

CZYTELNIA MBP

Udar zabija, co robić? • Jak w stanie wojennym

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

38 (2023)

19 września 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Miłość ci nic
nie wybaczy!

Zanim zjedliśmy chleb



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286
9 770208 684005 38

Protesty pracowników medycznych i sądowych

– Byliśmy przed chwilą świadkami tego, jak pan minister wydaje 16 000 miesięcznie dla nowego ministra, a to niemalże 107 h psychoterapii dziecięcej, na które nasi pacjenci czekają po 2 lata – powiedziała lekarka Anna Bazydło po tym, jak minister zdrowia ogłosił protestującym powołanie wiceministra, który będzie zajmował się „dialogiem społecznym” z pracownikami medycznymi.

1.

W sobotę, 11 września, w Warszawie protestowało ponad 30 000 pracowników medycznych z całego kraju. Do stolicy pojechały 2 autokary z Łomży, 2 z Augustowa i 3 z Białegostoku. Łomżyńska delegacja liczyła 60 pielęgniarek i położnych Szpitala Wojewódzkiego i 7 personelu Szpitala Ogólnego w Kolnie. Na koniec protestu w pobliżu Kancelarii Premiera ustawione zostało Białe Miasteczko. Jest ono, jak stwierdziła była przewodnicząca Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych Dorota Gardias, miejscem buntu, aby w drodze dialogu społecznego doprowadzić do zmiany warunków pracy i płacy w systemie „publicznej ochrony zdrowia, która kona”.

Pracownicy medyczni różnych specjalności jednym głosem domagają się nie tylko poprawy warunków pracy i płacy. Chcą, żeby zamiast tworzenia nowych zawodów medycznych, wykonującym obecne tworzyć możliwości kształcenia podyplomowego i specjalizacyjnego. Postulują uchwalenie ustaw o medycynie laboratoryjnej, zawodzie ratownika medycznego i innych zawodach medycznych oraz wprowadzenie urlopów zdrowotnych po 15 latach pracy. W Szpitalu w Łomży pracuje około 450 pielęgniarek i ponad 30 położnych. Z powodu pandemii od ponad roku są obciążone dużym ryzykiem zakażenia covid-19.

2.

Dzień wcześniej, w piątek, 10 września, odbył się w Warszawie ogólnopolski protest pracowników sądów powszechnych i administracyjnych oraz prokuratury



Pielęgniarki i położne z Łomży i Kolna na proteście 11 września w Warszawie



Protest pracowników sądowych 10 września w Warszawie. Fot. knszz

(urzędników sądowych, asystentów sędziów, kuratorów zawodowych i innych) pod hasłem: „Bez nas sądy nie istnieją”. Zorganizowało go wspólnie 5 związków zawodowych. Około 5 000 protestujących przeszło ulicami centrum stolicy z okrzykiem „Gdzie jest minister?” i transparentami „Dość pracy za grosze”, „Bez nas sądy nie istnieją”.

Oprócz większej płacy pracownicy sądowi i prokuratury domagają się zwiększenia liczby etatów administracji, obsługi i asystentów. Po drodze pod Kancelarię Premiera złożyli postulaty w Ministerstwie Sprawiedliwości.

„Zawsze wygadany Zbysiu do nas nie wyszedł”, mówi „Kontaktom” jeden z protestujących.

Z Łomży na protest pojechało 12 osób, informuje, przewodniczący oddziału Krajowego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Ad Rem Adam Żukowski, który mówi: – Nie pozwolimy też

na psucie naszych relacji z sędziąmi. Pracujemy razem na co dzień i wiemy, jaką trudną pracę wykonują. Podawanie do opinii publicznej durnych opowieści o kastach to bzdura, wprowadzanie społeczeństwa w błąd.

Od 5 lipca pracownicy sądowi wychodzą w przerwie śniadaniowej przed Sąd Okręgowy w Łomży z transparentem „Nie zgadzamy się na zamrożenie płac” w ogólnopolskim proteście, zorganizowanym przez Krajowy Niezależny Samorządny Związek Zawodowy. Ich postulaty poparli sędziowie z oddziału Stowarzyszenia Sędziów Polskich „Iustitia” w Łomży. W proteście nie tyle chodzi o podwyżki, co o samo wyrównanie inflacyjne, bo nie ma waloryzacji płac, przez co obniża się stopa życiowa pracowników sądownictwa i prokuratury. Poza tym ubywa etatów, a przybywa obowiązków, za które nikt nie płaci.

40 lat temu

„Kontakty”, 20 września 1981:

Zespół od darów zagranicznych

Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego w Łomży powołał Wojewódzki Zespół do Spraw Zagranicznych Dostaw Socjalnych. Jego przewodniczącym został lekarz wojewódzki Konstanty Znosko. W skład zespołu wchodzi przedstawiciele służby zdrowia, Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej, Kurii Biskupiej, Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego, NSZZ „Solidarność”. Zespół czuwa nad właściwym przyjmowaniem, magazynowaniem, transportem i rozdziałem darów. Dostawy takie nadchodzą do Łomżyńskiego za pośrednictwem PCK, PKPS, Polskiej Rady Ekumenicznej, Episkopatu Polskiego i organizacji CARE. Konstanty Znosko: – Dotychczas otrzymaliśmy 16 ton gruszek z Francji. Rozdzielamy je do poszczególnych szpitali, internatów, szkół specjalnych, domów pomocy. Czekamy na 5 ton odżywek ze Szwecji. O innych dostawach na razie nie wiem.

Na własnych śmieciach

Doskonałe miejsce widokowe na Dolinę Narwi przy ulicy Woźniowskiej naprzeciw budynku nr 10 od lat zalega w tzw. (delikatnie) surowcach wtórnych. Rozumiemy, że prezydent czuje się najlepiej na własnych śmieciach, ale czy trzeba być tak dosłownym?

Szok w Szumowie

Szoku doznali w Szumowie społeczni kontrolerzy sklepów, znajdując w monopolowym 120 butelek ukrytej wódki. Wódka była zwykła, zdarzenie niezwykle, bowiem społecznicy przed akcją informują o tym sekretarki, a te kablują o nalicie i na czas kontroli trefny towar znika spod ludy.

Zgrzytanie zębów w Grabowie

Dyrektor PGR w Grabowie postawił kominkopodobną budowlę pod wiatą w pobliżu altany z lat dwudziestych tego wieku. Kosztowała tylko milion złotych i, jak przystało na dzieło sztuki, niczemu nie służy. Chcąc oddać najpełniej zgrzyt estetyczny tym, co arcydzieła nie widzieli, grabowianie zgrzytają zębami.

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-40-22
fax: (86) 216-57-11

www.kontakty-tygodnik.com.pl
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.

Prezes: Władysław Tocki

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych:

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński
(duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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

W greckim miasteczku żył człowiek, który za wszelką cenę chciał przejść do historii. Po wielu czynach, które minęły bez echa, postanowił spalić świątynię Artemidy, jeden z siedmiu cudów świata. Choć nie było to łatwe, powiodło mu się. Spalił! Został za to skazany na śmierć, a jego imię na wymazanie z wszelkich dokumentów. A jednak przeszedł do historii, która odnotowała: nazywał się Herostrates, mieszkał w Efezie, świątynię podpalił w 356 roku p.n.e.

We wrześniu 2021 roku, czyli po 2377 latach, szaleniec ten przyszedł mi nieoczekiwanie na myśl, gdy dzień po dniu patrzę na obywateli próby wielu, by znaleźć się w historii. Jeżeli nie powszechnej, to przynajmniej Polskiej.

Herostrates był szewcem. Nie był w stanie zbudować ósmego cudu świata. Dlatego zniszczył cud siódmy. Żeby stworzyć coś wspaniałego, trzeba wiedzy, pracowitości i kochać świat. Żeby coś zburzyć, nie potrzeba żadnych talentów.

Gdy jesienią 2021 roku patrzę na Polskę, mam nieodparte wrażenie, że rządzący nami „szewcy”, niezdolni do czynów przynoszących uznanie i szacunek, postanowili zburzyć wszystko, co było przed nimi. Mają nadzieję, jak wielu podobnych im wcześniej, że historia zapisze ich w annałach wielkimi literami.

Zapisz! Obok Herostratesa, w annałach człowieczej hańby. Kilkaset miejsc za nim, bo naśladowców szewca z Efezu było już wielu.

WŁADYSŁAW TOCKI



Odt redaktora



Fot. pixabay

Ratownik medyczny

to studia z przyszłością

Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia TWP w Łomży,

uczelnia z tradycją czeka

Tel. 86 218 31 97, e-mail: wszoz@twp.lomza.pl

REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



foto
gabs

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

■ Nawet 4 razy kontrolowani są przez policję mieszkańcy, jadący drogą Krynki – Sokółka w związku ze stanem wyjątkowym. Od 2 września w przygranicznym pasie z Białorusią, czyli w części województw podlaskiego i lubelskiego, obowiązuje stan wyjątkowy. Obejmuje 183 miejscowości. Został wprowadzony na 30 dni. Na obszarze tym obowiązuje zakaz przebywania osób, które tam nie mieszkają.

■ Uroczyste nabożeństwo, orszak z wieńcami dożynkowymi i tradycyjne dzielnie się chlebem upieczonym z ziaren zebranych z tegorocznych plonów, a następnie huczna zabawa, tak w niedzielę, 12 września podlascy rolnicy podziękowali za zebrane plony. Tegoroczne dożynki wojewódzkie odbyły się w Dąbrowie Białostockiej.

■ Maturę zdało w Polsce 83 proc. tegorocznych absolwentów szkół średnich, podała Centralna Komisja Egzaminacyjna, uwzględniając wyniki maturzystów zdających egzaminy w sesji głównej majowej, dodatkowej czerwcowej i poprawkowej w sierpniu. Spośród nich 87 proc. absolwentów liceów ogólnokształcących i 75 proc. absolwentów techników. Ponad średnią krajową, bo 88 proc., zdali egzaminy maturzyści szkół średnich w Podlaskiem (dane także uwzględniające wyniki poprawek).

■ Zmarł Jan Beszta-Borowski, podlaski rolnik, działacz opozycji w okresie PRL, poseł na Sejm X kadencji. Miał 85 lat.

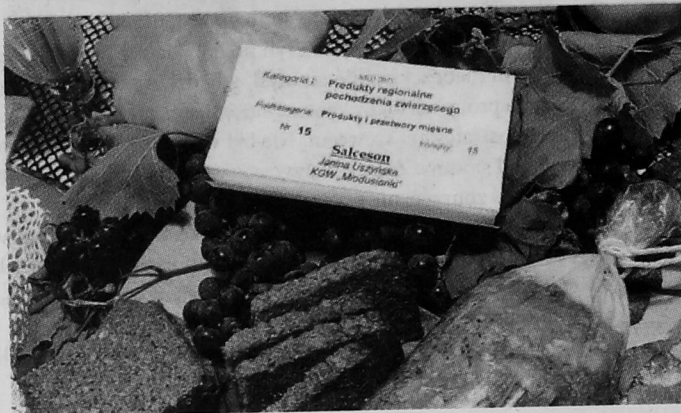
■ Jan Adamowicz z Białegostoku został wybrany na kolejną kadencję prezesem Związku Tatarów Rzeczypospolitej Polskiej. Związek Tatarów RP (ZTRP) został zarejestrowany w 1992 roku. Ilu jest obecnie Tatarów w Polsce, dokładnie nie wiadomo. Według poprzedniego spisu powszechnego pochodzenie tatarskie zadeklarowało ok. 2 tys. mieszkańców Polski.

■ Akt oskarżenia przeciwko kierowcy cysterny na mleko, który siedem miesięcy temu na przejeździe kolejowym w Koszarówce wjechał pod nadjeżdżający pociąg PKP Intercity, wpłynął do Sądu Rejonowego w Grajewie. Prokuratura zarzuciła mu, że doprowadził do katastrofy na torach z umyślnym naruszeniem przepisów ruchu drogowego. Termin rozpoznania sprawy nie został jeszcze wyznaczony.

MYŚL TYGODNIA

Najtrudniej powiedzieć prawdę... sobie samemu
Stanisław Jerzy Lec

Smaczne „Smaki regionów”!



Ponad 120 produktów kulinarnych 72 producentów wytwarzających żywność w sposób tradycyjny zgłosiło się do konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” w kategoriach: pochodzenia zwierzęcego, pochodzenia roślinnego, napoje regionalne, inne produkty regionalne oraz gastronomii. Z Łomżyńskiego laureatami zostali: Teresa Trzcńska z KGW Cieloszczanki z Cieloszki (gm. Turośl) – pierwsza nagro-

da wśród wyrobów cukierniczych, Janina Uszyńska z KGW „Miodusianki” z Miodus Wielkich (gm. Wysokie Mazowieckie) – pierwsza nagroda za babkę ziemniaczaną z boczkiem i cebulką wśród potraw regionalnych, KGW w Radziłowie – pierwsza nagroda za gęsi pipek wśród wyrobów pochodzenia zwierzęcego i Agnieszka Chrzastowska z KGW w Radziłowie – nominacja do nagrody „Perła” za szczupaka z angielki.

Otwarcie Muzeum Sybiru w Białymstoku

Muzeum Pamięci Sybiru otwarte zostanie w rocznicę sowieckiej agresji na Polskę, w piątek, 17 września w Białymstoku. Można będzie je zwiedzać od soboty, 18 września.

Muzeum poświęcone jest Polakom, zsyłanym od końca XVI aż do połowy XX wieku w głąb Rosji, a później Związku Sowieckiego oraz tym, którzy

udali się tam dobrowolnie. Ekspozycja na powierzchni ponad 2 tys. metrów prezentuje życie jeńców, więźniów, zesłańców i deportowanych, a także tych, którzy przed I wojną światową odkrywali Syberię i zagospodarowali jej ogromne obszary.

Muzeum Pamięci Sybiru z ekspozycją kosztowało 43,8 mln zł.

Niepełne rekompensaty za stan wyjątkowy. Przedsiębiorcy tracą!

Rekompensatę za 30 dni stanu wyjątkowego w wysokości 65 proc. średniego miesięcznego przychodu w czerwcu, lipcu i sierpniu 2021 r. mogą otrzymać przedsiębiorcy oraz rolnicy świadczący usługi hotelarskie i gastronomiczne, prowadzący działalność organizatora turystyki lub podmiotu ułatwiającego nabywanie powiązanych usług turystycznych, piloci wycieczek, przewodnicy turystyczni. W przypadku przedłużenia stanu wyjątkowego al-

bo jego zniesienia przed upływem czasu, na jaki został wprowadzony, wysokość rekompensaty będzie proporcjonalna do czasu jego trwania.

Ubiegający się o rekompensatę powinien złożyć wniosek do wojewody z dokumentami, potwierdzającymi przychód. Wojewoda wydaje decyzję do 14 dni od dnia złożenia wniosku.

Stan wyjątkowy w Podlaskiem obejmuje od 2 września 115 miejscowości.

Znaki czasu:

■ Samobójstwo popełniło 5165 mieszkańców Polski w 2020 r., wynika z danych Komendy Głównej Policji. Wśród nich 4 386, czyli aż 84 proc. to mężczyźni. Statystyki od 2017 r.: – 5 276 osób, w 2018 – 5 182, w 2019 – 5 255. Kolejno w latach 2017, 2018, 2019, mężczyźni stanowili 86 proc. samobójców.

■ „Karanie Polaków za to, co robi rząd, byłoby rzeczą nierozsądną. Jestem blisko, żeby przekonać unijne instytucje, żeby odróżniały to, co jest złym rządem, a to, co jest Polską i polskim interesem. Wysłuchano moich racji, że karanie Polski i Polaków nie będzie miało sensu”, powiedział w piątek, 10 września w TVN24 szef PO i były premier Donald Tusk, komentując zapowiedź Komisji Europejskiej o wstrzymaniu Polsce wypłaty pieniędzy z unijnych funduszy odbudowy z powodu łamania przez rząd prawa krajowego i Unii Europejskiej.

■ Pytanie „Ile kosztuje bochenek chleba” zadała premierowi Mateuszowi Morawieckiemu podczas Forum Ekonomicznego w Karpaczu dziennikarka „Faktu”. W odpowiedzi Morawiecki półtoręj minuty mówił o sytuacji rolników, cenach pszenicy i rzepaku na światowych rynkach, afrykańskim pomorze świń, emerytach i zmianach w Polskim Ładzie. Ceny bochenka chleba nie podał.

■ Pijany, bosy i kompletnie nagi mężczyzna spacerował w biały dzień po osiedlu Zarzeczce w Świdnicy; widziany był na kilku ulicach i w sklepie, gdzie wszedł zrobić zakupy. Gdy zgarnęła go policja, okazało się, że to prokurator z Prokuratury Rejonowej w tym mieście Maciej W. (lat 38). Na stanowisko został powołany przez Zbigniewa Ziobrę w nadzwyczajnym trybie, bez konkursu.

■ Czy Polska powinna pozostać w Unii Europejskiej? Na to pytanie odpowiedzieli Polacy w sondażu Kantar: 81 proc. zdecydowanie „tak”, 7 proc. „raczej nie”, 12 proc. nie ma zdania.

■ Zmarł Wiesław Golas, wybitny i lubiany aktor znany między innymi z nuconej do dziś piosenki „W Polskę idziemy”, roli Czereśniaka w serialu „Czterej pancerni i pies”. Zagrał w niemal 100 filmach, takich jak „Dzięcioł”, „Brunet wieczorową porą”, „Nie ma róży bez ognia”, „Zaklęty dwór”, serialach „Droga” i „Alternatywy 4”. Miał 90 lat.

Gdzie uderzy „czwarta fala”?

Najwięcej zakażeń i chorych na covid-19 w szpitalach jest w trzech województwach o najniższym wskaźniku zaszczepienia mieszkańców. To pierwsze potwierdzenie wcześniejszych obaw lekarzy, że czwarta fala epidemii koronawirusa rozpocznie się tam, gdzie najmniej ludzi zdecydowało się na szczepienie.

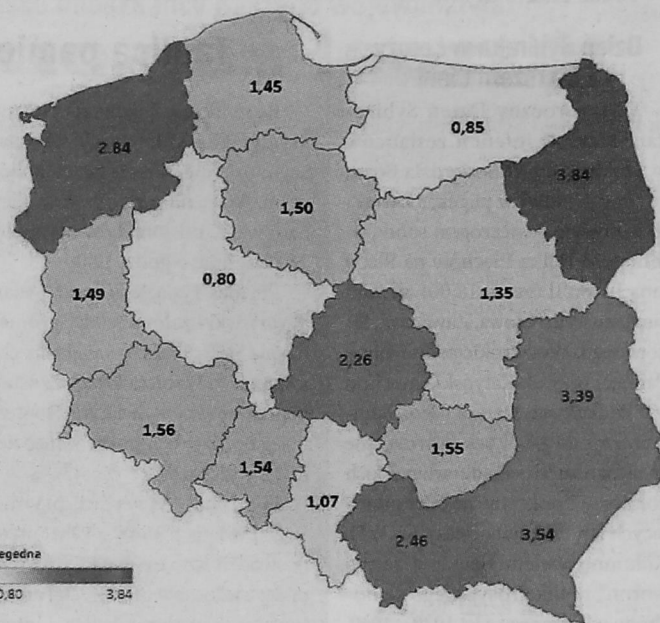
Gdy uwzględnimy liczbę ludności, to województwa podlaskie, lubelskie i podkarpackie są teraz w czołówce zakażeń hospitalizacji w Polsce – mówi niezależny analityk danych o epidemii koronawirusa w Polsce Piotr Tarnowski.

W województwie lubelskim w pełni zaszczepionych jest 42,5 proc. mieszkańców, w podlaskim 40 proc., a podkarpackim tylko 36,5 proc. osób.

W powiatach, gdzie mieszkańcy się nie szczepili, już teraz jest najwięcej nowych zakażeń koronawirusem – uszczegóławia Piotr Tarnowski, który publikuje serię wizualizacji danych na mapach na stronie tarnowski.info.

To pierwszy dowód na prawdziwość wcześniejszych komentarzy ekspertów, m.in. epidemiologa prof. Roberta Flisiaka z Białegostoku. Jego zdaniem czwarta fala epidemii w Polsce będzie miała regionalny charakter. Ogniska będą wybuchały w regionach z najniższym odsetkiem zaszczepionych.

Ograniczenia przy czwartej fali będą miały, jak zapowiadało ministerstwo zdrowia, także charakter regionalny, a nawet lokalny (powiaty).

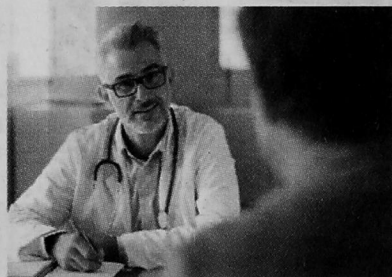


Chorzy na covid-19 w szpitalach na 100 000 mieszkańców (dane z 13 września; źródło: tarnowski.info). Fot. Piotr Tarnowski

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

WIDZIMY MĘŻCZYZNOM

DANIA NIESTRASZNE



Prostata to trzeci najczęstszy (po raku płuca) rodzaj raka na świecie: rocznie umiera się prawie półtora miliona nowych przypadków. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to również najczęściej wykonywany rak u mężczyzn w Europie. Zdrowa aktywność fizyczna i unikanie nikotyny znacząco zmniejszają ryzyko pojawienia się nowotworu. Panowie powinni o tym pamiętać, jak również o regularnych wizytach u lekarza.

Lekarze w Polsce stawiają 16 tys. diagnoz. W Polsce rak prostaty odpowiada 10 proc. zgonów nowotworowych u mężczyzn i prawie 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe. Śmiertelność spowodowana rakami prostaty rośnie w Polsce o 5,5 tys. rocznie, podczas gdy w Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza i niechęć mężczyzn do wykonywania regularnych badań prostaty.

RYZYKO WZRASTA Z WIEKIEM

Wczesny etap choroby jest bezobjawowy. Jak długo można dostrzec zagrożenie? Wystarczy spojrzeć na metryki. Ryzyko wystąpienia raka prostaty wzrasta z wiekiem. Jeśli masz 60 lat, prawdopodobieństwo zachorowania już jest 60 procent przypadków raka prostaty u mężczyzn w wieku powyżej 65 lat, a u chorych ma 70-80 lat.

Te same statystyki nie powodują choroby, ale wskazują, że czynność osobom z grupy ryzyka podniesienie zachorowalności wpływa na brata lub ojca, którzy cierpieli na tę

przypadłość, zwłaszcza brata, który zachorował przed ukończeniem 65 lat. Otyli mężczyźni są bardziej podatni na agresywne postaci raka prostaty. Dieta bogata w tłuszcze zwierzęce, będąca przyczyną otyłości, zwiększa ryzyko zachorowania. Podobnie działa palenie papierosów, nieregularne odżywianie się, tłuste i słone potrawy, mało wody i brak ruchu, czyli niezdrowy tryb życia. Ten nowotwór częściej dotyka panów z krajów o wysokim spożyciu mięsa i produktów mlecznych, a rzadziej z dietą składającą się z ryżu, soi i warzyw.

Do grup ryzyka należą zawody narażone na chemikalia, jak kadm metaliczny (np. spawacze) i pestycydy (np. rolnicy), a także strażacy, którzy stale spotykają się z produktami spalania.

PIERWSZE OBJAWY

Częste oddawanie moczu i odczucie, jakby pęcherz był cały czas pełny to jeden z objawów sugerujących zmiany chorobowe w obrębie gruczołu krokowego, czyli prostaty. To nie musi od razu być rak. Często zdarza się przerost tego gruczołu niemający właściwości nowotworu złośliwego. Dlatego lekarz, po wyczcuciu zmian podczas badania, nie kieruje pacjenta od razu na operację, ale zaleca obserwację.

Krwimocz, krew w spermie, wstawanie w nocy do toalety to także objawy, które bezwzględnie należy skonsultować z urologiem. I znów, to nie musi być rak, ale jeśli jest, to im szybciej zostanie zdiagnozowany, tym większe szanse pacjenta na przeżycie i utrzymanie dotychczasowej radości z korzystania z życia, w tym z seksu.

NIE ZLEKCEWAŻYŃ OBJAWÓW

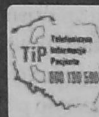
Zygmunt (lat 59) był zapisany na wizytę do urologa w marcu ubiegłego roku. Czekał na nią niecierpliwie, ale akurat wybuchła pandemia i trzeba było przełożyć termin. – Na pewno nic mi nie jest, teraz wszyscy boją się koronawirusa, a co tam jakaś prostata – mówił żonie, która jednak upierała się, że pandemia to nie jest powód, żeby nie iść. Jeśli ma niepokojące objawy, to musi się zbadać. Szczęśliwie udało się przełożyć wizytę na nowy termin: w czerwcu. Żona dopilnowała, aby Zygmunt dotarł do specjalisty. Wstępne badanie potwierdziło jej obawy. Coś jest nie tak, trzeba zrobić kolejne badania krwi, moczu i obserwować.

A w lipcu wszystko się wyjaśniło, choć na początku było sporo niepokoju. Zygmunt ma raka prostaty, który w tym etapie może zostać zoperowany mało inwazyjną metodą laparoskopii. Nieoceniony był lekarz urolog, który uspokajał Zygmunta i jego żonę, pomógł w znalezieniu miejsca na oddziale, i cały czas zapewniał, że rutynowy zabieg nie stanowi żadnego zagrożenia, a ratuje zdrowie i życie.

We wrześniu pacjent był już po naswietlaniach i wypoczywał na działo. – Chyba jestem jedyną osobą, która dzięki pandemii tyle zyskała – wyznał Zygmunt. – Jak tylko świat ostatecznie upora się z COVID-em, wyjeżdżamy z żoną na kilkumiesięczną wyprawę kamperem po Europie, zwłaszcza, że niebawem mogę już przejść na emeryturę nauczycielską.

KIEDY POWINIENIEŚ ZROBIĆ BADANIA?

Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli lekarskiej u urologa. Należy się badać profilaktycznie, pamiętając o tym, że rak prostaty początkowo rozwija się w ukryciu. Tymczasem wcześnieśna diagnoza to wielkie ułatwienie dla pacjenta, bo może być leczony dobrze znanymi i mało inwazyjnymi zabiegami. Po zastosowaniu takiej terapii są duże szanse na pełny powrót do zdrowia. Jednak zaawansowany rak z przerzutami np. do kości nie daje już takich możliwości. Tymczasem to właśnie ten etap choroby, w najgroźniejszym III stadium, jest najczęściej diagnozowany w Polsce. Zbyt często pacjenci wstydzą się rozebrać u lekarza. Tylko kontrola urologiczna starożytności raz do roku może zapobiec rozwojowi wielu groźnych chorób dróg moczowych, w tym najbardziej podstępnych raka gruczołu krokowego, czyli prostaty. Panowie, bądźcie czujni i badajcie się!



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujdlugiezycie.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: planujdlugiezycie.pl zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJ DŁGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030 finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Dzień Sybiraka w Łomży z Marszem Cieni

W tegoroczny Dzień Sybiraka z Mszą w intencji zesłańców w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego (godz. 15.00) w piątek, 17 września, przejdzie wieczorem spod pomnika 33 Pułku Piechoty na Placu Jana Pawła II (godz. 18.00) ulicami Sienkiewicza, Polową, Zawadzką, Sikorskiego, Wyszyńskiego do Doliny Pamięci przy ul. Katyńskiej pochód VII Podlaskiego Marszu Cieni. Zainscenizują go grupy rekonstrukcyjne w historycznych mundurach polskich żołnierzy i policjantów oraz pilnujących ich funkcjonariuszy NKWD. Kolumnę otwierał będzie „Czarny woron”, replika rosyjskiego samochodu więziennego z lat 1930 – 1940. W trakcie przemarszu odczytane zostanie prawie 500 nazwisk polskich oficerów, zamordowanych na wschodzie, pochodzących bądź związanych z Podlaskiem. Wokół Pomnika Sybiraków „Golgota Wschodu” prezentowana będzie wystawa „Kapelani Wojska Polskiego w Katyniu”.

Dokształć się za darmo w WSA

Na cykl 4 konferencji na temat innowacyjnych rozwiązań w produkcji rolniczej, zaprasza Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży w piątki 17 i 24 września oraz 8 i 15 października. Wszystkie będą odbywały się w godzinach 10.00 – 14.00. Przerwa kawowa, godz. 11.30 – 12.00. Obiad, godz. 14.00. Szczegóły tematyczne spotkań na wsa.edu.pl.

Tajemnicza śmierć w Szostakach

6,6 prom. alkoholu miał we krwi mieszkaniec (28 lat) Szostak (gm. Jedwabne), który zmarł dzień po przewiezieniu do szpitala. Trafił do niego w stanie ciężkim z urazem głowy. Znajomy zmarłego, z którym pił twierdzi, że przewrócił się na schodach. Tę wersję wydarzeń sprawdza prokuratura, która zleciła sekcję zwłok.

Kino samochodowe w Łomży

W każdą sobotę do 16 października włącznie w Łomży czynne będzie Jesienne Kino Samochodowe na parkingu przy PWSliP (ul. Akademicka 1). W sobotę, 18 września, obejrzeć można dwa filmy: „Mała wielka stopa”, godz. 19.00 i „Szpieg, który mnie rzucił”, godz. 21.30. Wjazd wolny.

Tablica pamięci Wyszyńskiego

Beatyfikację kardynała Stefana Wyszyńskiego, który uczył się w naszym mieście, Łomża uczci tablicą pamiątkową na budynku przy ulicy Sadowej 2, odsłoniętą w niedzielę, 19 września, o godz. 12.00.

Prymas Tysiąclecia kard. Stefan Wyszyński i założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża Elżbieta Czacka zostali beatyfikowani w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie w niedzielę, 12 września.

Kardynał Wyszyński, prymas Polski w latach 1948 – 1981, przeprowadził Kościół w naszym kraju przez trudne lata PRL. Został aresztowany 25 września 1953 r. i internowany do października 1956 roku kolejno w Rywałdzie Królewskim

koło Grudziądza, w Stoczku Warmińskim, w Prudniku koło Opoli i w Komańczy w Bieszczadach.

Niewidoma Elżbieta Czacka założyła w 1911 roku Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi, które utworzyło w 1921 roku Zakład dla Niewidomych w Lasakch koło Warszawy, działający do dziś. Opracowała polską wersję alfabetu Braille'a i systemy skrótów ortograficznych.

Biskup łomżyński Janusz Stepanowski ogłosił ustanowienie kościoła pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego w Zuzeli, gdzie urodził się Stefan Wyszyński, Sanktuarium Błogosławionego Kardynała Stefana Wyszyńskiego w niedzielę, 12 września.



Tablice, prezentujące w centrum miasta zdjęcia Jedwabnego w czasie okupacji niemieckiej z okresu II wojny światowej odsłonił burmistrz Adam Niebrzydowski z wicemarszałkiem województwa podlaskiego Markiem Olbrysiem. Sfinansował je (6 tys. zł) Urząd Marszałkowski.

Rozerwij się w Hali Kultury

Na spektakl komediowy „Kiedys to było” formacji tanecznej Fair Play Crew w Hali Kultury (Stary Rynek 6) zaprasza Łomża w niedzielę, 19 września o godz. 18.00. Bezpлатne wejściówki na wydarzenie można odebrać w Urzędzie Miejskim (pok. 122) w godz. 7.30 – 15.30. Fair Play Crew z Białegostoku zdobył 1 nagrodę oraz nagrodę publiczności na XXXI

Przeglądzie Autorskich Kabaretów Amatorskich, przedstawiając taneczne gagi. Występował w wielu programach telewizyjnych „You Can Dance – po prostu tańcz”, „Mam talent!”, „Po prostu taniec”, „Top Trendy”, „Viva Comet”. Program „Kiedys to było” przenosi nas w przyszłość, w której wspomina się, jak „kiedys to było”, a działa się naprawdę wiele!

Tablica pamięci rotmistrza



Tablica upamiętniająca rotmistrza Witolda Pileckiego zawisła na frontonie prywatnej kamienicy przy Starym Rynku. Jej pomysłodawcą i fundatorem jest właściciel kamienicy, pochodzący z Łomży i mieszkający od lat w USA Antoni Sokołowski. Rotmistrz Witold Pilecki, to żołnierz Armii Krajowej, więzień niemieckich obozów i autor pierwszych raportów o Holokauście. Po wojnie został przez władze Polski Ludowej skazany na karę śmierci, którą wykonano w 1948 r. Jego miejsce pochówku jest nadal nieznane. Po ulicy i pomniku, to trzecie w Łomży miejsce, poświęcone rotmistrzowi Witoldowi Pileckiemu.

Stypendia starosty łomżyńskiego

Stypendia naukowe, sportowe, artystyczne Starosty Łomżyńskiego czekają na wybitnych uczniów w roku szkolnym 2021/2022. Wnioski do 30 września składać mogą w Starostwie Powiatowym w Łomży (ul. Szosa Zambrowska 1/27, pokój nr 301) rodzice lub opiekunowie prawni. Ze szczegółowym regulaminem przyznawania stypendiów zapoznać się można w Starostwie lub na stronie: powiatlomzynski.pl

Sadzonka za odpady

Sadzonkę drzewa owocowego, bylinę lub ziół będzie można otrzymać przy Parku Wodnym w Łomży (ul. Wyszyńskiego) w poniedziałek, 20 września, od godz. 15.00. Zbiórkę pod hasłem „Ekologia za sadzonkę” organizuje Zakład Gospodarowania Odpadami, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji i Urząd Miejski. Aby otrzymać wybrane przez siebie sadzonki, należy przynieść 5 kg makulatury lub 10 plastikowych butelek albo 2 kg zużytych baterii.

Pieniądze przeciw bezrobociu

88 000 zł z funduszy europejskich przydzielił Zarząd województwa gminom Wizna, Piątnica, Łomża, Śniadowo i Miastkowo na wsparcie w powrocie do aktywności zawodowej bezrobotnych.

Na udar mózgu najczęściej umierają w Polsce mieszkańcy naszego województwa! Nie ma gdzie i kto nas leczyć!

Raport, dotyczący leczenia udarów mózgu w naszym województwie, opublikowała właśnie Najwyższa Izba Kontroli. Wynika z niego, że w minionym dziesięcioleciu liczba łóżek udarowych i ogólnoneurologicznych spadła w Podlaskim z 272 do 210, a wzrosła liczba chorych po udarze i zagrożonych udarem. Tylko w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży zlikwidowanych zostało 7 łóżek „udarowych”.

Na udar szczególnie narażeni są ludzie po 60 roku życia. By uniknąć poważnych konsekwencji, jak nieodwracalna niesprawność (dotyka prawie połowę chorych, którzy przeżyją ostrą fazę udaru) oraz śmierci, potrzebna jest szybka i specjalistyczna pomoc. A o tę w naszym regionie coraz trudniej.

Oprócz łóżek, brakuje lekarzy specjalistów. Według prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej



Fot. pixabay

w Białymstoku w województwie podlaskim powinno być 150 neurologów. Tymczasem 30 września 2020 roku było ich 110, w tym 49 w wieku emerytalnym. Kontrola NIK wykazała, że zdarzył się przypadek, kiedy neurolog pra-

cował przez 96 godzin bez odpoczynku.

Województwo podlaskie ma też najniższy w Polsce wskaźnik leczenia trombolitycznego. Co to takiego? W pierwszej fazie leczenia udarów stosuje się dwie me-

tody: trombolizę i trombektomię mechaniczną.

Tromboliza polega na szybkim, do czterech i pół godziny po wystąpieniu objawów, podaniu dożylnie leków, które rozpuszczają zakrzepy i przywracają przepływ krwi w zamkniętym lub znacznie zwężonym naczyniu krwionośnym.

Trombektomia mechaniczna natomiast, to zabieg chirurgiczny, polegający na usunięciu zakrzepu z naczynia. Można go przeprowadzić do 6 godzin od wystąpienia udaru.

Skutek takiej sytuacji? Najwyższy w Polsce wskaźników śmiertelności pacjentów z udarem mózgu. W rok od zachorowania, w naszym województwie umiera od 32 do 40 proc. pacjentów po udarze. W innych regionach o jedną trzecią mniej.

(Objawy udaru; co robić, gdy dopadnie, str. 23).

MATERIAŁ INFORMACYJNY



PROSZĘ ZASZCZEP SIĘ

I WSPÓLNIE ZATRZYMAJMY KOLEJNĄ FAŁĘ

**ŻYJ
NORMALNIE**
#SZCZEPIMYSIĘ

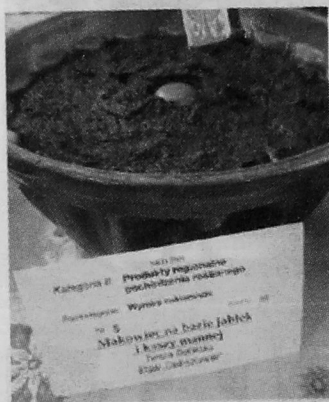
Urologia i lekarz rodzinny w Szpitalu w Grajewie

Od 10 września w Szpitalu Ogólnym dział utworzona od podstaw Poradnia Urologiczna, która zajmuje się diagnostyką i leczeniem wszelkich chorób układu moczowo-płciowego u mężczyzn i kobiet. U mężczyzn są to głównie choroby związane z zewnętrznymi elementami układu płciowego, takie jak: przerost prostaty, wodniak jądra, stulejka, czyli zwężenie ujścia napletka. Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 86 211 91 17, 86 211 91 13 i 86 272 31 31. W Szpitalu otwarta została także Poradnia Lekarza Rodzinnego. Przyjmuje codziennie od godz. 8.00 do 18. 00. Rejestracja przy SOR lub tel. 607 821 749, 86 211 91 86, 86 272 32 72, wew. 2.

W Poradni ciężarne kobiety przed 22 tygodniem ciąży mogą skorzystać bezpłatnie z opracowania indywidualnego planu odżywiania, modyfikacji stylu życia, kontroli emocji. Zapisy, tel. 607 821 749.

POWIAT KOLNEŃSKI

Zwycięstwo ma smak makowca



Teresa Trzcińska z KGW Cieloszczanki z Cieloszeki (gm. Turośl) zdobyła pierwsze miejsce za makowiec z jabłkami i kaszą manną wśród wyrobów cukierniczych w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, organizowanym przez Urząd Marszałkowski. Podsumowanie i ogłoszenie wyników konkursu, na który wpłynęło 120 zgłoszeń, odbyło się w Skrybiczach (gm. Zabłudów). Gratulujemy. I żałujemy, że musimy obejść się smakiem...



Czego Waga szukał w bagnach?

„W Augustowskim, w leśnictwie Rajgród, w porębie Grzędy, drzewka cisowe, na półtora sążnia wysokie, dość często się napotyka”, pisał Jakub Waga w 1831 roku. Mieszkający wówczas w Łomży, wyprawił się wtedy w okolice Rajgrodu, by zbadać świat roślin w dolinie Biebrzy.

Tak zaczęły się pionierskie badania terenów obecnego Biebrzańskiego Parku Narodowego, które zawarł w niezwykłym dziele „Flora Polska”, pierwszym w naszym kraju naukowym opisie polskiej roślinności.

Jakub Waga był synem właściciela Grabowa, ziemianina, Bernarda Wagi i Agaty z Gutowskich. W 1828 roku osiadł w Łomży. Był znakomitym nauczycielem, dyrektorem Szkoły Powiatowej, ale przede wszystkim wybitnym botanikiem. W 1918 roku jego popiersie autorstwa Franciszka Rotha stało się w Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego. W Łomży ma od 1967 roku pomnik z tablicą: „Jakub Waga, 1800 – 1872, autor Flory Polskiej” w Parku im. Jakuba Wagi.

Kradzione nie tuczy i nie... uczy!



Przyjechał na gościnne występy do Kolna z Warmińsko-Mazurskiego. Z upatrzonego na parking auta wyciął katalizator i odjechał. Przy dzisiejszym monitoringu kolneńscy policjanci szybko ustalili markę jego samochodu, numer rejestracyjny i kierunek, w którym się udał. Dzięki temu policjanci w Piszju już na niego czekali. Złodziej jednak na ich sygnały o zatrzymaniu się, dodał gazu. To, jak po kilkunastu kilometrach zakończyła się jego ucieczka, widać na zdjęciu. Skasowany Opel, to nie jedyny ból głowy dwudziestoosmioletka. W samochodzie policjanci znaleźli skradziony katalizator oraz

narzędzia służące do jego wycięcia. Po sprawdzeniu w policyjnym systemie wyszło na jaw, że ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych do listopada 2023 roku, a Opel nie ma aktualnych badań technicznych. W bieliźnie miał natomiast zawiniątko foliowe z marihuaną. Ponadto wyszło, że był już karany za oszustwa. W tej sytuacji usłyszał zarzuty kradzieży, posiadania środków odurzających, niezatrzymanie się do kontroli drogowej oraz kierowanie pomimo zakazu sądowego. Jako recydywista niczego się nie nauczył, dlatego „normalna” kara za to wszystko, może być większa o połowę.

Bawmy się!



„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić”. Ta złota myśl Marka Twaina przyświeca wielu działaniom Centrum Kultury w Szczuczynie, które tym razem zaprasza na występ zespołu „Rosa Tardia” z Białegostoku w piątek, 17 września, o godz. 17.00. Oprawą występu będą prace artysty malarza i rzeźbiarza Andrzeja Borusiewicza ze Szczuczyna. Przy okazji pobytu w Centrum Kultury obejrzeć można wystawę „Afinie przedstawień i koncertów na przełomie XIX i XX wieku w powiecie szczuczynskim”.

Laury z wakacji

Rozstrzygnięty został konkurs plastyczny „Pocztówka z wakacji w Grajewie”, ogłoszony przez Grajewskie Centrum Kultury. I miejsce wśród przedszkolaków zajął Antoni Popowski, I miejsce wśród uczniów klas I – III szkoły podstawowej Olivier Perzanowski, I miejsce wśród dorosłych Dorota Gierlik.

Unia dla Stawisk

1,5 mln zł unijnej dotacji przydzielił gminie Stawisk Zarząd Województwa na montaż kolektorów słonecznych na dachach domów mieszkańców.

Klip

o „łogrodecku”

Klip filmowy z piosenką „Nialam łogrodeck” w wykonaniu Zespołu Śpiewaczego z Turośli, nagrał Gminny Ośrodek Kultury w Turośli. Otrzymał na to dofinansowanie Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego. W nagraniu udział wzięli młodzi harmoniści i skrzypaczki GOK.

W sądzie

i na sumieniu

Prawie nie widział już na oczach kompletnie pijany (niemal 3 prom.) kierowca (31 lat) volkswagena, skoro uderzył w tył przyczepy ciągnika rolniczego w Cieloszczce (gm. Turośl). Oprócz konsekwencji prawnych w sądzie, ma na sumieniu ranną osobę, która z nim jechała.



Arogancja władzy, a my będziemy umierać!

Z niepokojem obserwuję protesty lekarzy i pielęgniarek. I z jeszcze większym niepokojem przyjmuję arogancję władzy. Bo jak inaczej nazwać decyzję ministra, aby z protestującymi rozmawiał powołany nowy wiceminister zdrowia. Podkreślam nowy, czyli raczej jeszcze nie zdążył zgłębić zagadnień medyków. Nowy wiceminister do spraw dialogu, bo obecnie nie potrafią rozmawiać? Trzeba od razu zatrudniać? I są pieniądze na

nowy (z pewnością dobrze opłacony) etat?

Dosłownie przed bramą kolejnej fali pandemii (bo o niej wszyscy mówią i straszą) z lekarzami powinien rozmawiać premier. I zastanawiające, dlaczego nie rozmawia! Boi się? Czy nic od niego nie zależy i nie ma co powiedzieć?

Dziś lekarzy i pielęgniarek brakuje nie tylko w Polsce. Granice są otwarte. I chociaż lekarze wykształcili się w Polsce i właśnie tu chcieliby pracować, wyjadą do Niemiec, do Anglii i tam będą leczyć

za inne pieniądze. A pacjenci, czyli przeciętni obywatele, pracujący lub już emeryci, renciści, także rzesza z różnymi niepełnosprawnościami, zostaną z jeszcze dłuższymi kolejkami do lekarzy. Oczywiście, niektórzy nie doczekają swojej kolejki, bo wcześniej umrą. A inni będą wysypywać swoje niewielkie oszczędności na prywatne wizyty.

Upór władzy, upór premiera, który stroni od rozmowy, jest dla mnie (szukam grzecznego słowa) odwróceniem się od ludzi, którzy dziś potrzebują i którzy w przyszłości potrzebować będą lekarskiej pomocy.

Elżbieta Kwiatkowska

Łomża

Po premierze „Ty jesteś Skala”

Byłam na premierze filmu dokumentalnego „Ty jesteś Skala”. Film wzruszający, piękny, przypominający tamten czas. Przypominający najważniejsze wydarzenie we współczesnej historii Łomży: przyjazd do miasta papieża Jana Pawła II. I wypowiedziane tu słowa, które przez 30 lat nie straciły. Takie wydarzenie pewnie nigdy się nie powtórzy.

Na filmie są obrazy wspólnej pracy przy budowie ołtarza papieskiego. Podawane cegły z rąk do rąk, młodzieży i dorosłych. Wypowiedzi ludzi, że wtedy nikt niczego nie odmawiał. Było jedno zadanie: jak najlepiej przygotować się na przyjazd papieża. I jak wszyscy potrafili wtedy zorganizować się i zjednoczyć. Tysiące ludzi przybyło do Łomży.

Przy okazji dowiedziałam się o pomyśle ks. Radosława Ambrosiaka na ołtarz z kamieniem. Papieski ołtarz pozostał w Łomży, w przeciwieństwie do wielu miast, gdzie ołtarze były tylko tymczasowe. Według mnie nie jest wykorzystywany, „nie żyje”, stał się eksponatem. Uważam, że przy tym ołtarzu powinny być, na przykład latem albo w jakieś wyjątkowe chwile, odprowadzane nabożeństwa. Nawet po to, aby przypominać o tej niezwykłej premierze sprzed 30 lat.

A za film, który sprowokował mnie do napisania listu, serdecznie dziękuję jego twórcom.

R. M.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)

Łomża



Wyprawa z Czerwonego z oddechem wielkiej sztuki

50 mieszkańców gminy Kolno ze starostą Tadeuszem Klamą pojechało na wycieczkę, zorganizowaną przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwonym do Warszawy. „Udaliśmy się do warszawskiego Teatru 6 Piętro na komedię muzyczną >Piękna Lucynda< Mariana Hemara w reżyserii Eugeniusza Korina. Na scenie wielopokoleniowa plejada polskich aktorów, wspaniałe kostiumy, muzyka, taniec, śpiew. Zaś spektakl to teatralny majstersztyk w ramach projektu”, recenzuje entuzjastycznie Biblioteka na swej stronie facebookowej. Wyprawę dofinansowało Ministerstwo Kultury. Fot. facebook

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Gdy wiersz przyleci w obłoku serca

120 utworów nadesłało 64 autorów z całej Polski na I Ogólnopolski Konkurs Poetycki Wiersza Klasycznego „Wysokie rymowanie”, ogłoszony przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Wysokiem Mazowieckiem. Jury w składzie Urszula Lewartowicz, Anna Czarotowska i Urszula Krajewska-Szeligowska wśród autorów do lat 18 przyznało: II nagrodę ex aequo Gabrieli Mioduszewskiej i Karolowi Białobrzeskemu, a III nagrodę Mai Mioduszewskiej. Wyróżnienia: Igor Grochowski, Natalia Roszkowska, Magdalena Tkacz. Do druku w publikacji planu konkursu zakwalifikowało wiersze Kingi Gut, Amelii Kalinowskiej, Szymona Kubaja, Michaliny Szadkowskiej i Zofii Śliwowskiej.

Wśród autorów powyżej 18 lat laureatami zostali: I nagrody – Ewa Jowik, II nagrody – Tadeusz Knyziak, III nagrody – Zbigniew Pikuła. Wyróżnienia: Jan Bliźniuk, Grzegorz Chomicz, Aleksandra Jokiel, Anna Piliszewska. Do druku zakwalifikowane zostały wiersze Magdaleny Dryl, Ewe-



Laureaci do lat 18 z burmistrzem Jarosławem Siekierką

liny Duchnik, Jolanty Marii Dzienis, Anety Jasłowskiej, Zdzisława Maciejewskiego, Lidii Lewandowskiej-Nayar, Reginy Sobik i Tomasz Witkowskiego.

A oto wiersz Karola Białobrzeskiego (II nagroda) z Wysokiego Mazowieckiego pt. Tata:

*Ktoś, kto jest codziennie,
Troskliwy, uśmiechnięty,
z wyciągniętą ręką,
Pokazuje świat.
Robi coś z niczego,
Daje, mając puste ręce,
Zawsze ma spokojną głowę,
A nerwy na co dzień stalowe.*

POWIAT ZAMBROWSKI

Europejski rozmach w Zambrowie

325 przedszkolaków i 110 dzieci w oddziale żłobkowym przebywa w największym w regionie Miejskim Przedszkolu nr 5 w Zambrowie. Zostało utworzone w zaadaptowanym budynku byłej szkoły podstawowej za unijną dotację. Do dyspozycji dzieci jest sala sportowa, boisko. Pracuje w nim 26 nauczycieli. Adaptacja budynków to tylko jeden z ostatnio zrealizowanych projektów przez samorząd Zambrowa, który śmiało sięga po unijną kasę.

Dziś w mieście jest 825 miejsc w przedszkolach. 250 przedszkolaków korzysta z bezpłatnych, dodatkowych zajęć matematycznych, przyrodniczych i plastycznych, technicznych, realizowanych z udziałem nowoczesnych pomocy dydaktycznych. Wśród nich zwracają uwagę magiczny dywan multimedialny i tablice interaktywne. Także na to Zambrów postarał się o 350 tys. zł unijnej dotacji.

Ale nie tylko dzieci... W Zambrowie powstają nowe tereny inwestycyjne. Na „starych”, między innymi w zrujnowanych halach byłego Zakładu Przemysłu Bawełnianego



Zambrów z lotu ptaka. Fot. youtube

Zamtex (w czasach świetności pracowało w nim 3 800 ludzi), stworzył Park Przemysłowy. Powstało w nim 8 zakładów (w tym trzy firmy zagraniczne z Irlandii Północnej, Serbii i Litwy). W Parku pracuje ok. 450 ludzi.

– Podsumowałem. Praktycznie przygotowaliśmy w sumie 49 ha dla przedsiębiorców, a w perspektywie mamy jeszcze 13 ha, które chcemy przygotować, ponieważ jest zainteresowanie. A to nie tylko dla nas, ale dla naszych mieszkańców i budżetu

jest potrzebne – mówi burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Przedsiębiorcy rozpoczynający działalność w Zambrowie są zwalniani z podatku od nieruchomości przez 5 lat.

Ale nie tylko gospodarka... W ramach rewitalizacji „Koszar” powstało centrum monitoringu obsługujące w dzielnicy 141 kamer, nowe chodniki, oświetlenie, place zabaw i odremontowane zostały komórki (unijna dotacja ponad 3 mln).

Piknik dla Piotra



O Piotrze Dobeckim pisaliśmy tydzień temu: spadły na niego bele słomy, jest od pasa w dół sparaliżowany. Trzeba mu pomóc. Przypominamy, że bogaty piknik charytatywny „Postawmy Piotra na nogi” pod patronatem „Kontaktów” już w niedzielę, 19 września, od godz. 14.00 przed Miejskim Domem Kultury w Wysokiem Mazowieckiem. Będą licytacje, pokaz karate, boks, stoiska przedsiębiorców, pchli targ, punkt medyczny, występy wielu zespołów muzycznych. Ale najważniejsze, żeby byli ludzie z dobrym sercem. Piotr ma 43 lata, synka Olafa...

Babka „Miodusianki” z I nagrodą

I nagrodę za babkę ziemniaczaną z boczkiem i cebulką otrzymała Janina Uszyńska z KGW „Miodusianki” z Miodus Wielkich (gm. Wysokie Mazowieckie) w kategorii produktów regionalnych konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, organizowanym przez Urząd Marszałkowski. Gratulujemy.

Zambrów na trasie



Nowy przewoźnik Omni-Bus uruchomił każdego dnia pięć kursów z Zambrowa do Białegostoku, z Białegostoku do Zambrowa, z Zambrowa do Warszawy i z Warszawy do Zambrowa.

Za krew pod Łętownicą

Poległych pod Łętownicą i Andrzejewem 13 września 1939 uczcili mieszkańcy gminy Szumowo. Tu została otoczona przez Niemców 18 Dywizja Piechoty. W walce zginął dowódca piechoty dywizyjnej płk Aleksander Hertel, dowódca dywizji płk Stefan Kossecki został ciężko ranny, zginęło wielu żołnierzy. Walki pod Łętownicą opóźniły marsz niemieckiej 20 Dywizji Zmotoryzowanej i 10 Dywizji Pancerniej w kierunku Brześcia. Po kapitulacji polscy żołnierze zostali zgromadzeni na placu w Zambrowie. Tam doszło do kolejnej tragedii. Na wyczerpanych, leżących ludzi wpadły wygłodzone konie. Do podnoszących się w popłochu żołnierzy strzelali Niemcy wielu zabijając i raniąc.

Dzisiaj dożynki, to piękna uroczystość, msza, delegacje wsi z wieńcami, dary ołtarza, koncert, poczęstunek. Żniwa trwają dzień, dwa. Żniwa mojego dzieciństwa były inne

Zanim zjedliśmy chleb

Beztroska

Od dziecka wiedziałam, że są trzy ważne zajęcia w roku: sianokosy, żniwa i wykopki, w których musimy pomagać rodzicom przy przetwarzaniu siana, ustawianiu snopków zboża i zbieraniu ziemniaków. Był jeszcze siew, ale to już było zajęcie dorosłych. Tata obsiewał 25 hektarowe gospodarstwo w Kurkach koło Niedźwiadnej. W pracach polowych pomagała mama. W domu była babcia, która gotowała, sprzątała, opiekowała się moim młodszym rodzeństwem, a ja pomagałam babci. To były beztroskie lata.

Trud

Żniwa trwały ponad miesiąc. Tata miał konną żniwiarkę. Ścinał zboże i trzeba było iść za maszyną i ściągać zboże grabiami na ziemię. Następny wiązał snopki. Zestawianie dziesiątków było najcięższą pracą. Pierwsze dwa snopki ustawiało dwóch żniwiarzy. My dzieci pomagałyśmy ciągnąć snopki, bo były zbyt ciężkie, by je unieść, bliżej układających. Zwózka z pola to też niełatwa praca. Snopki trzeba było ułożyć równo na furze, robiły to 2-3 osoby dorosłe. Po przewiezieniu układane były w zasięku w stodole, równo od posadzki aż do stropu. Nie był to koniec żniw, bo trzeba było jeszcze zaorać konnym pługiem rżysko i wymłócić zboże. Młocarnia na pas transmisyjny na czterech sitach oddzielała ziarno od plew. Zboże tata woził do młyna w Szczuczynie, a potem mama piekła chleb na cały tydzień. Do dzisiaj pamiętam jego smak.

Gospodyni

Babcia zmarła, gdy byłam w 4 klasie szkoły podstawowej. Mama powiedziała: „Musisz przejąć obowiązki babci. Gdy jestem w polu, ty tu gospodyni”. Od tego czasu nie pracowałam już w polu. Gotowałam, opiekowałam się czwórką młodszego rodzeństwa. Nie było łatwo. Zupa kipiała, gdy zmieniałam pieluchę bratu lub karmiłam butelką najmłodszą siostrę. Tetrowe pieluchy też musiałam prać.

Nigdy nie byłam na dożynkach w kościele, nie widziałam, jak przebiegają.

Wspomnienia
Anny Sobieskiej spisała
Barbara Paszkowska



Fot. archiwum



Fot. pixabay



Dożynki Śniadowo 2021; uroczystości w kościele i Koło Gospodyń Wiejskich w Śniadowie na dożynkowym festynie. Fot. Tomasz Szelać/UG

1.

Monika po kryjomu przed mężem i dziećmi gra w totolotka. Zagrała pierwszy raz kilka lat temu, namówiona przez przyjaciółkę, która przyjechała do niej w odwiedziny. Nic nie wygrała, ale...

Zanim w telewizji obejrzały losowanie, przyjaciółka roztoczyła wizję wspaniałego życia za wygrane pieniądze.

„A ty co zrobisz, jak wygrasz?”, zapytała.

Zaskoczona Monika nie wiedziała, co powiedzieć. Ponad 20 lat po ślubie zapomniała, że można marzyć o innym, lepszym życiu. W nocy, leżąc przy pochrapującym Darku, spróbowała jednak wyobrazić sobie, co by zrobiła... Poczuła, że jest to przyjemne. Gdy koleżanka wyjechała, ukradkiem zaszła do kolektury w spożywczym naprzeciwko swojego bloku w jednym z łomżyńskich blokowisk i znów zrobiła zakłady. Była wielka kumulacja. Do wygrania 8 milionów! To spowodowało prawdziwy natłok marzeń! Nocą, leżąc obok Darka, marzyła już śmiało, jak zmieni swoje życie. Widziała siebie elegancką, zadbaną, w modnych ciuchach, prosto od fryzjera, w ładnym aucie, przed piękną rezydencją. Darka... nie widziała w ogóle. Zmuszała się, żeby go sobie jakoś wyobrazić w „lepszej wersji”, lecz żaden obraz nie pojawiał się przed oczami jej duszy. Zaniepokoiło ją to, a potem zdenerwowało. Do rana nie mogła zasnąć. Minął czas losowania, znów nic nie wygrała...

„Co ty, Monika, w totka grasz? Na Bermudy chcesz pojechać? A to ci dopiero. Dziewczynom powiem w robocie, będą miały ubaw. Nigdy bym nie pomyślała”, zaskoczyła ją raz w sklepowej kolekturze koleżanka z pracy.

Razem pracowały ładnych parę lat w banku. Ale jej złośliwe zdziwienie w kolekturze dotknęły Monikę do żywego. Poczuła się tak, jakby ktoś chciał jej odebrać ten drugi, lepszy świat. Świat z jej marzeń.

Postanowiła znaleźć inną kolekturę, w której nie natknęłaby się na nikogo znajomego. Jeżdżąc po mieście autobusem albo z Darkiem jego starym volkswagenem, rozglądała się pilnie. Zauważyła sklep z kolekturą w zupełnie innej części Łomży. Od tej pory tam robi zakłady.

2.

Obrazy „drugiego życia” pojawiają się w jej wyobraźni, gdy tylko wykupi losy. W tym życiu naj-



Fot. pixabay

Szczęściara

Kiedyś Darek otworzył jej torebkę i zobaczył kilka kuponów.

„Co ty, w totka grasz? Kto by pomyślał!”, w przeciwieństwie do Danki, zdumiał się szczerze.

W głowie ci się nie mieści, że twoja żona, która żyje tak, że jej nie dostrzegasz, robi coś tylko dla siebie, a nie dla ciebie, przemknęło jej przez myśl. Złość w niej jednak zgasła, zanim wybuchła. Coś kazało Monice skłamać. Wymyśliła na poczekaniu, że to kupony pani Kasi z banku. Teraz pilnie uważa, żeby już nic nie zdradziło jej pasji... Raz w tygodniu wychodzi wcześniej z domu, żeby przed pracą (sprząta w banku po południu) pojechać autobusem do kolektury...

pierw była sama. W żaden sposób nie mogła przenieść do niego Darka i dzieci. Nieoczekiwanie w „drugim wymiarze” zjawił się przystojny ochroniarz, którego codziennie widywała, jak ubrany w czarny uniform, w hełmie i z pistoletem, przynosił coś do banku. W prawdziwym życiu nigdy nie zatrzymał się, przechodząc obok niej ani nawet na nią nie spojrzął. Zdenerwowana Monika, aż usiadła w pościeli, chcąc przepędzić niechcianą wizję. Jednak nie zniknął. Wraca do niej za każdym razem, gdy przekracza próg „drugiego świata”. Są w tym drugim świecie kochankami i przyjaciółmi od serca. Rozmawiają ze sobą całymi godzinami. Monika zwierza mu się z najszybszych myśli...

Miedzy Moniką a Darkiem i dziećmi nic się nie zmieniło. Codziennie Monika sprząta, gotuje, pierze, szykuje obiad na następny

dzień, a potem wychodzi do pracy. W nocy oddaje się Darkowi, a gdy on w końcu zasypia, zaczyna się jej prawdziwe życie.

3.

„Szczęściara z ciebie. Masz dobrego męża. On chyba w ogóle nie działa ci na nerwy. Jesteś taka spokojna, uśmiechnięta”, powiedziała ta sama przyjaciółka, która namówiła ją do zagrania pierwszy raz w totka.

Przyjaciółka załamała się nerwowo, gdy odkryła, że jej mąż ma kochankę. Łyka leki, pali papierosy, pije, śledzi męża i urządza mu awantury. Już nie gra w totka...

Monika milczy i tylko kiwa głową. Za żadne skarby świata nie powiedziała by jej prawdy o swoim życiu. Ani nikomu innemu ze swoich bliskich.

ANNA DYBOWSKA

Tragedie „z miłością w tle” dotyczą bogatych i biednych

Miłość ci nie nie wybaczy



Fot. pixabay

Ostatnia rozmowa

Józefa Boryszewska (lat 20) w domu rodziców w Szczepankowie przygotowywała się do ślubu z Aleksandrem Dąbkowskim ze wsi Mikołajki (gm. Szczepankowo). Była niedziela, 23 lutego 1936 roku. Ślub miał odbyć się następnego dnia, w poniedziałek. Jej przygotowania przerwała przedpołudniowa wizyta Władysława Rojka (lat 24) z sąsiedniej wsi Wszerecz. Władysław chciał porozmawiać z Józefą. Młodzi wyszli do sąsiedniego pokoju. Po chwili rodzice Józefy usłyszeli strzały. Pobiegli do pokoju. Na podłodze w kałuży krwi leżała martwa ich córka, a obok niej śmiertelnie ranny jej zabójca Władysław Rojek, który po kilku chwilach skonał. Na podłodze leżał też rewolwer, z którego strzelał. „Tłem tej tragedii jakoby było odmówienie Rojkowi przez rodziców Boryszewskiej wydania jej za niego”, pisał „Przegląd Łomżyński”.

Trójkąt generała

„Nowy rok w Białymstoku swój pierwszy dzień zaznaczył krwią. Przy ul. Warszawskiej pod

nr 4 w dwupokojowym mieszkaniu, zajmowanym przez generała Stelnickiego, rozegrał się ponury dramat. Generał Stelnicki, prawdopodobnie pod wpływem uczucia zazdrości, zastrzelił żonę swoją Marię i przyjaciela Akimowa, plenipotentą maj. Janowice, a potem zastrzelił się sam”, informował „Dziennik Białostocki” 2 stycznia 1924 roku.

Generał Stanisław Stelnicki miał 76 lat. W Białymstoku mieszkał półtora roku, od czasu przybycia z Rosji ze swoją młodą żoną Marią (miała ok. 40 lat). „Dziennik” opisywał, że Maria „była jeszcze w pełni rozkwitu i u boku generała wyglądała raczej na jego córkę, aniżeli na żonę”. Z generałem zaprzyjaźnił się pełnomocnik majątku Akimow, który pozyskał także sympatię jego żony. Akimow odwiedzał generała i z czasem sympatia do Marii przerodziła się w gorące uczucie. Zazdrosny stary generał zauważył uściski rąk, namiętne spojrzenia, inne zachowania kochanków. Był pewien, że to już nie tylko przyjaźń. Maria nie chciała żyć z niekochanym generałem, planowała

rozwód, ale zwlekała z decyzją. Generał kochał Marię i cierpiał. Bał się, że zostanie sam, „sterany wiekiem ze swoimi orderami za zasługi bojowe, samotny i opuszczony”, pisał „Dziennik Białostocki”. Wtedy prawdopodobnie zrodził się tragiczny pomysł.

W Nowy Rok do generała i Marii przyszedł złożyć życzenia Akimow. W trójkę usiedli przy herbach w małym pokoju z choinką. Zbliżyła się godzina czwarta po południu. Wtedy prawdopodobnie musiała wywiązać się ważna rozmowa. Generał wyciągnął z kieszeni broń i pewną ręką strzelił do Marii i Akimowa. Akimow padł martwy. Ranna Maria wybiegła z mieszkania, zbiegła po schodach dwa piętra, na parterze zadzwoniła do mieszkania doktora Roznatowskiego. Zawołała „ratujcie” i padła. Pół godziny później skonała.

Generał wyciągnął kartkę i napisał: „Wszystkie pozostałe rzeczy i pieniądze na pogrzeb mój i żony. Sta. Stelnicki”. Następnie położył się na łóżku w pokoju sypialnym, przyłożył broń do skroni i strzelił.

Ciało Marii policjanci położyli na łóżku obok generała.

Ciało Akimowa położono na kanapie w pierwszym pokoju, gdzie na stole stały szklanki z niedopitą herbatą, a na podłodze leżała przewrócona choinka.

Romans z parobkiem

Janina Modzelewska z gminy Śniadowo romansowała z parobkiem Zygmuntem Chojnowskim. Dowiedział się o tym Bolesław Modzelewski. „Przegląd Łomżyński” pisał, iż zdradzany mąż „kilkakrotnie domagał się od swego rywala, aby nie napastował jego żony”. Nalegania Modzelewskiego rozdrażniły kochanków, zaczął przeszkadzać. Kochankowie, jak pisał tygodnik, „uknuli szatański plan” i 10 października 1935 roku zamordowali Modzelewskiego.

15 lutego 1936 roku Sąd Okręgowy w Łomży skazał Chojnowskiego na karę śmierci przez powieszenie, zamieniając mu karę na mocy amnestii na dożywotnie więzienie. Janina Modzelewska została skazana na 15 lat więzienia.

MARIA TOCKA

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-i)

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-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

- soboty, środy,

85 747 - 43 - 63, 602 - 681 - 677

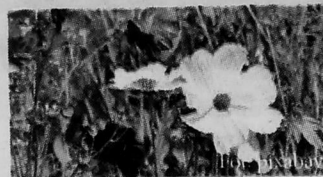
(fak.0071/2021-o-i)

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**

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:

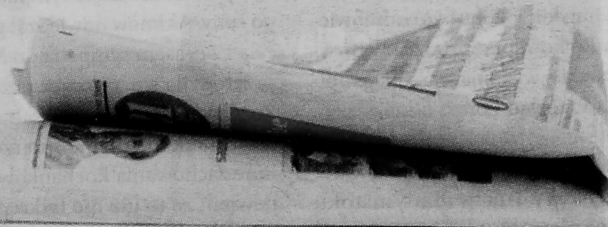
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

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

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 Opel Astra H, (2005), 1.3 CDI, elektryczne szyby, centralny zamek, ABS, 2 właścicieli w kraju, OC do 10.2021 r., przegląd do 02.2022 r., cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 881 – 367 – 978

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2006), 2.0 TDI, napęd quattro 4x4, bogate wyposażenie, skórzane fotele, klimatyzacja, przebieg 247 000 km, cena 23 000 zł do negocjacji, tel. 504 – 149 – 417

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2003), auto zarejestrowane, bezwypadkowe, przebieg 153 200 km, stan bardzo dobry, elektryczne szyby, wspomaganie, cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 883 – 932 – 989

(o/b)

Sprzedam Audi 80, (1992), benzyna + gaz, stan bardzo dobry, ważne ubezpieczenie, cena 3 500 zł, tel. 503 – 508 – 170

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2005), 2.0D, 136 KM, diesel, przebieg 244 000 km, prawdopodobnie uszczelka pod głowicą do wymiany, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 515 – 470 – 759

(o/b)

Sprzedam skuter, (2011), cena 1 000 zł, tel. 573 – 987 – 852

(o/b)

Sprzedam Fiat Bravo, (2010), 1.4 benzyna + gaz, kolor szary, elektryczne szyby, alufelgi 17, cena 13 900 zł, tel. 574 – 706 – 463

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2007), auto sprowadzone z Anglii, zarejestrowane w Polsce, opłaty do końca grudnia, diesel, przebieg 325 000 km, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 768 – 616

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2007), 1.9 TDCI, diesel, auto zadbane, wnętrze czyste, naprawy wykonywane na bieżąco, kolor czarny, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 507 – 320 – 657

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento 600, (2007), benzyna, przebieg 48 000 km, 2 komplety opon, 2 kluczyki, ważne OC i przegląd, pierwszy właściciel, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 507 – 604 – 863

(o/b)

Sprzedam Peugeot 207, (2009), 1.6 benzyna, 120 KM, stan techniczny i blacharski dobry, wnętrze czyste i zadbane, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 643 – 224

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (1999), benzyna, 2 komplety kół, 150 KM, kolor czarny, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 796 – 138 – 001

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2006), benzyna, stan bardzo dobry, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 6 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2002), 1.6 benzyna, auto opłacone, gotowe do rejestracji, środek czysty i zadbane, 105 KM, cena 7 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2003), 1.6 benzyna + gaz, klimatyzacja, elektryczne lusterka, hak, auto wygodne, ekonomiczne, cena 6 000 zł, tel. 668 – 844 – 782

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage II, (2006), diesel, automatyczna skrzynia biegów, przegląd i ubezpieczenie ważne, kolor srebrny, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 603 – 029

(o/b)

Sprzedam Hyundai ix20, (2011), 1.4 benzyna, przebieg 85 000 km, auto w bardzo dobrym stanie, sprawna klimatyzacja, centralny zamek, cena 25 700 zł, tel. 665 – 041 – 166

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2009), diesel, 90 KM, auto pakowne, tanie w eksploatacji, technicznie 100% sprawne, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 604 – 454 – 388

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2005), benzyna, 155 KM, przebieg 200 000 km, kombi, cena 7 800 zł, tel. 505 – 210 – 118

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2010), minivan, diesel, hak, relingi dachowe, przebieg 275 000 km, cena 31 000 zł do negocjacji, tel. 730 – 011 – 086

(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 Renault Kangoo, (2004), 82 KM, diesel, przebieg 244 000 km, przegląd i OC ważne do 04.2022 r., wspomaganie, ABS, hak, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 513 – 667 – 730

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa D, (2007), pierwszy właściciel w Polsce od 2015 r., auto zadbane, w bardzo dobrym stanie, bezwypadkowe, bez wkładu, cena 9 000 zł, tel. 505 – 492 – 972

(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 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)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kopaczkę elewatorową, w pełni sprawna, gotowa do pracy, cena 1 200 zł, tel. 786 – 042 – 672

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam sianokiszonkę, I i II pokos, cena 85 zł, tel. 505 – 489 – 732

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię do kukurydzy Potinger Mex 2s, 1-rzędowa, stan bardzo dobry, cena 3 500 zł, tel. 664 – 552 – 587

(o/b)

Sprzedam pług 3+1 Unia Grudziądz, (2006), niespawany, elementy robocze w dobrym stanie, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 882 – 002 – 882

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Jako, hydraulicznie otwierany, w bardzo dobrym stanie, cena 16 200 zł do negocjacji, tel. 506 – 348 – 031

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z056, 1 100 mth, w pełni sprawny, stan bardzo dobry, kosił około 35 ha rocznie, cena 40 000 zł do negocjacji, tel. 515 – 299 – 309

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię John Deere 5720, sprawna, z detektorem metali i gniotownikiem, do wymiany rura wysypu kukurydzy, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 515 – 299 – 309

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów, stan bardzo dobry, świeżo sprowadzony z Niemiec, cena 7 900 zł, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Vicon 2401, świeżo sprowadzona z Holandii, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł, tel. 514 – 340 – 699

(o/b)

Sprzedam chwytak na tył ciągnika, cena 1 000 zł do negocjacji, tel. 514 – 393 – 769

(o/b)

Sprzedam przyczepę skorupową, ładowność 10 ton, w dobrym stanie, sprowadzona z Holandii, cena 18 900 zł, tel. 660 – 327 – 522

(o/b)

Sprzedam siewnik uprawowo-siewny Gaspardo, stan bardzo dobry, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 793 – 136 – 620

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam przyczepę objętościową do kukurydzy Ipsam, w bardzo dobrym stanie, z napędem na wałek, szybki posuw taśmy, cena 19 500 zł, tel. 691 – 376 – 328

(o/b)

Sprzedam wał gładki do trawy, długość 3,20 m, wysokość rury gniotącej 46 cm, bardzo masywny, cena 2 750 zł, tel. 660 – 327 – 522

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, cena 2 200 zł, tel. 510 – 360 – 697

(o/b)

Sprzedam kopaczkę, cena 2 100 zł, tel. 510 – 360 – 697

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360, zarejestrowany, aktualny przegląd, nowe akumulatory, sprawna elektryka, po wymianie olejów i filtrów, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 693 – 221 – 977

(o/b)

Sprzedam przyczepę do przewozu zwierząt, w bardzo dobrym stanie, długość 205 cm, wysokość 105 cm, szerokość 100 cm, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 575 – 979 – 099

(o/b)

Sprzedam cielaka, byczek, kilkudniowy, w bardzo dobrej kondycji, cena 450 zł, tel. 511 – 351 – 761

(o/b)

Sprzedam pługi 4, w bardzo dobrym stanie, cena 2 100 zł, tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, w dobrym stanie, cena 2 000 zł, tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam prasę Sipma Farma 2, (2010), szeroki podbierak, siatka, pracowała na małym gospodarstwie, cena 25 200 zł do negocjacji, tel. 500 – 192 – 513

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, szerokość 2,70 m, lakier i opony w oryginalnym stanie, pierwszy właściciel, mało użytkowany, znaczniki, grabki, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 515 – 074 – 487

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360, w bardzo dobrym stanie, z kabiną, opłacony, zarejestrowany, opony 80%, cena 17 200 zł do negocjacji, tel. 504 – 378 – 744

(o/b)

Sprzedam przyczepę samozbiierającą, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 518 – 201 – 072

(o/b)

Sprzedam kopaczkę elewatorową do ziemniaków, w dobrym stanie, cena 1 300 zł, tel. 517 – 657 – 534

(o/b)

Sprzedam przyczepę objętościową OVA, z napędem, cena 19 500 zł, tel. 504 – 805 – 129

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel Metal Fach, w bardzo dobrym stanie, mało używany, cena 2 000 zł, tel. 506 – 430 – 707

(o/b)

Sprzedam byczka NCB, zdrowy, energiczny, cena 560 zł do negocjacji, tel. 698 – 225 – 383

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy, 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)

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.

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

**Zaprenumeruj „Kontakty” na poczcie albo u listonosza,
a co czwartek otrzymasz je prosto do domu
lub do swojej skrzynki pocztowej!**

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (~~14,00 zł~~)

3 miesiące 35,00 zł (~~45,50 zł~~)

6 miesięcy 70,00 zł (~~91,00 zł~~)

12 miesięcy 135,00 zł (~~182,00 zł~~)



**Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.**

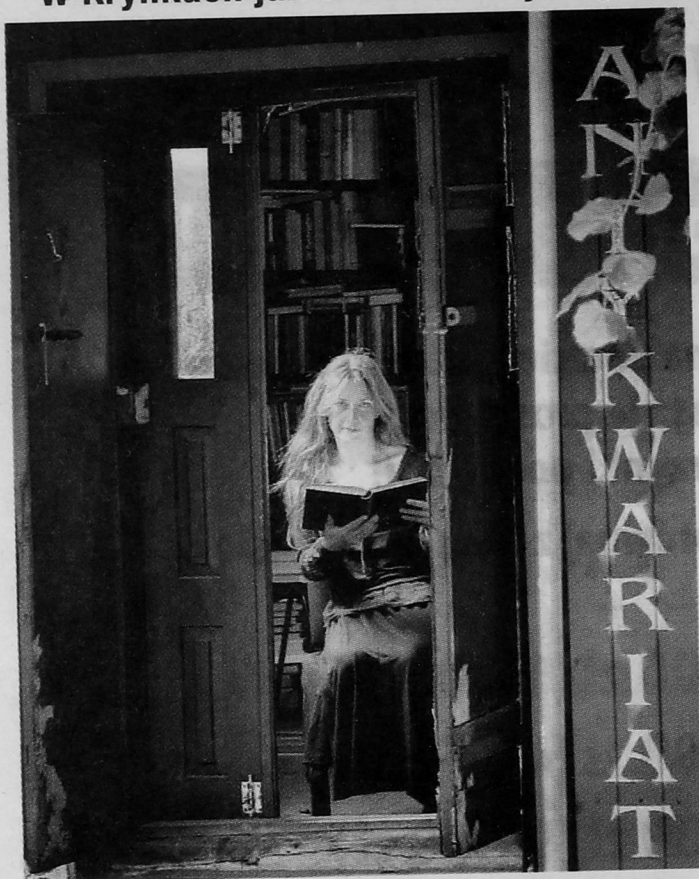


**Prenumeratę można zamówić przez
prenumerata.poczta-polska.pl oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.**

**W razie potrzeby redakcja służy pomocą,
tel. 86 216 42 43**

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

W Krynkach jak w stanie wojennym



Marta Kurzyniec w swym klimatycznym Antykwariacie przy ul. Garbarskiej 1 w Krynkach. Fot. facebook

Krynki, to jedna ze 115 miejscowości objętych stanem wyjątkowym w województwie podlaskim. Dotąd miasteczko z około 2 500 mieszkańcami wyróżniało się rondem w centrum, z którego promieniście odchodzi aż 12 zjazdów. Drugie takie na świecie jest tylko w Paryżu. I oto nagle stało się „centrum” stanu wyjątkowego.

– Tutaj nigdy nic nie wiadomo. Jednego dnia puszczają wszystkich bez problemu, tylko machają ręką, żeby jechać, a drugiego są ciągle kontrole. Jeszcze innego każą pokazywać bagażniki – mówiła w radio TOK FM Marta Kurzyniec, która w Krynkach prowadzi Antykwariat w środę, 15 września.

Wychowała się w Trójmieście i obecnie sytuacja w Krynkach kojarzy jej się ze stanem wojennym za czasów PRL.

– Na jeden cywilny samochód przypadają dwa mundurowe. Ruch turystyczny jest ucięty jak nożem. Miasto wymarłe, atmosfera ponura. Często każą się legitymować. Wczoraj wychodziłam z psami na spacer i zastanawiałam się, gdzie upchnąć dowód osobisty. Bałam się

iść za daleko od domu, bo jeszcze znajdą mnie w kukurydzy, z kimś pomyłają. Takie myśli przychodzą do głowy – opowiadała.

Mówiła, że mieszkańcy starają się unikać rejonów Usnarza Górnego, gdzie znajduje się obóz migrantów, od którego zaczęła się cała historia ze stanem wyjątkowym, bo tam kontrole są szczególne.

– Służby zachowują się w wyjątkowo nieprzyjemny sposób. Nastawienie funkcjonariuszy jest gorsze, niż na innych trasach. Wydaje się, że tam są osoby bardziej radykalizowane – oceniała antykwariuszka z obawą, że stan wyjątkowy na tych terenach zostanie przedłużony.

Na tereny objęte stanem wyjątkowym nie są wpuszczani dziennikarze. Nie wiadomo więc, co się tam naprawdę dzieje. Przekaz mediów rządowych (TVP, Polskie Radio, gazety należące do Orlnu) skażone są propagandą. Jedynym wiarygodnym źródłem informacji są mieszkańcy. Ale mało jest odważnych, by jak Marta Kurzyniec wypowiadać się pod swoim nazwiskiem.

XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020

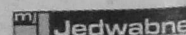
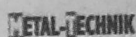
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomży



Łomża, 2-4 października 2020

Przyjaciół rodziny wykorzystał dziecko!

Do wstrząsającego wydarzenia doszło na wsi pod Wysokiem Mazowieckiem. Trzydziestokilkuletni Andrzej C. był na tyle zaprzyjaźniony z sąsiadami, że traktowali go niemal jak członka rodziny i dlatego powierzyli mu opiekę nad kilkuletnią dziewczynką. Po tym, co się wtedy wydarzyło matka zgłosiła policji. Ze względu na drażliwość sprawy oraz dla dobra dziewczynki i jej rodziny ani policja, ani prokuratura nie udzielała żadnych szczegółowych informacji. Prokurator Rejonowy w Wysokiem Mazowieckiem poinformował tylko, że Andrzej C. usłyszał zarzut z paragrafu mówiącego o obcowaniu płciowym z osobą małoletnią lub dopuszczeniu się wobec niej innych czynności seksualnych. Został zatrzymany, a Sąd Rejonowy zdecydował o umieszczeniu go w areszcie na 3 miesiące.

Skatował psa

O skatowaniu psa przez pijanego ojca powiadomił policję wstrząśnięty syn, który po powrocie do mieszkania w bloku na osiedlu Południe w Łomży zobaczył leżące zakrwawione zwierzę, nie będące w stanie podnieść się o własnych siłach. Rodzina natychmiast zawiozła psa do weterynarza. Gdy pijany okrutnik (51 lat) wyjaśniał policjantom, że kopnął psa, bo go ugryzł, kiedy otwierał lodówkę, do syna zadzwonił brat z informacją, którą uzyskał po badaniu przez weterynarza, że pies ma uszkodzone oko, wybite zęby i podejrzenie złamania kręgosłupa. Po potwierdzeniu diagnozy bezpośrednio przez lekarza weterynarii, ojciec trafił do policyjnego aresztu. Następnego dnia usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem ze szczególnym okrucieństwem.

Radiowozem do szpitala

Do policjantów z drogówki, którzy akurat byli w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży podeszła roztrzęsiona kobieta i poprosiła o pomoc, ponieważ czteroletni syn ma podejrzenie zapalenie wyrostka robaczkowego i musi szybko trafić pod opiekę lekarzy z Uniwersyteckiego Klinicznego Szpitala Dziecięcego w Białymstoku. Transport medyczny nie wchodził w grę. Łomżyńscy policjanci pilotowali mitsubishi z dzieckiem do granicy powiatu, potem pilotaż przejęli policjanci z Zambrowa. Gdy nieoczekiwanie pod Jeżewem mitsubishi matki uległo

awarii, dowieźli go do Białegostoku radiowozem.

Odważyło gówniarzów z Kolna

Szesnastolatek z Kolna ukradł rower spod wiejskiego sklepu pod miastem, zniszczył go, po czym wrzucił nieopodal do oczka wodnego. Wyczyn nagrała kamera monitoringu. Małolat był już znany policjantom, ponieważ na początku roku zniszczył infrastrukturę drogową w Kolnie. Za kradzież i zniszczenie mienia odpowie ponownie przed sądem rodzinnym.

„Esteci” spod Augustowa

Ukradli w Biebrzy (gm. Rajgród) pojemnik na odpady, ponieważ, jak tłumaczyli się policji, „spodobała im się jego estetyka i jakość wykonania”. Spory drewniany, faktycznie estetyczny pojemnik, zapakowali w biały dzień w centrum wsi jak swój na przyczepkę samochodową i ruszyli do domu pod Augustów. Mieszkańcom wyjaśniali, że zabierają pojemnik, by wypróżnić śmieci. Nie nabrali ich i za chwilę o wszystkim wiedziała policja. Ujechali 5 km i mundurówi już ich mieli. Teraz trzech „estetów” (18, 39 i 55 lat) stanie przed sądem za kradzież mienia wartości 1 300 zł, a to już jest przestępstwo (do wartości 500 zł – wykroczenie).

Jak wódka rozum odbiera

Do kontrolujących samochodów łomżyńskich policjantów w pewnym momencie podjechał młody rowerzysta. Zapytał, jak dojechać na dworzec autobusowy. Policjanci wskazali drogę, ale jako, że wydał im się „zawiany”, poprosili o dmuchnięcie w alkomat. Nie mylili się: pokazał ponad 3 promile! W tej sytuacji rowerzysta z rowerem trafił na komendę. Zanim jednak dojechali, pojawił się mieszkaniec Łomży, który powiedział, że spod jego domu w centrum miasta ktoś ukradł mu rower o charakterystycznym, pastelowym kolorze. Nie wiedział, kiedy dokładnie do tego doszło, bo ostatni raz widział go trzy dni wcześniej. Stratę oszacował na 650 zł. Gdy policjanci dokładnie obejrzelili rower przywieziony z młodym (19 lat) pijanym rowerzystą, sprawa stała się jasna: to trzeźwiejący w areszcie buchnął rower! Właściciel wrócił na nim do domu, a młody człowiek do Małopolski, skąd pochodzi, z zarzutem kradzieży.

Radny powiatowy PiS, zarazem członek Zarządu powiatu łomżyńskiego połuszczył się na flaszke wódki? Przed sądem za łapówkę



W Sądzie Rejonowym w Łomży rozpoczęła się rozprawa drogomistrza w Zarządzie Dróg Powiatowych w Łomży Kazimierz P., zarazem radnego powiatowego PiS i członka Zarządu powiatu, oskarżonego o zaniechanie kontroli i przyjęcie łapówki w 2020 roku.

W lipcu prokurator Dariusz Błażejczyk z Prokuratury Okręgowej w Łomży informował, że Kazimierz P. „nie dopełnił ciążącego na nim obowiązku w ten sposób, że widząc wykonywane przez prywatnego inwestora prace ziemne w Jedwabnem, polegające na instalacji przyłącza wodno-kanalizacyjnego bez zezwolenia na zajęcie pasa drogowego, nie dokonał

ich wstrzymania. Ponadto w Nałęczowie zaniechał kontroli uzyskania zezwolenia na lokalizację zjazdu z posesji na drogę powiatową w zamian za obietnicę uzyskania korzyści majątkowej w postaci alkoholu”.

Na pierwszej rozprawie Kazimierz P. i współoskarżony z nim nie przyznali się do winy i złożyli wyjaśnienia, informuje prezes Sądu Rejonowego w Łomży sędzia Ewa Kłapeć-Kalinowska. Rozprawa została odroczone do 25 i 27 października.

W razie wyroku skazującego, Kazimierz P. straciłby mandat radnego i miejsce w Zarządzie powiatu.

List gończy za sutenerką



List gończy za Anitą Szudrawską (30 lat) z Łomży, ostatnio zameldowaną przy ul. Jodłowej 7, wydała łomżyńska policja. Podejrzana jest o „czerpanie korzyści majątkowej z uprawiania prostytucji przez inną osobę (sutenerstwo)” oraz „udziału w zorganizowanej grupie albo związku mających na celu popełnienie przestępstwa lub przestępstwa skarbowego”. Poszukiwana ma ok. 161 – 165 cm wzrostu, jasne oczy.

Córka ma samobójcze myśli

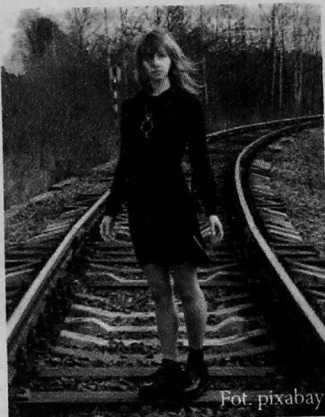
Zajrzałam do pamiętnika córki i przeczytałam, że myśli o samobójstwie. Bardzo się przestraszyłam.

Nina

Zacznijmy od tego, że ze wścibstwa i podejrzliwości biorą się zwykle same kłopoty. Rodzice, którzy decydują się na podsłuchiwanie swoich dzieci, szperanie w ich osobistych rzeczach itp., zwykle pogarszają sytuację, zamiast ją poprawiać.

Przyczyny Pani podejrzliwości i szperania po notatkach córki mogą być dwie. Córka na co dzień zachowuje się w sposób dla niej nienormalny, co Panią niepokoi i skłania do czytania jej pamiętnika. Jeśli tak jest, to powinna Pani z nią otwarcie rozmawiać o tym, co Panią martwi. Okazanie szczególnej troski, chęci pomocy, zainteresowania są dobrymi lekarstwami na tendencje samobójcze.

Może być i tak, że córka zachowuje się jak normalna nastolatka, ale Pani chce o wszystkim wiedzieć, mieć nad nią kontrolę lub jest ciekawska. W takim razie to nie córka ma problem, lecz Pani i dobrze byłoby swoją podejrzliwość jakoś poskromić, bo uczynić ona może wiele złego.



Pamiętnik jest po to, aby w nim zapisywać różne myśli i uczucia, często ulotne i zmienne, czasem ważne, a czasem nieważne i już po chwili nieaktualne. Służy do poukładania sobie różnych rzeczy, do wylania żalów i bólów, których nie chce się innym ludziom okazywać. Nie jest przeznaczony do czytania przez innych. Proszę tak go potraktować. Jeśli w zachowaniu córki jest coś niepokojącego, niech Pani z nią o tym rozmawia, jeśli jednak jej zachowanie jest normalne, niczego dobrego nie przyniesie czytanie jej intymnych zapisków.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Kruszonka śliwkowa

Składniki:

- 1,5 kg śliwek
- 320 g masła
- 4 i pół szklanki mąki
- 4 jaja
- opakowanie cukru waniliowego
- 1 i 1/4 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cynamonu
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- sól

Rozpuszczamy 120 g masła, studzimy. Do miski przesiewamy półtorej szklanki mąki, dodajemy

1/4 szklanki cukru, łyżeczkę cynamonu i roztopione masło, zagatujemy, by składniki się połączyły. Wstawiamy do lodówki na 15 – 20 minut. Pozostałe masło, cukier, cukier waniliowy ucieramy ze szczyptą soli na puszystą masę. Stopniowo dodajemy jaja, a następnie łączymy z przesianą mąką z proszkiem do pieczenia. Kwadratową blachę wykładamy papierem do pieczenia i oprószamy mąką. Przekładamy na nią ciasto, wyrównujemy. Na cieście układamy połówki śliwek i równomiernie posypujemy łyżeczką cynamonu. Na wierzch rozkruszamy ciasto na kruszonkę, delikatnie dociskamy. Pieczemy około 50 minut w 175°C. Gdyby góra za bardzo się spiekała, przykrywamy folią aluminiową. Po ostygnięciu ciasto podajemy posypane cukrem pudrem, z lodami lub bitą śmietaną do kawy albo herbaty.



Pytanie intymne

Nalega, żebym ogoliła wzgórek łonowy. Mówi, że teraz jest to modne i gładki widok bardzo by go podniecał. Sugeruje pozostawienie „paseczka” włosków. Przekomarzamy się i jeszcze nie uległam namowom, bo wydaje mi się to wbrew naturze. Czy może to mieć jakiś wpływ na jakość doznań seksualnych mężczyzny?

Basia

Depilacja miejsc intymnych od pewnego czasu weszła w modę. Najpierw były golone pachwiny, potem trójkąt zamieniał się w pasek, a ponieważ stroje i bielizna są

coraz skromniejsze, niektóre panie rezygnują także z tego.

Jakość seksu nie zależy od ilości włosów na wzgórkach, tylko od uczucia, pożądania, podniecenia i chęci wzajemnego obdarowania wszystkim, co najpiękniejsze.

Są zwolennicy i przeciwnicy depilacji miejsc intymnych. Niektórych mężczyzn szczególnie podniecają zupełnie odsłonięte wargi sromowe, inni wolą kępke, a jeszcze inni lubią obficie owłosione.

Włosy łonowe pełnią też rolę ochronną przed grzybicami i zakażeniem, bo zatrzymują niepożądane drobnoustroje.

Lekarz domowy

Mój synek poszedł do przedszkola. Jak ustrzec go przed jesiennym przeziębieniem?

Beata

Łatwo zachorować przy pogodowej huśtawce, gdy raz jest letni upał, a za kilka godzin jesienny chłód. Dzieci, które dużo przebywają na świeżym powietrzu niezależnie od pogody, są z tego powodu mniej podatne na jesienne infekcje. Ważne, by jesienią ubie-

rać malca tak, aby się nie przegrzał i nie zmarł (najlepiej „na cebulkę”, bo można rozbić). Poza tym dziecko powinno jeść dużo warzyw, owoców, mleka i jego przetworów, bo zawierają witaminy, wapń, fosfor, potas, które wspomagają odporność organizmu. Bardzo skuteczny jest tran i syrop cebulowy (sok z cebuli z cukrem). Gdy w przedszkolu wiele dzieci jest już zakatarzonych, warto pozostawić dziecko na 2 dni w domu.

Pod paragrafem

Czy mój szef ma prawo kontrolować w komputerze korespondencję, prowadzoną przez firmową skrzynkę mailową?

Ryszard

Z punktu interesu firmy, szef ma prawo sprawdzać, czy pracownik należycie wykonuje służbowe obowiązki i jak prowadzi kontakty z kontrahentami. Ale gdy w służbowej skrzynce są prywatne korespondencje pracownika, wówczas szef powinien pamiętać o obowiązku poszanowania dóbr osobistych,

do których należy tajemnica korespondencji (art. 23 k.c.). Gdy zatem przy okazji lub specjalnej kontroli odkryje prywatne wiadomości, nie wolno mu ich czytać. Jeśli w firmie jest zakaz prywatnego korzystania ze skrzynek służbowych i pracodawca stwierdzi złamanie tego zakazu, może pracownika ukarać karą dyscyplinarną, ale nie wolno mu czytać prywatnych listów. Szef powinien wprowadzić jasne reguły korzystania ze służbowych skrzynek i uprzedzić o możliwości monitorowania.

Kto ci pisany na całe życie?



Jak to się dzieje, że jedni ludzie świetnie się ze sobą dogadują, a inni nie potrafią znaleźć wspólnego języka? Znaczenie może tu mieć znak zodiaku. Niektóre idealnie do siebie pasują, tworząc związek bratnich dusz.

Byk i Waga – świetnie będą się dogadywać i bez problemu wzajemnie się rozumieją. Osoby o tych znakach mają ze sobą mnóstwo wspólnego. Tematów do rozmów nie zabraknie. Byk i Waga mają podobne hobby i zainteresowania. Nigdy nie będą się razem nudzić. Te dwa znaki zodiaku są sobie pisane. **Bliźnięta i Strzelec** – obydwie są atrakcyjni, energiczni i ciekawi świata. Będą dogadywać się bez słów. Mają podobne poczucie humoru i nigdy nie będą się ze sobą nudzić. Bliźnięta i Strzelec stworzą piękną parę, a ich związek będzie bardzo udany. **Lew i Wodnik** – mówi się, że przeciwieństwa się przyciągają i to jest najlepszy przykład. Lew z Wodnikiem obdarzą się nawzajem miłością, jednocześnie nie ograniczając się wzajemnie. Wspólnie przeżyją

wiele przygód i będą podejmować nowe wyzwania.

Ryby i Koziorożec – ich relacje oparte będą na bezgranicznej szczerości i wzajemnym zaufaniu. Będą dla siebie najbliższymi osobami i najlepszymi przyjaciółmi. Ryby i Koziorożec to para idealna. Ich związek będzie zrównoważony, ale nie pozbawiony emocji.

Baran i Rak – żywiołowe Barany dobrze odnajdą się w towarzystwie uczuciowych i wrażliwych Raków. Będziecie się nawzajem uzupełniać.

Skorpion i Panna – to jedno z najlepszych połączeń. Idealnie się dopełniacie i uzupełniacie. W dodatku pomiędzy tymi znakami od samego początku iskrzy, a początkowa fascynacja ma wszelkie szanse, żeby przetrwać i stać się trwałą więzią.



Mural w Hradec Karlové (Czechy). Fot. pixabay



– Co odróżnia zwykłego człowieka, który nie ma nic do powiedzenia, od polityka, który nie ma nic do powiedzenia?

– Zwykły człowiek milczy.

– Panie doktorze, co się dzieje po śmierci? – pyta pacjent.

– Zmieniamy pościel.

– Co będziesz robić zanim wrócę? – pyta mama Jasia.

– Będę bawić się kolejką albo z nianią.

– Od czego to zależy?

– Od tego, co wybierze tata.

– Dlaczego nie uprasowałam mi marynarki? – pyta mąż żonę.

– Uprasowałam...

– Kłamiesz! W kieszeni nadal jest 100 zł.

Wczoraj wieczorem spotkałem w barze świetnie wyglądającą sześćdziesięcioletnią kobietę. Wypiliśmy razem kilka drinków i wtedy zapytała, czy miałem kiedyś trójkątek z matką i córką?

– Nie, nigdy nie miałem – odpowiedziałem podekscytowany.

– To w takim razie dzisiaj będzie twoja szczęśliwa noc – powiedziała, mrugając do mnie.

Po kolejnym drinku poszliśmy do jej domu. Byłem już bardzo napalony. Ona zapaliła światło, stanęła przy schodach na piętro i zawołała:

– Mamo! Śpisz?

– Jak ta twoja nowa sekretarka? – pyta kolega kolegę.

– Jako profesjonalistka to d... pa, ale jako d...pa to profesjonalistka.

Wchodzi facet do sklepu i pyta:

– Przepraszam, czy macie w sprzedaży piłki do fitness?

– Nie, nie mamy.

– A maty do jogi?

– Tu jest sklep monopolowy, my sprzedajemy alkohol – mówi zniecierpliwiona ekspedientka.

– Szkoda... To poproszę dwa razy zero siedem, ale Bóg mi świadkiem, że chciałem ćwiczyć...

Do radia dzwoni słuchaczka:

– Znalazłam dziś na ulicy portfel. W środku było tysiąc złotych i prawo jazdy na nazwisko Stanisław Kowalski. I w związku z tym mam wielką prośbę, byście puścili panu Stasiowi jakąś fajną piosenkę.

Ośmioletni synek prosi ojca o rowerek.

– Nie mogę ci kupić rowerka, bo zaciągnęliśmy duży kredyt na dom, a na dodatek mama w zeszłym tygodniu straciła pracę – wyjaśnia mu odmowę tato.

Następnego dnia tatuś wstaje i widzi, że synek wychodzi ze swojego pokoju z torbą w ręce i plecakiem na plecach.

– Co robisz? – pyta ojciec.

– Wyprowadzam się. Wczoraj wieczorem przechodziłem obok waszej sypialni i słyszałem, jak mama powiedziała, że odlatuje, a ty powiedziałeś ęa chwilę też odleci. Nie jestem głupi, żeby zostać tu sam z wielkim kredytem i bez rowerka.

– Panie doktorze, mój mąż zaraził się rzeżączką. Co mam robić?

– A dlaczego mąż sam do mnie z tym nie przyszedł?

– Bo jeszcze o tym nie wie.

Dwaj mali chłopcy stoją przed kościołem, z którego właśnie wychodzą nowożeńcy.

– Jak będę chciał, to za chwilę panna młoda uderzy w twarz pana młodego – mówi jeden.

– No, co ty, niemożliwe – mówi drugi.

– Założysz się o lodę?

Chłopcy szybko się zakładają, po czym pierwszy biegnie do pana młodego i woła:

– Tato, tato!

Tu warto być

Białystok**Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):**

■ Premierowa operetka „Wesoła wdówka” Franza Lehára, zaliczana do światowej klasyki repertuaru operetkowego, inaugurująca nowy sezon artystyczny Opery i Filharmonii Podlaskiej; 26 września, godz. 18.00. Bilety w kasie Opery lub na stronie oifp.eu.

Czyżew**Gminny Ośrodek Kultury (ul. Mazowiecka 34, tel. 86 275 52 69):**

■ Koncert „Letnia serenada” w cyklu „Sacrum et Musica” w wykonaniu: Anny Jeremus-Lewandowskiej (sopran), Marty Mazanek-Matuszewskiej (sopran koloraturowy), Magdaleny Osterczy (mezzosopran) oraz Kwartetu Alla Breve w śladzie Jan Zugaj (skrzypce), Katarzyna Janas-Dziewa (skrzypce), Iga Marta Ludkiewicz (wiolonczela) i Nikolay Mileszko (fortepian); sobota, 18 września, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Drozdowo**Kościół św. Jakuba Apostoła (ul. Główna 50):**

■ Koncert „Letnia serenada” w cyklu „Sacrum et Musica” w wykonaniu: Anny Jeremus-Lewandowskiej (sopran), Marty Mazanek-Matuszewskiej (sopran koloraturowy), Magdaleny Osterczy (mezzosopran) oraz Kwartetu Alla Breve w śladzie Jan Zugaj (skrzypce), Katarzyna Janas-Dziewa (skrzypce), Iga Marta Ludkiewicz (wiolonczela) i Nikolay Mileszko (fortepian); niedziela, 19 września, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Świątlica Wiejska (tel. 86 218 14 87):

■ Premiera pierwszej gry planszowej o historii i przyrodzie Drozdowa i okolicy pt. „Drozdowo w grze – gra w Drozdowie” przed remizą OSP (ul. Górna 2). Ponadto, prelekcje Teresy Grużewskiej z Muzeum Przyrody pt. „Poznaj zioła Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi” i Marcina Rydzewskiego z Muzeum Przyrody „Drozdowskie legendy i opowieści”; sobota, 18 września, godz. 12.00. Wstęp wolny.

Grajewo**Grajewska Izba Historyczna (ul. Legionistów 9, tel. 86 272 20 04):**

■ Otwarcie wystawy „Komiksy i ilustracje Jacka Skrzydlewskiego”; sobota, 18 września, godz. 11.00. Wstęp wolny.

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

■ W Polski Dzień Bluesa Łomża 2021 na bluesową nutę w Hali Kultury na Starym Rynku zagrają w sobotę, 18 września zespoły: Holy Water (Łomża), godz. 18.00; Lucky Loser (Białystok), godz. 19.00; The BL Blues Band (Łomża), godz. 20.00 i Cotton Wing (Gdańsk), godz. 21.00. Wstęp wolny.

■ „Zapiski oficera Armii Czerwonej”, kultowy spektakl Teatru Dramatycznego z Białegostoku w wykonaniu Krzysztofa Ławniczaka; czwartek, 16 września, godz. 19.00 w Hali Kultury (Stary Rynek). Wejściówki (jedna osoba może odebrać maksymalnie 2) w Urzędzie Miejskim godz. 7.30 – 15.30 (pok. 122).

Stare Kupiski**Kościół św. Jadwigi Śląskiej (tel. 86 217 91 71):**

■ Koncert „Fortepian Chopina” w cyklu Sacrum et Musica w wykonaniu Ewamuela Salvadora (skrzypce), Neli Zaforemskiej (skrzypce), Emilii Goch-Salvador (altówka), Adama Klocka (wiolonczela), Jakuba Gajownika (wiolonczela); niedziela, 19 września, godz. 12.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 18 – 19 września – „Lassie wróć”, godz. 16.30 i „Dom nocny”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** nieczynne. **Kino MOK Zambrów:** 17 – 23 września – „Wyrolowani”, godz. 15.00 oraz „Czarna owca”, godz. 17.00 i „Candyman”, godz. 19.30.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): może zapukać pewne poczucie winy. Każdy ponosi odpowiedzialność za swoje decyzje i działania. Jednak dominujące będą chwile twórczego, kreatywnego rysowania przyszłości. Nie poddawaj się presji otoczenia, ale pamiętaj o swoich bliskich, by nie czuli się odsunięci.

BYK (20 IV – 21 V): poczujesz potrzebę rywalizacji. Pamiętaj, że by miała na celu poprawę sytuacji, a nie była podjęta tylko dla próżnego wykazania wyższości. Mogą pojawić się sprawy niedoprowadzone do końca. Zakończ je i zacznij żyć tu i teraz.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): idealny czas na współpracę z innymi, zakładanie wspólnego interesu, przebywanie wśród bliskich. Po dokładnym przemyśleniu spraw, nie odkładaj niczego na później, bo wszystko ma swój czas i miejsce, a okazja może się nie powtórzyć. Pozwól unosić się na fali wydarzeń, ale nie wchodź w nic na siłę.

RAK (22 VI – 22 VII): efekty twoich niedawnych kroków przyjdą, nie poganiaj losu, nie przyspieszaj, bo wszystko ma swój czas i miejsce. A nadchodzi zmiana. Nie bój się jej, a uda Ci się spełnić pewne marzenie. Z marzeniami jest tak, że spełniają się, gdy bardzo się tego pragnie.

LEW (23 VII – 22 VIII): dobry czas na poznawanie nowych ludzi, co będzie dla Ciebie korzystne w przyszłości. Pewne sprawy w końcu uda Ci się zakończyć, coś się wyjaśni w korzystny dla Ciebie sposób. W ogóle wszystko, co będzie się dziać, będzie dla Ciebie dobre, także pod względem materialnym. Zadbaj o kondycję.

PANNA (23 VIII – 22 IX): na przyjaciół naprawdę możesz liczyć. Są obok Ciebie zawsze gotowi Cię wesprzeć. Nie lekceważ tego, nie zawsze można sobie samemu ze wszystkim poradzić. Nie

tlum emocji. W dość trudnej sprawie pokieruj się głosem intuicji i zacznij działać.

WAGA (23 IX – 23 X): potrzebujesz wyciszenia, co umożliwi Ci głębsze widzenie pewnych spraw. Możesz wówczas pozwolić sobie na zerwanie z dotychczasowymi schematami myślenia i działania. Będzie okazja do sprawdzania wielu możliwości, ich porównania. Nie porównuj tylko ludzi, każdy jest inny i wnosi ze sobą coś innego.

SKORPION (24 X – 21 XI): dobry tydzień pod względem relacji z otoczeniem, fizjologicznym i psychicznym. To również czas, w którym możesz przerwać łańcuchy własnych ograniczeń, wyzwolić się spod własnych więzów. Wykrzesaj w sobie fantazję i spontaniczność zwłaszcza w sferach, w których dotąd czujesz skrupowanie lub masz zahamowania.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): chwila, by spokojnie przyrzeć się swojemu życiu. Jeśli tak się stanie, napłynie do Ciebie spokój i harmonia. Pozwoli to podjąć konkretne, odpowiedzialne działania. Sprawy, które czekają, czas realizować, moment jest właściwy.

WODNIK (21 I – 20 II): twórcze dni, przypływ świeżości i energii. Warto je konkretnie wykorzystać. Postaraj się dostrzec w swojej codzienności zmiany na każdym kroku, w każdej chwili. Nie oglądaj się za siebie. To, co było, minęło. Jest tylko „teraz” i od tego zależy Twoje jutro.

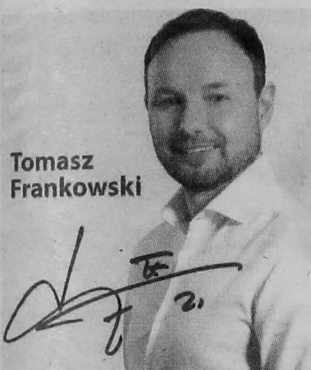
RYBY (21 II – 20 III): mogą pojawić się stresujące sytuacje. Nie trać zimnej krwi i uzbroj się w cierpliwość. Pojawiają się przed Tobą nowe możliwości, jednak ciągle się wahasz, nie chcesz z nich skorzystać. Nie bój się wziąć spraw w swoje ręce, podejmij świadome, przemyślane decyzje, łap pojawiające się okazje.



Niezwykły rekord Guinnessa!

Paula Gorlo z Suwałk pobiła rekord Guinnessa w podciąganiu się na drążku przez 24 godziny. Podciągnęła się 4 081 razy, poprawiając poprzedni rekord o 344 powtórzenia.

„Franek, łowca bramek” w Kolnie



Tomasz Frankowski

Dziś europoseł PO Tomasz Frankowski, nie tak dawno czterokrotny król strzelców polskiej ekstraklasy (łącznie strzelił 168 goli), reprezentant kraju przy okazji nadania sztandaru 18 Pułkowi w Łomży, spotkał się w Kolnie z młodymi piłkarzami. Przywiozł im w prezencie 20 piłek i sprzęt do ćwiczeń, zaznaczając że zostało to zakupione z budżetu europoselskiego. W rozmowie z działaczami kolneńskiego Orła wskazywał możliwości pozyskiwania pieniędzy unijnych przez klub nawet do 300 tys. zł. Spotkanie zakończyło się wspólną sesją zdjęciową z trampkarzami i juniorami. W prezencie otrzymał koszulkę i proporzyczki KKS.

„Franek pokazał się ze strony, z której go wszyscy znamy. Inteligentnego i skromnego człowieka. Otwartego na innych”, ocenił Robert Wilczewski z kolniaka24.

Medalista olimpijski nagrodzony

Tenisista stołowy Rafał Czuper, który na Paraolimpiadzie w Tokio zdobył srebrny medal w singlu i brązowy w deblu (w parze z Tomaszem Jakimczukiem), otrzymał 35 tysięcy zł nagrody (jego trener Marek Iwanicki – 15 tysięcy zł) od Zarządu województwa podlaskiego. Wcześniej nagrody pieniężne, odpowiednio 20 tysięcy złotych i 10 tysięcy złotych, przekazały im władze Białegostoku.

Objawy udaru. Co robić, gdy dopadnie?

Do typowych objawów udaru należą:

1. Asymetria w obrębie twarzy: obniżenie kąćka ust, opadanie powieki, uczucie drętwienia.

2. Osłabienie (niedowład) ręki lub nogi albo ręki i nogi jednocześnie po tej samej stronie ciała; niekiedy towarzyszy temu uczucie drętwienia połowy ciała lub jakiegoś obszaru w obrębie połowy ciała.

3. Zaburzenia mowy: mowa niewyraźna lub bełkotliwa, problemy ze znalezieniem właściwego słowa.

4. Zawroty głowy, nudności, wymioty.

5. Zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów: ruchy nagle stają się niezgrabne, potykanie się, upuszczanie przedmiotów, trudności w ubieraniu się.

6. Zaburzenia widzenia: podwójne widzenie, ograniczenie pola widzenia, a nawet całkowita utrata widzenia (najczęściej w jednym oku).

7. Nagły, bardzo silny ból głowy. W rozległym udarze chory może być senny, trudno go dobudzić, mówi nieskładnie, nie wie, co się z nim dzieje, gdzie jest lub też całkowicie traci przytomność i nie reaguje na szturchanie i polecenia głosowe.

Jak postępować przy podejrzeniu udaru? Bardzo liczy się czas, dlatego natychmiast wezwać karetkę pogotowia z tomografem komputerowym i zadbać, by chorego zawieźli do szpitala z oddziałem udarowym lub neurochirurgią. Poinformować przy wezwaniu o objawach i czasie ich wystąpienia. Nie przyjmować ani nie podawać żadnych leków, jedzenia ani picia. Położyć się lub ułożyć chorego w pozycji leżącej z tułowiem uniesionym około 30 – 40 cm (przy wymiotach – na boku). Jeśli straci przytomność, rozpocząć reanimację.

Sukces młodych koszykarek z Łomży

II miejsce w XIII Ogólnopolskim Turnieju Koszykówki Dziewcząt w Bydgoszczy zajęły koszykarki z UKS 4 Łomża. Nasz zespół wystąpił w składzie: Pola Balewska, Maja Sierżputowska, Oliwia Cwalina, Oliwia Dąbrowska, Nikola Kozłowska, Natalia Jankowska, Izabela Gleba, Dominika Kalska, Wiktoria Chojnowska, Aleksandra Ruszczyk, Hanna Faryna, Michalina Siedlanowska.

Królem strzelców została Wiktoria Chojnowska. Najlepsze zawodniczki: Natalia Jankowska oraz Michalina Siedlanowska. Wyróżniającą się zawodniczką: Oliwia Dąbrowska. Trenerem UKS 4 Łomża jest Marcin Piotrowski.



120 biegaczy wystartowało w I Kurpiowskim Psejaku

W pierwszym Kurpiowskim Psejaku w Nowogrodzie wystąpiło 120 zawodników, 70 w półmaratonie i 50 na 7 km. Start nastąpił przy scenie obok Skansenu, wiódł przez Skansen, obok bunkra przy moście za hotel. Po nawrocie pod scenę zamykała się pętla długości 7 km i bieg kończyli startujący na tym dystansie. Półmaratończycy biegli dalej malowniczą trasą wzdłuż rzeki, koło schronu przy starorzeźcu, przez Nowogród, wzdłuż rzeki pod Szablak z nawrotem tą samą trasą.

Półmaraton wygrał Paweł Grygo z Łomży, drugi był Adam Szydlik także z Łomży, a trzeci Kamil Wysocki.



Bieg na 7 km na pierwszym miejscu ukończył Dariusz Zduń-

czyk z Łomży, drugi był Paweł Darmetko z Kolna, a trzeci Kamil Zach ze Starych Modzeli (gm. Łomża). Wśród kobiet najszybsza była Grażyna Kotomska z Łomży, druga Klaudia Płoska z Nowogrodu, a trzecia Emilia Kibitowska z Suwałk.

Po biegu na startujących czekało ognisko, gorąca zupa i muzyka.

Pomysłodawcą Kurpiowskiego Psejaka, biegu i jego nazwy (psejak po kurpiowsku, to kogut), jest pochodzący z Nowogrodu Michał Załęcki z Warszawy. Zorganizował go z Tomaszem Chmielewskim i grupą przyjaciół ze Stowarzyszenia Przyjaciół Nowogrodu „by rozruszać miasto” przy wsparciu Urzędu Miasta. Zapowiadają drugą edycję za rok.

Jesienna...

