysł zbiórki, aby ich wesprzeć. Zrzutka właśnie została zakończona: przyniosła 5 250 zł. Z taką wieścią i z prezentami w piątek, 19 marca, Julkę odwiedzili w jej domu wójt Jarosław Kos i sekretarz gminy Bogdan Pac.

Miasto dobrego życia



Wśród 63 małych miast (do 20 000 mieszkańców) Wysokie Mazowieckie znalazło się na liście jako miasto tzw. dobrego życia w analizie Polskiego Instytutu Ekonomicznego. Instytut analizował 48 czynników, które składają się na dobre warunki życia, wśród nich sytuację finansową, atrakcyjność dla biznesu, dbałość o środowisko naturalne, otwartość, pozycję w regionie. W naszym województwie, oprócz Wysokiego Mazowieckiego, na liście Instytutu są jeszcze tylko Siemiatycze.

Szpitalne żywienie z internatu

Posiłki dla chorych Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckim będzie od czwartku, 25 marca, przygotowywać kuchnia Internatu przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu. Starosta Bogdan Zieliński ma nadzieję, że zdecydowanie poprawi się jakość szpitalnego żywienia, a szkoła będzie miała dodatkowe dochody.

Awans sędziego

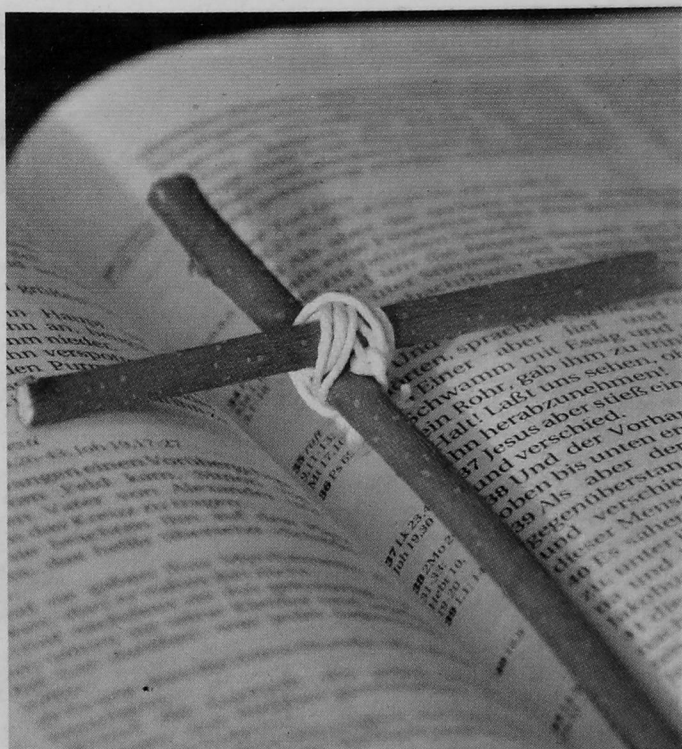


Prezes Sądu Rejonowego w Zambrowie Tomasz Makaruk po dwóch kadencjach kierowania Sądem (8 lat), awansował do Sądu Okręgowego w Łomży. Za jego prezesowania zakończyła się budowa nowoczesnego gmachu w sąsiedztwie starej, zabytkowej siedziby Sądu w Zambrowie. Sędzia Tomasz Makaruk ma 44 lata. Funkcję prezesa Sądu w Zambrowie pełnić będzie przewodniczący wydziału rodzinnego i nieletnich Krzysztof Andrzej Rzdokiewicz.

Z Zambrowa piórem do USA

„Do grona zambrowskich twórców dołączył właśnie Krzysztof Raducha: gawędziarz, fotograf i pasjonat turystyki rowerowej. W krótkim czasie ukazały się trzy pozycje wydawnicze: >Spacer po podlaskich zakamarkach<, >Tam, gdzie Podlasie z Mazowszem o duszę wędrowca walczy...< i ostatnio >Gdzie pachnie chleb i cisza gra...<. W „Głosie Polonii w USA” ukazał się też jego trzeci artykuł, odnotowuje portal zambrowiaci.pl.

Były proboszcz parafii w Grądach Woniecku skazany został przez Sąd Rejonowy w Zambrowie na 4 lata i 2 miesiące więzienia za wykorzystywanie seksualne ministranta. Wyrok zapadł w piątek, 19 marca. Gdy w 2018 roku sprawa się ujawniła, przyznał: „Ja jemu seksu oralnego nie robiłem. Waliłem konia”



Z parafii do więzienia

Wyznanie, rok 2018

Ministrant: – W kościele byliśmy sami. Miał zły dzień swój. Zapytał mnie, jak płakał, czy może się do mnie przytulić. Przytulił się, zapytał, czy może mnie pocałować. Sądziłem, że w policzek pocałuję, w czoło, ale on nie, pocałował mnie prosto w usta wtedy. Potem zaczął mi proponować, czy może mi... przy mnie, delikatnie mówiąc, zwalić sobie i spuścić się. Jak już wtedy to robił sobie, to wtedy on po prostu chciał chwycić. Ja mówię mu, że nie, nie chcę tego robić, żeby on mi też. Zarazem by to robił.

Reporter: – Zdarzyło się, że to robił?

Ministrant: – Nie raz. Raz się tak zdarzyło, prosił mnie, czy mógłby mi ustami dobrze zrobić. Ja mówiłem, że nie. Podnosiłem go, ale on już wtedy starał się siłą (płacz).

To trwało około trzech lat. Przez trzy lata próbowałem się z tego jakoś ogarnąć. Nie potrafię po dzień dzisiejszy. Przestałem chodzić do kościoła. Mijałem go jak najdalej, jak tylko było można. Ostatnio on do nas przyszedł. Akurat wtedy byłem po pracy. Obudził mnie, po-

chwalił się, jaki nowy samochód kupił i po chwili powiedział: byś przyszedł do mnie to byśmy coś wypili.

Nagranie

Zapis rozmów z programu „Uwaga” TVN, emitowanego w poniedziałek, 22 października:

Reporter: – Co by ksiądz doradził niepełnoletniemu chłopcu, molestowanemu przez duchownego?

Proboszcz (w chwili nagrania) parafii w Grądach Woniecku: – Niech zgłosi odpowiednim władzom i duchowym, i świeckim, i tyle.

Reporter pokazuje nagranie mężczyzny molestowanego przez księdza, wykonane przez niego na plebanii, gdy postanowił ujawnić, co go spotkało. Ksiądz jakby nie był zaskoczony, można wręcz powiedzieć, że chętnie rozmawia.

Ksiądz: – Ja jemu seksu oralnego nie robiłem. Waliłem konia. Już jako mężczyźni rozmawiamy.

Reporter: – On do dziś dnia nie może się pozbierać po tym, co się działo.

Ksiądz: – Chodźmy do rodziców jego.

Reporter: – Po co chce ksiądz iść do jego rodziców? Żeby matka zawału serca dostała?

Ksiądz: – Nie, nie. Wytlumaczyć, no. Przeprosić. Za to, co uczyniłem.

Proboszcz z reporterem wchodzi do babci ministranta. Proboszcz od razu mówi:

– Jest taka sprawa. Bardzo ważna i przykra dla mnie i dla waszej rodziny. Znamie mnie od tylu lat, jestem tu proboszczem dwadzieścia lat i nie było żadnych problemów. No, ale powiem wprost. Jak... był pełnoletni, miał 18 lat, uprawiałem z nim seks. Ale nie taki seks jako pełny, prawda. Tylko sobie, no... Masturbowaliśmy się, prawda.

Babcia: – Ojej. No rozumiem.

Ksiądz: – Jak to chłop z chłopem, się mówi. W ten sposób, no. No i jest taki problem.

Epilog

Po ujawnieniu sprawy przez byłego ministranta (w 2018 roku miał 21 lat) proboszcz w Grądach Woniecku sam wystąpił, według oświadczenia Kurii Diecezjalnej, z wnioskiem o odwołanie, a Kuria rozpoczęła postępowanie zgodnie z kościelnymi procedurami. Z ko-

lejnych komunikatów Kurii wynikało, że ksiądz ma przebywać w ośrodku Caritas w Czerwonym Borze. Tam mógł jedynie prywatnie odprawiać mszę w kaplicy na terenie ośrodka. W mediach pojawiły się jednak informacje, że duchowny pełni tam posługę kapłańską. W reakcji Kuria poinformowała, że były proboszcz otrzymał zakaz pełnienia wszystkich funkcji kapłańskich oraz noszenia stroju duchownego.

Jesienią 2020 roku rzecznik Kurii potwierdził, były proboszcz poprosił papieża o przeniesienie do stanu świeckiego i prośba została przez Watykan zaakceptowana. Oprócz procedur kościelnych, śledztwo wszczęła też Prokuratura Okręgowa w Łomży, zakończone aktem oskarżenia z zarzutami wykorzystywania seksualnego małoletniego ministranta, rozpijania go alkoholem oraz wręczanie mu korzyści majątkowych. I właśnie na podstawie zgromadzonych przez prokuraturę dowodów oraz zeznań byłego ministranta, jego rodziców i dziadków, Sąd Rejonowy w Zambrowie skazał byłego proboszcza w Grądach Woniecku na więzienie.

MIKOŁAJ NAWRA

Jak kłótnie w domu rodzinnym niszczą wszystkich i wszystko!

Zabójcze słowa

Fot. pixabay

Dom jak poligon

Anka, Kolno: – Siedzę sobie przed komputerem, a na dole teście kłócą się, wyzywają. I tak prawie codziennie. Napomknę, że są to ludzie wykształceni, pracujący, bez nałogów. Są po prostu nie do pary. Mój mąż to „olewa”, chyba przyzwyczaił się od małości. A dla mnie sytuacja dramatyczna, ciągle wojna w domu. Nasz dom jest jak poligon, dzień bez natarcia, to dzień stracony. Moje dzieci (8 i 6 lat) nie mogą nawet wieczorynki na dole obejrzeć, ponieważ kochani dziadkowie po skończonej pracy muszą sobie „dać po ramię”. Zrobili piekło w domu, nie można już tego znieść, ale oni chyba tego nie widzą, nie mają pojęcia, co robią. Przez 8 lat mieszkania w tym domu każdy nabawiłby się nerwicy. Jestem tak zestresowana, zahukana, że rok lecę się u psychologa i mam nadzieję, że najgorsze za mną. Ale co dalej, bo perspektywy na wyprowadzenie się samodzielne mieszkanie, nie ma.

To się powieś!

Monika, Zambrów: – Moi rodzice kłócą się, od kiedy pamiętam. Powiem szczerze, że mama robi te awantury. Teraz babcią jest chora, no i tata chodzi ją odwiedzać raz w tygodniu. Z tego powodu też w domu są awantury. Tata

pozmieniał hasło do konta bankowego w wyniku jakiejś kłótni, która nawet nie wiem o co była. Mama się wkurzyła o ten bank i dwa miesiące były kłótnie. Ostatnio dwa tygodnie było normalnie. Do wczoraj. Bo mama podobno powiedziała tacie, że ma sobie jakąś karę wymyślić za ten bank. Miał jej coś kupić. Jak tata wrócił wczoraj z pracy, mama zrobiła mu wielką awanturę, że nic jej nie kupił. Tak się rozwrzeszczała, że tata wziął łóżko i wyprowadził się z sypialni, porzucił wszystkie rzeczy. Ja zaczęłam płakać i powiedziałam mamie, że to ona zrobiła tę awanturę. To wyzwalała od najgorszych i do tego dzisiaj nie mam obiadu, choć przecież powiedziałam oczywistą prawdę. Mam tego dosyć! Mówiłam „ja się chyba powieszę albo zrobię cokolwiek, żeby się zabić”, to ona powiedziała stanowczo „to się powieś”. Gdy w ich kłótni nie stanę po jej stronie, to mnie wyzywa.

Kiedy mówiłam, że chciałabym iść do liceum plastycznego, bo całkiem ładnie rysuję, na to zawsze „nie masz szans”. Jak mówiłam chciałabym być aktorką, „nie masz szans”. Ale gdy czegoś się boję zrobić, mama mnie wyzywa, że jestem dupa, itd.

Mój tata też już nie ma siły do mojej mamy. Ostatnio stał na

głowie, żeby było dobrze, a ta znowu musiała zrobić awanturę. Przez nich jestem strasznie słaba psychicznie. Mam 14 lat...

Wiedźma

Ewelina, Łomża: – Mieszkalam sama z tatą od 10 roku życia, a moja mama we Włoszech i ma mnie gdzieś. Od czasu do czasu się odezwie.

Kiedyś mój tato był idealnym ojcem. Mogłam na niego liczyć, nie kłóciliśmy się. Od roku tata ma kobietę. Przez tę wiedźmę pokłócił się z moją siostrą i ona nie odzywa się do niego już rok. Rodzina się od nas odwróciła.

Próbowałam ją zaakceptować. Nie dało się. Owinęła tatę owinęła wokół paluszka i myśli, że może mi rozkazywać, mówić, co mam robić, ubliżać przy innych.

Dzisiaj tata zrobił mi awanturę, że jej nie lubię. Powiedziałam, że to ona powinna przede wszystkim być miła, że odrzuciła całą naszą rodzinę i nikt nas teraz nie lubi.

Kłótnię o nią zakończył: radź sobie sama, skończyłaś 18 lat, masz płacić połowę za rachunki i jedzenie. Nie kiwnę palcem, by ci pomóc, bo na to nie zasługujesz.

W lipcu, jak będzie można, wyjadę za granicę do chłopaka i nie chcę go nigdy więcej widzieć!

Byle co i awantura

Kasia, Wysokie Mazowieckie: – Odkąd pamiętam w moim domu rodzinnym co jakiś czas były awantury. Zazwyczaj sprawczynią była moja mama. Ma bardzo nerwowo charakter, potrafi czeptać się mojego taty o byle co. Po awanturze nie odzywają się do siebie przez parę dni. Mama wyprowadza się do salonu i żyją osobno. Potem godzą się i jest wszystko ładnie pięknie do czasu kolejnej afery.

Od dziecka bardzo źle to znoszę. Kiedy żyła babcia, jakoś uspokajała ich, a w tej chwili zostałam z tym sama. Bywa, że tato pije parę dni, bo ma dość mojej mamy, co tylko pogłębia kryzys. Nie wiem, co mam robić, chyba nie nie zdziałam. Mam narzeczonego, na którego mogę liczyć. Planujemy się budować. Niestety, nie mamy na tyle pieniędzy i ma to być dobudówka do domu rodziców, bo działka jest duża.

W tej chwili głównym powodem kłótni są pieniądze albo raczej ich brak, bo tatę zwolnili z dobrej płatnej pracy i teraz ma gorszą.

Nie wiem już, co mam robić, bardzo przeżywam wszelkie kłótnie...

Wysłuchała:
KINGA BARTODZIEJ

Dobra dziedziczka



Dziedziczka majątku Poryte Jabłoni uratowała przed śmiercią córeczkę rządcy

Dworek z 1860 w Porytem Jabłoni. Fot. wikipedia

Morderstwo

„29 stycznia o godz. 7 wieczorem w majątku Poryte Jabłoni pod Zambrowem wymordowana została na tle zemsty osobistej przez wydalonych ze służby parobków dworskich rodzina rządcy Świeżyńskiego. Sam Świeżyński, zawdzięczając chwilowej nieobecności w mieszkaniu, ocalał. Padły ofiarą: żona, córeczka rządcy, służąca i znajdujący się przypadkowo w przyległej do mieszkania kancelarii, maszynista Paweł Małysz. Bezpośrednio udział w mordzie brały trzy osoby”, pisała o strasznym morderstwie w 1929 roku „Wspólna Praca”.

Strzały usłyszała dziedziczka Grażyna Dzieduszycka. W pokoju przebywała z małymi dziećmi, czteroletnim synem Maurycym i prawie dwuletnią córką Tereską. Była w ciąży z trzecim dzieckiem. Pozostawiła swoje dzieci i natychmiast pobięła do domu rządcy. To tam padły strzały. Żona administratora leżała we krwi. Hrabina chwyciła w ramiona jej ranną córeczkę i uciekała, chociaż strzelało do niej któryś z morderców. Dziewczynkę uratowała!

We dworze

„To była bardzo dobra kobieta. Mamusia zawsze tak o niej mówiła. I ona nas lubiła”, wspominała

w rozmowie z tygodnikiem „Kontakty” w 2015 roku Halina Piaścik z Porytego Jabłoni.

Miała wówczas 84 lat. Urodziła się w pałacu dwa lata po tragedii. Jej mama Stefania Meloch pracowała u dziedziczki w pralni. Tata też pracował w majątku, woził mleko do mleczarni w Zambrowie.

Z dzieciństwa Halina Piaścik pamiętała zabawy z hrabiowskimi dziećmi: cztery lata starszą hrabiną Tereską i dwa lata starszym Krzysiem. Był jeszcze sześć lat starszy od Haliny pierworodny syn hrabiostwa, Maurycy.

„Biegałyśmy po ogrodzie, nad strugę wokół kwiatowych klombów. We dworze bawiłyśmy się lalkami. Bawiła się jeszcze z nami córka kierowcy hrabiego”, wspominała Halina Piaścik. Do dworu przyjeżdżał ksiądz i uczył dzieci religii. Chodziła na te katechezy ze starszą siostrą i bratem.

Pałac w Porytem Jabłoni tętnił życiem. Nieopodal były stawy rybne (największy został nazwany imieniem dziedzica Aleksander, drugi co do wielkości nosił imię jego żony Grażyny, pozostałe stawy nazywały się: Kowale, Fortuna, Orlik, Kajtek, Bezimienny, Moryś), gorzelnia, pasieka, stajnie i obory z bydłem i hodowlą owiec. Majątek należał do największych w okoli-

cy; w folwarku było 13 murowanych budynków i 21 drewnianych.

Halinka miała trzy lata, gdy oparzyła sobie nogę. Ogrodniczka doradziła mamie, aby posmarować octem i obsypać mąką żytnią.

„Mamusia posłuchała. Opowiadała, że straszliwie krzyczałam. Moją nogę przyszła obejrzeć dziedziczka. Od razu kazała zaprzęgać bryczkę i zawiozła mnie do doktora w Zambrowie. Potem woziła jeszcze kilka razy”, mówiła Halina Piaścik.

Pożegnanie z dworem

Rodzice Halinki wybudowali dom i wyprowadzili się z dworskich czworaków.

W sierpniu 1939 roku Dzieduszyccy wyjechali do Warszawy. Za kilkanaście dni wybuchła wojna...

„W wojnę jeden raz hrabina przyjechała do mamusi. Było to po przejściu frontu. Przywiózł ją z Tereską i Krzysiem dawny pracownik majątku, Fronczyk. Mówiła, że choruje, ale nie wiem na co. Objęła swoje stawy, gorzelnię, cały majątek. To była chyba jej ostatnia wizyta w Porytem”, wspominała Halina Piaścik.

W latach siedemdziesiątych przyjechał do Porytego Krzysztof z dwoma synami. Też odwiedził rodzinę Melochów. Opowiadał, że

Tereska została malarką. Robił sobie w Porytem zdjęcia.

Halina Piaścik od dawna nie chodziła do pałacu. Chorowała na nogi. Słyszała, że w pałacu są pozabijane okna, że stoi pusty. W jej pamięci zachował się obraz dworu pięknego i bogatego, otoczonego parkiem, alejkami, kwiatowymi klombami. Pałacu, w którym mieszkała dobra dziedziczka.

Hrabia Aleksander Dzieduszycki wyjechał w grudniu 1939 roku przez Włochy do Anglii i tam został. Zmarł w Londynie 10 czerwca 1971 r. Grażyna Dzieduszycka wyjechała z dziećmi w 1940 roku z Warszawy do brata w Rzędowicach w Kieleckiem i była tam do końca wojny. Po wojnie wróciła do Warszawy. Zmarła 4 października 1986 r. w wieku 92 lat. Teresa Dzieduszycka, koleżanka dzieciennych zabaw Haliny Piaścik, zmarła 5 stycznia 2014 r. w Warszawie w wieku 87 lat.

MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach z międzywojennej Łomży i regionu: bohaterach, romansach, procesach, konfliktach, można przeczytać w książce „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”, wydanej przez „Kontakty”; do nabycia w redakcji, Łomża, al. Legionów 7, tel. 86 216 42 43).

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.0030/2021-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

PRACA

Zlecę okorowanie słupków
okrągłych, sosnowych.
Wymagany własny sprzęt oraz
skręcenie tychże słupków,
np. na huśtawkę lub altanę.
Tel. 887 – 106 – 410

(fak./sms)

Zlecę wykonanie 20 sztuk
huśtawek, 5 sztuk – małych
domków z drewna.
4 tys. za całość. Mój materiał.
Tel. 783 – 433 – 725

(fak./sms)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Kupię las. Tel. 783 – 433 – 725

(fak./sms)

Oddam czarnoziem w zamian
za wykopanie stawu i nawiezenie
ziemi w Kupiskach Starych
k. Łomży. Sprzedam czarnoziem
500 zł/duże auto.
Tel. 535 – 480 – 230

(fak./sms)

Sprzedam bele sianokiszonki
i siana z dobrych traw.
Cena 100 zł za belę.
Tel. 695 – 286 – 851

(fak./sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,
New Holland, Same Landini,
Massey Ferguson, Renault,
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,
John Deere, Pronar, Farmer,
Foton Case itd.

Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.

Każdy stan, z dokumentami
i bez, maszyny rolnicze,
ładowniki teleskopowe.

Tel. 660 – 795 – 977

(fak./sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,
662 – 396 – 670

(fak.0002/2021-o-i)

Kupię cielęta. Gotówka,
wyrejestrowanie.

Tel. 721 – 102 – 689

(fak.0001/2021-o)

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,
soboty, niedziele, poniedziałki,
środy, czwartki
– klimatyzacja, DVD,
85 747 – 00 – 01,
602 – 664 – 771

(fak.0046/2021-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
w prenumeracie



wersja cyfrowa
dostępna na:
www.kontakty-tygodnik.com.pl



GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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



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

Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Łomży

ogłasza przetarg nieograniczony i zaprasza zainteresowane firmy do składania ofert na wykonanie robót budowlanych obejmujących swoim zakresem:

- rozbudowę wiatrołapów budynku przy ul. B. Prusa 2, rozbudowę wiatrołapów i docieplenie ściany od strony wiatrołapów budynku przy ul. Słowackiego 5, docieplenie ściany od strony wiatrołapów budynku przy ul. Chopina 2, remont elewacji budynków przy ul. J. Słowackiego 1 i 7, remont balkonów budynku przy ul. Pięknej 1, remont parkingów, chodników, utwardzenie terenu przy budynkach Polowa 35, Wł. Reymonta 5, Żeromskiego 1B, B. Prusa 8, Przykoszarowa 35 i Konstytucji 3 Maja 4 a 6 w Łomży.

Termin składania ofert – do 09.04.2021 r. do godz. 10⁰⁰.

Oferty należy składać w siedzibie Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Łomży – Al. Legionów 7B, w sekretariacie (pokój nr 1), w zaklejonych kopertach z napisem: „Przetarg nr 2/2021. Nie otwierać przed terminem otwarcia ofert”. Specyfikację istotnych warunków zamówienia zainteresowani oferencji mogą pobrać ze strony internetowej ŁSM: www.lsm.lomza.pl. Otwarcie ofert przez komisję przetargową nastąpi w dniu 09.04.2021 r. o godz. 10¹⁵ w siedzibie Spółdzielni, pokój nr 10 (świetlica).

Bliższych informacji udzielają: Jacek Gutowski budynki Piękna 1, Polowa 35 (parking), Żeromskiego 1B (parking), Prusa 8 (parking), Przykoszarowa 35 (parking) i Konstytucji 3 Maja 4 a 6 (chodnik) – tel. 86 215 26 58, Emilia Karwowska budynki B. Prusa 2, Słowackiego 1, 5 i 7, Chopina 2, Reymonta 5 (parking) – tel. 86 215 26 65.

Przed Sądem Rejonowym w Łomży Wydział Cywilny wszczęte zostało postępowanie w sprawie sygn. akt I Ns 642/20 z wniosku Jadwigi Śleszyńskiej o uznanie zaginionego za zmarłego Henryka Śleszyńskiego, urodzonego 01.04.1951 r. w Gardotach, syna Heronima i Jadwigi zd. Dziegielewskiej. Henryk Śleszyński zmarł 05.02.1952 r. mając 10 miesięcy. Pochowany został na cmentarzu w Przytułach.

Wzywa się Henryka Śleszyńskiego, aby w terminie 3 miesięcy od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia zgłosił się, gdyż w przeciwnym razie może być stwierdzony jego zgon z datą 05.02.1952 r. Wzywa się wszystkich, którzy mogą udzielić wiadomości o Henryku Śleszyńskim, aby w terminie 3 miesięcy przekazali je Sądowi Rejonowemu w Łomży.

Burmistrz Ciechanowca

informuje o przystąpieniu do opracowania projektu dokumentu pn. aktualizacja „Planu Gospodarki Niskoemisyjnej dla Gminy Ciechanowiec na lata 2017-2030”.

Projekt dokumentu dostępny jest w Urzędzie Miejskim, ul. Mickiewicza 1, Ciechanowiec oraz na stronie internetowej:

http://bip.um.ciechanowiec.wrotapodlasia.pl/tablica_ogl/

Uwagi i wnioski do opracowania mogą być składane w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Opel Astra G, (2000), benzyna + gaz, 1.6-8v, kolor srebrny, cena 3 400 zł, tel. 503 – 080 – 372

(o/b)

Sprzedam Mercedes E klasa, 2.0 benzyna, stan bardzo dobry, sprawny technicznie, cena 7 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, 1.9 diesel, stan dobry, cena 3 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Nissan Pixo, (2009), benzyna, auto bezwypadkowe, garażowane, klimatyzacja, cena 11 000 zł, tel. 609 – 611 – 438

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2007), diesel, przebieg 160 000 km, auto bardzo oszczędne, niewielkie spalanie, do wymiany poduszki powietrzne, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 511 – 013 – 069

(o/b)

Sprzedam Quad 125, (2018), cena 2 400 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (2001), 1.9 TDI, nie wymaga wkładu, naprawy robione na bieżąco, opłaty aktualne, wspomaganie, hak, klimatyzacja, cena 9 500 zł, tel. 502 – 729 – 852

(o/b)

Sprzedam Mercedes B Klasa, (2005), 2.0 cdi, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, elektryczne szyby, klimatyzacja, oryginalne radio, wejście AUX, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 506 – 555 – 758

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2009), diesel, drugi właściciel, auto doinwestowane, środek czysty i zadbane, wszystko sprawne, bez wkładu, cena 23 900 zł, tel. 530 – 430 – 101

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XI.2016), salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), stan bardzo dobry, 2.0 diesel, 160 KM, wnętrze czyste i zadbane, bogata wersja wyposażenia, cena 23 700 zł, tel. 501 – 865 – 808

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 1.4, 16v, 97 KM, benzyna, stan idealny, nie wymaga nakładu finansowego, auto bezwypadkowe, na bieżąco serwisowane, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 797 – 814 – 421

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II FL, (2010), 2.0 TDI, 140 KM, elektryczne szyby, klimatyzacja manualna, centralny zamek, diesel, przebieg 214 000 km, cena 20 900 zł, tel. 604 – 562 – 804

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2010), auto wygodne i ekonomiczne, garażowane, w ciągłej eksploatacji, elektryczne szyby i lusterka, diesel, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 693 – 545 – 135

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2014), 2.0 benzyna + LPG, auto sprowadzone z USA, wymieniony rozrząd, przebieg 92 000 km, cena 33 500 zł, tel. 607 – 607 – 081

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira B, (2006), w Polsce od 2013 r., stan techniczny dobry, bogate wyposażenie, szklany dach, hak, diesel, 150 KM, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 502 – 741 – 717

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris II, (2009), w bardzo dobrym stanie, nowy akumulator, opony zimowe i letnie, benzyna, przebieg 165 000 km, cena 12 600 zł do negocjacji, tel. 798 – 591 – 128

(o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (1999), 1.5 benzyna + LPG, stan dobry, progi i podłoga ok, 7 lat w jednych rękach, cena 1 300 zł do negocjacji, tel. 511 – 393 – 819

(o/b)

Sprzedam Mini Cooper, (2008), auto bezwypadkowe, nowe sprzęgło, elektryczne szyby, wejście CD i AUX, diesel, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 669 – 299 – 397

(o/b)

Sprzedam Citroen Berlingo, (2009), 1.6HDI, przebieg udokumentowany, 100 KM, diesel, cena 16 900 zł, tel. 518 – 747 – 132

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2009), 1.9TDI, auto sprowadzone z Belgii, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, diesel, cena 13 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2007), 1.9 TDI, diesel, 105 KM, przebieg 211 000 km, auto bezwypadkowe, na bieżąco serwisowane, lakier oryginalny, cena 12 800 zł do negocjacji, tel. 780 – 027 – 156

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, (2003), auto zadbane w środku, diesel, nowe opony zimowe, 85 KM, kolor wiśniowy, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 502 – 219 – 433

(o/b)

Sprzedam Ford Ka, (2005), 1.3 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, bezwypadkowe, przebieg 56 000 km, cena 3 800 zł, tel. 883 – 799 – 575

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz E220, (1999), auto w pełni sprawne, ubezpieczone, zarejestrowane, komplet opon letnich, diesel, 92 KM, cena 6 500 zł, tel. 668 – 448 – 346

(o/b)

Sprzedam Kia Ceed, (2009), po wymianie sprzęgła, regeneracji wtrysków, świec żarowych, diesel, 115 KM, komplet kół letnich, cena 13 300 zł do negocjacji, tel. 609 – 769 – 015

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2001), stan bardzo dobry, wymieniony rozrząd, oleje, opony, auto używane przez kobietę, zadbane, cena 2 500 zł, tel. 696 – 041 – 646

(o/b)

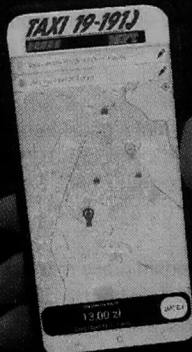
Sprzedam Opel Astra, (1998), 1.7 td, wspomaganie, centralny zamek, elektryczne lusterka, diesel, przebieg 321 000 km, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 537 – 515 – 144

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam owies, cena 600 zł za tonę, tel. 517 – 631 – 719

(o/b)

Sprzedam brony 5, cena 500 zł, tel. 517 – 631 – 719

(o/b)

Sprzedam rozrutnik, stan dobry, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 66, cena 6 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, pokos 1 i 2, cena 75 zł za belę, tel. 510 – 431 – 410

(o/b)

Sprzedam jałówki cielne, 2 sztuki, czerwono-biała, czarno-biała, wycielenie w połowie kwietnia, cena 5 300 zł za sztukę, tel. 727 – 711 – 447

(o/b)

Sprzedam kopaczkę konną, dużą, plus zapasowy nowy lemiesz, cena 300 zł, tel. 600 – 399 – 584

(o/b)

Sprzedam krajeżkę z silnikiem, 5,5, kabel, wtyczka, przełącznik, metalowa, cena 1 500 zł, tel. 694 – 288 – 955

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330, silnik do remontu, zarejestrowany, opłacony, cena 7 000 zł, tel. 665 – 962 – 859

(o/b)

Sprzedam przyczepkę do przewozu zwierząt, cena 1 200 zł, tel. 660 – 135 – 124

(o/b)

Sprzedam obciążnik do ciągnika Fendt, cena 2 200 zł, tel. 660 – 135 – 124

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam prasę rolującą Claas Rollant 46, cena 14 500 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan idealny, cena 3 000 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Sipma, cena 4 000 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam 15 rodzin pszczelich, w ulach warszawskich zwykłych (nowych) lub bez uli, cena 1 rodziny z ulem 550 zł lub bez ula 400 zł, okolice Kolna, tel. 504 – 937 – 963

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy, cena 2 200 zł, tel. 510 – 680 – 337

(o/b)

Sprzedam przyczepę, wywrotka, cena 4 000 zł, tel. 510 – 680 – 337

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, w dobrym stanie, cena 1 200 zł, tel. 512 – 877 – 767

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Samasz, (2015), 2,80 m, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 519 – 864 – 847

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Lemken, szerokość robocza 2,60 m, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 792 – 691 – 197

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jar-Met, użytkowany 3 sezon, cena 2 500 zł, tel. 795 – 168 – 952

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, sprawny, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 797 – 328 – 639

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, gotowy do sezonu, drobny wysiew, grabki, znaczniki, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 516 – 023 – 797

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość 3,60 m, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł, tel. 510 – 570 – 450

(o/b)

Sprzedam prasę rolującą Simpa Z-279/1, w bardzo dobrym stanie, pierwszy właściciel, garażowana, cena 16 500 zł, tel. 513 – 658 – 274

(o/b)

Sprzedam cielaka, byczek, mieszaniec, bardzo ładnej budowy, wiek około 3 tygodnie, duża sztuka, cena 750 zł, tel. 507 – 058 – 996

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 700 litrów, sprawny, cena 1 700 zł do negocjacji, tel. 536 – 262 – 873

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą, cena 1 500 zł, tel. 507 – 933 – 204

(o/b)

Sprzedam agregat po ścierniskowy Konskilde, 3 m, z wałem, cena 7 900 zł, tel. 727 – 712 – 942

(o/b)

Sprzedam rozdrabniacz pokosów, cena 2 500 zł, tel. 667 – 323 – 619

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Bomet, 3,15 m, cena 5 000 zł, tel. 604 – 672 – 605

(o/b)

Sprzedam kultywator Unia Grudziądz, szerokość 2,80 m, cena 1 600 zł, tel. 510 – 461 – 043

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, 1,65 m, polska, cena 1 500 zł, tel. 505 – 380 – 188

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Kverneland, nieopięty, niespawany, gotowy do pracy, zamocowane ścinacze, moc około 70 KM, cena 3 500 zł, tel. 506 – 040 – 503

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, grabki spulchniacze, cena 2 200 zł, tel. 505 – 217 – 705

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, produkcji czeskiej, przerobiona na dwa koła, stan dobry, cena 600 zł, tel. 516 – 121 – 841

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, szerokość 270 cm, posiada rynny, korbę, tabelę do próby kręconej, cena 2 100 zł, tel. 502 – 972 – 741

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan dobry, cena 1 400 zł, tel. 515 – 818 – 463

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Czarna Białostocka, sprawny, 2-osiowy, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 509 – 439 – 973

(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.

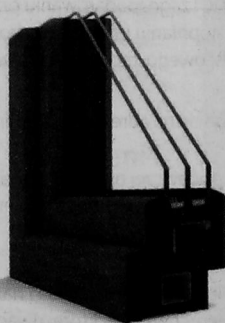


DOMEL
OKNA DO DOMU

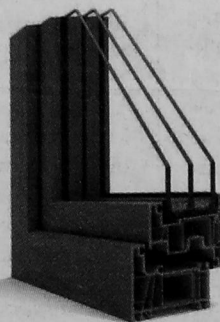
WWW.DOMEL.PL

OKNA DO DOMU TWOICH MARZEŃ

- zabezpieczają przed utratą ciepła
- naturalnie doświetlają pomieszczenia
- spełniają nowy standard energooszczędności WT 2021
- zapewniają perfekcyjny, estetyczny wygląd



VECTOR
ekstremalnie ciepłe 7-komorowe okna,
o szerokości zabudowy 82 mm,
podwyższonym bezpieczeństwie
antywyłamaniowym i szarym rdzeniu
zastosowanym w konstrukcjach w
odcieniach szarości.



CONTUR
6-komorowe rozwiązanie o minimalistycznym
designie i prostych konturach, ze stalowymi
zaczepami antywyważeniowymi, dostępne w
technologii perfekcyjnego zgrzewu.

Jak walczyć z nałogiem palenia? Kolejni naukowcy wskazują skuteczne metody

Kilka dni temu kolejny naukowiec określił e-papierosy jako skuteczne narzędzie do wychodzenia z nałogu palenia. Profesor Frank Baeyens z Katolickiego Uniwersytetu w Leuven (Belgia) poinformował, że prowadzone na jego macierzystym uniwersytecie badania dowodzą, iż 40 proc. Belgów, którzy podjęli zakończoną sukcesem próbę rzucenia palenia, używało podczas tego procesu e-papierosów. Ponadto, określił je jako znacznie mniej szkodliwe od zwykłych papierosów.

Opinię belgijskiego naukowca cytują miejscowe media: – W naszym kraju vaping jest jednym z najbardziej popularnych narzędzi pomagających ludziom rzucić palenie. Dlatego Fundacja Przeciw Rakowi (Stichting tegen Kanker, belgijska fundacja działająca na szczeblu federalnym – przyp. red.) i większość ekspertów w dziedzinie tytoniu nie sprzeciwia się wapowaniu, jeśli jest ono stosowane w celu pomocy w rzuceniu palenia. Prof. Baeyens powołuje się także na bogate doświadczenia brytyjskie w tym zakresie.

Do podobnych wniosków doszli bowiem autorzy najnowszego, siódmego już raportu Public Health England (PHE), brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego na temat korzystania z e-papierosów w Wielkiej Brytanii. W raporcie jest mowa o tym, że e-papierosy są nawet bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza, czyli np. gumy do żucia czy plastry antynikotynowe. Naukowcy z King's College London szacują, że w 2020 roku e-papierosy były wśród Brytyjczyków najpopularniejszym narzędziem prowadzącym

do osiągnięcia tego celu, a w 2017 r. ponad 50 tys. palaczy w Wielkiej Brytanii rzuciło nałóg przechodząc na wapowanie. Poddani badaniu deklarowali, że kontynuwaliby palenie tradycyjnych papierosów, gdyby nie pojawiła się ta alternatywa.

Skala obniżania ryzyka

Wspomniany prof. Baeyens w opinii opublikowanej niedawno na łamach jednego z belgijskich portali mówi wprost: – Waping jest i pozostanie ważną bronią w walce z paleniem i szkodami zdrowotnymi, jakie ono powoduje (rak płuc, choroby serca, choroby płuc). Za tą teorią wydaje się także przemawiać prosta proporcja podawana przez wspomnianą wcześniej brytyjską instytucję (PHE), która podaje, że papierosy elektroniczne są o 95 proc. mniej szkodliwe od tych tradycyjnych, w których następuje proces spalania tytoniu uwalniający najbardziej niebezpieczne dla zdrowia substancje smoliste.

E-papieros z kolei to elektroniczne urządzenie, które poprzez podgrzanie płynu tworzy parę – na



polskim rynku można spotkać różne urządzenia tej kategorii, np. Vuse

ePen działający w zamkniętym systemie z fabrycznie napełnionymi wkładami. Takie rozwiązanie gwarantuje, że użytkownik sięga po gotowy, gruntownie przebadany produkt. I nie chodzi tu wyłącznie o wygodę i estetykę użycia, ale właśnie o jakość gwarantowaną złożonym systemem testów i certyfikacji.

Najważniejsze to zerwać z nałogiem

Wśród potencjalnie mniej szkodliwych dla zdrowia palaczy alternatyw można wskazać również coraz bardziej popularne podgrzewacze tytoniu. I tutaj również można wybierać spośród różnych dostępnych opcji, a do najnowszych, dostępnych od kilku tygodni na polskim rynku należy choćby glo Hyper.

Naukowcy podkreślają, że warto komunikować dowody naukowe i efekty prowadzonych w tym obszarze badań, tak, by dorośli palacze mogli wybrać najlepszą, a co ważne – skuteczną opcję zerwania z nałogiem.

Milion dla oszustów

„Do małżeństwa z Białegostoku zadzwonił mężczyzna podający się za policjanta. Początkowo oszust prowadził rozmowę z mężczyzną (90 lat), który przekazał słuchawkę żonie (80 lat). Oszust poinformował ją, że funkcjonariusze rozpracowują grupę przestępczą, która posiada ich dokumenty. Mówił, że dzięki tym danym przestępcy mogą próbować wypłacić pieniądze z ich konta i zaciągnąć pożyczkę. Następnego dnia zadzwonił mężczyzna podający się za prokuratora. Poleciał kobiecie, aby wypłaciła z konta wszystkie pieniądze i przekazała je policjantowi w umówionym miejscu i na uzgodnione hasło. Zapewnił seniorkę, że na jej koncie w zamian pojawiają się „policyjne pieniądze”. Seniorzy uwierzyli w historię oszustów i następnego dnia w umówionym miejscu przekazali rzekomemu policjantowi prawie pół miliona złotych. Oszuści wiedząc, że seniorzy posiadają jeszcze oszczędności, dzwonili do nich regularnie w kolejne dni. Na początku marca namówili osiemdziesięcioletką, aby przelała na wskazany numer bankowy pozostałe oszczędności. Przelewem małżeństwo przekazało na nie ponad 400 tys. zł”, relacjonuje rzecznik podlaskich policjantów podinsp. Tomasz Krupa.

Policjantom udało się zatrzymać mieszkańca (55 lat) województwa wielkopolskiego, który odbierał od seniorów gotówkę.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2020 poz. 293, z późn. zm.), art. 39 ust. 1 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 (t.j. Dz.U. z 2021, poz. 247), w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, oraz w związku z uchwałą Rady Gminy Wysokie Mazowieckie Nr 42/IV/19 z dnia 29 kwietnia 2019 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Osipy-Kolonia, zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości **Osipy-Kolonia** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 07.04.2021 r. do 29.04.2021 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pokój nr 31, tel. (086) 2757441, w godzinach pracy urzędu, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Wysokie Mazowieckie – www.ugwm.biuletyn.net.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **15.04.2021 r.** w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie o godz. 12.00.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 oraz z art. 8c i 8d ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku (...) każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagę.

Uwagi należy wnieść:

- w formie papierowej: przesłane pocztą lub doręczone osobiście na adres: Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie,
- w formie elektronicznej za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, profilem zaufanym albo podpisem osobistym lub na adres email: gminawysokiemazowieckie@ugwm.pl,
- podczas dyskusji publicznej.

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Wysokie Mazowieckie z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, a także oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **21.05.2021 r.**



4 podejrzanych (od 18 do 29 lat) o kradzież traktorów i sprzętu rolniczego zatrzymali wysokomazowieccy policjanci. Kradzieże i włamania do budynków gospodarczych w powiecie wysokomazowieckim zaczęły się w październiku 2020 roku. Dochodziło do nich najczęściej w nocy i w niezamieszkałych posesjach. Kradli, co im wpadło w ręce: ciągniki i sprzęt rolniczy, olej napędowy, elektronarzędzia, a nawet materiały budowlane. Nazbierało się tego na prawie 240 tysięcy złotych. Skradzione fanty trzymali na swoich posesjach w opuszczonych budynkach w okolicy. Wszyscy usłyszeli zarzuty i stanę przed sądem. Fot. KPP Wysokie Mazowieckie.

Ukradli... znaki drogowe!

Dwóch złodziei wyciągnęło z ziemi 12 znaków drogowych przy drodze wojewódzkiej 648, przebiegającej przez gminę Przytuły. Odcieśli od nich tablice i zabrali słupki, które zachomikowali w lesie w powiecie kolneńskim. Były przykryte igliwem oraz gałęziami. Zarządca drogi oszacował straty 1 200 zł. Złodzieje zostali przez łomżyńskich kryminalnych złapani, słupki trafiły do właściciela. Teraz pracę czeka sąd.

Więzienie za psa

Na półtora roku bezwzględnego więzienia, 10 tys. zł nawiązki dla schroniska i zakaz posiadania wszelkich zwierząt przez 15 lat, skazał Sąd Rejonowy w Białymstoku mieszkańca (35 lat) tego miasta, który wyrzucił psa przez okno z ósmego piętra, bo był poirytowany, że skakał po stole i parapecie. Pies upadku z tak dużej wysokości nie przeżył.

„Wędkarz” z „koksem”

10,9 dag amfetaminy i 32 gramy marihuany znaleźli policjanci u mieszkańca (35 lat) Zambrowa. „Koks”, czyli narkotyki, ukrył w piwnicy w przyborniku wędkarskim i w pojemniku na przynętę, włożonym

do lodówki. Na wniosek prokuratora, sąd aresztował go tymczasowo na 3 miesiące.

W tym rowie (z prawej) złodziej ukrył sprzęt medyczny do endoskopii wartości około 80 000 złotych, ukradziony ze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. W namierzeniu sprawcy pomogli policjantom nagrania kamer monitoringu. Szybko ustalili jego tożsamość i zapukali do domu. To młody (25 lat) mieszkaniec gminy Łomża. Sam wskazał policjantom, gdzie ukrył łup. Odzyskany sprzęt trafił już do szpitala. Złodziej trafi przed sąd.

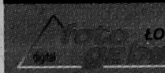


Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**



ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18

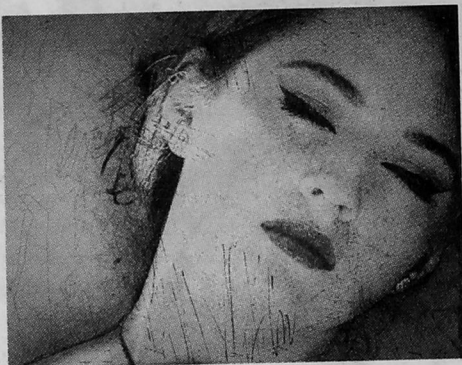
KodakExpress
Digital Solutions



Poradnia psychologa

Czy to już alkoholizm?

Mam 61 lat. Bio-rę dużo leków (akurat jak poszłam na emeryturę musiałam też przejść operację) i ostatnio więcej piję alkoholu. Nawet mój syn to zauważył, choć od roku nie mieszka z nami. Wieczorem jestem zdenerwowana i nie mogę zasnąć, a alkohol mi pomaga. Ponieważ coraz częściej czuję ochotę, by poradzić sobie ze spaniem przez picie, zaczęłam się tego bać. Czy to jest alkoholizm?



Maria

Picie dla rozluźnienia i uspokojenia jest jednym z objawów wczesnego etapu uzależnienia. Jako psycholog zastanawiam się jednak, co się stało, że ostatnio pije Pani więcej? Oczywiście, takie pytanie jest zupełnie bezzasadne, jeśli chodzi o sam problem picia, bo (jak powiedziałby niejeden weteran AA) wszelkie wyjaśnienia służą osobie uzależnionej za usprawiedliwienie. Jednak taka wiedza może być przydatna.

Wydać mi się, że przechodzi Pani tzw. kryzys późnej dorosłości. Niedawno przestała Pani pracować, w tym samym czasie syn wyjechał z domu, miała Pani operację. Te zdarzenia są źródłami silnego stresu, a przy okazji mogą składać się na stan depresyjny, ponieważ wiążą się z utratami (bliskiej osoby, zdrowia, pracy), które skutkują przygnębieniem. Sytuacja, w której się Pani znalazła

zaostża także świadomość zbliżającej się starości.

Jaką funkcję pełni tutaj alkohol? Złudzeniem jest przekonanie, że pomaga dobrze spać. Jego funkcją w Pani przypadku jest przede wszystkim wywołanie relaksu i rozluźnienia.

Co robić? Kryzysy rozwojowe w każdym wieku mają to do siebie, że nie da się ich uniknąć, a im bardziej staramy się je ominąć, tym silniejsze powracają. Dlatego właściwie jedynym zdrowym sposobem poradzenia sobie jest dostosowanie się do nowej sytuacji. Nieocenioną pomocą jest rodzina, ale nade wszystko bliskie przyjaciółki i dobrzy znajomi, z którymi można porozmawiać o tym, co się dzieje. Warto dowiedzieć się, jak radzą sobie z taką sytuacją inni oraz jakie są typowe reakcje ludzi na pojawienie się kryzysu późnej dorosłości. Tego typu wiedzę można znaleźć w książkach, dotyczących psychologii rozwojowej lub na wizycie u psychologa.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Indyk po węgiersku

Składniki:

- 1 kg fileta z indyka
- 6 dużych cebul
- 300 ml soku pomidorowego
- 500 g ketchupu pikantnego
- 1 łyżeczkę cukru

- pół opakowania przyprawy do indyka
- pół łyżeczki chili
- olej
- sól

Mięso kroimy w kostkę, doprawiamy przyprawą do indyka oraz solą i przemywamy na rozgrzanym oleju. Na drugiej patelni smażymy na rozgrzanym oleju obrane i pokrojone w krążki cebule do chwili uzyskania jasnobrązowego koloru. Przekładamy do garnka, dodajemy sok pomidorowy, ketchup i doprawiamy chili oraz cukrem. Mieszaninę doprowadzamy do garnka usmażone mięso i chwilę gotujemy.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

W którymś numerze „Kontaktów” przeczytałem o masturbującej się dziewczynie. Ja mam podobny problem ze sobą. Jestem starszym kawalerem, mam 45 lat. Dziewczyna raz jest, raz jej nie ma. Ostatnio raczej nie ma. Prawie od dziesięciu lat bardzo często się onanizuję, nawet co drugi dzień. Chciałbym dowiedzieć się, czy to może mieć jakiś niekorzystny wpływ na moje zdrowie albo na powstanie prostaty. Dość często zastanawiam się nad swoim wiekiem i brakiem ochoty na zawieranie nowych znajomości. Czy mężczyźni, tak jak kobiety, przeżywają przekwitanie? Kiedy to się zaczyna?

Daniel

Podobnie, jak nie jest szkodliwa masturbacja u kobiet, tak i u mężczyzn. Z badań wynika, że to coraz czę-

ściej stosowana forma zastępcza zaspokajania popędu seksualnego. Jeśli chodzi o prostatę, jest wręcz przeciwnie: regularne współżycie, a gdy go brak, onanizowanie się dwa, trzy razy w tygodniu może zapobiec zachorowaniu. Masturbacja nie powinna być jednak jedyną formą aktywności seksualnej lub wręcz skłaniać do unikania kobiet.

Mężczyźni, jak każdy człowiek, starzeją się. Męskie przekwitanie nazywa się andropauzą. Nie ma dokładnego kalendarza, kiedy zaczyna się ten okres. U jednych może zacząć się w ok. 45 roku, u innych później. Andropauza objawia się spadkiem aktywności i sprawności seksualnej, mniejszym zainteresowaniem kobietami. To naturalny proces. Każdy go przeżywa, a współżycie z kobietą, może przedłużyć czas męskiej aktywności.

Lekarz domowy

Gdy tylko zaczyna się ciepło, lubię po pracy na działce zrobić grilla. Ale choć smażę mięso bez tłuszczu, to i tak prawie zawsze czuję niestrawność. Dlaczego?

Michał

Przy smażeniu na grillu wytapiający się tłuszcz kapie na żar, a spalając się wytwarza bardzo szkodliwe substancje, które z dymem trafiają do potrawy. Groźne związki chemiczne powstają także w mięsie, gdy jest zbyt spieczony. Lekko przypalony kawałek mięsa dostarcza organizmowi substancje rakotwórcze.

Bezpieczniejsze jest pieczenie chudych kawałków mięsa. Zamiast boczku i karkówki, zdrowsze będą pierś z kurczaka lub chuda wołowina.

Niezdrowe jest mięso niedopieczone, a także mięsa peklowane i konserwowane saletą. Pod wpływem wysokiej temperatury powstają w nich szkodliwe dla zdrowia związki azotowe.

Niczego, dbając o zdrowie, nie należy piec bezpośrednio nad ogniem, ale w tackach z podwójnym dnem. Wówczas tłuszcz nie kapie na żar i w naszej potrawie nie będzie szkodliwych substancji. Najzdrowsze z grilla są ryby (można piec w folii) i warzywa (np. bakłażany). Skuteczna przy niwelowaniu uczucia niestrawności po spożyciu grillowanego mięsa jest witamina C, która znajduje się w owocach (porzeczki, cytrusy) i warzywach (kapusta, cebula, pomidory, brokuły). Pomocą też kieliszek czystej wódki z pieprzem.

Pod paragrafem

Bez mojej wiedzy i zgody w serwisie „spotkań” w Internecie zostało opublikowane rzekomo moje ogłoszenie ze zdjęciem i numerem komórki. Zorientowałam się, kiedy dzwonili do mnie faceci z propozycjami spotkania. Czy mogę prawnie coś z tym zrobić?

Edyta

Internet nie jest anonimowy. Każdy serwis ma administratora

i można ustalić, kto był nadawcą informacji. A podanie anon-su bez wiedzy zainteresowanej, jest naruszeniem jej dóbr osobistych i podszywaniem się pod cudzą tożsamość. Sprawę należy zgłosić do prokuratury, a po namierzeniu sprawcy, w sądzie, niezależnie od odpowiedzialności karnej, można domagać się od niego zadośćuczynienia finansowego.

Psychozabawa



Co o Tobie mówią?

Czoło

1. Szerokie – masz dobrą pamięć i wyobraźnię, z otwartością na nowości.
2. Wąskie – potrafisz skupić się na tym, co robisz. Masz ambicje, ale i rozsądek, znasz swoje możliwości.
3. Wysokie – jest w Tobie wiele idealizmu; masz zdolność do abstrakcyjnego myślenia.
4. Niskie – boisz się zmian, wolisz znane sytuacje; długo zastanawiasz się nad każdą decyzją.
5. Wklęsłe – jest w Tobie upór i... oszczędność; trzeźwo myślisz, umiesz dyskutować.
6. Wypukłe – masz intuicję, zdarza Ci się bujać w obłokach; Twoja cecha to szczerość, towarzyskość, dobrze czujesz się wśród ludzi.

Nos

1. Długi i szeroki – zdradza Twoją impulsywność, kierowanie się instynktem, otwartość.
2. Długi i wąski – nigdy nie dasz się nikomu nabrać, masz zmysł krytyczny.
3. Krótki i wąski – jesteś typowym „mózgowcem”, cały czas się kontrolujesz.

4. Szeroki grzbiet – masz dużo energii życiowej, wytrzymałości i odporności.
5. Smukły grzbiet – przy delikatności i uczuciowości, łatwo się nie podajesz, umiesz trzymać nerwy na wodzy. Twoimi zaletami są bystrość i trafność osądu.
6. Szeroki u podstawy – cechuje Cię towarzyskość, otwartość, optymizm. Zależy Ci na opinii innych.
7. Wąski u podstawy – zamykasz się w sobie, trochę boisz się ludzi; wolisz myśleć, niż działać.

Policzki

1. Pulchne, puchowate – bez przyjaciół nie potrafisz się obejść. Jest w Tobie czułość, lubisz się przytulać, ale mało w Tobie namiętności.
2. Regularne, łagodne – umiesz panować nad emocjami i cieszyć się życiem. Pogoda ducha rzadko Cię opuszcza. Szybko przystosowujesz się do zmian.
3. Wyraźne kości policzkowe – targają Tobą sprzeczne emocje: miłość przeplata się z nienawiścią, optymizm z pesymizmem, ambicje z biernością. Twoje relacje z ludźmi są burzliwe i zmienne.



Poczekalnia w szpitalu po odwołaniu planowanych zabiegów



W 2021 roku Polacy dokonali wstrząsającego odkrycia: filmy „Dzień świra” i „Kariera Nikodema Dyzmy”, które uważali za fabularne, okazały się filmami dokumentalnymi!

Przychodzi baba do psychologa.

– No i co pani dolega? – pyta uprzejmie lekarz.

– Mam ogromny problem! Bardzo szybko zrażam do siebie ludzi. Pomożesz mi ty stary, łysy ciulu?

– Piłeś już likier „Ziobrówka”?

– Nie, a jakie ma składniki?
– Słaby adwokat na kaczych jajach.

Św. Piotr siedzi sobie u bram raju i popija herbatkę. Nagle drzwi się otwierają i wbiega mężczyzna. Zatrzymuje się na środku recepcji i wybiega. Za chwilę to samo: wbiega i wybiega. Św. Piotr podnosi wzrok z nad gazety i mówi:

– Znowu kogoś reanimują...

– Moja córka tańczy i śpiewa. Ciekawe, kim będzie, jak dorośnie... – chęłpi się sąsiadka.

– Pewnie tancerką.

– A co, widziała pani, jak ona tańczy?

– Nie, ale słyszałam, jak śpiewa.

Mąż wraca uśmiechnięty do domu i od progu oznajmia:

– Kochanie, zwolnili mnie z pracy!

– To z czego się cieszysz, idioto?

– Bo resztę posadzili!

Pesymista myśli, że wszystkie kobiety są zepsute. Optimista ma nadzieję, że wszystkie są takie.

Jasiu zamyka komputer. Mama pyta: – I czego się dzisiaj zdalnie uczyłeś?

– Odpowiadać całymi zdaniami.

– I co? Nauczyłeś się?

– No...

Wraca małżonek z długiej delegacji. Wyglądniały biegnie prosto do sypialni, szybko ściąga z siebie ubrania i nie zapalając światła bierze żonę na różne sposoby. Po wszystkim idzie się czegoś napić do kuchni, a tam... żona!

– Czekaj, czekaj... to kogo ja właśnie przeleciałem w sypialni?

Żona wbiega do sypialni i krzyczy:

– Mamo, dlaczego nie powiedziałeś, że to nie ja?

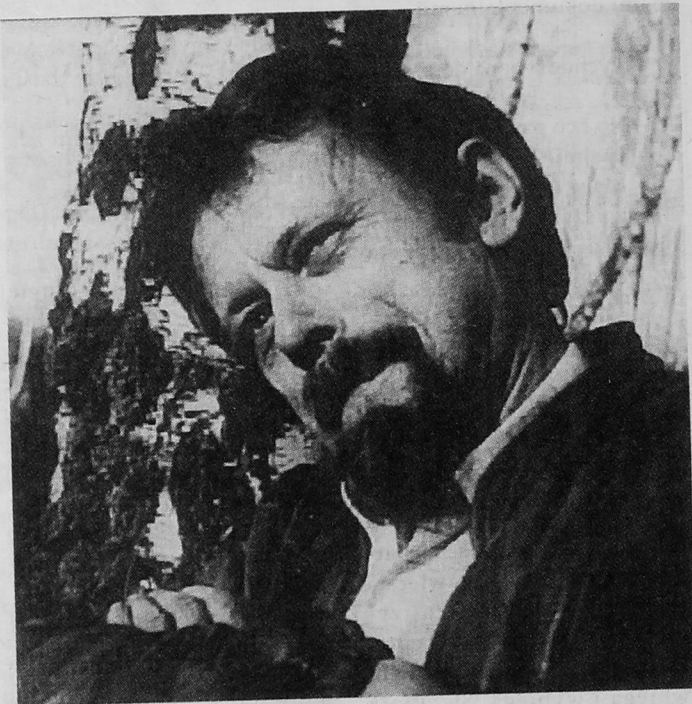
– Przecież wiesz, córeczko, że ja z nim od dwóch lat nie rozmawiam!





Zamknięte
od 20 marca do 9 kwietnia:
kina, teatry, muzea, galerie sztuki,
domy kultury!

Konkurs Poetycki im. J. Kulki



XIX Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Jana Kulki ogłasza Miejski Dom Kultury w Łomży. Konkurs ma charakter otwarty. Każdy twórca może złożyć jeden zestaw (dwa utwory), niepublikowane drukiem oraz nie nagradzane w innych konkursach. Tematyka utworów dowolna. Jury odrębnie nagrodzi utwór o Łomży lub okolicach (może być dodatkowym, trzecim utworem).

Nagroda Główna wynosi 2 000 zł brutto, II Nagroda – 1 000 zł, III – 700 zł. Za najlepszy wiersz o tematyce łomżyńskiej jest przyznawana Nagroda Prezydenta Łomży w wysokości 1 000 zł brutto. Zgłoszenia należy przelać do 20 kwietnia wyłącznie e-mail: kon-

kurs.poetycki@mdk.lomza.pl. Musi zawierać trzy dokumenty: plik z zestawem wierszy, podpisany tylko i wyłącznie godłem (w formacie docx/doc lub pdf); plik zawierający godło, imię i nazwisko autora, wiek, numer telefonu, adres zamieszkania, adres e-mail, krótką notę biograficzną; podpisane oświadczenia (scan lub wyraźne i ostre zdjęcie).

Rozstrzygnięcie Konkursu i uroczyste wręczenie nagród odbędzie się podczas gali w 22 maja.

O wynikach organizator powiadomi (telefonicznie i mailem) tylko laureatów.

Szczegółowe informacje, regulamin i druczek oświadczenia na www.mdk.lomza.pl; zapytanie, tel. 86 2163226.

Konkurs Piosenki Grajewo 2021

XXVII Regionalny Konkurs Piosenki Grajewo 2021 ogłasza Grajewskie Centrum Kultury dla solistów w czterech kategoriach wiekowych: od 7 do 9 lat, od 10 do 12 lat, od 13 do 16 lat i od 17 do 21 lat. Zadaniem jest zaprezentowanie jednej piosenki o dowolnej tematyce i w dowolnym języku w formie nagrania wideo. Nagranie musi być płynne od początku do końca, bez montażu lub sklepania z fragmentów. Czas nagrania nie może przekroczyć 5 minut. Prezentacje z kartą zgłoszeniową należy przelać do 15 kwietnia, do godz. 15.00 na adres: konkursy@gckgrajewo.pl.

Jury oceniać będzie dobór repertuaru do wieku i wrażliwości

emocjonalnej wykonawcy, formę prezentacji (należy unikać rekwizytów, kostiumów i gestów ilustrujących tekst), dykcję, intonację, emisję głosu oraz ogólny wyraz artystyczny.

Ogłoszenie listy laureatów oraz publikacja ich nagrań w internecie nastąpi do 30 kwietnia.

Nagrody i wyróżnienia jury przyzna w każdej kategorii wiekowej odrębnie. Zwycięzcy zakwalifikują się do finału regionalnego. Pula nagród wynosi 3 500 zł. Opłata za udział w Konkursie wynosi 20 zł.

Wszelkich informacji o Konkursie udziela Monika Soroko, tel. 86 272 2991, w. 18, mail: monika.soroko@gckgrajewo.pl.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): wywierasz coraz większe wrażenie na kimś, na kim Ci zależy! Chwila i możecie nadawać na tych samych falach, także erotycznych. W pracy zachowaj dystans do tego, co się dzieje. Lepiej przeczekać, niż wdawać się w jałowe polemiki.

BYK (21 IV – 20 V): uświadomisz sobie czego, a właściwie kogo tak naprawdę pragniesz. Przetnie to płatynę uczuciową, wahania, da Ci wewnętrzny spokój. Niewykluczona konieczność ograniczenia wydatków.

BLIŹNIĘTA (21 V – 20 VI): Twoje nastroje zmieniają się niczym wiosenna burza: błysk radości, ciężka chmura z wątpliwności, słoneczne ukojenie. Wystarczy! Chwyc ukojenie! Gdy nadal będziesz zajmować się swoimi stanami ducha, możesz przegapić!

RAK (21 VI – 22 VII): pusto wokół Ciebie? Spójrz dookoła, czy ktoś nie czeka onieśmielony Twoim dystansem. A może tylko sprawiasz takie wrażenie? Zmień to, a dostrzeżesz kogoś, kto może sporo namieszać w Twoich uczuciach.

LEW (23 VII – 22 VIII): próżność Cię ogarnia! Pomyśl jednak, czy powody, że spotykasz się ciągle z ciepłym traktowaniem, nie są już przebrzmiałe? Stać Cię na nowe, więc okaż je, zanim kogoś rozczarujesz. Finansowe bujanie w obłokach może kosztować...

PANNA (23 VIII – 22 IX): skoncentruj się, a dojdiesz do celu! Nie znaczy to, by odsunąć na bok sprawy uczuciowe, tłamsić budzącą się namiętność.

WAGA (23 IX – 23 X): subtelność i takt, Twoje cechy, które czasem uznajesz za oznakę słabości, mogą pozwolić odświeżyć uczucia do Ciebie, dać impuls nowej namiętności.

SKORPION (24 X – 22 XI): czas zrozumieć, że istnieje także inny sposób odbioru wibracji ducha i ciała, niż Twój, a miły erotyczny gest może przynieść miły finał.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): czy Twoje oceny kogoś, kto daje Ci dowody sympatii, nie biorą się z ciągłego porównywania do wyidealizowanego partnera? Masz więcej, niż myślisz!

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): co dalej? Zastanów się, co naprawdę jest ważne. Tylko wówczas dostrzeżesz nowe szanse i możliwości, zwłaszcza w sferze uczuć.

WODNIK (21 I – 19 II): Czy Twoja wojowniczość nie przynosi Ci kłopotów? Czasem warto zdać się na intuicję, wykazać elastyczność, nie łamać swoich zasad.

RYBY (20 II – 20 III): brakuje Ci bliskości? Nie znajdziesz jej bez znalezienia czasu na rozmowę, spotkanie, wspólne chwile.

Mistrz wskazujący drogę

„W piątek odebrałem laury sportowe z rąk prezydenta Łomży, a dzień później zdobyłem dwa medale mistrzostw Europy, które dedykuję mojej żonie Magdalenie. Odnaczenie od władz miasta bardzo wiele dla mnie znaczy. Nigdy mi nie zależało na nagrodach, ale docenienie mojej ciężkiej pracy to bardzo miła sprawa”, podsumował miniony weekend Paweł Gębusiak, który został dwukrotnym Mistrzem Europy (wyciskanie sztangi leżąc i martwy ciąg) Federacji XPC. Mistrz choruje na porażenie mózgowie, którego skutkiem jest niedowład czterokończynowy. Tym, co robi i osiągnięciami pokazuje niepełnosprawnym, że nie muszą zamykać się w domach i bać się sięgać po najwyższe cele.

Filip Rudczyk wypłynął z medalami

Cztery złote medale (w stylu dowolnym 400 m i 100 m oraz grzbietowym na 200 m i 100 m) i tytuł najlepszego młodzika uzyskał Filip Rudczyk z łomżyńskiego klubu pływackiego UKS Butterfly na Międzywojewódzkich Drużynowych Mistrzostwach Młodzików w Suwałkach. Łomżyński klub reprezentowali: Patrycja Anot-siuk, Eliza Chrzanowska, Igor Darmetko, Maja Dużyńska, Kacper Kosakowski, Kaja Kurpiewska, Amelia Piaśnik, Jakub Plona, Filip Rudczyk i Filip Włodarczyk. Trenerem naszych młodych pływaków jest Bartosz Kutny.

W kadrze okręgu i z zaproszeniem

Aleksandra Bączek, Zuzanna Kowalczyk, Anna Popkowska oraz Oliwia Lubak ze Szkółki Piłkarskiej Dziewcząt MOSiR Łomża zostały powołane na konsultację szkoleniową reprezentacji U – 15 Podlaskiego Związku Piłki Nożnej. Na liście rezerwowej jest Aleksandra Tarnacka. MOSiR zaprasza do Szkółki, tel. 503 864 306.

Plaża nad Narwią całe wakacje

Tego lata mieszkańcy Łomży będą mieć kąpielisko nad Narwią od 19 czerwca do 29 sierpnia. Będzie kosztowało 196 000 zł. Organizacją i prowadzeniem zajmie się Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Łomży. O bezpieczeństwo plażowiczów od poniedziałku do czwartku zadba 3 ratowników WOPR, a od piątku do niedzieli 4.

Łomżyński Laur Sportowy 2021

Laureaci w kategorii „sportowiec” z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim i radnym Piotrem Serdyńskim. Fot. Kamil Brzostowski

Ze względu na pandemiczne ograniczenia wyróżnienia w dwóch turach odebrali laureaci kategorii „sportowiec”, „drużyna”, „trener” oraz „inne osiągnięcia”. Wręczenie w kategoriach „talent”, „postęp”, „całokształt” i „sponsor” zaplanowano na środę 24 marca oraz czwartek, 25 marca.

Wśród sportowców Laurem uhonorowani zostali: Kacper Łebkowski – zapaśnik UKS „Herkuless”, Rafał Pogorzelski i Dawid Likwiarz – biegacze „Prefbet Śniadowo” Łomża oraz Wiktor Kosowski – tenisista UKS „Return”.

UKS „Dziewiątka” i zespół juniorów ŁKS 1926 Łomża odebrali Laur w kategorii „drużyna”. Trenerzy tych drużyn Andrzej Wojtkowski i Tomasz Staniórski wyróżnieni zostali Laurem w kategorii „trener”.

Za całokształt Laur otrzymali: Jan Waldziński – nauczyciel wychowania fizycznego łomżyńskich szkół, trener wielu dyscyplin, inicjator budowy obiektów sportowych w mieście; Teresa Dąbrowska – trenerka II klasy piłki siatkowej w latach 1975 -1999,

z drużyną mistrzyń województwa walczyła o II ligę, wychowała reprezentantki Polski juniorek w piłce siatkowej i Jerzy Szymanowski – bokser i trener bokserski drugiej klasy, mistrz województwa białostockiego w wadze papierowej w 1954 r., wieloletni dyrektor Zespołu Szkół Medycznych, budowniczy hali sportowej Liceum Medycznego.

W pozostałych kategoriach Laury trafiły do kilkudziesięciu sportowców, działaczy sportowych i firm.

Zwycięstwo i awans szczypiornistek

Wygraną 62:66 z Grodziskim Klubem Koszykarskim piłkarki ręczne UKS 4 przypieczętowały awans do ćwierćfinału Mistrzostw Polski. Skład naszej drużyny: Maja Sierżputowska (kapitan), Oliwia Cwalina, Karolina Laskowska, Natalia Jankowska, Maja Bartoszewicz, Oliwia Dąbrowska, Łucja Pawłowicz, Hanna Faryna, Nikola Kozłowska, Anna Rutkowska, Julia Klemienia, Julia Czarnecka, Zofia Ruszkiewicz, Dominika Kalska, Aleksandra Ruszczyk. Trener: Marcin Piotrowski.

„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

