

Śmierć z lasu • Ty jesteś jak Skala! • Eurosieroty

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

37 (2022)

12 września 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Możemy pomóc Piotrowi, Aminie, Natalii

Strona dobra

Z Piątnicy, no bo skąd?



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 17702081684005 37

Śmierć z lasu

Zatrucie grzybami



Fot. pixabay

Nie należy jeść grzybów przed snem, gdyż pierwsze objawy ewentualnego zatrucia uświadomimy sobie z opóźnieniem. Grzybów w ogóle nie powinni jeść chorzy na przewlekły nieżyt żołądka i jelit, schorzenia dróg żółciowych i trzustki oraz małe dzieci.

Objawy zatrucia

Pierwsze objawy lekkiego zatrucia grzybami pojawiają po około 30 minutach do 3 godzin po zjedzeniu. Są to: bóle brzucha, mdłości, biegunka, wymioty, wzdęcia brzucha, gorączka. Zatrucie średnie objawia się po 3 do 5 godzinach. Zatrucie ciężkie po około 6 do nawet 24 godzin. Po średnim i ciężkim zatruciu może dojść do zaburzenia widzenia, halucynacji, ślinotoku, zlewnych potów, trudności w oddychaniu, krwawienia. Czyli: im objawy zatrucia grzybami pojawiają się później, tym gorzej.

Co robić?

Po pojawieniu się podejrzenia zatrucia grzybami, należy jak najszybciej skontaktować się z leka-

rzem, a najlepiej udać się od razu do szpitalnej izby przyjęć. W przypadku cięższych objawów, wezwać karetkę pogotowia. Zabrać z sobą resztkę potrawy, jeśli została lub odrobinę wymiocin (posłużą do analizy). To wszystko!

Czego nie robić?

Jeżeli wystąpi biegunka i wymioty, nie należy ich hamować. Wręcz do 1 godziny po zjedzeniu wymioty warto sprowokować. W ten sposób organizm w naturalny sposób pozbywa się szkodliwych związków. Zakazane jest zażywanie leków. Nic nie pijemy, by doszło do szybszego rozprządzenia trucizny w organizmie. Po ostrych wymiotach i (lub) bieguncie, pijemy wodę.

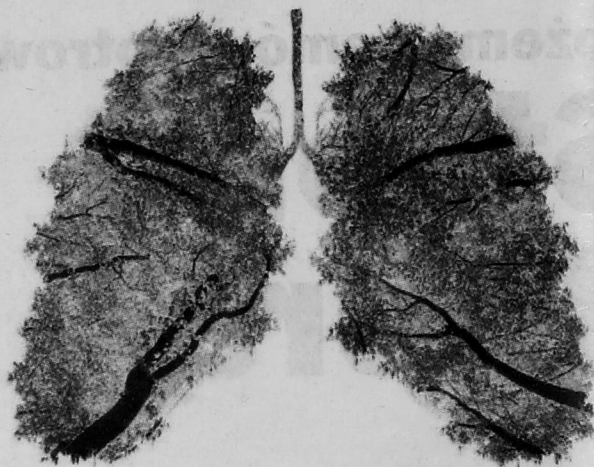


Fot. pixabay

Śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy. Można go pomylić z kanią (sową), gąską, a nawet starszą większą pieczarką. Średniej wielkości sromotnik zawiera dawkę trucizny śmiertelną dla 2 – 3 osób! Często po zatruciu nim przed śmiercią może uchronić tylko przeszczep wątroby. Większość zatrutych sromotnikiem, umiera.

O alternatywach dla papierosa

Wielka Brytania jest jednym z krajów uznających oficjalnie e-papierosy za mniej szkodliwe od papierosów tradycyjnych. W ramach próby, która ma się rozpocząć już niebawem, tej jesieni, palący pacjenci bez względu na to, z jakiego powodu trafili na SOR, otrzymają urządzenie oraz mający wystarczyć na tydzień zapas płynu do e-papierosów.



To kolejny brytyjski eksperyment, który ma badać wpływ wapowania na skuteczne zrywanie z nałogiem palenia. Niektórym pacjentom lekarze udzielą porady medycznej i skierują do lokalnych ośrodków pomocy. Inni otrzymają jedynie ulotki z informacją na temat lokalnych ośrodków zajmujących się wspieraniem palaczy chcących rzucić ten nałóg. Obie grupy zostaną ponownie przebadane po jednym, trzech i sześciu miesiącach. Udział w eksperymencie wezmą szpitale w Norfolk, Londynie, Leicester i Edynburgu. Prof. Caitlin Notley, zaangażowana w realizację badania na University of East Anglia, wskazuje na element zaskoczenia: – Palącym pacjentom oddziałów ratunkowych zostaje przedstawiona idea rzucenia palenia za pomocą e-papierosów, podczas gdy zapewne większość z nich prawdopodobnie nie brała tego w ogóle pod uwagę.

W przeciwieństwie do tradycyjnego papierosa, w tym elektronicznym nie zachodzi proces spalania, przez co nie są emitowane najbardziej szkodliwe dla organizmu substancje. Warto pamiętać, że używając e-papierosa działającego w systemie zamkniętym, czyli takiego z fabrycznie napełnionymi kartridżami (na polskim rynku np. Vuse ePen), albo w systemie otwartym, kiedy świadomie wybieramy gotowy do użycia płyn, inhalujemy preparat poddany

kompleksowym badaniom. Na ten temat wypowiadają się także polscy naukowcy: – Moim zdaniem powinniśmy doprowadzić do takiej sytuacji, by konsument nie mógł w produkcie nic zmieniać, by sięgał po ten finalny, którego recepturę i ostateczny skład wcześniej zbadano. Jeśli decydujemy się na systemy otwarte, to tylko przy użyciu gotowych liquidów w butelkach – tłumaczył kilka miesięcy temu podczas debaty poświęconej paleniu prezes eSmoking Institute, dr Michał Kozłowski.

Warto wiedzieć, że innym, potencjalnie ograniczającym ryzyka zdrowotne zamiennikiem dla tradycyjnych papierosów, są też podgrzewacze tytoniu. Na polskim rynku mamy możliwość wyboru spośród różnych urządzeń, np. glo hyper+, który podgrzewa wkłady do temperatury 270 stopni, wskutek czego powstaje nikotynowy aerozol. Z licznych badań naukowych wynika, że ekspozycja na szkodliwe biomarkery jest zdecydowanie niższa także u osób podgrzewających tytoń, w porównaniu do jej poziomu obecnego u „tradycyjnych palaczy”. Czy rozpoczynający się jesienią w Wielkiej Brytanii eksperyment okaże się sukcesem i inspiracją dla innych krajów? Tego nie wiemy, ale z pewnością ta metoda – także dla osób poddanych badaniu – może być bardzo zaskakująca.

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
Księgowność:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obrobka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

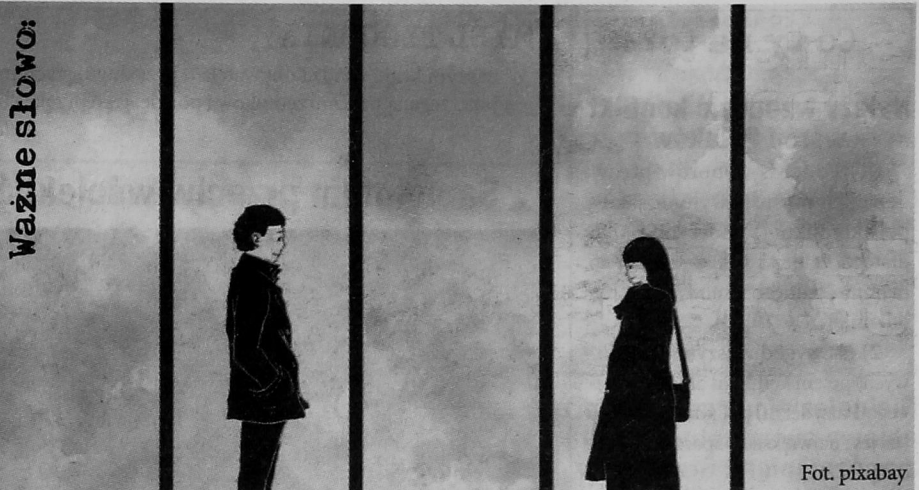
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

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



Ważne słowo:

Fot. pixabay

Demokracja to prawo do informacji!

Bartosz Węglarczyk: – Po raz pierwszy po 1989 r. polskie państwo zabroniło mediom informowania o ważnym kryzysie dziejącym się na terenie Polski. W sprawie konfliktu z niedemokratycznym sąsiadem Polska postąpiła dokładnie tak samo, jak ów sąsiad. Demokracja w ten sposób nie walczy z totalitaryzmem, lecz się do niego upodabnia.

Wprowadzenie stanu wyjątkowego na granicy z Białorusią odebrało nam jedno z najważniejszych praw zagwarantowanych w konstytucji, prawo do informacji. Nie ma ku temu żadnego powodu, nie ma żadnego usprawiedliwienia. Po wyrzuceniu dziennikarzy problem na granicy nie zniknie, teraz po prostu będzie istnieć tylko narracja rządowych mediów białoruskich.

Odebranie obywatelom prawa do informacji, to zawsze jeden z pierwszych kroków każdego niedemokratycznego reżimu. Od tego zaczął reżim Aleksandra Łukaszenki, który po wybuchu rewolucji w obronie ukradzionych wyborów prezydenckich w 2020 r. zaczął odcinać

Białorusinów od informacji o tym, co dzieje się w ich własnym kraju.

Doskonale rozumiem, dlaczego Białoruś nie chce, by świat wiedział, co dzieje się na jej granicy z Polską. Łukaszenko nie chce, żeby dziennikarze pisali o autobusach wiozących imigrantów na granice krajów UE, nie chce, by świat zobaczył (zgadzam się tu całkowicie z polskim rządem), że to najnowsza odsłona wojny hybrydowej z Europą.

Demokracja ma tylko jeden sposób na walkę z reżimami niedemokratycznymi: mówić prawdę.

Wprowadzenie stanu wyjątkowego spowodowało, że dziennikarze nie mogą informować o losie ludzi uwięzionych na granicy polsko-białoruskiej. Uzbrojeni po zęby ludzie mogą z nimi zrobić teraz, co tylko chcą. Bez żadnej kontroli opinii publicznej, czyli bez żadnej odpowiedzialności.

Nie ma żadnego uzasadnienia dla takiego kroku, poza potrzebą budowania przez władzę poczucia zagrożenia. (Źródło: onet)

Pobierz e-kontakty z www.egazety.pl i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

Co ty na to?

Należy wzbudzić konflikt wśród Polaków

„1) Podczas wyborów prezydenckich musi się wyłonić jakieś pole konfliktu (samoczynnie albo dlatego, że bez konfliktu szanse co najmniej jednego z kandydatów będą mniejsze).

2) Najwygodniejszym (z możliwych) polem konfliktu dla PiS (obecnego Prezydenta) jest konflikt o sądy (tu jest największe poparcie wyborców dla PiS).

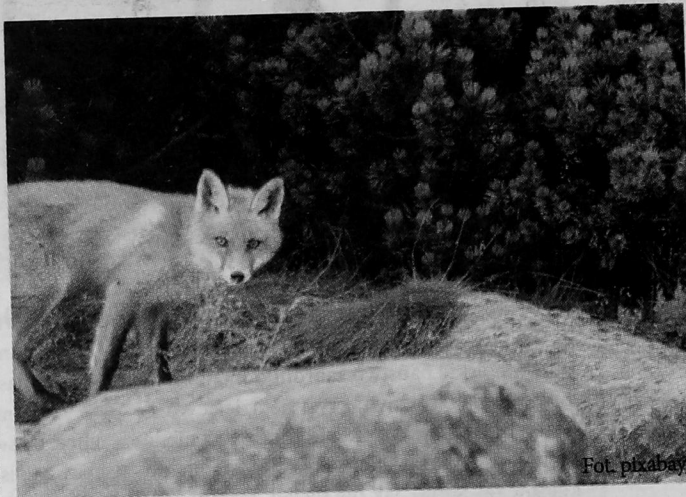
3) Dlatego PiS nie powinien unikać tego właśnie konfliktu, a nawet go podsycać, żeby być tym, który dyktuje warunki gry. Trzeba samemu podyktować tematykę konfliktu, zanim zrobi to przeciwnik.

4) W mediach należy przypominać, że kasta sędziowska uczestnicząc w pisaniu Konstytucji, zapewniła sobie największe przywileje (praktyczny brak kontroli, brak rozliczeń, i wielkie apanaże, gwarantowane emerytury niespotykane w innych sferach budżetowych)”.
Tak doradzał PiS i Andrzejowi Dudzie przed wyborami prezydenckimi w grudniu 2019 roku prof. Andrzej Kisielewicz w mailu do Mateusza Morawieckiego. Mail ten z setkami innymi wyciekł ze skrzynki szefa Kancelarii Premiera Michała Dworczyka.

MYŚL TYGODNIA

W naszym kraju wiedza obywatela o przysługujących mu prawach, jest postrzegana przez urzędników i policję, jako przejaw bezczelności
Autor nieznan

Samolotem przeciw wściekłości!



Fot. pixabay

Od 17 do 20 września nad lasami, łąkami, polami (z pominięciem obszarów zabudowanych, rzek i zbiorników wodnych) pojawiają się w naszym województwie samoloty i będą zrzucać przynęty ze szczepionką przeciwko wściekłości u lisów, informuje Wojewodzki Lekarz Weterynarii.

Przynęty mają kształt stożkowych krążków, koloru brązowego, o średnicy ok. 4 cm, grubości ok. 1,5 cm i zawierają wewnątrz zatopiony blister, czyli plastikowy po-

jemnik z płynną szczepionką. Nie należy ich dotykać z dwóch powodów. Pierwszy, doknięte przez ludzi przynęty będą przez lisy omijane. Drugi, w przypadku dostania się szczepionki znajdującej się wewnątrz przynęty na błony śluzowe człowieka, należy miejsca te dokładnie przemyć wodą z mydłem, a następnie zgłosić się do lekarza.

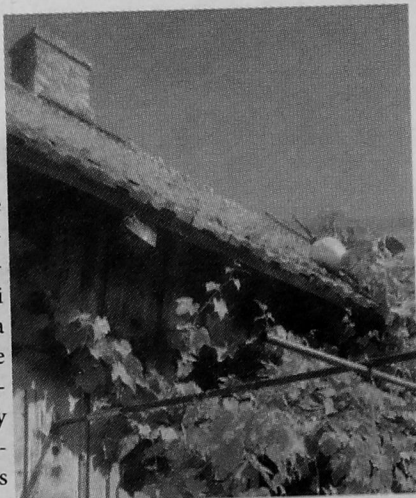
Po wyłożeniu przynęt należy na 2 tygodnie trzymać psy na uwięzi, a koty w domu.

Znaki czasu:

■ „Mamy 533 nowe przypadki zakażenia koronawirusem”, poinformowało w środę, 8 września, Ministerstwo Zdrowia. Oznacza to wzrost o 46 proc. względem ubiegłego tygodnia. To najwyższy wynik od kilku miesięcy. Z powodu covid-19 zmarło 11 osób. W szpitalach chorych z covid-19 jest 588, pod respiratorem 66.
■ 60 miliardów papierosów wypalają rocznie Polacy. Około 3,9 mld sztuk wypalili w I półroczu 2021 nielegalnych, głównie z przemytu (są też nielegalne wytwórnie). Najwięcej nielegalnych papierosów palą mieszkańcy województw: podlaskiego, mazowieckiego oraz warmińsko-mazurskiego, wynika z raportu Instytutu Doradztwa i Badań Rynku Almares.
■ Najpierw zmarł we Wrocławiu Łukasz Łągiewka, pobity przez sześć policjantów przy pomocy pałek teleskopowych i z użyciem gazu. O pomoc do policji zwróciła się rodzina, ponieważ syn mieszkał sam, nie odbierał telefonów i nie otwierał drzwi. Wiedzieli, że cierpi na depresję i obawiali się, że targnie się na swoje życie. Trzy dni później po interwencji policji zmarł pobity Bartosz Sokołowski z Lubina. Tu także o pomoc do policji zwróciła się rodzina, ponieważ chodził po osiedlu i rzucał w okna kamieniami. Kilka dni później zmarł we Wrocławiu pobity przez policjantów Ukrainiec Dmytro Nikiforenko.

Księga Dziwów i Rekordów „Kontaktów” Dyńna na... dachu!

Taka dynia rośnie sobie na dachu domu u Kazimierza Cwaliny w Truszkach (gm. Piątnica). Korzenie ma w ziemi!



Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura zniesie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać (redakcja@kontakty-tygodnik.com.

pl lub „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 - 400 Łomża, tel. 86 216 42 43). Wspólnie twórzmy „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

**INSCENIZACJA WALK
O NOWOGRÓD** 12 września 2021 r.
godz. 14.00

schron przy moście
w Nowogrodzie

Wykazał sprzętu

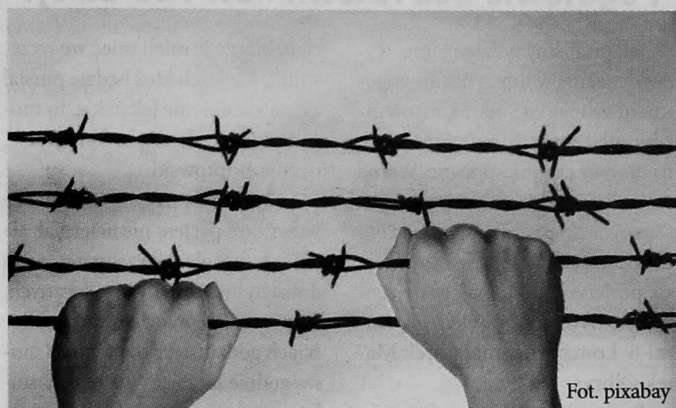
Stan wyjątkowy w Podlaskiem. Zapowiedź rekompensat

Rozporządzenie prezidenta o wprowadzeniu stanu wyjątkowego w części województwa podlaskiego i lubelskiego, przyjął Sejm w poniedziałek, 6 września.

Co postanawia stan wyjątkowy?

Zawieszają prawo do organizowania i przeprowadzania na obszarze objętym stanem wyjątkowym imprez masowych oraz prowadzonych w ramach działalności kulturalnej imprez artystycznych i rozrywkowych, nie będących imprezami masowymi.

Wprowadza obowiązek posiadania przy sobie dowodu osobistego lub innego dokumentu stwierdzającego tożsamość przez osoby, które ukończyły 18 lat, przebywające w miejscach publicznych na obszarze objętym stanem wyjątkowym,



Fot. pixabay

a w przypadku uczniów przed 18 rokiem życia, legitymacji szkolnej.

Zakazuje przebywania w ustalonym czasie w oznaczonych miejscach, obiektach i obszarach.

Zakazuje utrwalania za pomocą środków technicznych wyglądu lub innych cech określonych miejsc, obiektów lub obszarów.

Ograniczenie prawa posiadania broni palnej, amunicji i materiałów wybuchowych oraz innych rodzajów broni poprzez wprowadzenie zakazu ich noszenia.

Ograniczenie dostępu do informacji publicznej, dotyczącej czynności prowadzonych na obszarze objętym stanem wyjątkowym.

Rekompensaty

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji zapowiada rekompensaty w wysokości 65 proc. udokumentowanego przychodu, uzyskiwanego w ostatnich 3 miesiącach poprzedzających wprowadzenie stanu wyjątkowego dla firm z pasa granicznego z Białorusią. Mogą objąć ok. 250 podmiotów, głównie z branży turystycznej, hotelarskiej i gastronomicznej i być wypłacone przez wojewodów, do których trzeba będzie złożyć odpowiednie wnioski.

Stan wyjątkowy obejmuje w naszym województwie 183 miejscowości. Zgodnie z rozporządzeniem, został wprowadzony na 30 dni. Może być przedłużony (na Węgrzech trwa już 6 lat).

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

„WYSIEDŹ” RAKA

W tym, że z rakiem nie ma żartów mówią tylko lekarze, ale i pacjenci, którym udało się pokonać tego groźnego przeciwnika. Podkreślają, że nie wolno ulegać mitom i niebezpiecznej diagnostyce albo unikać zgłębienia objawów, bo to temat wstydlivy, nawet tabu. Tak często zdarza się chorym raka jelita grubego, którego co roku wykryją u ponad 20 tysięcy osób w Polsce.

Jelita grubego to trzeci – po raku piersi i płuca – najczęstszy rak u kobiet oraz raku płuca i prostaty u mężczyzn powszechniejszy nowotwór w Polsce.

TAK DLA RUCHU I DIETY

Rak jelita grubego częściej są narażeni mężczyźni niż kobiety. Na część czynników ryzyka mamy wpływ, jak na skłonności genetyczne – ten rak bywa dziedziczny) czy na wiek, bo raka się go zwykle wśród osób po 50. roku życia. W przypadku rodzinne (zwykle związane z mutacją genu APC) albo zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka jelita grubego stanowią około 30 proc. zachorowań. Do czynników ryzyka należą: obecność gruczolaka w jelicie grubym, wrzodzące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna czy zakażenie paciorkowcem kałowym.

Zależy od nas, bo ten rak – jak twierdzą lekarze – jest w dużej mierze spowodowany stylem życia: nadwaga, otyłość i brak aktywności fizycznej zwiększają ryzyko zapadnięcia na tę chorobę. Rakowi jelita grubego sprzyja nałogowe palenie papierosów, dieta obfita w mięso i tłuszcze, a uboga w błonnik.

UWAGA NA OBJAWY

W późnym stadium rak jelita grubego rozwija objawy i taki stan może trwać nawet kilka miesięcy. Jeśli pojawiają się dolegliwości, to zwykle tożym już dużym guzom, bo pacjenci – na ogół

z fałszywie pojętego wstydu – nie rozmawiają o nich z lekarzami.

Do najczęstszych objawów nowotworu jelita grubego należą:

- Zaburzenia rytmu wypróżnień – chorzy muszą częściej korzystać z toalety, mimo że nie zmienili diety ani trybu życia.
- Zaparcia – dokuczliwe zatwardzenia mogą być oznaką nowotworu.
- Biegunki, zwłaszcza z dużą ilością gazów, które utrzymują się przez wiele tygodni, powinny skłonić do wizyty u lekarza.
- Krew w stolcu to często znak, że w jelitach rozwija się nowotwór.
- Zmiana wyglądu stolców to też powód do wizyty u lekarza.
- Utrata wagi bez widocznej przyczyny to kolejny powód do niepokoju i kontaktu ze specjalistą.
- Osłabienie, szybkie męczenie się, stan podgorączkowy, senność mogą być skutkiem anemii, która jest często wywołana niedoborem żelaza z krwawienia z guza w jelicie.
- Wśród objawów raka jelita grubego są też wzdęcia, skurcze jelit, uczucie niepełnego wypróżnienia i dolegliwości bólowe.

Każdy z tych objawów należy niezwłocznie zgłosić lekarzowi, który wskaże dalsze kroki.

NIE BÓJMY SIĘ DIAGNOSTYKI

Najlepszą profilaktyką jest kontrola czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego, jak ograniczenie spożycia alkoholu, aktywność fizyczna, unikanie nadwagi i otyłości, rzucenie palenia.

Ważną jest profilaktyka wtórna, czyli wczesne wykrywanie raka, bo tak można skuteczniej leczyć pacjentów. Wcześniej wykryty nowotwór jest w 100 proc. wyleczalny. Najprostsze jest badanie krwi utajonej w kale, co należy robić raz w roku przy pomocy testów. Innym narzędziem są wzniernikowania, czyli oglądanie jelita grubego od środka specjalnymi aparatami, m.in. przy pomocy kolonoskopii. Dzięki niej można usunąć polipy jelita grubego i sprawić, aby rak nigdy się nie pojawił. W Polsce w ramach Programu badań przesiewowych bezpłatną kolonoskopię wykonuje się u pacjentów w zależności od stosowanego systemu badań. Program realizowany jest w placów-

kach w całej Polsce. Lista ośrodków wykonujących badanie dostępna jest na stronie www.pbp.org.pl/osrodki/.

Pierwszą kolonoskopię należy wykonać po 50. roku życia, a potem powtarzać co 10 lat. Jeśli w rodzinie były przypadki tej choroby, badania trzeba zacząć po przekroczeniu czterdziestki i wykonywać je częściej.

KOLONOSKOPIA PRZED EMERYTURĄ

Teresie pozostał już rok do emerytury i nie miała ochoty na kolejne badania okresowe. Kierownik administracyjny był jednak nieugięty, więc już z rana zgłosiła się w przychodnię. Lekarz pytał o choroby w rodzinie, więc opowiedziała o nadwadze matki i o babci, która przeszła piekło stalinowskiego więzienia i w wieku 92 lat zmarła na raka jelita grubego. – Wystąpienie tej choroby w rodzinie, wiek i terapia hormonalna, którą pani stosuje w związku z menopauzą, są wskazaniami do kolonoskopii – uznał lekarz i wypisał skierowanie.

Teresa słyszała, że to badanie jest nieprzyjemne, dlatego – wychodząc z przychodni ze skierowaniem – żałowała, że wspomniała o chorobie babci. Mimo początkowego wahania po tygodniu zgłosiła się do pracowni endoskopii szpitala miejskiego, zwłaszcza, że kierownik kilka razy pytał, kiedy wręczy przyniesie zaświadczenie od lekarza medycyny pracy.

Wcześniej musiała odpowiednio przygotować organizm do badania. Samo badanie okazało się mniej uciążliwe, niż sobie wyobrażała. Później Teresa trochę się denerwowała, bo – jak sprawdziła w internecie – geny są ważne przy raku jelita grubego. Z ulgą przyjęła otrzymane po paru dniach wyniki, które nie wzbudziły niepokoju lekarza. Teresa podziękowała nawet kierownikowi za wymóg przebadania się, bo dzięki temu przejdzie na emeryturę spokojna o swoje zdrowie. I wcale jej nie przeszkadza, że za trzy lata badanie trzeba będzie powtórzyć.

PROFILAKTYKA NOWOTWORU JELITA GRUBEGO – JAK UNIKNĄĆ CHOROBY?

By zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, warto:

- regularnie uprawiać aktywność fizyczną,
- stosować zdrową dietę, bogatą w warzywa i owoce,
- ograniczyć tłuszcze zwierzęce w diecie,
- ograniczyć spożycie alkoholu.

Ponadto osoby, które skończyły 50 lat, powinny mieć:

- regularnych badań okresowych,
- kolonoskopii – co 10 lat,
- badaniach kontrastowych jelita grubego – co 5 lat,
- corocznych testach na krew utajoną w kale.

W profilaktyce nowotworu jelita grubego kluczem są regularne badania kontrolne, dzięki którym można wykryć wcześniej, gdy jego wyleczenie jest możliwe.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. Więcej informacji na stronie: planujedlugiezycie.pl zakładka Pracodawca Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2025, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Ostro w posła Kołakowskiego

Naklejki z hasłami „40000 zł tyle kosztuje sprzedajny poseł w Polsce”, „Tu pracuje obrońca i beneficjent programu koryto + ... bo to mu się po prostu należy ojczyznę dojną racz nam zwrócić Panie”, „Ręce precz od TVN KOŁAKOWSKI” pojawiły się na drzwiach biura Lecha Kołakowskiego przy Starym Rynku w Łomży. W 2020 r. Kołakowski został zawieszony w prawach członka PIS za głosowanie przeciw „piątce Kaczyńskiego” i wystąpił z PiS. W czerwcu tego roku dołączył do satelickiej wobec PiS Partii Republikańskiej Bielana, otrzymał wysoko płatne stanowisko doradcy w państwowym banku i zagłosował z PiS w sprawie ustawy „lex TVN”.

Awans łomżyńskich nauczycieli

Jedenastu nauczycieli z łomżyńskich szkół i przedszkoli otrzymało akty nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego z rąk prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego 1 września: Aneta Chojnowska ze Szkoły Podstawowej nr 1, Sylwia Chojnowska z Przedszkola Publicznego nr 15, Rafał Domitrz z Bursy Szkolnej nr 2, Ewa Duchnowska ze Szkoły Podstawowej nr 4, Sylwia Janowska ze Szkoły Podstawowej nr 4, Jolanta Eliza Jermak ze Szkoły Podstawowej nr 5, Milena Kraszewska z Przedszkola Publicznego nr 8, Ewa Kubrak z Przedszkola Publicznego nr 4, Magdalena Szyszko z Przedszkola Publicznego nr 8, Anna Zakrzewska ze Szkoły Podstawowej nr 2 i Katarzyna Zalewska z III Liceum Ogólnokształcącego. Gratulujemy.

Wystawa łomżyńskich artystów

Piąta zbiorowa wystawa łomżyńskiego środowiska artystycznego otwarta została w Restauracji na Farnej. Swoje najnowsze dokonania prezentuje 17 malarzy i fotografów, profesjonalistów i amatorów: Mieczysław Mazur, Henryk Osicki, Teresa Adamowska, Gabor Lörintzy, Ivayla Živkova-Roszak, Stanisław Kędzielawski, Grzegorz Gwizdon, Marek Maliszewski, Beata Szczecińska, Anna Bureś, Justyna Kryszpin-Żmuda, Iwo Świątkowski, Anna Filipkowska-Wybranowska, Artur Filipkowski, Zbigniew Ciborowski, Mariusz Zysk i Sławomir Gradowski.

Pogotowie bez ratowników i co dalej?

Jak pisaliśmy tydzień temu, wypowiedzenia w łomżyńskim pogotowiu złożyło 43 na 58 ratowników medycznych, zatrudnionych na umowy cywilno-prawne. Wśród nich kilkunastu w filii w Wysokiem Mazowieckiem i podstacji w Ciechanowcu. Ratownicy domagają się podwyżki płac, na co nie zgadza się dyrekcja. Spotkał się z nimi w Łomży wicemarszałek Marek Olbryś.

Po spotkaniu przewodniczący Związku Zawodowego NSZZ Solidarność Kazimierz Borkowski powiedział, że przedstawili mu sytuację, jaka jest w pogotowiu, „bo nie wiemy, co dyrektor przekazuje do Urzędu Marszałkowskiego”. Aby się ratować, dyrektor zabrał urlopy

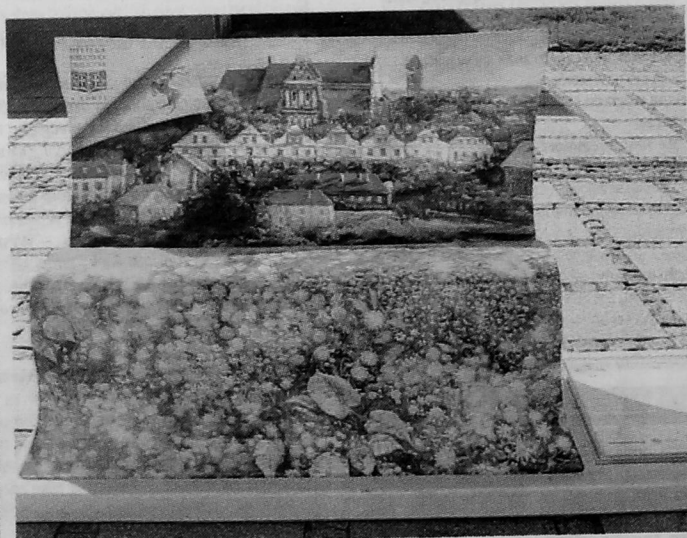
tym, którzy je mieli mieć we wrześniu. „Ale jeżeli ktoś będzie musiał iść na zwolnienie lekarskie, to może być brak obsady w karetkach”, ocenia Borkowski.

„Nam zależy na tym, żeby przede wszystkim pacjent nie ucierpiał, ale też jesteśmy głęboko zainteresowani dobrem ratowników medycznych. Bo pracują naprawdę w dużych ilościach godzin, ciężko pracują i muszą godnie zarabiać. To nie są postulaty wygórowane i można je spełnić pod warunkiem, że jest się dobrym managerem. I namawiam pana dyrektora do rozmów. Chcemy uczestniczyć w tych rozmowach i chcemy pośredniczyć. To mogą być rozmowy trudne, ale niezbędne”, mówił po spotkaniu Marek Olbryś.

Chciwy dwa razy traci!

Tak mówi przysłowie. Mieszkaniec (58 lat) Łomży stracił przez chciwość 86 000 zł. Miała to być inwestycja w popularną sieć stacji paliw. Gdy skorzystał z zaproszenia, zadzwonił do niego mężczyzna ze wschodnim akcentem, przedstawiając się jako tak zwany opiekun

finansowy. Nakłonił łomżyniaka do przelania pieniędzy na wskazane konto. Miały do niego wrócić po kilkudziesięciu minutach na konto, powiększone o zysk... Choć jest ofiarą oszustów, nie sposób nie skomentować, że zgubiła go nie ich przebiegłość, lecz naiwna chciwość.



„Zaczytana ławeczka” stanęła przed siedzibą Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży (ul. Długa 13) z inicjatywy prezydenta Mariusza Chrzanowskiego, który uważa, że może zachęcać zajścia do Biblioteki. Można na niej wysłuchać opowieść o Bibliotece autorstwa jej dyrektorki Terezy Fromelc-Pawelczyk. Autorką koncepcji artystycznej jest znana malarzka Teresa Adamowska. Jej obrazy fotografował Grzegorz Gwizdon, a opracował grafik komputerowy Zbigniew Jakuc. Dwie wystylizowane na otwarte książki ławki znajdują się na bulwarach i w Parku Jana Pawła II. Każda posiada kody QR, dające możliwość pobrania bezpłatnych utworów literackich. Fot. Joanna Grabowska.

Sztandar dla Pułku



Sztandar, ufundowany przez społeczny komitet fundatorów, otrzymał 18 Łomżyński Pułk Logistyczny. Rodzicami chrzestnymi sztandaru są wicestarosta Maria Dziekońska i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Dowódca Pułku, który nawiązuje do stacjonującego przed II wojną światową w Łomży 33 Pułku Piechoty, płk Paweł Gałązka zapewnił: „Uczynimy wszystko, aby być godnymi spadkobiercami historii i tradycji 33. Pułku Piechoty, a sztandar dzisiaj otrzymany będzie zobowiązaniem wobec społeczeństwa, że jeżeli gdzieś taka potrzeba, to krwi własnej ani życia szczerzyć nie będziemy dla naszej ukochanej ojczyzny”.

Zmarł Janusz Karpiński

Nie żyje szanowany i lubiany, całe życie zawodowe związane z Łomżą, doktor nauk weterynaryjnych Janusz Karpiński. Był absolwentem Technikum Weterynaryjnego w Łomży i weterynarij w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Od 30 lat prowadził prywatną lecznicę dla zwierząt przy ul. Krótkiej. Pracował też jako nauczyciel przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Weterynaryjnych w Łomży. Miał 74 lata. Został pochowany na cmentarzu przy ul. Kopernika.

W Podgórzu nie chcą większej ubojni

W czasie spotkania w sprawie zmian studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy w Bibliotece Publicznej w Podgórzu, mieszkańcy zdecydowanie wypowiedzieli się, że nie chcą rozbudowy Ubojni Rytel i innych tego rodzaju firm.

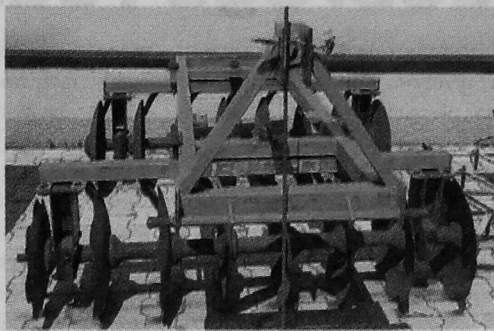
Kino samochodowe w Łomży

W każdą sobotę do 16 października włącznie w Łomży czynne będzie Jesienne Kino Samochodowe na parking przy PWSiP (ul. Akademicka 1). W sobotę, 11 września, obejrzeć można dwa filmy: „Był sobie pies”, godz. 19.00 i „Czego dusza zapagnie”, godz. 21.00. Wjazd wolny.

Wojsko pozbywa się sprzętu rolniczego

Oddziały regionalne Agencji Mienia Wojskowego ogłosiły przetargi na sprzedaż pojazdów, maszyn i urządzeń, które jeszcze niedawno były wykorzystywane przez żołnierzy. Wśród nich jest sprzęt, który może zainteresować rolników, zwłaszcza, że ceny wywoławcze są bardzo atrakcyjne: ciągnik, przyczepy, kosiarki, brony, rozsiewacz nawozów, talerzówka, wykaszarka i inny.

Sprzęt jest do kupienia w kilku miastach Polski. Szczegóły jak nabyć, można dowiedzieć się na stronie amw.com.pl.



Z Piątnicy, no bo skąd?

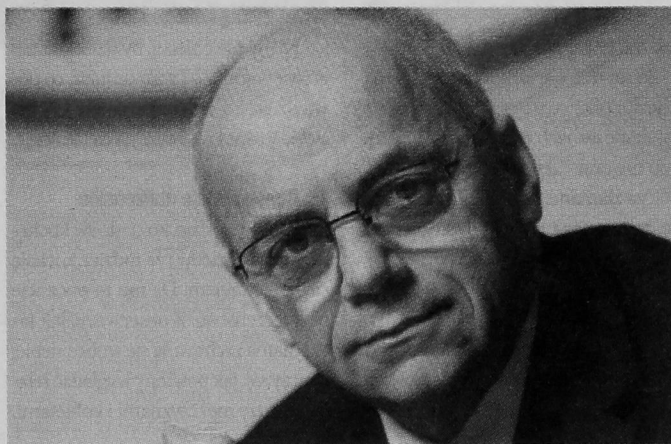
1 września w telewizji Polsat pojawił się nowy program „Family Food Fight. Pojedynek na smaki”, w którym rodziny rywalizują o tytuł najlepiej gotującej w Polsce. W programie wykorzystywane są produkty Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Piątnicy, między innymi śmietana, ser mascarpone i świeże Mleko Wiejskie, stanowiące bardzo dobrą bazę i dodatek do wielu potraw.

Rywalizację ocenia jury w składzie: Ewa Wachowicz, Adam Borowicz i Piotr Gąsowski. Program emitowany będzie w Polsce w każdą środę o godz. 20.05.

OSM Piątnica postrzegana jest w Polsce i na świecie nie tylko przez telewizyjną rozrywkę.

W lipcu otrzymała prestiżową Europejską Nagrodę Innowacji Spółdzielczych w konkursie organizowanym przez Cogeca oraz bank Cajamar Caja Rural w Hiszpanii, w kategorii Innowacyjny Produkt. W konkursie udział wzięło ponad 100 spółdzielni mleczarskich w Europie. OSM Piątnica w sposób unikatowy wykorzystywała serwatkę, powstającą w procesie produkcji serków lub twarogu przez wyizolowanie jej najcenniejszego składnika, białka serwatkowego. Zostało ono wykorzystane w koktajlach z białkiem serwatkowym. Jest to jedyny tego rodzaju produkt na europejskim rynku.

– Do tej pory białko serwatkowe było dostępne wyłącznie w wysoko przetworzonej formie proszku. Nasze koktajle zawierają świeże, nieprzetworzone białko serwatkowe o czystym, prostym składzie, dlatego mają dobroczynny wpływ na organizm – wyjaśnia wiceprezes OSM Piątnica Łukasz Kalinowski.



Twórca wielkości OSM Piątnica, prezes Zbigniew Kalinowski

W czerwcu marka Piątnica znalazła się na 11 miejscu marek, które Polacy cenią najbardziej w raporcie o polskim rynku konsumenckim „Love Brands”. Tę wysoką pozycję potwierdzają plebiscyty branżowe.

W tegorocznym konkursie „Złoty Paragon – Nagroda Kupców Polskich” wyróżnienie zdobyło Mleko ekologiczne Piątnica Bio, a Naturalna Maślanka otrzy-

mała nagrodę „Złoty Paragon – Nagroda Kolegium Redakcyjnego”.

Tytuły Hit Handlu 2021 czytelników magazynu „Handel” zdobyły piątnickie Śmietana 18% oraz Serrek Wiejski naturalny.

Natomiast linia produktów Bio OSM Piątnica otrzymała tytuł specjalny Eko Marka 2021 w plebiscycie dziennika „Rzeczpospolita”.



Koktajle z Europejską Nagrodę Innowacji Spółdzielczych

40 lat temu

„Kontakty”, 13 września 1981:

Pamięci 1 Września

1 września po południu przedstawiciele różnych grup społecznych i zawodowych złożyli wieńce i wiązanki kwiatów w miejscach pamięci narodowej. Wieczorem w katedrze łomżyńskiej ks. kanonik Eugeniusz Chyliński odprawił uroczystą Mszę Świętą w intencji obrońców Ojczyzny.

Wyzwolenie Łomży

12 września Prezydium Miejskiej Rady Narodowej w Łomży uczciło 37 rocznicę wyzwolenia miasta. W czasie uroczystej sesji zostały m.in. wręczone odznaczenia regionalne i państwowe oraz sztandar dla miejskiej organizacji ZBoWiD.

Oddali mleko!

Bardzo uprzejmie dziękuję Redakcji za interwencję w sprawie mojego mleka. Dzięki Wam za rzekomo zagubione litry otrzymałem już wyrównanie. Jan Dąbrowski, Bartki.

Ostre danie w Nowogrodzie

– Niech Pan ugotuje na nich zupę – rzekł prezes geesu w Nowogrodzie do rolnika z Leopoldowa, który chciał zdać w geesie stare akumulatory, by w zamian dostać nowe. Wdzięczny za radę interesant zaprasza prezesa na degustację. W razie potrzeby może na miejscu przysilić, a nawet przypieprzyć.

Jak dobrze się podliznąć!

Rolnikowi ze wsi Uścianek Wielki (gmina Zaręby Kościelne) społeczna komisja przydzieliła w tym roku brony, pług i kopaczkę elewatorową, chociaż rolnik nie ma ciągnika. Werdykt zapadł w tajemnicy przed żoną szczęściarza, wiceprezidentką tamtejszej „Solidarności” wiejskiej. Poza małżeńskim i zawodowym, widzimy w tej sprawie kilka innych związków.

Państwowe, nie nasze

Odbiorcy towaru z węglarki nr 50427107 na stacji PKP w Zambrowie dewastowali ją w dniu 31 lipca br., czemu przyglądał się bez oznak zdziwienia personel kolejowy. Tyle my. Kolej na kolej.

Dekalog dobrego rodzica

1. Spędzaj z dzieckiem czas

Regularnie ofiaruj dziecku choć kilkanaście minut tylko dla niego. Wówczas ma świadomość, że jest dla Ciebie ważniejsze od wszelkich spraw, którymi się zajmujesz.

2. Okazuj miłość

Gdy zadać ci pytanie, „czy kochasz swoje dziecko”, odpowiesz „tak” i będzie to prawda. Dużo ważniejszym pytaniem jest, „czy twoje dziecko wie, że je kochasz?”. Miłość wymaga, by ją wyrażać. Nie zapominaj o wadze dotyku; gestach czułości, przytulenia.

3. Poznawaj swoje dzieci

By poznawać świat naszych dzieci, należy zachęcać je, aby mówiły i pokazywały nam to, co lubią. Rozmawiać z ich kolegami i koleżankami, nauczycielami, trenerami.

4. Słuchaj tego, co mówią

Jednym ze sposobów poznawania dziecka jest słuchanie tego, co mówi. Jeśli przychodzi z problemem, nie bagatelizuj, ale wysłuchaj z próbą zrozumienia, dlaczego dziecko tak tę sprawę przeżywa. Koncentruj uwagę na nim, nie zajmuj się innymi sprawami.

5. Bądź oparciem
Gdy dziecko ma problemy, potrzebuje przede wszystkim oparcia, zapewnienia, że nie jest samo, ma do kogo zwrócić się o pomoc, nie wszyscy się od niego odwrócili. Nie chodzi o pogłaskanie po główce i mówienie, że nic się nie stało. Zło należy nazywać złem, ale równocześnie okazać, że nadal je kochamy i może na nas liczyć.

6. Ustal jasne zasady

Jednym z warunków zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa jest ustalenie jasnych reguł, co mu wolno, a co nie oraz czego może się spodziewać za złamanie którejs z zasad. Ważne, by wymagania były dostosowane do ich wieku i możliwości.

7. Bądź konsekwentny

Gdy zasady są ustalone, dziecko musi wiedzieć, że obowiązują zawsze. Musisz być konsekwentny w egzekw-

waniu ich przestrzegania. Kara lub jej brak nie może zależeć od tego, jaki aktualnie masz nastrój.

8. Przyznawaj się do błędów

Jeśli okażesz się niesprawiedliwy w stosunku do dziecka, źle je ocenisz albo je zawiedziesz, nie udawaj, że nic się nie stało. Słowo „przepraszam” pomoże mu zrozumieć, że jest dla Ciebie ważne, traktujesz je poważnie. Poza tym, samo naucz się, jak powinno postąpić, gdy popełni błąd.

9. Dotrzymuj danego słowa

Nigdy nie obiecuj, by dziecko dało ci święty spokój. Ty zapomnisz, co powiedziałeś, a ono uzna, że nie jest dla Ciebie ważne i nie może na Ciebie liczyć.

10. Dbaj o relacje małżeńskie

Ważne, by dziecko czuło się kochane przez rodziców i że rodzice kochają siebie nawzajem. Da mu to poczucie bezpieczeństwa. Z obserwacji, jak tata i mama zachowują się wobec siebie, nauczy się, jak powinny wyglądać relacje między mężczyznami i kobietami.

Dożynki w Szczuczynie



Mszą świętą rozpoczyna się dożynki parafialne w Szczuczynie w niedzielę, 12 września (godz. 12.00), a po niej spotkanie w ogrodach klasztornych.

Pożegnanie lata balonami

Pożegnanie lata zawodami balonowymi o puchar burmistrza Grajewa w sobotę i niedzielę, 11 i 12 września. Na fiestę przyjedzie 8-10 balonowych ekip i paralotniarzy.

Szczepienie w Radziłowie

Można zaszczepić się na parking przed kościołem w Radziłowie w niedzielę, 12 września (godz. 8.30-13.30).

Odnowienie sztandaru

Strażacy OSP w Niedźwiadnej 5 sierpnia uczestniczyli w poświęceniu odnowionego sztandaru jednostki. OSP w Niedźwiadnej pierwszy sztandar otrzymała w 1972 r.

Epizod chwały polskiego żołnierza



Inscenizacja wypadów zwiadowczych Podlaskiej Brygady Kawalerii na Prusy Wschodnie 2 i 3 września 1939 r. przygotowana została w Grabowie na rocznicę wybuchu II wojny światowej. Jak zawsze, tak i w tym roku, budziła duże zainteresowanie.

Narratorem był prezes Związku Oficerów Rezerwy im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Kolnie Ireneusz Mieczkowski. W bohaterów Września wcieli się rekonstruktorzy z Grabowa, Towarzystwa Przyjaciół Gminy Grabowo pod dowództwem Wiesława Mieczkowskiego oraz Stowarzyszeń: Przyjaciół 9 Pułku Strzel-

ców Konnych „Szwadron” w Białej Piskiej, Historycznego Piska Pozycja Ryglowa, Kawalerijskiego im. Podlaskiej Brygady Kawalerii w Kolnie, Historycznego im. 71 Pułku Piechoty w Zambrowie, Historycznego Jazda Polska z Grajewa i Historycznego im. 10 Pułku Ułanów Litewskich w Piszcu oraz pilot Jan Bondar.

Wyniesienie na ołtarze kardynała Stefana Wyszyńskiego, absolwenta Szkoły Męskiej Handlowej w Łomży, nastąpi w świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie, 12 września!

Ty jesteś Skala



Ks. Radzisław Ambroziak, proboszcz parafii Miłosierdzia Bożego. Przed wizytą w Łomży Jana Pawła II przed kościołem parafialnym wzniesiony został ołtarz papieski, zachowany do dzisiaj

— Przed 15 rocznicą pobytu w Łomży Ojca świętego Zbigniew Zalewski zgłosił pomysł, że jest gotów zrobić film dokumentalny o tym wydarzeniu – mówi proboszcz parafii Krzyża Świętego w Łomży ks. kan. Andrzej Godlewski. I przyznaje, zareagował impulsywnie: „Po 15 latach? Kto będzie chciał z nami rozmawiać?”

Zbigniew Zalewski sprecyzował, że wykorzysta nagrania z pobytu, pojedzie do Włoch, porozmawia z Arturo Mari, dotrze do pielgrzymów i organizatorów pielgrzymki.

Ks. Andrzej wątpił w realność pomysłu. I oto film dokumentalny „Ty jesteś Skala” powstał na 30 rocznicę pobytu Jana Pawła II w Łomży! Pierwsze klatki filmu były kręcone w 1991 r., ostatnie w czwartek, 2 września 2021 r. Co ciekawe, twórcy dokumentu ks. Andrzej Godlewski, Zbigniew Zalewski i lektor Mariusz Rytel zgodnie twierdzą, że wszystko... sprzyjało tworzeniu.

Dzięki pomocy ks. Stanisława Wolańskiego, który przebywa we Włoszech i akurat odwiedził w Łomży ks. Andrzeja, dotarli do Arturo Mari i w redakcji „L'Osservatore Romano” Mariusz Rytel przeprowadzili z nim wywiad.

Zbigniew Zalewski przekonał do nagrania księdza Radzisława Ambroziaka, ówczesnego proboszcza parafii Miłosierdzia Bożego, gospodarza placu, na którym stanął papieski ołtarz.

Przypadek sprawił, że we Włoszech spotkali księdza, który trzymał koronę, kiedy Jan Paweł II koronował Ob-

raz Matki Boskiej w Katedrze. Był nim seminarzysta pochodzący z Zambrowa, obecnie ksiądz Robert Świdzki.

– Trzydzieści lat to jedno pokolenie. Teraz w dorosłe życie wkraczają ludzie, dla których przyjazd papieża do Łomży jest historią. A problemy poruszone w homilii Jana Pawła II wygłoszonej w Łomży są aktualne także dzisiaj – uważa Zbigniew Zalewski.

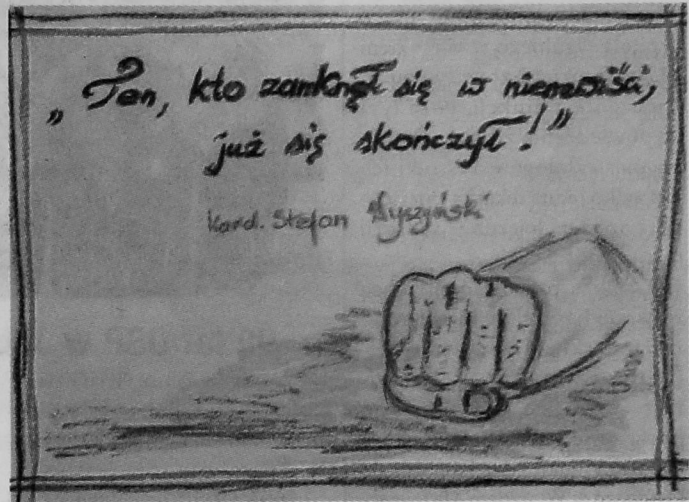
– Mimo wielu doświadczeń, jest to jedyny film, kiedy przy czytaniu tekstu głos mi się łamie. Jest odwołanie do tego, co mówił papież, do Pisma świętego, do Dekalogu, przy którym nie jestem w stanie przejść obojętnie – wyznaje Mariusz Rytel.

Premiera filmu „Ty jesteś Skala. XXX rocznica pielgrzymki Jana Pawła II do Łomży” odbędzie się w przeddzień beatyfikacji Kardynała Stefana Wyszyńskiego, w sobotę, 11 września (godz. 18.00) w sali Szkół Katolickich w Łomży (ul. Sadowa 12).

Termin nie jest przypadkowy. Jan Paweł II wielokrotnie powtarzał, o czym przypomina ks. Andrzej Godlewski, że nie byłoby polskiego papieża, gdyby nie dokonania Kardynała Wyszyńskiego. Beatyfikacja Kardynała jest zatem okazją, aby przypomnieć postać Jana Pawła II.

Ks. Andrzej Godlewski będzie na uroczystościach beatyfikacyjnych w niedzielę, 12 września. A dwa dni później do jego Kościoła Krzyża Świętego zostanie wprowadzona relikwia beatyfikowanego Kardynała Wyszyńskiego. Pierwsza w Łomży i prawdopodobnie pierwsza w diecezji łomżyńskiej. (m)

Beatyfikowany w rysunku



Wyróżniona praca Oliwii Walulik ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie

Na Konkurs Plastyczno-Literacki po hasłem „Patron Roku 2021 Stefan Kardynał Wyszyński”, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie, zgłoszonych zostało 112 prac.

Komisja konkursowa pod przewodnictwem Bożeny Lipińskiej z udziałem Agnieszki Ołdakowskiej, Katarzyny Kazimierczuk, Anny Kazimierczuk i Przemysława Uszyńskiego nagrodziła i wyróżniła 50 autorów.

Spośród uczniów klas IV – VI: Amelia Duchnowska i Amelia Kalinowska (obie Szkoła Podstawowa Kobylin Borzymy), Mateusz Kulesza (SP nr 2 Wysokie Mazowieckie), Bartłomiej Oleksik i Oliwier Zaremba (obaj SP nr 1 Wysokie Mazowieckie), Izabela Stańczuk oraz Zuzanna Świerżewska i Michał Rostkowski (wszyscy SP Czyżew), Oliwia Górka i Flip Turkowski (oboje GOK Czyżew). Wyróżnieni: Oliwia Dąbrowska i Martyna Łuniewska (oboje SP nr 1 Wysokie Mazowieckie), Daria Dyszkiewicz (SP Kobylin Borzymy), Paulina Jaszak (SP Dąbrowa Wielka), Aleksandra Kopańczyk (Zespół Szkół Szumowo), Patrycja Matanowska (SP Łuniewo Małe), Krzysztof Olszewski (SP Chojewo), Zuzanna Szmurło (SP Rudka), Wojciech Szorc (SP Dąbrowa Wielka), Malwina Tomaszewska (SP Łuniewo Małe), Michał Zaremba (SP nr 2 Wysokie Mazowieckie), Kacper Zbrzeźniak (SP Domanowo).

Uczniowie klas VII – VIII SP: Oliwia Dzieniszewska, Małgorzata

Krajewska i Vanessa Legacki (Zespół Szkół Szumowo), Jakub Zaremba (SP Jabłonka Kościelna). Wyróżnieni: Maria Jastrząb i Dawid Tysza (obaj ZS Szumowo), Mateusz Orłowski (SP Jabłonka Kościelna), Mateusz Rostkowski (SP Czyżew), Oliwia Walulik (SP nr 4 Zambrow).

Laureaci szkół średnich: Mateusz Jabłoński, Weronika Sokolińska i Aneta Wnorowska (wszyscy Centrum Kształcenia Zawodowego, Wysokie Mazowieckie), Kamil Jakubiak (Zespół Szkół Zawodowych, Wysokie Mazowieckie).

Dorośli: Katarzyna Kostro (GOK, Czyżew), Alicja Łaska, Urszula Mojsa i Anna Płońska (wszystkie Środowiskowy Dom Samopomocy, Wyliny Ruś), Irena Mościcka, Maciej Tymiański i Krystyna Staniec (wszyscy ŚDS, Radziszewo Stare), Magdalena Nieszczera (ZSOiZ, Czyżew), Dariusz Poniatowski (Warsztaty Terapii Zajęciowej, Stare Racibory). Wyróżnieni: Katarzyna Bańkowska (Warsztaty Terapii Zajęciowej, Stare Racibory), Wiesława Gnatowska i Alicja Godlewska (obje Klub Senior Plus, Czyżew), Sylwester Kotowski (ŚDS, Wyliny Ruś), Maria Niemyjska (ŚDS, Zambrow), Jolanta Pietrzak (ŚDS, Radziszewo Stare).

Laureaci konkursu nagrodzeni zostali książkami o Kardynale Stefanie Wyszyńskim, ich prace opublikowane zostały w folderze i prezentowane są na wystawie w GOK.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Odchodzą anesteziolodzy

Ordynator i oddziałowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem złożyły wypowiedzenia z funkcji. Poza tym wypowiedzenia z pracy złożyło 13 anesteziologów. Wśród nich jest tylko jedna lekarka miejscowa, pozostali dojeżdżają z innych miejscowości.

– Chcą pracować, ale chcą większej kasy, choć uważam, że mają stawki przyzwoite. Będzie my rozmawiać. Z anesteziologami rozmawia się, jak z pistoletem przy głowie. Albo dajesz, albo odchodzimy – mówi dyrektor Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem Bożena Grotowicz.

Ze Szpitala odeszło też 3 ratowników. Inni ratownicy, zatrudnieni na umowę o pracę, zgodnie z umową otrzymali od 1 lipca podwyżki.

Dyrektor Grotowicz zapewnia, że ratowników w Szpitalu nie brakuje, jest obsada lekarzy, Szpital funkcjonuje normalnie.

POWIAT ZAMBROWSKI

W rocznicę bitwy o Zambrów

Główne uroczystości obchodów 82 rocznicy bitwy o Zambrów odbędą się w niedzielę, 12 sierpnia. O godzinie 12.00 w kościele Trójcy Przenajświętszej zostanie odprawiona Msza święta, a po niej odbędzie się przemarsz pod pomnik 71 Pułku Piechoty (ul. Wyszynskiego) i pod nim Apel Poległych, salwa honorowa żołnierzom 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego, złożenie kwiatów. Niedzielne obchody poprzedzą imprezy towarzyszące: w sobotę, 11 września (godz. 8.00) z Targowicy Miejskiej wyruszy rajd rowerowy „Szlakiem bitwy o Zambrów” (Zambrów, Góra Strękowa, Zambrów, ok. 100 km). W piątek, 10 września (godz. 18.00) w Regionalnej Izbie Historycznej MOK w Zambrowie (al. Wojska Polskiego 25), historycy przybliżą wydarzenia z września 1939 r. (szczegóły, str. 22).

Walki w Zambrowie i okolicach należą do jednych z najkrwawszych i najtragiczniejszych epizodów Września 1939 roku w regionie.



90 lat OSP w Jabłoni-Jankowcach

Piękny Jubileusz 90 lat działalności obchodzili strażacy w Jabłoni-Jankowcach (gm. Nowe Piekuty) 4 września.

Straż została powołana we wsi z inicjatywy Juliana Jankowskiego. Z uporem przekonywał miejscowych gospodarzy i ich żony do jej założenia, by chronić się przed pożarami. Było wielu wątpliwych, ponieważ... nie mieli nic! Pierwsze zebranie i wybory odbyły się w domu Juliana Jankowskiego. Został gospodarzem OSP,

prezesem Stanisław Jankowski, naczelnikiem Józef Jankowski, skarbnikiem Stanisław Stawieraj, a sekretarzem Paweł Jankowski. Historię OSP spisała przewodnicząca KGW „Jankowianki”, jednocześnie drużna OSP Katarzyna Mantur. Dziś dobrze wyposażoną jednostkę w Jabłoni-Jankowcach, która należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, tworzy ponad 50 strażaków. Jej prezesem jest Wiesław Piekutowski, a naczelnikiem Andrzej Jabłoński.

Awans nauczycielek starostwa



Nauczycielkom Ewelinie Bańkowskiej, Joannie Gostkowskiej, Dorocie Sroce i Joannie Wdzykońskiej ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Świętego Jana Pawła II w Długoborzu oraz Ewie Cichowskiej-Rostek z Zespołu Szkół nr 1 im. gen. Stefana Roweckiego „Grota” w Zambrowie starosta zambrow-

ski Stanisław Olżański i wicestarosta Jacek Murawski wręczyli akty awansu zawodowego nauczycielki mianowanej. Dotychczasowej dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu Katarzynie Jakimiuk-Baran, starosta powierzył pełnienie tej funkcji na kolejną kadencję. Gratulujemy.

Szczepienie uczniów



W każdej szkole będzie uruchomiony punkt szczepień, jeśli będą chętni. Nasz szpital jest gotowy kadrowo i organizacyjnie do zaszczepienia uczniów, zapewnia starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński.

Na trening strażaków

10 tys. zł na wsparcie działalności i budowę ścieżki treningowej przekazała Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Wysokiem Mazowieckiem Zarząd Powiatu.

Konkurs na wieniec

Zgłoszenia na konkurs na wieniec dożynkowy z gminy Nowe Piekuty należy przesłać na adres gok@nowepiekuty.pl lub dostarczyć do GOK.

Dożynki w Sokołach

Mszą świętą rozpoczną się dożynki w Sokołach 12 września (godz. 12.00). Po niej, między innymi, występy zespołów „Harmonica”, „Kulesianki” i „Kolej na Łapianki”.

Relikwia Carlo Acutisa



Relikwia błogosławionego w ubiegłym roku Carlo Acutisa, uznanego za patrona internetu, została wprowadzona do kościoła Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie. Acutis zmarł w wieku 15 lat, przez włoskie media został nazwany „Bożym influencerem”.

Festyn w Krajewie

Festyn rodzinny z muzyką, szczepieniem i degustacją potraw przygotowanych przez KGW odbędzie się 11 września (godz. 11.00 – 16.00), w świetlicy w Krajewie Białym.

Przygody z nauką

Festyn „SamoRządowe Przygody z Nauką” odbędzie się 11 września (godz. 10.00 – 15.00) na boisku przy I LO w Zambrowie. Organizatorami atrakcji naukowych i rozrywkowych są Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży, Łomżyńskie Forum Samorządowe i starostwo zambrowskie. Cykl spotkań „SamoRządowe Przygody z Nauką” to połączenie edukacji z rozrywką.

Stawiamy Piotra na nogi!

Piotr Dobecki pracę na gospodarce ma w sercu od zawsze. To całe jego życie.

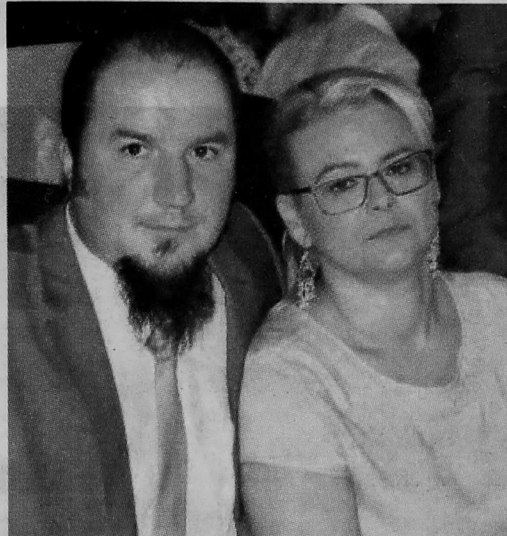
15 czerwca zwoził siano. Ogromne bele układał warstwami w stodole. W pewnym momencie bela wypadła z chwytaka. Piotr wysiadł z ciągnika i w tym czasie z sąsiedka osunęły się dwie (jedna waży około 400 kilogramów). Przysgniotły go...

– Nie słyszałam, jak mąż woła o ratunek. Warkot silnika skutecznie zagłuszył jego głos. W pewnym momencie zadzwonił telefon. Sąsiad powiedział, że bale słomy spadły na Piotra i woła o pomoc. Ruszyłam biegiem, ze strachem, co się wydarzyło... Piotrek leżał pod ciężką belą. Był przytomny, wezwałam pogotowie – opowiada żona Anna Dobecka.

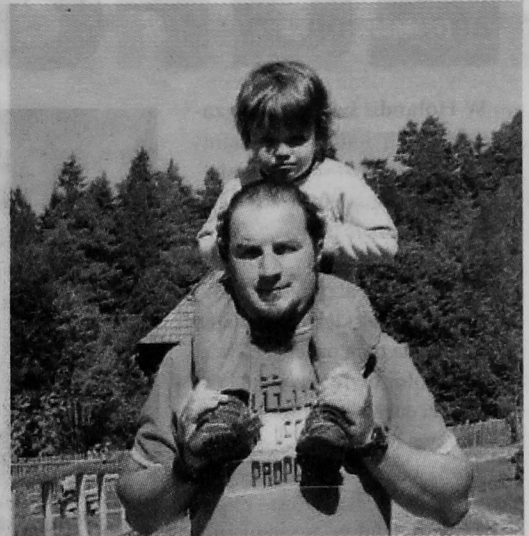
Helikopter przetransportował Piotra do szpitala w Białymstoku. Przeszedł operację. Ma zmiążdżony rdzeń kręgosłupa i odcinek lędźwiowy. Jest sparaliżowany od pasa w dół. Przebywa w szpitalu. Czekają go długa i kosztowna rehabilitacja.

– Wystarczyły sekundy, by nie szczęśliwy wypadek wyrzucił nasze życie do góry nogami – mówi Anna i zapewnia, że zrobi wszystko, aby wrócił do normalnego życia.

Piotrek ma 43 lata, mieszka w Wysokiem Mazowieckiem. Jest



Piotr Dobecki z żoną i synem



bardzo lubianym, pracowitym pomocnym człowiekiem. Z żoną Anią i synkiem Olafem (12 lat) tworzą wesołą i energiczną rodzinę.

Zbiórka na jego rehabilitację otwarta została na portalu siepomaga.pl/piotr-dobecki, gdzie każdy może w bardzo prosty sposób go wesprzeć.

Teść Piotra, swego czasu organizator wielu imprez sportowych w mieście i wspaniałych Finałów Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, współorganizator „Podniebnych >Kontaktów< w Wysokiem

Mazowieckiem” Zbigniew Skomorowski, organizuje z przyjaciółmi przed Miejskim Domem Kultury w Wysokiem Mazowieckiem piknik charytatywny „Stawiamy Piotra na nogi” pod patronatem burmistrza Jarosława Siekiero i medialnym „Kontaktów” w niedzielę, 19 września. Wspierają go w tym, między innymi, Miejski Ośrodek Kultury, PCK Zambrów, Rowerowy Klub „Łabędź”, Mlekovita, Grupa Biznes Polska.

W bogatym programie Pikniku od godz. 14.00 do 21.00, między innymi: licytacje, pokaz karate,

stoiska przedsiębiorców, pchli targ, punkt medyczny, występy dzieci z Państwowej Szkoły Muzycznej, mazowieckiego barda Marka Brzozowskiego, zespołów: Pieśni i Tańca z Szepietowa, Diadem, Fresh Beat, Morning Breath, Baja Andrzej Domitrz, Dylizans, Łutcindżer Jarek Nurczyk i Światelko dla Niepełnosprawnych Magda Pietruczak.

Bądźmy tej niedzieli z Piotrem i jego bliskimi na Pikniku. Tymczasem zerknijmy na niezwykle, bo świadczące o ludzkiej dobroci, licytacje na facebooku.

Sportowcy Prefbet-Sonarol dla Aminy

Cała Polska słyszała o wzruszającej historii trzynastoletniej Aminy z Łomży, która przed dwoma miesiącami pod eskortą łomżyńskiej policji jechała na przeszczep wątroby do Warszawy. Od tego czasu prawie ciągle była w szpitalu, miała 4 operacje. Cały czas walczy o życie. Obecnie czeka, aby stan się ustabilizował, a jeśli tak się stanie, kolejny etap leczenia nastąpi w klinice w Belgii. By jej to umożliwić, oprócz zbiórki, która trwa, odbywają się licytacje na facebookowej grupie Walczymy dla Aminy. Czego tam nie ma! Mieszkańcy Łomży i nie tylko proponują karnety na siłownię, tresurę psów, wizyty weterynaryjne, wypiek pączków, tort, opalenie natryskowe, aquafitness, sesje zdjęciowe, zabiegi kosmetyczne. Są wyroby i gadzety firm Adrunaline i Polanik.

KS Prefbet-Sonarol zaprosił do „licytacyjnej” współpracy polskich

lekkoatletów, olimpijczyków, mistrzów i medalistów olimpijskich, rekordzistów świata. Już odpowiedzieli mistrz olimpijski i rekordzista świata Karol Zalewski, olimpijczycy Michał Rozmys, Aleksandra Lisowska, Karol Łebkowski i Maciej Rosiewicz.

W najbliższym tygodniu będą na licytacji „fanty” od mistrza olimpijskiego Wojciecha Nowickiego, olimpijczyków Kamili Lićwinko, Joanny Fiodorow, Konrada Bukowieckiego, Jakuba Krzewiny (rekordzista świata 4x400), Klauddii Kardasz, Marii Andrejczyk.

Pomóc może każdy, wystawiając coś na licytację lub licytując wystawione propozycje. Wszystkie wpłaty trafiają na konto zbiórki dla Aminy na leczenie.



Pomóżmy Natalii po(d)bić świat!



Natalia Panas z Ciechanowca jest sześciokrotną Mistrzynią Polski w kickboxingu, medalistką Mistrzostw Europy. Chciałaby dobrze przygotować się do startu w Mistrzostwach Świata 14 października we Włoszech. Potrzebuje wsparcia, ponieważ fizjoterapeuta, dieta, badania, sprzęt itd. sporo kosztują. Wierzy w siebie i jest pewna, że nie zmarnuje szansy. „Odwdzięczę się tym, czym umiem najlepiej, czyli wynikiem sportowym, a także reklamą na koszulce, banerach, w social mediach”, mówi. Każdy, kto chciałby wesprzeć Natalię, może to uczynić przez portal zrzutka.pl/n54gm4.

Eurosieroty

W Holandii Iwona miała zrobić na mieszkanie dla rodziny, ale związała się z innym mężczyzną. Przestała dzwonić do córki, którą wychowuje babcia.

Michał omal nie trafił do domu dziecka, a Patryk do więzienia, gdy w angielskiej pralni mama zarabiała dla nich na lepsze życie.

Psychologowie nazywają takie dzieci eurosierotami. Jest ich w Łomży wiele!

I.

Dzwoni telefon. Sześciolatka Wiktoria zaciska w ręczce grzebyk, którym czesała lalkę i spogląda na babcie. Pani Barbara podnosi słuchawkę. Wita się, rozmawia. „Czyli jednak to nie mama...”, wnioskując ze słów mała, spuszcza głowę i wraca do zabawy.

Od czasu, gdy Iwona, mama Wiktorii, wyjechała pracować do Holandii minęło już dwa i pół roku. Ściągnęła ją koleżanka, która od pewnego czasu była tam kelnerką i ponoć zarabiała kokosy. Iwona po szkole gastronomicznej pracowała w łomżyńskim sklepie na osiedlu. Dlatego kusił ją ten wyjazd. Mąż Iwony, syn pani Barbary, Sławek, nie był przeciwny. Pracował w Łomży w zakładzie wulkanizacyjnym. Zarabiał, głodni nie chodzili. Ale nie mieli swojego mieszkania, zajmowali u jego rodziców jeden, większy pokój. To przeważało.

W Holandii Iwona zamieszkała z koleżanką, która załatwiła jej pracę. W dzień miała sprzątać w kilku domach, a wieczorem pomagać w kuchni w restauracji. Po dwóch miesiącach przysłała do domu dziesięć tysięcy złotych.

– Sławek był taki szczęśliwy. Od razu poszedł z Wiktoria do sklepu i kazał jej wybrać sobie najpiękniejszą lalkę. Chwaliła się nią później wszystkim, że „to od mamy”. A jak tylko zadzwonił telefon, pierwsza do niego podbiegała. Znajomi śmiali się, że gdy do mnie dzwonią, zawsze wita ich w słuchawce głosik: „Hajo, mama” – uśmiecha się pani Basia.

Gdy zbliżało się umówione pół roku, Iwona oznajmiła, że nie wró-



Fot. pixabay

ci. Uznała, że skoro tak dobrze jej idzie, powinna wykorzystać szansę i jeszcze trochę zarobić.

Gdy nadeszły wakacje i Sławek dostał w pracy premię, postanowił zrobić Iwonie niespodziankę. Poleciał do niej z córką samolotem! Mieli zamiar zostać w Holandii nawet miesiąc. Ale wrócili do Łomży po pięciu dniach. Sławek był wściekły, a Wiktoria ciągle płakała. Iwona miała tam już innego mężczyznę...

Wiktoria stała się agresywna, nie chciała jeść, zaczęła moczyć się w nocy. Sławek wolny czas, który poświęcał kiedyś córce, teraz częściej spędza z kolegami od kieliszka. Iwona nie przysłała już pieniędzy. Nie dzwoni.

Kiedyś nauczycielka w przedszkolu pokazała pani Basi rysunek Wiktorii, która miała namalować portrety rodziców. Wnusia narysowała tylko tatę...

II

– W angielskiej pralni przez miesiąc zarabiałam tyle, co w Polsce przez pół roku. Ale co z tego?

Przez tę pracę omal nie straciłam dzieci... – mówi Beata z Łomży, mama dwunastoletniego Michała i osiemnastoletniego Patryka.

Jeszcze trzy lata temu mąż Artur, tapicer, nieźle zarabiał, a Beata zajmowała się domem i synami. Trzy lata temu Artur miał wypadek, zginął na miejscu.

Beata zarejestrowała się w urzędzie jako bezrobotna. Któregoś dnia natknęła się na ofertę pracy w pralni w Londynie. Zapytała urzędnika o szczegóły. Potem opowiedziała o tym w domu. Starszy syn Patryk się ucieszył. Młodszy Michał był wtedy w czwartej klasie. Przed wyjazdem zdecydowali, że siedemnastoletni Patryk będzie pilnował, żeby Michał odrabiał lekcje. Na obiady mieli chodzić do babci, a przynajmniej raz w tygodniu powinna odwiedzić ich ciocia, żeby zrobić pranie. O porządek w domu obiecali troszczyć się sami.

Po trzech miesiącach Patryk zaczął coraz później wracać ze szkoły. Michał nie raz cały dzień siedział w domu sam. Któregoś dnia Patryk nie wrócił na noc. Przestra-

zony Michał zadzwonił do babci, ta zgłosiła zaginięcie wnuka na policji. Rano okazało się, że Patryk był u nowych znajomych. Któregoś dnia został zatrzymany przez policję w Łomży, miał przy sobie torbę z marihuaną. Ponieważ nie był jeszcze pełnoletni, umieszczono go w policyjnej izbie dziecka. Wyszło na jaw, że chłopcy zostali bez opieki. Na nic zdały się zapewnienia babci, że ona opiekuje się wnukiem.

– Gdy zadzwoniła do mnie przerażona mama i opowiedziała o tym, postanowiłam wracać. Uświadomiłam sobie, że synowie, choć już są nastolatkami, bardzo mnie potrzebują. – mówi Beata.

Patryk był kiedyś jednym z najlepszych uczniów w klasie! Czuli, że jej wyjazd musiał nieźle namieszać w jego psychice. Jeszcze tego samego dnia spakowała torbę, dwie doby później była w Łomży. Nigdy nie zapomni chwili, gdy poszła na policję po Patryka. Spojrzała na niego z taką złością, aż ją zmroziło. Podeszła do niego i objęła. Przytuliła się jak małe dziecko...

MAREK OPALIŃSKI

11 września 2001 roku dwa samoloty terrorystów wbiły się w dwie wieże WTC w Nowym Jorku

Taki był Manhattan

1.

Pierwsza została mi wiadomość Bogusia Chrostowska ze Środkowego Manhattanu: – Pał się dwa największe budynki Nowego Jorku. Nie wiem, co się dzieje, nad wyspą jest pełno dymu. Mówię o World Trade Center, tam gdzie byliśmy przed twoim wyjazdem. Pamiętasz?

Pamiętam. Kompleks składający się z 5 biurowców i hotelu, z których dwa bliźniacze 110-piętrowce, to wizytówka Manhattanu: szare i zakryte chmurami w dżdżysty dzień, błyszczące złotem w promieniach zachodzącego słońca. World Trade Center, siedziba 450 firm i 50 tysięcy pracowników.

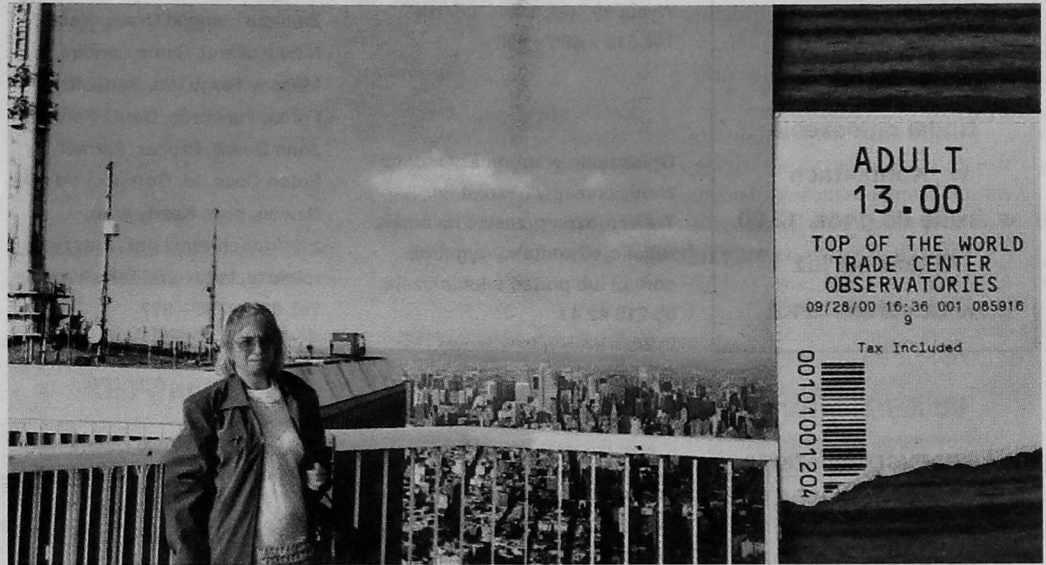
W budynku północnym na szczycie była restauracja Windows on the World. Przeszklone ściany sprawiały wrażenie, że jest się zawieszonym w próżni. Drugi budynek był częściej odwiedzany przez turystów. Na parterze w holu na wysokości pierwszego piętra flagi państw, których przedstawicielstwa handlowe były w WTC, trzecia z prawej flaga Polski. Ruchomymi schodami podjechałyśmy do kasy. Przed wejściem do windy po skasowaniu biletu kontrola torebek. Każdy wjeżdżający otrzymywał czerwony okrągły stempelek na wierzchu dłoni. Śmiałyśmy się, że jak na wiejskiej zabawie. Winda na 107 widokowe piętro wjechała w 58 sekund. Widok zapierał dech. Stojąc przy przeszklonej ścianie miało się wrażenie, że można wlecieć nad miasto. I jeszcze jedna atrakcja, wliczona w koszt 13 dolarowego biletu wstępu: symulowany lot helikopterem nad Manhattanem. Podłoga pochyla się i dygocze, lecimy na wysokości Statui Wolności, spadamy!

Taki był World Trade Center...

2.

Jagodzie Dylewskiej udało się dodzwonić trzy godziny później.

– Tu jest strasznie. U nas na Long Island (około 40 km od Manhattanu) jest dużo dymu, zamknięte są trasy szybkiego ruchu, zamknięty jest ruch kołowy. Żyje-



Autorka na wieży WTC 28 września 2000; obok bilet wstępu

my w oczekiwaniu czegoś potwornego – powiedziała.

Usiłuję dodzwonić się do Satoriny Pieńczykowskiej, ponieważ wiem, iż pracuje niedaleko w banku na rogu Wall Street i Broadway'u. W domu zastaję córkę Jołę: – Nic nam się nie stało. Mama zdążyła się ewakuować, ja pracuję nieco dalej, więc też zdążyłam. Najbliżej miejsca tragedii była moja siostra Ela. Pracowała tuż obok w World Financial Center. Widziała uderzenie pierwszego i drugiego samolotu, widziała ludzi skaczących z płonącego budynku...

Ogień z WTC przedostał się tunelami do jej budynku. Zdążyli się ewakuować. Ich budynek płonie...

Ela Rossochacka pracowała w kompleksie centrum finansowego, w którym były siedziby największych firm finansowych świata. Kompleks składał się z 4 strzelistych wieżowców o różnych kształtach. W środku World Financial Center był Ogród Zimowy. Marmurowe schody prowadzące do Ogrodu służyły zwykle jako widownie bezpłatnych widowisk i koncertów. W Ogrodzie rosło szesnaście wysokich palm z pustyni Mojave. Wokół pod dachem 45 restauracji i sklepów. Piękna promenada wzdłuż rzeki Hudson. Taki był World Financial Center...



Wieże chwilę po uderzeniu samolotów

3.

Katastroficzną wizję Manhattanu można zobaczyć w nieukończonych katedrze St. John the Divine na Górnym Manhattanie. Budowę monumentalnej katedry rozpoczęto w roku 1892, przerwała ją II wojna światowa w roku 1941. Prace kamieniarskie podjęto dopiero w 1978 r. Budowa nadal trwa. Z chwilą ukończenia będzie to największa katedra na świecie: 180 m długości i 45 szerokości. Poniżej ogromnego witrażu o motywie róży (z 1933 r.) na portalach zachodniej fasady są kamienne rzeźby. U stóp jednej z nich apokaliptyczna wizja Nowego Jorku. To dzieło miejscowego kamieniarza Joe Kinkannona, nawiązujące do współczesności: na pierwszym planie walące się bliźniacze budynki World Trade Center, z lewej pochyłony Empire State Building, dalej

gmach Chryslera oraz inne wieżowce w nieładzie.

– Wiesz, chyba tylko koniec świata mógłby unicestwić Manhattan. Dla mnie Manhattan jest wieczny – skomentowała moja przyjaciółka Bogusia Chrostowska wizję rzeźbiarza 28 września 2000 roku, niespełna rok przed zamachem na WTC.

4.

Gdy oglądałam filmy i zdjęcia z tragedii Manhattanu, ciągle mam przed oczami Manhattan, jakiego już nie ma: widzę roześmiane dzieciaki na szczycie WTC i czarnoskórego portiera w południowym budynku, który opowiedział historię budowli, widzę spieszących urzędników do swoich biur w WTC po przerwie na lunch i maleńkie osóбки na ulicy z wysokości 110 pięter. Widzę wszystko, czego już nie ma...

BARBARA PASZKOWSKA

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.0150/2021-o-)

MATRYMONIALNE

Biuro CARINA (tradycja 1981)
zaprasza samotnych.
Tel. 426870810

(fak.0114/2021-o)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Wynajmę mieszkanie. Łomża.

Tel. 512 – 686 – 595

(p-001407-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

Oddam kwiaty doniczkowe.

Tel. (86) 216 – 18 – 60

(o/b)

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 każdy ciągnik oraz prasę
belującą, nawet do remontu, bez
dokumentów i te w bardzo
dobrym stanie.

Tel. 503 – 742 – 572

(fak/sms)

Kupię, szukam ciągnika C-4012,
C-330, C-360 3p, C-385 MTZ

80/82/50, Zetor 4718, 5211, 6045,

8045 oraz zachodnie, nawet do

remontu. Tel. 503 – 742 – 562

(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.

Dzwoń, pisz. Każdy stan,

z dokumentami i bez, maszyny

rolnicze, ładowarki teleskopowe.

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.0071/2021-o-)

USŁUGI

Malowanie dachów.

Tel. 668 – 141 – 137

(p-001405-o)

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE
WZMOCNIONE

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

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



**Chcesz zamieścić
ogłoszenie lub reklamę
w „Kontaktach”?**

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty

na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

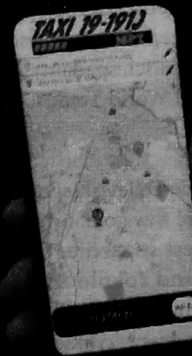
Pobierz aplikację mobilną



Pobierz z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Peugeot 307, kombi 1,6, rocznik 2006: klimatyzacja, abs, elektryczne szyby, komputer pokładowy, centralny zamek, autoalarm, radio, relingi dachowe, bezwypadkowy (otarcia parkingowe), 4,3 – 5,3 l na 100 km, przebieg 274 500 km, cena 5 500 zł, tel. 505 – 087 – 668

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2008), 1.2, zamek automatyczny, klimatyzacja, aktualne opłaty, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 511 – 617 – 515

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2000), opłaty aktualne, klimatyzacja, elektryczne szyby, diesel, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 696 – 041 – 337

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2004), 1.4 benzyna, auto opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 6 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2003), stan dobry, OC do grudnia, brak przeglądu, przebieg 223 500 km, hak, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 601 – 621 – 097

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2005), auto świeżo sprowadzone do Polski, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, benzyna, 90 KM, cena 6 900 zł, tel. 883 – 799 – 575

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2008), benzyna, klimatyzacja, elektryczne szyby i lusterka, radio, wymieniony rozrząd, cena 10 300 zł do negocjacji, tel. 889 – 272 – 969

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2000), 1.6 benzyna + gaz, stan bardzo dobry, brak oznak korozji, otarć, wgnieceń, wnętrze czyste i zadbane, cena 7 800 zł, tel. 501 – 865 – 808

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2004), diesel, auto cały czas użytkowane, ubezpieczone, sprowadzone z Francji, sprawna klimatyzacja, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 697 – 417 – 438

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2002), diesel, automatyczna skrzynia biegów, przebieg 330 000 km, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 729 – 484 – 510

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), 1.6 benzyna + LPG, stan dobry, elektryczne szyby, centralny zamek, klimatyzacja, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 511 – 393 – 819

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2003), 1.6 benzyna + gaz, przebieg 240 000 km, hak, centralny zamek, elektryczne szyby, cena 6 000 zł, tel. 668 – 844 – 782

(o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam siano w belach, 30 sztuk, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam kisonkę, 20 bel, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam słomę ze stodoły, cena 60 za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 25K, proszę dzwonić o godz. 20:00, cena 5 000 zł, tel. 511 – 559 – 501

(o/b)

Sprzedam trawę, Grobla Jednaczewska, 1,5 ha, cena do uzgodnienia, tel. 502 – 388 – 717

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Rekord, (1997), stan średni, cena 38 000 zł, tel. 691 – 378 – 100

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładni olejowej, stan dobry, cena 4 300 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, polska, kubeczkowa, cena 1 200 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pronar, mała używana, cena 6 000 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, (1982), w stanie bardzo dobrym, cena 1 200 zł, tel. 508 – 599 – 988

(o/b)

Sprzedam wał posiewny do ugniatania ziemi i jej wyrównywania, szerokość 3 m, cena 500 zł, tel. 508 – 599 – 988

(o/b)

Sprzedam drzewo na opał, cena do uzgodnienia, tel. 574 – 653 – 606

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe, (2012), stan bardzo dobry, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 792 – 031 – 376

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiovy, w dobrym stanie, cena 2 599 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 800 litrów, sprawny, z likwidacji gospodarstwa, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 267 – 227

(o/b)

Sprzedam agregat talerzowy Staltech, (2016), jak nowy, pracował na niewielkiej ilości hektarów, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 513 – 557 – 644

(o/b)

Sprzedam dojarkę przewodową DeLaval, stan bardzo dobry, 6 aparatów udojowych, cena 15 000 zł, tel. 609 – 961 – 363

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z058 Rekord, 1 900 mth, w ładnym stanie, cena 36 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 632 – 553

(o/b)

Sprzedam bronę wirową Rabewerk, z hydropakiem, 3 m, cena 13 500 zł, tel. 502 – 243 – 394

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna 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.

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.

Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonych w obrębie miejscowości Gołasz-Puszcza i Dąbrowa-Dzięciel

W dniu **21.10.2021 roku** w siedzibie **Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie**, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie w Sali Konferencyjnej odbędą się przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości gruntowych będących własnością Gminy Wysokie Mazowieckie:

1. Drugi przetarg ustny nieograniczony godz. 10.00 – działka o nr ewid. **43/4** o pow. **0,5390 ha**, położona w obrębie miejscowości **Gołasz-Puszcza**, gmina Wysokie Mazowieckie, rodzaj użytku – grunty rolne zabudowane Br-RV 0,5303 ha, grunty orne RIVa-0,0087 ha, działka zabudowana budynkiem byłej szkoły podstawowej o pow. użytkowej ok. 684,00 m² oraz budynkiem gospodarczym, zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego zatwierdzony Uchwałą Nr 243/XXII/13 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 30 lipca 2013 roku, oznaczonym na rysunku planu symbolem **UP** gdzie obowiązują ustalenia: 1) przeznaczenie podstawowe: teren zabudowy usług służących realizacji celów publicznych, jak zdrowia, kultury, nauki oraz zabudowa i zagospodarowanie związane z działalnością usługową z warunkiem, że uciążliwość ogranicza się do granic własnej działki.

KW **LM1W/00026170/9**.

Cena wywoławcza **293.947,50 zł**.

Wadium **29000,00 zł**.

Do zaofferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według

stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

2. Drugi przetarg ustny nieograniczony o godz. 10.20 – działka o nr ewid. **95/1** o pow. **0,3350 ha**, położona w obrębie miejscowości **Dąbrowa-Dzięciel**, gmina Wysokie Mazowieckie, rodzaj użytku – tereny zabudowane inne Bi 0,3350 ha, działka zabudowana budynkiem byłej szkoły podstawowej o pow. użytkowej ok. 510,00 m², zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie zatwierdzony Uchwałą Nr 140/XXXII/06 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 03 lipca 2006 roku i oznaczony na rysunku planu symbolem **24UP(O)** o przeznaczeniu: zachowuje się teren i obiekt usług oświaty w stanie istniejącym szkoła podstawowa. 2) zasady zagospodarowania terenu i kształtowania zabudowy: a) zachowanie istniejącej zabudowy z możliwością jej przebudowy, rozbudowy, modernizacji, wymiany kubatury, b) dopuszcza się zmianę sposobu użytkowania terenu i obiektu z zaleceniem zachowania przeznaczenia dla usług publicznych.

KW **LM1W/00027054/7**.

Cena wywoławcza **240.000,00 zł**.

Wadium **24000,00 zł**.

Do zaofferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie **wadium w pieniądzu najpóźniej do dnia 18.10.2021 r. na konto Urzędu Gminy w BS Wysokie Mazowieckie Nr 22 8774 0000 0008 6466 2000 0040 osobno na każdą nieruchomość.**

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Wadium, wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia.

Jeżeli osoba ustalona, jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i w terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wójt Gminy zastrzega sobie prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek oferty.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż ww. nieruchomości odbył się 9 lipca 2021 roku.

Wszelkie koszty związane z nabyciem nieruchomości ponosi Nabywca.

Szczegółowych informacji można uzyskać w pokoju nr 31 tutejszego urzędu lub pod tel. 862757441 oraz na stronie internetowej www.gmwm.pl oraz BIP. Ogłoszenie wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie i właściwych sołectw.

**Wójt Gminy
Krzysztof Krajewski**

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

**Rada Nadzorcza Miejskiego
Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej
w Łomży Sp. z o.o.**

zaprasza

podmioty badające bilanse do złożenia oferty pisemnej na przeprowadzenie badania sprawozdania finansowego za rok 2021 i 2022.

Oferta powinna zawierać:

1. Nazwę i adres podmiotu.
2. Udokumentowanie statusu prawnego oferenta.
 - aktualny odpis z rejestru sądowego lub zaświadczenie o prowadzeniu działalności gospodarczej,
 - zaświadczenie o nadaniu nr. NIP,
 - aktualną na dzień zakończenia badania bilansu polisę ubezpieczenia się oferenta od ryzyka zawodowego.
3. Skróconą informację o prowadzonej działalności.
4. Posiadane referencje w tym doświadczenie w badaniu przedsiębiorstw branży ciepłowniczej.
5. Harmonogram prac weryfikacyjnych.
6. Proponowaną całkowitą cenę usługi, formę i termin płatności.
7. Termin zakończenia badania oraz wydania opinii – 24 marca 2022 r.

Zleceniodawca zastrzega sobie swobodny wybór ofert, możliwość odwołania lub przerwania procedury wyboru, jak też uznania, że postępowanie nie doprowadzi do rozstrzygnięcia i wyłonienia oferenta, bez podawania przyczyn.

Oferty należy przesyłać do dnia 24.09.2021 r.

- w wersji papierowej na adres:

MPEC Sp. z o.o. w Łomży, ul. Kopernika 9a 18-400 Łomża w zaklejonych kopertach z dopiskiem „Wybór biegłego rewidenta”

- lub elektronicznie opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres: sekretariat@mpec.lom.pl

**OBWIESZCZENIE
Starosty Kolneńskiego**

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 ze zm.) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 735 z późn. zm.) zawiadamia się, że w dniu 31 sierpnia 2021 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Zarządu Powiatu Kolneńskiego, reprezentowanego przez Pełnomocnika Pana Grzegorza Kulągowskiego – Dyrektora Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1882B Żebry – Okurowo – Brzózki” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe o nr ewid.: 59/2, 35/1, 116/1, 7 – obręb 0044 Żebry, 74, 39 – obręb nr 0027 Okurowo, 220, 203/2 – obręb 0004 Brzózki, gm. Kolno.

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości):

nr ewid. działek: **35/4** (35/2), **9/2** (9), **6/4** i **6/5** (6/2), **116/4** (116/2) – obręb nr 0044 Żebry, **61/1** (61), **69/2** (69), **68/13** (68/5), **68/11** (68/4), **68/9** (68/2), **68/7** (68/1), **66/20** (66/12), **66/18** (66/7), **66/16** (66/6), **66/14** (66/3), **72/2** (72), **64/4** (64/2), **63/2** (63), **62/9** (62/4), **62/7** (62/2), **19/3** (19/1), **18/5** (18/1), **112/2** (112), **113/2** (113), **2/9** (2/3), **3/7** (3/3), **15/9** (15/6), **114/2** (114), **15/7** (15/1), **115/2** (115), **14/11** (14/8), **13/7** (13/6), **12/11** (12/8), **10/9** (10), **9/10** (9/6), **11/13** (11/6), **10/8** (10/4), **8/20** (8/11), **10/6** (10/2), **8/16** (8/1), **11/12** (11/2), **12/10** (12/4), **2/10** (2/5), **118/2** (118), **1/16** (1/11), **119/2** (119), **1/18** (1/15), **14/10** (14/4), **75/1** (75) – obręb nr 0027 Okurowo, **63/3** (63/2), **62/7** (62/3), **62/5** (62/2), **112/8** (112/3), **112/6** (112/2), **64/1** (64), **112/12** (112/5), **112/10** (112/4), **113/5** i **113/6** (113/2), **113/3** (113/1), **111/1** i **111/2** (111), **114/3** (114/1), **115/3** (115/1), **116/3** (116/1), **216/1** (216), **53/16** (53/4), **53/14** (53/3) – obręb nr 0004 Brzózki, gm. Kolno.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 8:00 – 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

Kodak Express
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solutions

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ZAMBRÓW

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. 2021 poz. 741 ze zm.) **zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Zambrów uchwały Nr 243/XXI/21 z dnia 28 czerwca 2021 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Nr 3 „Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów”.**

Granice obszarów objętych zmianą nr 3 studium zostały przedstawione na załączniku graficznym do wymienionej powyżej uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski do zmiany nr 3 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów **w terminie do 08 października 2021 r.** Wnioski należy składać w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 albo w formie elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres poczty elektronicznej: ugz@ugzambrow.pl lub za pomocą platformy ePUAP na adres skrytki: /3785jkqu4/skrytka.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię i adres wnioskodawcy lub nazwę i adres siedziby wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy.

Równocześnie na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 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 (Dz.U. 2021 poz. 247 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do projektu zmiany nr 3 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów.

Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko **w terminie do 08 października 2021 r.** Wnioski należy składać w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 albo w formie elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres poczty elektronicznej: ugz@ugzambrow.pl lub za pomocą platformy ePUAP na adres skrytki: /3785jkqu4/skrytka.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię i adres wnioskodawcy lub nazwę i adres siedziby wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Zambrów.

Na podstawie art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r. poz. 741 ze zm.) informuję, iż:

1. Administratorem podanych danych osobowych jest Wójt Gminy Zambrów, z siedzibą: Urząd Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, adres e-mail: ugz@ugzambrow.pl, tel. 86 271 46 16. Dane są podawane w celu składania wniosków do projektu zmiany nr 3 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów oraz prognozy oddziaływania na środowisko.

2. Składający wniosek ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.

3. Dane osobowe przetwarzane przez Administratora przechowywane będą przez okres niezbędny do realizacji celu dla którego zostały zebrane oraz zgodnie z terminami określonymi ustawą z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r., poz. 735), ustawami kompetencyjnymi, z uwzględnieniem ewentualnego dochodzenia roszczeń a także interesu publicznego (cele – badania naukowe, historyczne lub statystyka) oraz ustawą z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach (Dz.U. z 2020 r., poz. 164 ze zm.). Kryteria okresu przechowywania ustala się w oparciu o klasyfikację i kwalifikację dokumentacji archiwalnej (Jednolity Rzeczowy Wykaz Akt).

4. Odbiorcą danych osobowych jest: Administrator oraz odpowiedni podmiot zewnętrzny wykonujący prace planistyczne na podstawie zawartych umów cywilnoprawnych.

5. Składający wniosek ma prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy o ochronie danych. Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

6. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy.

7. Konsekwencją niepodania danych jest pozostawienie wniosku bez rozpoznania.

8. Składający wniosek ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw – z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego wniosek – wobec przetwarzania podanych danych osobowych.

9. Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych (IOD) – adres e-mail: iod@ugzambrow.pl. Wnioski dotyczące praw związanych z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych, można składać w Urzędzie Gminy Zambrów osobiście, pocztą lub drogą mailową. Administrator zastrzega sobie prawo do weryfikacji tożsamości osoby, która składa wniosek.

Ponadto na podstawie art. 11a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r. poz. 741 ze zm.) informuję, iż zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Administratora danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, ze zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Zambrów
Jarosław Kos

Dobre maniere

Jak elegancko... pić

Poniższe zasady nie dotyczą abstynentów. Jeśli nim nie jesteś i lubisz delikatny szum w głowie, wywołany dobrej marki alkoholem, koniecznie zapamiętaj, że...

Wino należy pić powoli, rozkoszować się smakiem, degustować. Po każdym zanurzeniu ust, odstawiaj kieliszek na stół. W złym tonie jest trzymać lampkę wina cały czas w dłoni. Przez te kilka chwil, kiedy raczysz się jego smakiem, trzymaj kieliszek wyłącznie za nóżkę! Szampan możesz pić wedle uznania. Oczywiście, nie jednym haustem, jak wódkę, ale tempo nie jest tu najważniejsze.

Koniak i brandy wymagają szacunku i delikatności. Obchodź się z nimi, jak z winem! Koniak pije się małymi łyżkami, całą dłonią od dołu obejmując koniakówkę, by ciepłem wyzwolić wszystkie aromaty tego trunku.

Wódka nie znosi nadmiernej celebracji. Pije się ją dla efektu, nie dla smaku, dlatego najczęściej haustami.

Likiery pij wolno i małymi łykami. Tu także obowiązuje zasada odstawiania kieliszka po każdym zbliżeniu do ust.

Nie śmiej się do... sera!

Przed wszystkim uśmiech musi być szczery. Wyraża nasze upodobanie, zadowolenie, aprobatę dla rozmówcy lub jego pomysłów. Bywa zaproszeniem, a nawet propozycją zawarcia pokoju. Pozbądź się nawyku, jeśli taki posiadasz, uśmiechu szyderczego, złośliwego. Wystrzegaj się uśmiechu wyrażającego litość, pogardę i drwinę. Łatwo kogoś zranić, wyszydzać jego zachowanie, naśmiewając się z czyichś pomysłów.

Śmiech nie powinien być zbyt głośny, tubalny, zdecydowanie lepiej, gdy ma barwę perlistą. Śmiech nie powinien trwać za długo, powinien pojawić się we właściwym momencie. Złym nawykiem jest ciągle śmianie się. Dobrze zastanów się, z czego się śmiejesz, żeby nie zasłużyć na określenie, że śmiejesz się „jak głupi do sera”...



167 osób utonąło w całym kraju i 14 w naszym województwie w czasie wakacji. Od początku roku w Podlaskiem utonąły 23 osoby, informuje rzecznik prasowy podlaskiej policji podinspektor Tomasz Krupa. Fot. pixabay



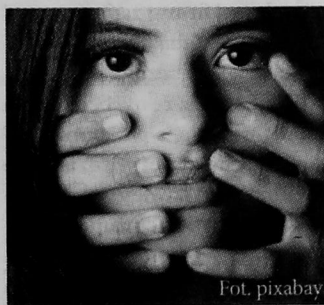
479 osób zginęło w 5 216 wypadkach drogowych podczas tegorocznych wakacji w Polsce, informuje Biuro Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji. W województwie podlaskim doszło do 103 wypadków. Zginęło 15 osób, a 6 172 zostało rannych. W powiecie łomżyńskim w tym czasie było 12 wypadków, rannych zostało 13 osób. Na szczęście, nikt nie zgi-

nął. O podobnym szczęściu mogą mówić jadący tymi volvo, które zdarzyły się w Wyrzykach (gm. Piątница) na trasie Łomża – Wizna. Doszło do tego, gdy kierująca (43 lata) volvo skręcała w lewo do Kalinowa, a drugie volvo wyprzedzało kilka innych samochodów. Kierował nim dziesięcioletni chłopiec. Do szpitala na badania zabrany został jadący z nim pasażer (15 lat). Fot. OSP Jezioroko

Areszt za seksualne wyczyny

Zarzut wykorzystania seksualnego uposłdzonej umysłowo dziewczynki poniżej 15 lat postawiła Prokuratura Rejonowa w Zambrowie Witoldowi C. (52 lata). Sąd uwzględnił wniosek prokuratora i aresztował go tymczasowo na 3 miesiące. Witold C. nie przyznał się do winy.

Do 26 listopada pozostanie w areszcie decyzją sądu także Michał R., podejrzewany o molestowanie seksualne nieletniej 27 sierpnia w Grajewie. Jak informuje Prokuratura Rejonowa w Grajewie, nadzorująca śledztwo, Michał R. „wykorzystał bezradność i nietrzeźwość pokrzywdzonej poniżej 15. roku życia. Przewrócił ją na ziemię, w wyniku czego doznała lekkich i średnich obrażeń ciała oraz



Fot. pixabay

doprowadził ją do poddania się innym czynnościom seksualnym (dotykanie przez odzież piersi, pośladków oraz narządów płciowych). Podejrzany częściowo przyznał się do winy i złożył wyjaśnienia, informuje, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łomży Anna Bałazy.

Śmierć noworodka w Gawrychach w Sądzie Najwyższym

Do Sądu Najwyższego wpłynęły kasacje prokuratury (domaga się surowszego wyroku) i obrońcy (chce wyroku łagodniejszego) mieszkanki Gawrych (gm. Zbójna), skazanej za zabójstwo noworodka.

Na początku lipca 2019 roku do lekarza w Łomży trafiła kobieta w ciężkim stanie. Lekarz stwierdził, że musiała niedawno urodzić, ale nie ma dziecka. Powiadomił policję. Wkrótce policja odkryła zwłoki noworodka w pojemniku, w ogrodzie domu, w którym mieszkała. Śledztwo przejęła Prokuratura Okręgowa w Łomży. Według jej ustaleń, rodzina miała nie wiedzieć o ukrywanej ciąży. Pierwsze przypuszczenia co do okoliczności śmierci wskazywały na to, że po porodzie dziecko zostało porzucone i pozostawione bez opieki, wskutek czego zmarło. Ostatecznie jednak prokuratura w akcie oskarżenia podawała, że dowody zebrane w śledztwie wskazują, iż bezpośrednio po porodzie „spowodowała uraz okolicy potylicznej, a następnie ukryła dziecko, pozostawiając je bez należytej opieki, w następstwie czego doszło do jego zgonu”.

Proces w pierwszej instancji przed Sądem Okręgowym w Łomży

trwał od maja do listopada 2020 r. Ze względu na charakter sprawy, z wyłączeniem jawności. Sąd skazał ją na 5 lat więzienia, stosując nadzwyczajne złagodzenie kary. Przyjął w opisie czynu, że działała wspólnie i w porozumieniu z inną, nieustaloną osobą i w zamiarze bezpośrednim zabójstwa.

Wyrok zaskarżył i obrońca, i prokuratura, która w pierwszej instancji domagała się surowszej kary.

Sąd Apelacyjny w Białymstoku karę obniżył do 4 lat więzienia, również stosując nadzwyczajne jej złagodzenie. Uznał, że działając z zamiarem bezpośrednim, dokonała zabójstwa narodzonego dziecka w taki sposób, iż bezpośrednio po porodzie nie zapewniła noworodkowi należytej opieki, ukryła dziecko w wiadrze, co łącznie z poważnym urazem i obrażeniami głowy (sąd przyjął w opisie, że doszło do nich w nieznanych okolicznościach) skutkowało zgonem dziecka.

Skazana mieszkanka Gawrych, cieszyła się wśród sąsiadów bardzo dobrą opinią. Była od pewnego czasu sołtysem w swojej wsi. Również w Urzędzie Gminy w Zbójnej „Kontakty” usłyszały, że była taktowna, spokojna, pogodna.

Zaginęła bez śladu

Zaginęła bez śladu mieszkanka (77 lat) Pabianic Zofia Kottas, która przyjechała do Orzechówka (gm. Rajgród) i w poniedziałek, 30 sierpnia, około godz. 11.00 wybrała się na grzyby.

Poszukiwało ją 97 strażaków z Państwowej Straży Pożarnej w Grajewie i OSP z Beldy, Między, Rajgródu, Woźnejwsi, Ciemnoszyj i Rydzewa, Grupa Ratownicza „Nadzieja” i 13 żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. Do poszukiwań użyty został dron, policyjny pies tropiący, quad. Niestety, starszej pani nie udało się odnaleźć. Poszukiwania po czterech dniach zostały przerwane.

Zofia Kottas ma około 155 cm wzrostu, oczy piwne, szczupłą budowę ciała, włosy krótkie malowane na bordowo. W dniu zaginięcia ubrana była w granatowe spodnie, czerwoną bluzę polar, zielone gumowe buty.

Ktokolwiek wie coś o jej losie, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112 lub 997.



Poradnia psychologa

Jak podejmować życiowe decyzje?



Fot. pixabay

Na studia wyjechałam do dużego miasta. Znalazłam pracę, wynajmuję mieszkanie. Jednak coraz częściej zastanawiam się nad powrotem do mojego rodzinnego miasteczka. Wiem, że z pracą jest tam gorzej, ale życie jest spokojniejsze. Waham się. Co powinnam zrobić?

Joanna

Decyzje, od których zależy nasze życie, jak wybór miejsca na jego spędzenie, trzeba podejmować samodzielnie. Niezależnie od ryzyka, jakie taka decyzja niesie, nie pozwalając, aby inni decydowali za nas. Bo inni ludzie mają odmienny temperament, potrzeby, ambicje, pragnienia itp. Dobre dla nich, nie musi być dobre dla nas. W tym przypadku lepiej pytać siebie, niż innych.

To, co mogę podpowiedzieć, to sposób na podejmowanie optymalnych decyzji. Podobno, gdy Benia-

min Franklin stał przed ważnym dylematem, brał kartkę papieru, spisywał plusy i minusy obu opcji. Dzięki temu miał przed oczami wszystkie argumenty, a decyzja oparta była na racjonalnych przesłankach. Ale też znałem chłopaka, który długo wahał się, na jakie studia się zdecydować. Po pewnym czasie był już tak zdesperowany, że postanowił powierzyć swój los monecie. Wypadł orzeł i wskazał studia, na jakie ma iść. Poczuli wtedy rozczarowanie, wołał, żeby wypadła reszka. I w tym momencie uświadomił sobie, czego naprawdę chce.

Ostatnia rzecz: nie należy podejmować decyzji w stanie wzburzenia, szczególnego podniecenia lub silnych emocji. Takie decyzje często okazują się nietrafne.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



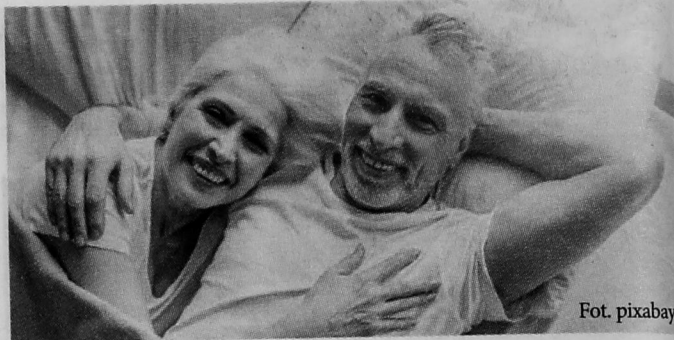
Przysmak podlaski

Fasolowy kociotek

Składniki:

- 60 dag filetów z kurczaka
- 2 duże marchewki
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka białej fasoli
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju
- słodka i ostra papryka w proszku
- majeranek
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Obie fasole przełożyć na sitko, pozostawić aż ociekną z zalewy. Marchewki obierać, pociąć w cienkie plasterki. Filety opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obierać, posiekać. W garnku rozgrzać olej. Zrumienić na nim kurczaka. Wyjąć mięso i na tym samym tłuszczu zeszklić cebulę i czosnek. Dołożyć marchewkę i mięso. Chwilę smażyć razem. Podlać dwoma szklankami wrzątku. Poczekać, aż całość zawrze, zmniejszyć płomień i dusić pod przykryciem 20 minut. Pod koniec dodać osączoną białą i czerwoną fasolę, przyprawić solą, pieprzem, suszonym majerankiem oraz słodką i ostrą papryką. Przed podaniem posypać na talerzu posiekaną natką.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Jesteśmy w dojrzałym wieku, mój mąż już miewa męskie kłopoty. Widzę, jak go to męczy. Doszło do tego, że kładzie się coraz później spać, jakby czekał, aż zasną.

Co robić, by mu pomóc?

Elżbieta

Męskie problemy ze wzwodem pojawiają się w różnym wieku. Najczęściej nie jest to objaw żadnej choroby, tylko wynik tempa życia, stresu, przemęczenia. Nie ma co panikować. Każdy mężczyzna może sam się sprawdzić, czy przyczyną jego kłopotów jest tylko pod-

łoże psychiczne i przemęczenie, czy coś niepokojącego dzieje się w organizmie. Należy obserwować, czy w czasie snu i po przebudzeniu występuje wzdów. Jeśli tak, to gdy zniknie powód stresu, rozwiąże się jakiś poważny problem, będzie chwila na wypocinek fizyczny, wszystko wróci do równowagi. W wyjątkowych przypadkach, gdyby niepokojący stan się wydłużał, będzie trzeba udać się do lekarza, bo kłopoty z erekcją mogą być związane z chorobą albo występują jako uboczny skutek działania leków.

Lekarz domowy

Od pewnego czasu dość często piecze mnie język. Dlaczego?

Hanka

Pieczenie języka może pojawić się po zjedzeniu pikantnych potraw (np. ostrej papryki). Jeśli pieczeniu towarzyszy biały nalot i zaczerwienienia, przyczyną może być zakażenie grzybicze. Zakażenie bakteryjne objawia się trudno gojącą się

zaczerwienioną grudką, która po pewnym czasie wrzodzi.

Przyczyną piekącego bólu języka mogą być także próchnica i stan zapalny jamy ustnej, cukrzyca, niedoczynność tarczycy, nerwica.

Doraźnie ulgę przyniesie płukanie roztworem z sody (pół łyżeczki sodы rozpuścić w szklance ciepłej wody), ale język tak czy owak trzeba pokazać lekarzowi

Pod paragrafem

Mąż przymierza się do założenia własnej firmy i zaproponował rozdzielenie majątkową. Przekonuje, że jest to bezpieczne dla rodziny. Boję się, że nie będę miała na nic wpływu, a po jakimś czasie nie będę nawet wiedziała, ile zarabia. Czy istnieje jakaś bezpieczna forma uchronienia dotychczasowego majątku?

Irena

Rozdzielenie majątkowa jest bezpieczna dla wspólnego majątku. Jeśli nie ma rozdzielenia, przy kłopotach firmy komornik może zająć nie tylko firmowy majątek, ale cały majątek rodzinny.

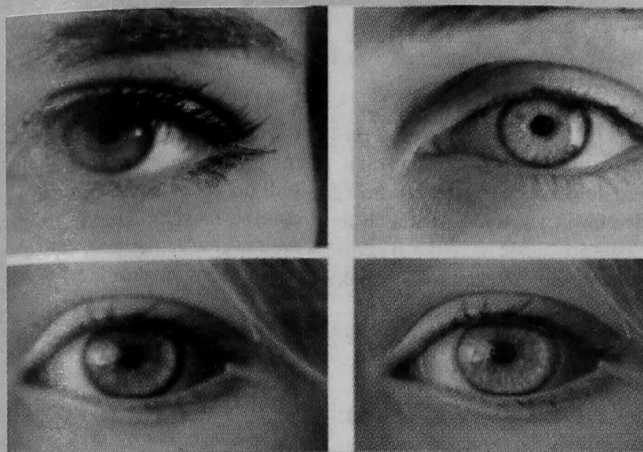
Rozdzielenie majątkowa to nie rozwód. Nie trzeba dzielić się tym, czego do tej pory małżonkowie się

dorobili. Dotychczasowy majątek nadal będzie wspólny. Umowa o rozdzieleniu majątkowej nie zwalnia małżonków z łożenia na utrzymanie rodziny. Małżonkowie mogą mieć wspólne konto, na które będą wpływać zarobione pieniądze.

W polskim prawie istnieje rozdzielenie majątkowa z wyrównaniem dorobków. Jest to gwarancja, że każdy z małżonków, bez względu na zarobki, dostanie połowę tego, czego dorobili się oddzielnie.

Umowę o rozdzieleniu majątkowej z wyrównaniem dorobków bez dzielenia dotychczasowego majątku małżonków, należy spisać u notariusza. Umowa nie jest wieczna. Można ją w każdej chwili zmienić, spisując inną, także u notariusza.

Co mówi o Tobie kolor oczu?



Błękitne – ludzie o błękitnych oczach są naturalnymi przywódcami. Czasami nie potrafią tego samodzielnie w sobie rozpoznać, ale inni prawie zawsze tak ich postrzegają. Osoby te promieniują większą pewnością siebie, niż inni. A im ciemniejsze jest Twoje oko, tym większa jest Twoja zdolność do szybkiego przetwarzania procesów myślowych.

Niebieskie – ludzie o niebieskich oczach są uprzejmi i zmysłowi. Ich osobowość przejawia się w fizyczności. Są w stanie emanować potężną wewnętrzną siłą i jedynym spojrzeniem przyciągnąć uwagę otaczających ich osób. U kobiet niebieski kolor oczu często świadczy o ich zdolności do lepszego tolerowania bólu i odporności na nałogi.

Szare – szare oczy są cechą ludzi, którzy kochają siebie. Są często introwertyczni, ale jednocześnie zrównoważeni. Przywiązują wagę do swego wyglądu. W niektórych sytuacjach mogą przejawiać podwójną osobowość. Czasami sprawiają wrażenie, jakby byli niedostępni, ale w rzeczywistości są najlepszymi przyjaciółmi, jakich kiedykolwiek znajdziesz.

Zielone – do najrzadszych należą ludzie o zielonych oczach. Są niezwykle kreatywni i błyszcą w swoich wrodzonych lub nabytych umiejętnościach, które w dodatku potrafią świetnie przekazywać. Można powiedzieć, że są połączeniem innych kolorów, ponieważ mają zarówno wewnętrzną siłę, jak i cechy przywódcze.



Mechanik po obejrzeniu auta klienta:

– Jakby to panu powiedzieć: gdyby to był koń, trzeba by go zastrzelić.

Żona do męża:

– Powiedz mi jakiś komplement.

– Masz wspaniałego męża...

Teściowa do zięcia:

– I za co ta moja córka tak cię kocha?!

– Pokazać?

Brat Jan wstąpił do zakonu mnichów milczących. Już na wejściu przeor powiedział:

– Witamy cię w naszych progach. Możesz robić w zasadzie, co ci się podoba, ale nie możesz się odzywać, chyba że ja ci na to pozwolę.

Po 5 latach przeor przychodzi do Jana i mówi:

– Bracie Janie, dziś 5 rocznica twojego przyścia do nas, więc możesz powiedzieć dwa słowa.

– Niewygodne łóżko.

– Dobrze, rozumiem, zajmij się tym.

Wymienili mu łóżko na wygodniejsze. Znowu minęło 5 lat i znowu przychodzi przeor:

– Bracie Janie, dziś 10 rocznica twojego przyścia do nas, możesz powiedzieć dwa słowa.

– Zimne jedzenie.

– Dobrze, rozumiem, zajmij się tym.

Zaczął dostawać ciepłe posiłki. Po kolejnych 5 latach przeor przychodzi i mówi:

– Dziś mija 15 lat, od kiedy postanowiłeś być z nami, możesz powiedzieć dwa słowa.

– Chcę odejść.

A przeor na to, smutnie kiwając głową:

– Wiedziałem, że tak się skończy. Od samego początku tylko narzekałeś i narzekałeś...

Ksiądz na mszy zbiera datki.

Podchodzi do kobiety, a ta szuka drobnych pieniędzy. Ksiądz widząc stułotowe banknoty mówi:

– Może być sto złotych.

– To na fryzjera.

– Ale Maryja nie chodziła do fryzjera.

– A Jezus nie jeździł mercedesem!

Nad Pisą siedzi stary Kurp. Przechodzący turyści pozdrwiają go i pytają:

– Co tu robicie?

– Łowię pstrągi.

– Przecież nie macie wędk.

– Pstrągi łowi się na lusterko.

– W jaki sposób?

– To moja tajemnica. Ale jeśli dostanę flaszkę, to ją wam zdradzę.

Turyści kupili butelkę wódki i zanieśli Kurpiowi. On tłumaczy...

– Wkładałem lusterko do wody, a kiedy pstrąg podpływa i zaczyna się przeglądać, ja go kamieniem i już jest mój...

– Ciekawe... A ile już tych pstrągów złowiliście?

– Jeszcze ani jednego, ale mam dwie flaszki dziennie...

– Gdzież on może być? Może sobie jakąś babę znalazł? – mówi sąsiadka, której mąż długo nie wracał z pracy.

– Ty zaraz myślisz o najgorszym. Może po prostu wpadł pod samochód – uspokaja ją koleżanka.

Początkujący nauczyciel i stary idą razem szkolnym korytarzem na lekcję. Młody dźwiga stosy kartkówek, tekę wypchaną książkami, dziennik, globus. Stary idzie na luzaka, niesie tylko klucz do klasy.

– No, no, po tylu latach pracy, ma pan to wszystko w głowie... – mówi z podziwem początkujący.

– Nie chłopcze, w dupie...

Tu warto być

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):
 ■ Koncert „Muzyka pieśni duszy” w cyklu festiwalu Sacrum et Musica, w wykonaniu Duetu Belatre Marta Magdalena Lelek (skrzypce) i Mauricio Silva (fortepian); niedziela, 12 września, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):

■ Koncert inauguracyjny nowego sezonu artystycznego w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod dyrekcją Jana Miłozza Zarzyckiego z towarzyszeniem skrzypaczki, laureatki nagrody głównej 15 Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. H. Wieniawskiego w Poznaniu Veriko Thumburidze (Gruzja); czwartek, 9 września, godz. 18.30.

Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26):

■ Stand-up Olki Szcześniak „Wszyscy jesteście hipokrytami”, która, żeby żadna strona nie poczuła się pominięta, żartuje i z prawicy i z lewicy. Występ dla osób powyżej 18 roku życia; poniedziałek, 13 września, godz. 20.00. Bilety w MDK.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 19, tel. 86 275 23 43):

■ Kino plenerowe na placu za Miejskim Ośrodkiem Kultury z projekcją filmów „Baranek Shaun Film. Farmageddon”, godz. 17.00 i „Narodziny gwiazdy”, godz. 19.00; piątek, 10 września. Wstęp wolny.

Zambrów

Regionalna Izba Historyczna (al. Wojska Polskiego 25, tel. 86 271 01 25):

■ Panel o działaniach Podlaskiej Brygady Kawalerii w bitwie o Zambrów 11 września 1939 z wykładami dr. Łukasza Radulskiego pt. „Działania Podlaskiej Brygady Kawalerii w bitwie o Zambrów 11 września 1939 roku”, dr. Tomasza Wesołowskiego pt. „Straty niemieckie w bitwie o Zambrów” oraz Jarosława Strenkowskiego pt. „Bratobójcza walka pod Długoborzem. Okoliczności śmierci płk. Jana Litewskiego”; piątek, 10 września, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 11 – 12 września – „Mój brat ściga dinozaury”, godz. 16.30 i „Free Guy”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 11 września – „Mój brat ściga dinozaury”, godz. 14.00 oraz „Zupa nic”, godz. 17.00 i „Annette”, godz. 20.00; 12 września – „Mój brat ściga dinozaury”, godz. 14.00 oraz „Annette”, godz. 17.00 i „Zupa nic”, godz. 20.00; 15 września – „Zupa nic”, godz. 17.00 i „Annette”, godz. 20.00; 16 września – „Annette”, godz. 17.00 i „Zupa nic”, godz. 20.00; 17 września – „Zupa nic”, godz. 17.00 i „Annette”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 10 – 12 września – „Psi patrol”, godz. 15.30 i 17.30 oraz „Mistrz”, godz. 19.30; 13 – 16 września – „Psi patrol”, godz. 15.30 i 17.30 oraz „Czarna owca”, godz. 19.30.

40 Międzynarodowy Festiwal „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej”

Na trzydniowy Festiwal w Soborze św. Trójcy w Hajnówce zapraszają Stowarzyszenie Miłośnicy Muzyki Cerkiewnej i Hajnowski Dom Kultury. Program:

■ Koncert Inauguracyjny, poniedziałek, 13 września, godz. 18.00. Wystąpi Chór Akademicki Uniwersytetu Warszawskiego.

■ I Dzień Przesłuchań Konkursowych, czwartek, 16 września, godz. 16.00.

■ II Dzień Przesłuchań Konkursowych, piątek, 17 września, godz. 16.00.

W przesłuchaniach konkursowych zaprezentuje się ponad 20 chó-

rów z Polski i zagranicy, m.in. Ukrainy, Serbii, Rosji.

■ Koncert Galowy w Hajnówce, sobota, 18 września, godz. 15.00.

■ Koncert Galowy w Białymstoku, Cerkiew Hagia Sophia, sobota, 18 września, godz. 19.00.

Wydarzenia towarzyszące: Koncert Plenerowy „Uczta Folklorystyczna” w Ośrodku Edukacji Leśnej „Jagiellońskie” w Białowieży, piątek, 17 września, godz. 20.30.

Kontakt: biuro festiwalowe, tel. 85 682 33 5, 607 886 931, mail: festiwal@cerkiew.pl

HOROSKOP
stępczowy

URODZENI W STYCZNIU: inteligencja, świetna pamięć, umiejętność koncentracji. Jeśli dołączyć do tego pracowitość, cierpliwość i wytrwałość, właściwie możesz osiągnąć wszystko, o czym zamarzysz. Przeszkadza Ci jednak niska samoocena. Uwierz w siebie, bądź swoim największym przyjacielem, a sukces będzie Twój!

URODZENI W LUTYM: masz mnóstwo energii, werwy i zapału, lubisz wszystko robić po swojemu. Odniesiesz sukces tam, gdzie ceni się oryginalność i niezależność. Pracując w zespole, weź jednak pod uwagę, że nie tylko Ty jeden możesz mieć rację. Staraj się bardziej dostosować do innych.

URODZENI W MARCU: niezależnie od tego, jaki zawód wykonujesz, jesteś artystą, kochasz ludzi o otwartych sercach. Praca powinna zapewniać Ci poczucie bezpieczeństwa, gdyż nie lubisz ryzykować. Doskonale sprawdzisz się w zawodach, gdzie potrzebna jest wyobraźnia, intuicja oraz dobre kontakty z innymi. Unikaj naiwności, bardziej dbaj o swoje interesy.

URODZENI W KWIETNIU: tryskasz energią i entuzjazmem, lubisz ruch, częste zmiany miejsca pobytu i... żeby inni Cię słuchali. Dobrze sprawdzisz się w kierowaniu, ale wymaga to takty w kontaktach z ludźmi. Tacy jak Ty, zwykle dochodzą na sam szczyt, pod warunkiem, że będą bardziej wytrwali i konsekwentni, zwłaszcza w obliczu niepowodzeń.

URODZENI W MAJU: masz wdzięk i urok, dzięki czemu łatwo zjednasz sobie przychyłność. Potrafisz dobrze się zaprezentować, pokazać od najlepszej strony. Przy zmyśle praktycyzmu, umiesz liczyć pieniądze, nie można zarzucić Ci naiwności ani rozrzutności. Żeby jeszcze choć trochę pracowitości...

URODZENI W CZERWCU: masz wiele zainteresowań, dobrą pamięć i łatwość uczenia się. Dlaczego nie wykorzystujesz tych zalet w praktyce? Naprawdę możesz dojść do pieniędzy, nie licząc na mannę z nieba. Wystarczy więcej wytrwałości.

URODZENI W LIPCU: najważniejsze, mieć cel. Często bowiem nie bardzo wiesz, o co Ci chodzi. Jeśli raz coś postanowisz, nie wycofuj się natychmiast. Ważne, abys pracował w zaufanym zespole ludzi, otoczony życzliwością. Nie zniesiesz psychicznie tam, gdzie panują konflikty, zawiść i bezwzględna rywalizacja.

URODZENI W SIERPNIU: Twoją dewizą jest sukces za najmniejszą cenę. Masz ambicje, ale prawdę mówiąc, nie lubisz się przemęczać. Sprawdzisz się tam, gdzie trzeba robić dobre wrażenie, reprezentować innych. Będziesz dobrym szefem. Ale postaraj się włożyć w to, co robisz, więcej wysiłku, zamiast wciąż kombinować, kim tu się wyręczyć.

URODZENI W WRZEŚNIU: bez takich ludzi jak Ty, świat zawałiłby się w sekundę! Bo Ty to wytrwałość, cierpliwość, odpowiedzialność, pracowitość. Głowę też masz nie od parady. Dlaczego jednak siedzisz jak mysz pod miotłą, zamiast się bardziej pokazać, zabłysnąć?

URODZENI W PAŹDZIERNIKU: potrafisz zdobyć sympatię, godzić zwaśnione strony, pośredniczyć, doprowadzać do porozumienia. Sprawdzisz się wszędzie tam, gdzie liczy się znajomość ludzkich charakterów, talenty dyplomatyczne, wdzięk i urok osobisty. Ale kiedy już coś postanowisz, staraj się tego trzymać.

URODZENI W LISTOPADZIE: masz wielkie ambicje, dobrze sprawdzasz się w warunkach rywalizacji, konkurencji. Dopiero mając nóż na gardle, mobilizujesz się do wysiłku, ale kiedy do czegoś się zapalisz, potrafisz pracować z wielkim poświęceniem. Pamiętaj, żeby grać fair.

URODZENI W GRUDNIU: rzutkość, pomysłowość i wiara w szczęśliwą gwiazdę. Śmiało możesz zająć się takimi dziedzinami, jak polityka lub biznes, pod warunkiem poważnych zmian, gdyż za często się zdarza, że najpierw działasz, potem myślisz, mnóstwo projektów zaczynasz, ale niewiele kończysz oraz masz zbyt szeroki gest, by odłożyć coś na czarną godzinę.

Memoriał sukcesów i pożegnań olimpijek

W 12 Memoriale Kamili Skolimowskiej w Chorzowie wystartowało kilkudziesięciu medalistów olimpijskich z Tokio i plejada polskich gwiazd lekkiej atletyki. Śląski stadion przyniósł kolejny sukces mistrzyni olimpijskiej z Tokio podlaskiej oszczepniczce Marii Andrejczyk, która rzutem na 61,77 m pobiła rekord Memoriału.

Ostatni raz w karierze wystartowały dwie wybitne lekkoatletki z naszego województwa: Kamila Lićwinko w skoku wzwyż i Joanna Fiodorow w rzucie młotem.

Kamila Lićwinko to wielokrotna mistrzyni Polski, mistrzyni świata i Uniwersjady, trzykrotna brązowa medalistka mistrzostw świata, olimpijka z Rio de Janeiro.

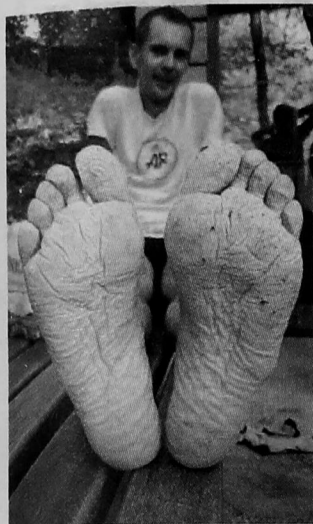
Joanna Fiodorow, była zawodniczka Prefbet Śniadowo, to srebrna medalistka mistrzostw



Kończące karierę sportową Kamila Lićwinko (od lewej) i Joanna Fiodorow z marszałkiem Arturem Kosickim, który podziękował im za wspaniałe reprezentowanie przez lata Podlaskiego
Fot. Mateusz Duchnowski/UMWP

świata, mistrzyni i brązowa medalistka Uniwersjady, dwukrotna brązowa medalistka

mistrzostw Europy, finalistka Igrzysk Olimpijskich w Londynie, Rio de Janeiro i Tokio.



Tak wyglądają stopy Piotra Łobodzińskiego z KS Prefbet-Sonarol po debiutanckim biegu na 100 km w Europejskim Festiwalu Biegowym w Krynicy, w którym zajął II miejsce. Naszego najlepszego na świecie biegacza po schodach wyprzedził tylko zawodnik światowej czołówki biegów ultra Hawks Hayden (USA).

Porażka Polski w Łomży

Porażką 0:2 zakończyło się spotkanie kadry Polski U20 z Włochami na Stadionie Miejskim w Łomży w czwartek, 2 września. Był to mecz pierwszej kolejki Turnieju Ośmiu Narodów, w którym grają zespoły z europejskiej czołówki.

Tomek trzecim szachistą w Polsce

Brązowy medal Mistrzostw Polski w szachach szybkich i błyskawicznych zdobył Tomasz Obyrczy (10 lat) z KS Elbrus w Łomży. W jego kategorii wiekowej startowało 98 młodych szachistów. Trenerem medalisty jest Vafa Mamadov.

III Akademyckie Mistrzostwa w Łomży

120 biegaczy wystartowało w III Otwartych Akademyckich Mistrzostwach Łomży w Biegu Ulicznym na 5 lub 10 km. Na 5 km open kobiet druga była Paulina Klimowicz z Kolna, a trzecia Grażyna Kotomska z Łomży. Na 5 km open mężczyzn trzeci był Daniel Pupek z Łomży. Organizatorami biegu są Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości, jej Akademycki Związek Sportowy i Łomża pod patronatem prezydenta.

OSP Jeziorko najlepsze w gminie Piątnica



Zwycięska ekipa OSP Jeziorko. Fot. UG Piątnica

7 drużyn męskich, 2 drużyny kobiece, młodzieżowa drużyna pożarnicza chłopców i 2 młodzieżowe dziewcząt rywalizowały w Gminnych Zawodach Sportowo-Pożarniczych gminy Piątnica w Jeziorku. Na końcowy rezultat złożyły się wyniki Sztafeta Pożarnicza 7x50 m z przeszkodami, ćwiczenia bojowego i biegu sztafetowego na 400 m. Wśród mężczyzn I miejsce zajęło OSP Jeziorko i zdobyło nagrodę 2 000 zł wójta Artu-

ra Wierzbowskiego, II miejsce OSP Niewodowo (1 500 zł), III miejsce OSP Drozdowo (1 000 zł), a dalej w kolejności OSP Dobrzyjałowo, OSP Piątnica, OSP Kownaty. Wśród kobiet I miejsce OSP Jeziorko, II miejsce OSP Niewodowo. Dziewczęta: I miejsce OSP Dobrzyjałowo, II miejsce OSP Drozdowo. Chłopcy: I miejsce OSP Drozdowo. Sędzią głównym zawodów był st. bryg. Grzegorz Wilczyński z PSP w Łomży.

OFERTA PRACY

PREFBET
ŚNIAĐOWO

W związku z uruchomieniem nowego zakładu i rozwojem produkcji firma PREFBET - Śniadowo zatrudni pracowników na stanowiskach:

- operator automatycznych linii produkcyjnych
- mechanik maszyn i urządzeń przemysłowych - mechanik zmianowy
- elektryk zmianowy
- laborant - kontroler produkcji betonu
- przedstawiciel handlowy
- inżynier automatyki i robotyki

Oferujemy:

- Stabilne warunki zatrudnienia
- Wynagrodzenie godzinowe + premia
- Szkolenia zawodowe i możliwość podnoszenia uprawnień
- Szeroki zakres świadczeń socjalnych

Zgłoszenia proszę kierować do Sekretariatu P.P.B. Prefbet Sp. z o.o.,
Kolejowa 17, 18-411 Śniadowo, e-mail: sekretariat@prefbet.pl, tel. 86 217 61 27

