

Nie wiesz, jak zacząć? Od witki...

WYTELNIA MBP

Gehenna dzieci! • Zaginęli za granicą • Porady

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

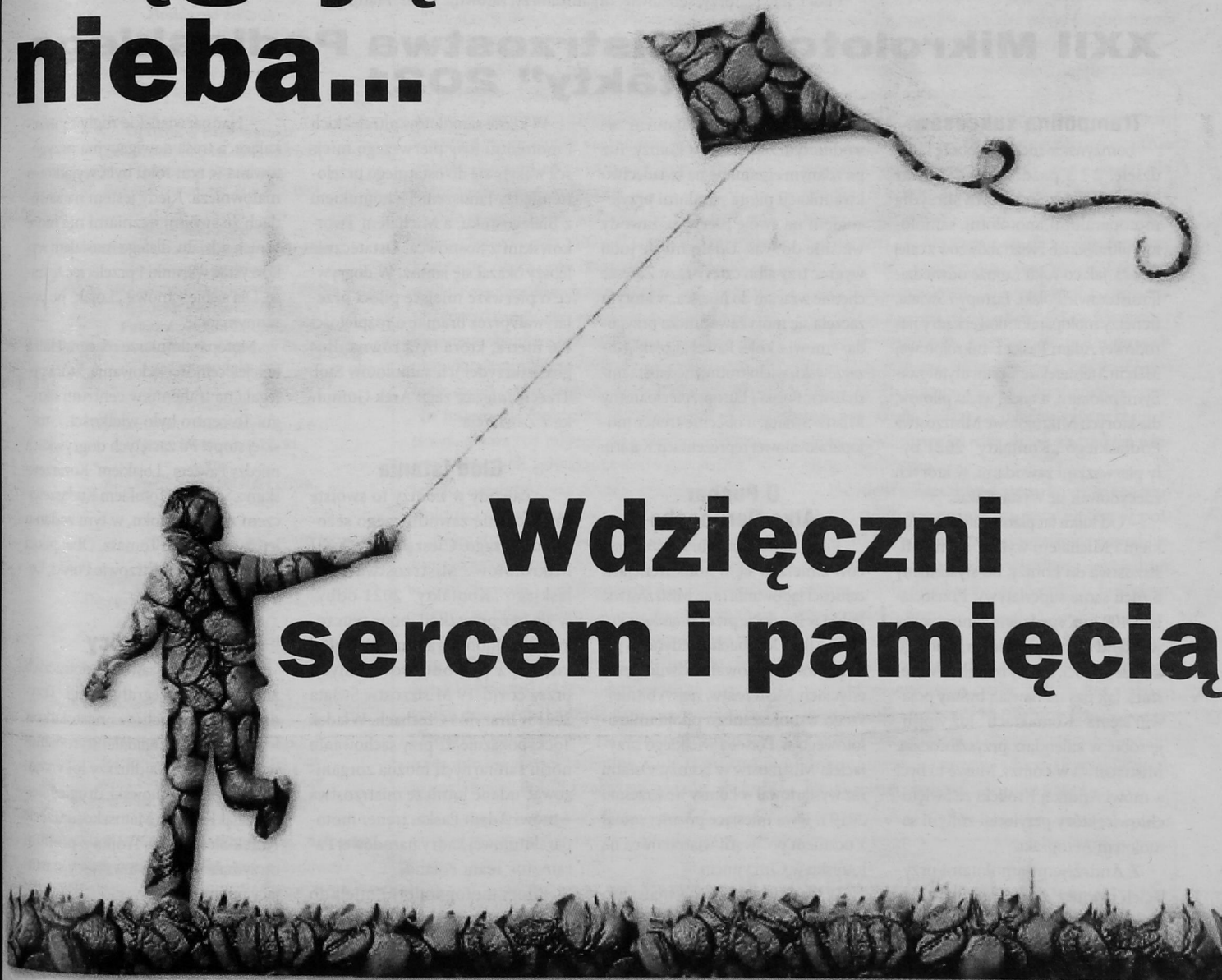
KONTAKTY

41 (2026)

10 października 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Sięgając nieba...



Wdzięczni sercem i pamięcią

Uśpione sumienia

Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286





Fot. Studio Foto Gabs

Piloci, nawigatorzy, sędziowie, organizatorzy, ratownicy OSP Piątnica

XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021

Trampolina sukcesów

Łomżyńskie niebo w sobotę i niedzielę, 2 i 3 października, po raz 22 zawładnęły kolorowe skrzydła motoparalotni, motolotni, samolotów ultralekkich i wiatrakowców z całej Polski. Jak co roku Łomżę odwiedziła mistrzowie Polski, Europy i Świata, trenerzy motoparalotniowej kadry narodowej Adam Paska i mikrolotowej Marcin Majsterek ze swymi utytułowanymi pilotami, a także wielu pilotów, dla których Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021 były pierwszymi zawodami, w których zdecydowali się wystartować.

– Od kilku lat planowaliśmy z Arkim i Michałem wybrać się na Mistrzostwa do Łomży, bo słyszeliśmy o nich same superlatywy. Przeleciałem 400 km, spędziłem fantastyczny weekend i teraz rozumiem, dlaczego koledzy piloci, którzy bywali tu wcześniej, tak nas namawiali byśmy pojawili się na „Kontaktach”. Już wpisuję sobie w kalendarz przyszłoroczne Mistrzostwa w Łomży. Muszę tu być! – mówi Andrzej Królicki ze Świętochłowic, który przyleciał żółtym samolotem Aeroprakt.

Z Andrzejem samolotami przylecieli również Arek Gumułka z Zawiercia i Michał Tworkowski z Sosnowca. Dla nich był to wyjątkowo udany weekend. Choć „Kontakty” były pierwszymi zawodami, w których startowali, do domu wrócili ze złotym, srebrnym i brązowym medalem! Po takim zawodniczym debiucie wrożyli im sportową karierę lotniczą, bo w Łomży już kilkakrotnie pierwsze kroki stawiali mistrzowie Polski, Europy i Świata, była ich trampolina sukcesów.

– Moja przygoda z lataniem zawodniczym zaczęła się w Łomży. Tuż po zdanym egzaminie na świadectwo kwalifikacji pilota paralotni przyjechałem na swoje pierwsze zawody właśnie do was. Udało mi się tutaj wygrać trzy albo cztery razy. Zawsze chętnie wracam do miejsca, w którym zaczęła się moja zawodnicza przygoda – mówi z kolei Paweł „Lojak” Kozarzewski, wielokrotny medalista mistrzostw Polski i Europy, pięciokrotny Mistrz Świata, a obecnie trener motoparalotniowej reprezentacji Kataru.

O Puchar Alka Dernbacha

Piloci motolotni, ulm i wiatrakowców zmierzali się w konkurencjach celności lądowania oraz Mistrzostwie Polski w Przelecie przez Bramkę o Puchar Alka Dernbacha, jedyne pilota, który startował w dwudziestu edycjach Mistrzostw, najwybitniejszego współczesnego pilota mikrolotowego w Polsce i wielkiego przyjaciela Mistrzostw w Łomży. Ostatni raz wystartował w Łomży we wrześniu 2019 r. Dwa miesiące później zginął z uczniem po awarii wiatrakowca na lotnisku w Chrcynnem.

W klasie wiatrakowców trener mikrolotowej kadry narodowej Marcin Majsterek z Grodziska Mazowieckiego, nie dał kolegom żadnych szans. Latać wiatrakowcem uczył się od Alka Dernbacha. O srebro i brąz w kilku dogrywkach zmagali się Mirek Kaczorowski z Sochaczewa i Piotr Gajewski z Milanówka. Ostatecznie lepszy okazał się Piotr, który na co dzień pracuje w Polskiej Agencji Żeglugi Powietrznej i kontroluje ruch lotniczy na obszarze całej Polski.

W klasie samolotów ultralekkich i motolotni losy pierwszego miejsca ważyły się do ostatniego przelotu między Januszem Tichoniukiem z Białegostoku, a Michałem Tworkowskim z Sosnowca. Ostatecznie lepszy okazał się Janusz. W dogrywce o pierwsze miejsce piloci przelecieli przez bramkę o rozpiętości 8,6 metra, która była równa długości skrzydeł ich samolotów Stal. Trzecie miejsce zajął Arek Gumułka z Zawiercia.

Głód latania

– Zawody w Łomży to swoiste zakończenie zawodniczego sezonu lotniczego. Cieszę się, że XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021 odbyły się bez przeszkód, bo w tym roku piloci motoparalotni mieli głód latania z powodu odwołanych przez covid-19 Mistrzostw Świata 2021 w Brazylii i Czechach. Władek Tocki pokazuje, że przy zachowaniu norm sanitarnych można zorganizować udane lotnicze mistrzostwa – mówi Adam Paska, trener motoparalotniowej kadry narodowej Paramotor Team Poland.

Piloci motoparalotni mieli do rozegrania trasę nawigacyjną oraz celność lądowania. Porywisty wiatr, który wiał w sobotę nie pozwolił na start do nawigacji. Jednak mapy zostały rozdane, a w niedzielny poranek warunki do lotu były spokojne. Wykorzystał to Paweł „Lojak” Kozarzewski i przeleciał zaplanowaną trasę, choć zgodnie z zarządzeniem kierownika sportowego nie była ona już liczona do wyników końcowych.

– Nadnarwiańskie mgły są urzekające, a trasa nawigacyjna przygotowana w tym roku była wyjątkowo malownicza. Kiedy jestem na zawodach ze swoimi uczniami nie biorę w nich udziału, dlatego musiałem wykorzystać warunki i przelecieć tę trasę. Dla siebie – mówił „Lojak” po porannym locie.

Motoparalotniarze rozegrali kilka kolejek celności lądowania, która polegała na trafieniu w centrum okręgu. To centro było wielkości... męskiej stopy! Po zaciętych dogrywkach między Pawłem „Lojakiem” Kozarzewskim z Sierocka i Tomkiem Kudaszewiczem z Białegostoku, w tym zadaniu lepszy okazał się Tomasz. Obaj piloci to utytułowani mistrzowie Polski, Europy i Świata.

Mali lotnicy

Najważniejsze zawody w lotniczych zmaganiach rozegrały dzieci. Trzydziestoro maluchów i nastolatków wypuszczało jak najdalej styropianowy szybowiec. Najdłuższy lot wykonał Daniel Orzechowski, drugie miejsce zajął Ksawier Matoszko, a trzecie Antek Śleszyński. Trójka z podium otrzymała nagrody, a wszyscy startujący upominki.

Mistrzostwa odbyły się pod auspicjami Aeroklubu Polskiego oraz pod patronatem marszałka województwa podlaskiego, prezydenta Łomży i wójta gminy Piątnica. Zostały zorganizowane przy wsparciu finansowym miasta Łomża. W sumie w Mistrzostwach wzięło udział 35 pilotów.

DOMINIKA TOCKA

(Fotorelacja i wyniki XXII Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego „Kontakty” 2021 na str. 23).

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki
Adres:
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,
tel. (86) 216-42-43
Księgowność:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

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



Kataryna: Kto słowem wojuje...

Dwa lata temu reporterka NBC Andrea Mitchell, relacjonując obchody Powstania w Getcie, użyła kłamliwego określenia, że był to zryw przeciwko „polskiemu i nazistowskiemu reżimowi”, wywołując w Polsce słuszne oburzenie. Oprócz żądań sprostowania i straszenia sądem karnym i cywilnym, pojawiło się też wezwanie do wydalenia dziennikarki i wpisania jej na listę osób niepożądanych w Polsce.

Nie muszę chyba dodawać, że lista osób, zdających wydalenia Mitchell w sporej części pokrywa się z listą osób oburzonych na niedawne wydalenie Ziemkiewicza z Anglii. Tyle że to tak wybiórczo nie działa i jeśli sami przyznajemy sobie prawo wydalenia dziennikarza za głupie i nieprawdziwe opinie, to innym musimy przyznać takie samo prawo wobec naszych dziennikarzy. Nie jestem zwolenniczką aż takich restrykcji za słowa, ale na coś takiego się w końcu umówiliśmy i choć boli, gdy akurat dotyka „naszych”, to jest to, niestety, cena za chęć reglamentowania wolności słowa innym.

Niestety, pewnie nie poznamy prawdziwych powodów deportacji Ziemkiewicza i nie będziemy mogli ocenić, czy Brytyjczycy są przewrażliwieni, czy tylko naiwni. Ale co do tego, że mają prawo nie wpuszczać do siebie kogoś, kogo uważają za szkodliwego hejtera, musimy się chyba zgodzić, bo sami sobie dajemy takie prawo w stosunku do innych. Ludmiła Kozłowska z Fundacji Otwarty Dialog nie ma na koncie żadnego wyroku, nie ma nawet zarzutów, a nie tylko została wydalona z Polski z zakazem wjazdu, ale pró-

bowaliśmy ją zbanować w całej strefie Schengen. Dzisiejsza rozpacz nad prawem do swobodnego przekraczania granicy przez osoby głoszące poglądy nieakceptowalne w kraju (nie) przyjmującym zalatuje hipokryzją.

Rafał Ziemkiewicz został ukarany zakazem wjazdu do Wielkiej Brytanii za konsekwentnie głoszone przez siebie poglądy, które nawet dla osoby nie holdującej politycznej poprawności mogą być szokujące, co nie znaczy, że powinny być karane. Ale oburzanie się na to akurat w kraju, gdzie inny pisarz ma właśnie proces karny za nazwanie prezydenta „debilem” i grozi mu za to więzienie, jest jednak trochę niekonsekwentne.

Mam nadzieję, że świeżo nawróceni na wolność (każdego) słowa sympatycy Rafała Ziemkiewicza wytrwają w swoim oburzeniu do czasu procesu Jakuba Żulczyka, poszerzenie przestrzeni wolności słowa łatwiej wszak zacząć od własnego podwórka.

Incydent z Ziemkiewiczem, który może szokować tylko nie pamiętających, ile jest w polskim kodeksie karnym paragrafów, pozwalających za słowa wsadzać do więzienia, jest jednak dobrą okazją do obserwacji patologii polskiego życia publicznego.

Tego samego dnia, gdy Ziemkiewiczowi odmówiono przyjemności oglądania inauguracji roku akademickiego córki, policja bez nakazu aresztowała służbowy i prywatny komputer lokalnego dziennikarza „Gazety Wyborczej”, bo podobno ktoś z tego samego adresu IP wysyłał groźby jakiegos posłowi. (Źródło: wp.pl)

Serdeczne podziękowanie

Panu dr. Krzysztofowi Gołaszewskiemu

Ordynatorowi Oddziału Ortopedyczno-Urazowego

Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

oraz personelowi,

który przyczynił się do operacji nogi

składa

wdzięczna pacjentka – Irena Lisiecka

■ Marsz solidarności z represjonowanymi robotnikami na Białorusi przeszedł ulicami Białegostoku w niedzielę, 3 października. Białorusini, mieszkający w Białymstoku, ponieśli pod konsulat Białorusi w Białymstoku wielometrową białą-czerwono-białą flagę (nie uznawaną przez Łukaszenkę).

■ 158 pojazdów, dowożących dzieci do szkół, sprawdziła od 1 września Inspekcja Transportu Drogowego. Inspektorzy zatrzymali 17 dowodów rejestracyjnych. Ani jeden kierowca nie był pijany lub pod wpływem środków odurzających.

■ 121 osób podejrzanych o pomocnictwo w organizowaniu nielegalnego przekroczenia granicy polsko-białoruskiej zatrzymał we wrześniu Podlaski Oddział Straży Granicznej. Głównie obywatele Gruzji, Polski, Syrii, Ukrainy, Iraku i Tadżykistanu. Według SG, imigranci byli odbierani w bliskiej odległości od granicy i zadaniem kurierów był ich transport do kolejnych krajów europejskich.

■ Poseł Stefan Krajewski będzie dalej prezesem PSL w województwie podlaskim. Wybrali go w sobotę delegaci na regionalnym zjeździe partii w Księżynie koło Białegostoku. Na Krajewskiego głosowało 107 delegatów. Jego kontrkandydat Wiesław Żyliński, w przeszłości wicewojewoda podlaski, zdobył 15 głosów. Oddano 123 głosy, 122 były ważne, poinformowała Agnieszka Zawistowska, dyrektor biura PSL w Białymstoku.

■ 30 studentów ratownictwa medycznego rozpoczęło studia w Wyższej Szkole Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP w Łomży. Dziś ratownik medyczny jest jednym z najbardziej poszukiwanych zawodów na rynku.

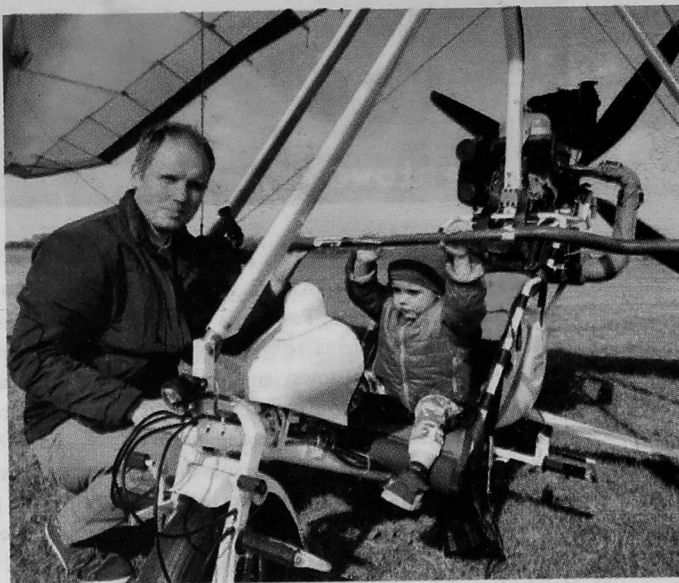
■ Prof. Violetta Bielecka, pełniąca obowiązki dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej, za osiągnięcia artystyczne w dziedzinie kultury uhonorowana została Złotym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

■ Pięć nagród w 27 Przeglądzie i Konkursie Dziennikarskim Oddziałów Terenowych TVP zdobyli dziennikarze białostockiego ośrodka Telewizji Polskiej w kategorii „najlepszy program informacyjny” Grand Prix otrzymał „Obiektyw”. Drugie nagrody w kategorii „najlepszy program publicystyczny” otrzymał Wojciech Stepaniuk, a w kategorii „najlepsza audycja o tematyce zdrowotnej” Alicja Grzechowiak. Beata Hyży-Czołpińska wyróżniona została w kategorii „najlepszy program kulturalny”.

MYŚL TYGODNIA

Żli posłowie są dziełem dobrych obywateli, którzy nie czynią użytku ze swego prawa wyborczego

Michel Foot



Lukasz Konikiewicz z Warszawy przyjechał na XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego z synem Aleksym, ponieważ któregoś dnia „chwycił” go latanie i chciał zobaczyć na żywo, jak lata się motolotnią, jak wiatrakowcem, jak samolotem ultralekkim, a jak paralotnią. Wzlecieć, niestety, nie mógł, gdyż na pytanie, czy zostanie na chwilę z „ciocią”, Aleksy wtulał się w tatę i kręcił główką, że „nie”. Ale motolotnia bardzo mu się spodobała!

Znaki czasu:

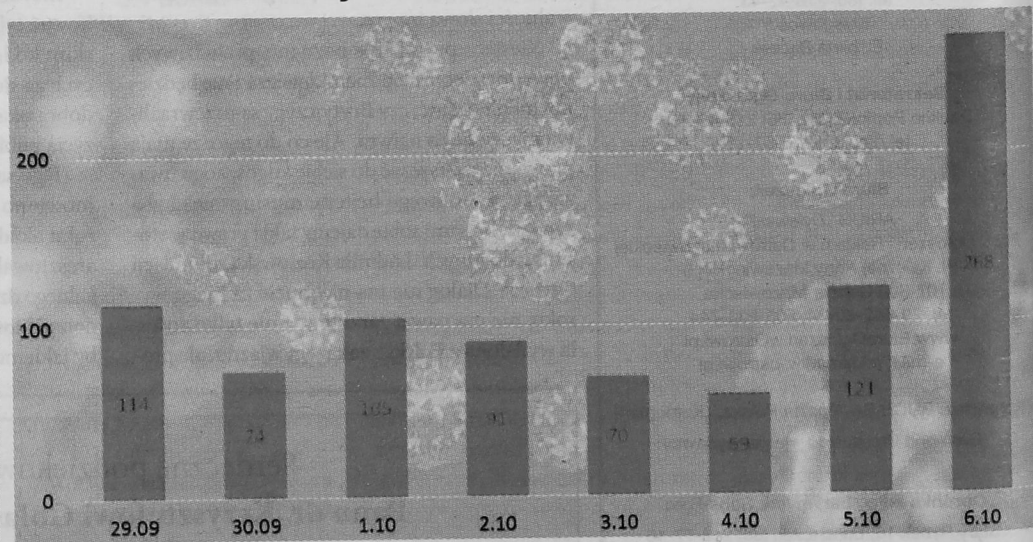
■ 94 proc. emerytów dotkliwie odczuwa podwyżki. Według seniorów najbardziej drożęją produkty pierwszej potrzeby: jedzenie, opłaty za media, paliwo (6 proc.), wynika z najnowszego badania opinii Funduszu Hipotecznego „Dom”.

■ Troje swoich dzieci (chłopiec 4 lata i dziewczynki 2 lata oraz 9 miesięcy), uduśliła mieszkanka Lublina. Została aresztowana, przyznała się do uduszenia dzieci. Podczas zatrzymania była trzeźwa. Została skierowana do szpitala psychiatrycznego, gdzie przejdzie wszechstronne badania.

■ Zastrzelili uczestnika (35 lat) za to, że zwrócił mu uwagę, iż nie wypada sikać w miejscu publicznym. Do tragedii doszło w centrum Niemcy, w czasie koncertu disco polo. Zabójca uciekł, ale został schwytany w Zgorzelcu niedaleko granicy z Niemcami. Został aresztowany. Grozi mu dożywocie.

■ Uderzył nauczycielkę zeszytem uczeń klasy szóstej Szkoły Podstawowej nr 5 w Kędzierzynie Koźlu i uciekł ze szkoły. Dyrekcja szkoły zawiadomiła policję. Sprawą zajmie się sąd rodzinny. Agresja wśród dzieci jest jednym z najpoważniejszych problemów wychowawczych.

Gwałtowny wzrost zakażeń w Podlaskiem



Liczba zakażeń od 29 września do 6 października. Źródło: MZ

O 268 potwierdzonych przypadkach zakażenia covid-19 w naszym województwie poinformowało w środę, 6 października, Ministerstwo Zdrowia. To od środy 29 września, wzrost o 135 proc.! Dane dla całego kraju: 2 085 przypadków 6 października; tydzień temu, 29 września, 1 234, czyli wzrost o 69 proc. Nasze województwo należy do regionów, w którym zaszczepiło się najmniej mieszkańców. Według danych, opu-

blikowanych na stronach rządowych z 6 października, w pełni zaszczepionych jest ok. 40 proc. (501 803). Podlaski Urząd Wojewódzki informuje, że w szpitalach w regionie jest 407 łóżek dla pacjentów z covid-19, zajętych jest 212 (stan na 5 października). Prawie 1 800 uczniów z 30 placówek szkolnych w naszym województwie jest na kwarantannie. To prawie dwa razy tyle, co tydzień wcześniej.

Z małej wsi w profesorski świat odkrywcy

Wsiadł do pociągu na stacji kolejowej w Czyżewie w 1973 roku i wyjechał... Najpierw na studia medyczne do Warszawy, a później podbił wielki naukowy świat, który wzbogacił swoimi pionierskimi badaniami.

Prof. Henryk Skarżyński jest światowej sławy specjalistą leczenia wad słuchu (otolaryngologiem, otocirurgiem).

Pierwszy w Polsce i na świecie prowadził badania, dotyczące wszczepień implantów ślimakowych (1992) i do pnia mózgu (1998), poprawiających i przywracających słuch. Założył Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu ze Światowym Centrum Słuchu w Kajetanach, który obchodzi 25 lat działalności. Od 28 kwietnia 2014 r. jest Honorowym Obywatel Gminy Czyżew. Jest też laureatem



Prof. Henryk Skarżyński po spotkaniu w szkole w rodzinnym Rosochacie Kościelnym

Plebiscytu tygodnika „Kontakty” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu „Człowiek Sukcesu 2006” w dziedzinie nauki.

Profesor na zaproszenie burmistrza Czyżewa Anny Boguckiej odwiedził Czyżew, swoją rodzinną wieś Rosochate Kościelne i...

dworzec kolejowy, z którego ongiś odjechał w wielki świat.

Profesor spotkał się z uczniami szkół podstawowych w Rosochacie Kościelnym i Czyżewie oraz Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, z mieszkańcami miasta i gminy, kolegami

i nauczycielami z lat szkolnych. Wzruszenia, wspomnienia... I prelekcje o ochronie słuchu, rozmowy o książce Henryka Skarżyńskiego „Powrót Beethovena”. Jej tytuł nie jest przypadkowy. Wielki muzyk w wieku 25 lat zaczął tracić słuch. Prof. Skarżyński twierdzi, że dziś mógłby zostać wyleczony.

Osiągnięcia prof. Skarżyńskiego, który nie zapomina o miejscu urodzenia i podkreśla więzi łączące go z ziemią czyżewską przekonują, że niezależnie skąd się pochodzi, z dużego miasta, czy z małej wsi, zdolnościami, pracą, wytrwałością w dążeniu do celu, można zdobyć wszystko.

W czasie wizyty prof. Skarżyńskiego w Czyżewie pracownicy Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach prowadzili wśród mieszkańców darmowe badania słuchu, smaku i węchu.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

SPOSOBÓW NA

ZDROWIE

W ramach Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, który pomaga ograniczyć ryzyko zachorowania na raka, poprawić formę fizyczną i psychiczną, musimy przestrzegać kodeksu, w Europie udało się uniknąć prawie połowy zgonów z powodu raka.

90 proc. przypadków chorób nowotworowych jest spowodowanych czynnikami zewnętrznymi, nad którymi mamy kontrolę. Warto zatem je ograniczyć albo wyeliminować.

10 ZASAD KODEKSU?

Życie bez trudu dostosowuje się do prostych zasad, aby nie mieć do czynienia z nowotworem. Kodeks zawiera 12 zasad dotyczących uniknięcia nowotworów: 1. Zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka (tzw. kancerogenów) na nasz organizm, 2. Zmniejszyć ryzyko wykrywania choroby na wczesnym etapie.

PRZESTRZEGAJ ZASAD KODEKSU:

1. Nie pal tytoniu i nie używaj go w żadnej formie

Tytoni umiera około 6 mln osób rocznie. Tytoni jest główną przyczyną zachorowań na nowotwory, wśród których najczęstszy to rak płuca. To jeden z najgorszych rokowujących nowotworów. Zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka można poprzez rzucenie palenia. Jeśli potrzebujesz pomocy w pozbyciu się nałogu, zadzwoń do bezpłatnej Telefonijny Poradnik Pomocy (tel. 801 108 108, 22 211 80 15, pon.-pt. 11-19).

2. Unikaj biernego palenia

Nie tylko palenie, ale i przebywanie wśród palących. Dym tytoniowy zawiera substancje rakotwórcze. Jego wdychanie może być przyczyną chorób układu oddechowego. Natomiast palenie nasila występowanie częstszych infekcji układu oddechowego, ucha środkowego i astmę. Jeśli palenie w domu i postaraj się, aby miejsca pracy były wolne od tytoniu.

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała

Zdrowe odżywianie i aktywne życie poza zmniejszeniem ryzyka wystąpienia raka, pozwala zmniejszyć ryzyko wystąpienia innych powikłań zdrowotnych powodowanych przez nadmiar tłuszczu. Otyłość i nadwaga zwiększają ryzyko: nowotworów jelit (jelita grubego i odbytu), nerek, gardła (przełyku), trzustki i woreczka żółciowego, u kobiet nowotworów piersi (po menopauzie), błony śluzowej macicy i jajników. Dlatego staraj się wybierać produkty spożywcze, które zawierają niewiele kalorii w 100 gramach, zwracaj uwagę na wielkość porcji, bądź aktywny fizycznie i kontroluj masę ciała.

4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.

Ogranicz czas spędzany na siedząco. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko pojawienia się raka jelita grubego, a także raka piersi i błony śluzowej macicy. Ruch wpływa na utrzymanie prawidłowej wagi, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko nowotworów nerek, trzustki, gardła (przełyku) i woreczka żółciowego. Optymalnie powinniśmy poświęcać każdego dnia 60 minut na ruch o średniej intensywności (np. taniec, szybki marsz, pływanie w wolnym tempie) lub 30 minut o wysokiej intensywności (np. aerobik, bieg, trening na siłowni).

5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia

Zrównoważona dieta, dzięki produktom roślinnym bogatym w błonnik, ogranicza ryzyko nowotworów układu pokarmowego:

- jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,
- ogranicz spożycie produktów o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu i unikaj napojów słodzonych,
- unikaj przetworzonego mięsa, czerwonego mięsa i żywności z dużą ilością soli.

6. Ogranicz alkohol albo całkiem z niego zrezygnuj

Picie alkoholu może przyczynić się do wystąpienia raka: jamy ustnej, przełyku, gardła i krtani, wątroby, jelita grubego (okrężnicy i odbytnicy) i piersi. Zmniejszenie spożycia lub całkowite unikanie alkoholu obniża to ryzyko.



7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci).

Nie korzystaj z solarium. Większość czerniaków i nowotworów skóry jest związana z nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym, czyli działaniem słońca i solarium. Rak skóry jest najczęstszy w regionach, gdzie dominuje jasna karnacja (w tym w Polsce). Dlatego chroń się przed słońcem i używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej.

8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w miejscu pracy. Postępuj według zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

W środowisku pracy możemy być narażeni m.in. na działanie takich pierwiastków, jak chrom, nikiel czy arsen, które zwiększają ryzyko wystąpienia raka płuca. Produkty ropopochodne i arsen, mogą sprzyjać pojawieniu się nowotworu skóry. Dlatego istotne jest przestrzeganie przepisów BHP w miejscu pracy.

9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Postaraj się zmniejszyć jego poziom

Radon to naturalny gaz promieniotwórczy, na którego działanie można być narażonym, nawet przebywając w domu. Promieniowanie radonu zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuca.

10. Karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej

Kobiety, które karmią piersią przez dłuższy czas, są mniej podatne na raka piersi niż matki, które tego nie czynią. Karmiąc, zmniejszają także ryzyko zachorowania na raka jajnika oraz raka błony

śluzowej macicy. Należy unikać lub ograniczać hormonalne terapie zastępcze, które wykorzystuje się dla złagodzenia objawów menopauzy u kobiet. Zwiększają one ryzyko niektórych nowotworów.

11. Zadbaj o szczepienia ochronne dzieci przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków) i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt)

Zakażenia wirusami i bakteriami są przyczyną prawie 1/5 nowotworów. Wśród najgroźniejszych są: wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), mogące wywołać raka szyjki macicy i odbytu, jamy ustnej, wirusowe zapalenie wątroby typu B (HBV) i wirusowe zapalenie wątroby typu C (HCV). Szczepionki są skuteczną metodą profilaktyki.

12. Bierz udział w programach badań przesiewowych

Celem badań przesiewowych jest wczesne wykrycie i leczenie nowotworów, zanim pojawią się pierwsze objawy. W Polsce, jak w Unii Europejskiej, zaleca się przeprowadzanie badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego (dla kobiet i mężczyzn), raka piersi i raka szyjki macicy, w ramach zorganizowanych programów.



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.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2035 finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Siadaj i pisz o „mieście, co było ci rajem”

Tylko do 15 października można nadsyłać prace do konkursu Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i Prezydenta Łomży na wspomnienia „W mieście, co było mi rajem...”.

„Urodziłeś się w Łomży? A może byłeś w Łomży tylko przejazdem? Jak ją zapamiętałeś? Jakie wspomnienia kojarzą Ci się z nadnarwiańskim grodem? Co Cię zauroczyło w Łomży? A może nie chcesz wracać tu wspomnieniami? Dlaczego?”

Czy Łomża może być rajem na ziemi? Jeśli masz odpowiedź na te pytania, siadaj i pisz! Nie muszą to być prace poświęcone tylko samej Łomży, ich zasięg poszerzamy o całą Ziemię Łomżyńską, zaprasza inicjator konkursu, wiceprezes Zarządu Głównego TPZŁ, Wawrzyniec Kłosiński.

To już ósma edycja konkursu na wspomnienia, relacje, refleksje. Prace (najlepiej w wersji elektronicznej, ale mogą też

być czytelne rękopisy) o objętości maksymalnej do pięciu stron, należy przesyłać do 15 października 2021 roku na adres: Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, ul. Sienkiewicza 8, 18-400 Łomża lub elektronicznie: zgtpzl@lomzyniaczy.org. Można dołączyć zdjęcia.

Prace będą drukowane, a najlepsze otrzymają nagrody, ufundowane przez prezydenta Łomży i TPZŁ.

Cudzoziemcy pracują ciężej i taniej!

833 000 cudzoziemców pracowało legalnie w Polsce na koniec sierpnia 2021 r.

W województwie podlaskim legalnie pracuje 20 000 obywateli z zagranicznym paszportem. Najliczniej Białorusini (8 400), Ukraińcy (8 200). Podlaski Oddział ZUS zarejestrował do ubezpieczeń 67 różnych narodowości. Także z obywatelstwem lankijskim (Sri Lanka), tadżyckim, mongolskim, marokańskim. Większość legalnie pracujących cudzoziemców, bo aż 65,8 proc., to mężczyźni w wieku 20 – 49 lat (ponad 84 proc.). Najwięcej zatrudnienie znajduje w budownictwie, transporcie i gospodarce magazynowej oraz „działalności w zakresie usług administrowania i działalności wspierającej”.

– W 2020 roku przeciętna miesięczna kwota zarobków, od której cudzoziemcy odprowadzili składkę, była o 22 proc. niższa od przeciętnej miesięcznej podstawy dla ogółu ubezpieczonych w ZUS. Wynagrodzenie obcokrajowa wynosiło 3,2 tys. zł, a Polaków 4,1 tys. zł – informuje Katarzyna Krupicka.

Rekordzista Polski i Europy



Paweł Gębusiak z Łomży ustanowił nowy rekord Polski i Europy Federacji XPC w martwym ciągu w niepełnosprawnych na zawodach XPC Powerlifting International Polish Cup 2021, podnosząc ciężar 200 kg. W przygotowaniach pomagał mu mistrz świata ze Słowacji.

– Chciałbym powiedzieć ludziom, żeby nie przestawali wierzyć w marzenia. Bariery są tylko w naszych głowach, ale ciężką pracą możemy je rozbić w drobny mak. Dziękuję wszystkim, którzy we mnie wierzyli i wspierali mnie w drodze do sukcesu. Przede wszystkim żonie Magdalenie – mówi rekordzista.

Kto myśli o bliźnim?



Konkurs „Łomżyński Społecznik Roku” i „Łomżyńska Inicjatywa Roku” ogłosił prezydent Łomży z Łomżyńską Radą Działalności Pożytku Publicznego. Kandydatów zgłaszać można do 30 października. W pierwszej kategorii wyłonionych zostanie dwóch laureatów: do i po 20 roku życia. Oprócz zaszczytnego tytułu, czeka nagroda finansowa. Kartę zgłoszenia z podpisaną klauzulą informacyjną należy dostarczyć do siedziby organizatorów mailem: ngo@um.lomza.pl (skan wypełnionego formularza wraz z klauzulą), złożyć w Punkcie Obsługi Mieszkańców w Urzędzie Miejskim w Łomży (ul. Stary Rynek 14) lub wysłać pocztą.

Piękna hala w Jarnutach

Pierwsza pełnowymiarowa sala sportowa w gminie Łomża otwarta została oficjalnie przy Szkole Podstawowej w Jarnutach. Można uprawiać w niej większość halowych dyscyplin sportowych, będzie także miejscem spotkań mieszkańców. Kosztowała prawie 5 mln zł, ale wójt Piotr Kłys wystarał się o aż 70 proc. dofinansowanie.

Bezpłatny transport w gminie Jedwabne

Na bezpłatny transport do lekarza, na rehabilitację, do apteki i w innych życiowych okolicznościach, mogą liczyć pełnoletni mieszkańcy gminy Jedwabne. Każdy, kto ma problemy z dojazdem z różnych względów, może zadzwonić do gminy i zgłosić konieczność wyjazdu. W każdym przypadku zapewniony jest transport powrotny. Jeżeli jest taka potrzeba, pomoc może opiekun, informuje burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski.

„Wieki brat” czuwa!

Ponad 200 kamer monitoringu zamontowanych jest w Łomży (prawie tyle samo, co 6 razy większy Białystok). Skierowane są na główne skrzyżowania, w parki, wokół szkół. Monitoring obsługuje 24 godziny na dobę Straż Miejska. Często z jego zapisu korzysta policja przy okazji różnych zdarzeń, kolidujących z prawem

Żona prezydenta Agata Duda, parlamentarzyści, kapłani, uczniowie uczestniczyli w święcie Szkoły Podstawowej w Rutkach-Kossakach i odsłonięciu muralu na szczycie jej siedziby, poświęconego patronowi 2 Pułkowi Ułanów Grochowskich. Na zdjęciach: Agata Duda z wójtem gminy Rutki Dariuszem Modzelewskim i uczniami. Fot. Kamil Timoszek/UMWP



40 lat temu

„Kontakty”,

11 października 1981:

0 ochronie środowiska

Kolejny sejmik biebrzański poświęcony ochronie naturalnego środowiska odbędzie się w dniach 10 i 11 października.

„Kontakty” z wiosłem!

Zarząd Łomżyńskiego Towarzystwa Wioślarskiego przyznał „Kontaktom” honorowe członkostwo Stowarzyszenia. Traktujemy to jako sprytne zobowiązanie redakcji do postarania się o faktyczne zasługi dla idei wioślarstwa. Tymczasem zaliczamy pierwsze honorowe członkostwo.

Nowy prezes TWP

Drugi Wojewódzki Zjazd Towarzystwa Wiedzy Powszechnej obradował w Łomży 3 października. Nowym prezesem towarzystwa został Stanisław Daniszewski, kurator oświaty i wychowania.

Naczelnik Śniadowa w kolejce!

Pani naczelnik gminy Śniadowo nie rozpieszcza swych współobywateli: przyjmuje interesantów jedynie trzy godziny tygodniowo, w czwartek między 9 a 12. Tak przynajmniej głosi wywieszka, bo i w tych godzinach trzeba ją łapać niczym meteora. W Urzędzie książki wyjść nie prowadzą, za to ludzie na ulicy wiedzą: – Stoi w kolejce.

Bo się należy!

Komitet blokowy łomżyński osiedla „Jantar” walczy o trawnik przed blokiem nr 13 przy ulicy Prusa, gigantycznego przedsięwzięcia, którego mieszkańcy nie są w stanie wykonać sami. Komitet opracował analizę stanu faktycznego miejsca przyszłego trawnika (2 m x 8 m), zamówił fotografa, by wykonał dokumentalne zdjęcia, sformułował na maszynie do pisania rozpaczliwą epistolę do Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, by trawnik wykonała. Zakupił znaczek i kopertę, a zaadresowaną korespondencję ze zdjęciem wysłannik Komitetu przydziwiał na pocztę. Ileż to się trzeba narobić, żeby nic nie robić!

Na ratunek Oli

Ola Chylińska ze Starego Rakowa (gm. Mały Płock) od urodzenia walczy o życie i zdrowie. Przyszła na świat z wieloma poważnymi wadami serca. Jej rodzice nie poddali się i znaleźli szansę, by uratować Olę w Bostonie, w Stanach Zjednoczonych (o Oli pisaliśmy w „Kontaktach” w nr 31/2021, w tekście „Razem dla serduszka Oli”).

Operacja jest bardzo kosztowna. Nasze państwo zajmując się dziećmi od chwili poczęcia, niestety, tylko w propagandzie. Rodzice Oli mogą liczyć tylko na dobro ludzi. Dzięki nim zbieranie pieniędzy trwa od paru miesięcy. Ostatnio Koło Gospodyń Wiejskich i Gminna Biblioteka Publiczna w Czerwonym zorganizowały Charytatywny Jesienny Wieczorek Muzyczny. Na konto Oli trafiło 2 200 zł. Wcześniej 19 770 zł udało się zebrać w trakcie balu charytatywnego. „To >kropla w morzu potrzeb<,”



ale wierzymy, że powoli przybliży Olę i jej rodziców do zebrania ostatecznej kwoty”, piszą organizatorzy. Pilnie brakuje jeszcze około 950 000 zł.

– W klatce piersiowej naszej córki tyka ogromna bomba, która w każdej chwili może wybuchnąć. Kiedy? Tego nie jesteśmy w stanie przewidzieć,

dlatego jak najszybciej musi przejść operację. Ciężko jest żyć z myślą, że w każdej chwili może stać się najgorsze! – mówią rodzice Oli.

Pomóc można, oprócz wpłaty na siepomaga.pl/ola-chylinska, również przez udział w specjalnych aukcjach na grupie facebookowej „Razem dla serduszka Oli”.

POWIAT GRAJEWSKI

Nagrody starosty na Dzień Nauczyciela

Zarząd powiatu przyznał Nagrody Starosty Grajewskiego Waldemara Remfelda nauczycielom i dyrektorom szkół z okazji Dnia Nauczyciela. Otrzymali je: Jarosław Konopka, dyrektor Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie; Łukasz Kowalski, p.o. dyrektora Zespołu Szkół w Szczuczynie; Katarzyna Bielińska, nauczycielka w Zespole Szkół w Wojewódzinie; Iwona Kochanowska, nauczycielka w Zespole Szkół nr 1 w Grajewie; Edward Koniecko, nauczyciel w Zespole Szkół w Nieckowie; Marek Stefan Konopka, nauczyciel w Zespole Szkół w Szczuczynie; Wojciech Karol Kowzon, nauczyciel w Zespole Szkół nr 2 w Grajewie; Anna Piekarska, nauczycielka w Zespole Szkół Specjalnych w Grajewie; Anna Małgorzata Wronowska, nauczycielka w Zespole Szkół Specjalnych w Grajewie i Katarzyna Zamojska, nauczycielka w Zespole Szkół Specjalnych w Grajewie. Gratulujemy.

Dzień Nauczyciela przypada w tym roku w czwartek, 14.10.

POWIAT KOLNEŃSKI

Na targowisku w Grajewie taniej?



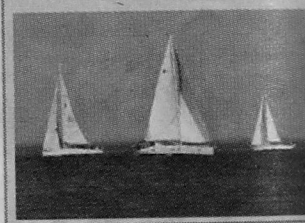
Ceny na targu w Grajewie w piątek, 1 października: jabłka (szara reneta, antonówka, malinówka, lobo, delikates, champion) – 3 zł za kg; śliwki (mieszaniec, węgierka, president) – 5 zł za kg; gruszki (klapsa, konferencja) – 4 zł za kg; borówka amerykańska – 20 zł za kg; żurawina – 25 zł za kg; orzech laskowy – 15 zł za kg; pomidor gruntowy – 3 zł za kg; pomidor malinowy – 5 zł za kg; papryka – 5 zł za kg; mar-

chew – od 2 zł do 2,50 zł za kg; cebula – od 2 zł do 2,50 zł za kg; buraki – od 2 zł do 2,50 zł za kg; kapusta – 4 zł za główkę; czosnek – 2,50 zł za główkę; ziemniaki – 1,30 zł za kg; koper – 2,50 zł za pęczek; pietruszka z natką – 5 zł za pęczek; por – 2,50 zł za sztukę; seler – 3 zł za sztukę; dynia – 10 zł za sztukę; kalafior – 5 zł za sztukę; kapusta kiszona – 7 zł za wiaderko 1 kg i 18 zł za wiaderko 3 kg.

V Regaty Żeglarskie OSP Rajgrodzie



V Regatach Żeglarskich OSP Województwa Podlaskiego dla strażaków zawodowych i ochotników organizuje w Rajgrodzie Yacht Clubu „Arcus” w sobotę, 9 października. Zgłoszenia na jachtach czarterowanych do Yacht Clubu należy dokonać do 8 października, do godz. 15.00, tel. 664 358 073 lub 505 993 100. Zgłoszenia na jachtach własnych będą przyjmowane również w dniu zawodów do godz. 12.00. Warunkiem udziału w V Regatach Żeglarskich jest okazanie legitymacji lub zaświadczenia potwierdzającego status strażaka PSP lub OSP przez sternika jachtu lub dwóch członków załogi.



Zaginęli za granicą: mieszkaniec gminy Stawiski i Stawisk

25 września 2021 roku mieszkaniec gminy Stawiski wyjechał samochodem marki Audi do rodziny do Niemiec. Cztery dni później, 29 września, około 23.00, odjechał swoim samochodem w nieznanym kierunku. Od tamtej chwili nie wrócił do domu i nie nawiązał kontaktu z rodziną.

Ma 38 lat, około 173 centymetrów wzrostu, jest szczupłej budowy ciała, ma krótkie ciemne włosy i ciemne oczy, a pod prawym okiem bliznę.

Z niewiadomych przyczyn kolneńska policja nie podaje imienia i nazwiska zaginionego ani gdzie w gminie Stawiski mieszkał.

Drugim poszukiwanym zaginionym jest Mariusz Bogucki (42 lata) ze Stawisk. 25 lu-



Mieszkaniec gminy Stawiski, zaginiony w Niemczech



Mariusz Bogucki, zaginiony we Włoszech

tego 2015 w czasie postoju na parkingu stacji paliw przy autostradzie nr 57 w pobliżu Wenecji we Włoszech oddał się w nieznanym kierunku. Do dzisiaj nie nawiązał kontaktu z rodziną i nie powrócił do miejsca zamieszkania.

Bogucki ma około 176 cm wzrostu, około 75 kg wagi, włosy czarne, twarz owalną, nos prosty, oczy szare.

Wszystkich, którzy mogą pomóc w ustaleniu miejsca ich pobytu lub wiedzą cokolwiek o ich losie, proszeni są o kontakt z policją, tel. 112. Fot. policja

Dagmara w kadrze



Pochodząca z Kolna piłkarka ręczna Dagmara Nocuń, powołana została do polskiej kadry narodowej. Zagrała w reprezentacji Polski w meczu z Litwą w Opolu w środę, 6 października (mecz zaczął się o godz. 18.00 i nie zakończył przed oddaniem numeru do druku, dlatego nie podajemy wyniku). Od kilku miesięcy jest zawodniczką w TuS Metzingen w Niemczech, występuje systematycznie w podstawowym składzie.

Kolno bez ratowników wodnych

„Podaje się do publicznej wiadomości, że na podstawie uchwały Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Ratowników WOPR Kolno, ul. Konstytucji 3 Maja 9, 18-500 Kolno z dnia 9 czerwca 2020 r. w sprawie postawienia w stan likwidacji i rozwiązania powyższego Stowarzyszenia... To fragment komunikatu świadczący, że Kolno i powiat kolneński zostają bez ratowników wodnych. A w Pisie, zwłaszcza w Koźle, ludzie lubią się kąpać...”



Moja rodzina na Paradzie Pułaskiego

Pozdrowienia z Parady Pułaskiego

Urodziłem się i mieszkam w Szczuczynie. Do Nowego Jorku wyjechałem w 2005 roku i zostałem. Tu poznałem swoją żonę Ewelinę, która pochodzi z Ostrołki.

Zakładając rodzinę od samego początku z żoną chcieliśmy pokazać naszym dzieciom kim jesteśmy i skąd pochodzimy. W obecnych czasach bardzo ważne jest przekazywanie i pielęgnowanie tradycji. Dobrze, aby dzieci urodzone na obczyźnie, znały język oraz historię kraju swoich przodków. My, rodzice, powinniśmy dbać o ich rozwój.

W naszym domu mówimy po polsku, czytamy polskie książki, a nasze dwie córki uczymy wrażliwości i szacunku do rodziny i ludzi. W ten sposób przygotowujemy je do nauki w polskiej szkole lub studiowania w przyszłości na polskiej uczelni.

Nasza starsza córka Julia chodzi do polskiej szkoły im. Jana Pawła II na Maspeth. W każdą sobotę nauczyciele przekazują dzieciom wiedzę o naszej kulturze oraz piękne zwyczaje i tradycje. Uczęszczała również na zajęcia śpiewu i z zespołem Gaudete występowała na licznych festiwalach i polskich imprezach. Zna wiele utworów i pieśni ludowych. Młodszej córeczce Klarze mama już czyta polskie książeczki, a starsza siostra śpiewa polskie piosenki i kołysanki.

Co roku Polonia gromadzi się na 5 Alei na Manhattanie. Parada Pułaskiego jest dla nas kolejną okazją do pokazania naszym dziewczynkom, jak bogata jest kultura i historia Polski. Nie mogło nas tam zabraknąć także w tym roku.

Całą rodziną pozdrawiamy Czytelników „Kontaktów” z Parady Pułaskiego.

Daniel Milewski
Nowy Jork

„Nie” dla gehenny dzieci!

(List otwarty do premiera Mateusza Morawieckiego)

W imieniu UNICEF Polska wyrażam zdecydowany sprzeciw wobec działań polskich władz wobec dzieci, które z rodzinami przekroczyły granicę polsko-białorską i znalazły się na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Doniesienia medialne, nagrania i zdjęcia niezbieżnie wskazują, że dzieci z rodzinami, które już znalazły się na

terytorium naszego państwa, są z niego przy użyciu siły przepychane lub wywożone na granicę polsko-białorską i tam pozostawiane bez jakiegokolwiek pomocy i wsparcia. Panujące warunki atmosferyczne, brak żywności i zmęczenie powodują, że uchodźcy są krańcowo wyczerpani, chorują, a nawet zdarzają się przypadki zgonów. Warunki, które są trudne do zniesienia dla organizmu dorosłego człowieka, są zabójcze dla małego dziecka. Dzieci uchodźców przechodzą gehennę. Poczucie zagrożenia, strach, zimno, zmęczenie, wszystko to jest niewyobrażalnym cierpieniem fizycznym i psychicznym dla każdego dziecka.

Polska szczyci się, że jest inicjatorem powstania Konwencji o prawach dziecka. Ta ratyfikowana przez nasz kraj umowa międzynarodowa powstała właśnie po to, by chronić najsłabszych przed przemocą, okrucieństwem, torturami i niehumanitarnym traktowaniem.

Przestrzeganie zapisów Konwencji o prawach dziecka, Konwencji dotyczącej statusu uchodźców oraz Konwencji Genewskiej jest naszym prawnym i moralnym obowiązkiem. Działania podejmowane na granicy polsko-białorskiej są tego zaprzeczeniem, prowadzą wręcz do zagrożenia życia i zdrowia dziecka.

W imieniu UNICEF domagam się: respektowania zapisów Konwencji o prawach dziecka oraz innych aktów międzynarodowych, w tym Konwencji Genewskiej; przestrzegania po-

stanowień Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w zakresie udzielenia uchodźcom niezbędnej pomocy humanitarnej i prawnej; zgodnego z procedurami międzynarodowymi traktowania dzieci, które z rodzicami znajdują się na terytorium Polski oraz zapewnienia im bezpiecznych warunków pobytu do czasu podjęcia stosownych decyzji administracyjnych; wydania odpowiednim służbom zakazu stosowania „push-backów” jako procedury niehumanitarnej i stwarzającego bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia; dopuszczenia nas oraz innych organizacji pomocowych do strefy objętej stanem wyjątkowym w celu zapoznania się z sytuacją na miejscu i udzielenia stosownej pomocy humanitarnej.

Oczekuję od Pana Premiera wiarygodnych i pełnych informacji o sytuacji dzieci na granicy polsko-białorskiej, w tym między innymi odpowiedzi na pytania: gdzie są przewożone i przebywają dzieci migrantów, które były hospitalizowane w polskich szpitalach? Gdzie i w jakim stanie zdrowia są dzieci, które w poniedziałek, 27 września były w strażnicy w Michałowie?

Marek Krupiński
Dyrektor Generalny
UNICEF Polska
Warszawa

(Od redakcji: UNICEF, to Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci, utworzony przez ONZ w 1946 roku).

Najpiękniejsze ogrody i wsie w gminie Nowe Piekuty

Ogrody Jolanty Jankowskiej z Jabłoni-Jankowców, Barbary Wrońskiej z Jośków oraz Barbary i Andrzeja Syczewskich z Hodyszewa zajęły pierwsze miejsca w Konkursie „Najpiękniejszy ogród w gminie Nowe Piekuty”, ogłoszonym przez wójta gminy Marka Kaczyńskiego.

Do Konkursu zgłoszonych zostało 29 ogrodów, które oceniała komisja w składzie: Agata Dzieniszewska, Ilona Gołębiowska i Małgorzata Szpakowska. Drugie miejsce komisja przyznała Marioli Kaczyńskiej z Jabłoni-Jankowców, a trzecie Janinie Żebiałowicz z Jabłoni – Piotrowców.

Wyróżnienie za piękne ogrody otrzymali: Małgorzata i Stanisław Łopieńscy (Krasowo Siódma-ki), Zofia i Krzysztof Jankowscy

(Skłody Borowe), Artur Żochowski (Stare Żochy), Renata i Marek Wyszyńscy (Nowe Żochy), Agnieszka Brzozowska i Marzena Łapińska (obie Łopienie Szelaży), Justyna Jankowska i Anna Jabłońska (obie Łopienie Zyski), Zofia Łuczaj, Agnieszka Kruszewska, Jarosław Kruszewski, Krystyna Trzuszczkowska (cała czwórka Tłoczewo), Ewelina Makarewicz (Jabłoń Śliwowo), Skorupska Hanna, Janina Piętka, Małgorzata Piekutowska, Katarzyna Płoniska (cztery Jabłoń Piotrowce), Jolanta Piekutowska, Monika Rząca, Urszula Gierałtowska, Agata Dzieniszewska (cztery Jabłoń Kościelna), Agnieszka Roszkowska, Magdalena Szymborska (obie Jabłoń Jankowce), Eugeniusz Jabłoński (Jabłoń Zambrowizna).

W Konkursie na „Najbardziej zadbaną wieś” tytuły i nagrody (900 zł) otrzymały trzy wsie: Jabłoń Zambrowizna, w której sołtyssem jest Dorota Jabłońska oraz Kostry Noski, gdzie sołtysuje Justyna Nysztor i Nowe Żochy z sołtyssem Józefem Piekutowskim.

Rywalizowało 11 wsi (w gminie jest 35). Wyróżnienia i 600 zł nagrody otrzymały wsie: Skłody Borowe (sołtys Krzysztof Jankowski), Jabłoń Jankowce (sołtys Kazimierz Brzozowski), Jabłoń Spały (sołtys Henryk Dąbrowski), Hodyszewo (sołtys Paweł Wnorowski), Nowe Piekuty (sołtys Sławomir Pruszyński), Stare Żochy (sołtys Kamil Żochowski), Kostry Litwa (p.o. sołtysa Monika Gołębiowska) i Jabłoń Piotrowce (sołtys Janina Piętka).

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Wirus się rozlewa

Aż 247 osób przebywa na kwarantannie w powiecie wysokomazowieckim, m. in. uczniowie szkoły w Sokolach. Tu w pięciu klasach odbywała się nauka zdalna.

Pierwszy żłobek w Ciechanowcu

Pierwszy żłobek w Ciechanowcu został utworzony w budynku Szkoły Podstawowej, na który miasto otrzymało 661 tys. unijnej dotacji i dołożyło z własnego budżetu 131 tys.

Poeci nagrodzeni

W Konkursie jednego wiersza, ogłoszonym przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Ciechanowcu, I miejsce wśród autorów do 18 lat jury przyznało Alicji Dhuskiej. Wyróżnieni zostali: Wiktoria Sienicka i Joanna Białasz. Wśród dorosłych I miejsce zajęli Jan Gumbisz i Adam Olszewski. Wyróżnieni: Celina Mioduszevska, Anna Czartoszevska i Karolina Faszczewska. Na konkurs wpłynęło 17 utworów, które oceniało jury w składzie: Dorota Żwicka (przewodnicząca), Grażyna Boguszevska i Elwira Ratyńska.



Rejs statkiem szlakiem papieskim seniorów z Klubu Seniora w Ciechanowcu. Zwiedzili też Tykocin, pokamedulski klasztor w Wigrach, gdzie nocowali w eramach, w których niegdyś mieszkali mnisi oraz Sanktuarium Maryjne w Świętej Wodzie.

Ceny paliw i nawozów „zarzynają”

Wzrost cen paliw, energii i pracy skutkuje olbrzymim wzrostem cen nawozów i innych środków wspomagających. O sytuacji alarmują nie tylko rolnicy, ale widzą ją także hurtownie i dystrybutorzy. W dodatku niektórych nawo-

zów może brakować. Około 30 proc. azotowych trafiało do nas z Białorusi. Teraz, w związku z restrykcjami wobec Łukaszenki, nie wolno ich sprowadzać. Co dalej? Wzrost kosztów produkcji rolnej przełoży się na wzrost kosztów żywności.

Medale Mlekovity



12 Złotych Medalii otrzymała Mlekovita podczas międzynarodowych targów Polagra 2021 Salon Food w Poznaniu za wyroby oraz statuetką Złotego Akanta za stoisko. W tym roku Sąd Konkursowy przyznał Złote Medale w sumie 17 produktom, wśród nich aż za 12 Mlekowicie.

Pożegnanie lata z KGW Herbasianki

18 osób zaszczepiło się w czasie festynu zorganizowanego przez KGW Herbasianki w Kaczynie Herbasach (gm. Czyżew). Była strefa zabaw dla dzieci, zawody sportowe, przejazdy bryczką oraz próbowanie sił w dojeniu krowy. „Herbasianki” przygotowały dla wszystkich babkę i placki ziemniaczane, bigos, pierogi i słodkości.

Siłownia w Klukowie

Siłownia z 16 urządzeniami stanęła w Klukowie (ul. Mazowiecka 10) obok placu zabaw dla dzieci i boiska „Orlik”. Kosztowała 30 000 zł (w tym 15 000 zł unijnej dotacji).

POWIAT ZAMBROWSKI

Europa w Grądach

– Zrobimy kawałek Europy w naszej gminie. Będzie droga do kościoła w Grądach Woniczku. To wizytówka naszej gminy i wsi – mówił na sesji wójt gminy Rutki-Kossaki Dariusz Modzelewski.

Mieszkańcy Grądów fundusz sołecki przeznaczyli na opłacenie projektu drogi. Gmina otrzymała 600 tys. zł z funduszu dla gmin popegeerowskich.

Kościół w Grądach został zbudowany w latach 1981-1985 staraniem proboszcza parafii Wizna ks. Tadeusza Klimaszewskiego i do 1999 r. był kościołem filialnym tej parafii.

W 1999 r. został kościołem parafialnym. Parafię w Grądach ustanowił biskup łomżyński Stanisław Stefanek w październiku 1999 r.

W 2018 roku parafią wstrząsnęło ujawnienie molestowania ministranta przez proboszcza ks. Adam S., który wkrótce potem odszedł z kapłaństwa i został skazany na 4 lata i 2 miesiące więzienia.

Odnowiony pomnik wachmistrza

Pomnik starszego wachmistrza Stefana Paducha, żołnierza 3 Pułku Strzelców Konnych im. Hetmana Polnego Koronnego Stefana Czarnieckiego w Czerwonym Borze został odnowiony z inicjatywy Stowarzyszenia Historycznego im. 71 Pułku Piechoty w Zambrowie i pomocy Zakładu Karnego. Wójt gminy Zambrów Jarosław Kos sfinansował postawioną obok pomnika tablicę prezentu-

jącą szlak bojowy 3 Pułku Strzelców Konnych. W nocy z 11 na 12 września wobec groźby okradzenia całej Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Narew”, 3 Pułk wycofywał się z pozycji obronnych na skraju lasu w Czerwonym Borze na Mroczy, a następnie na Świętek Wielki. Ranny w walce z Niemcami Stefan Paduch zmarł 12 września 1939 r. Był szefem 1 szwadronu.

Dzień Piżamy w... szkole!

Tego jeszcze w Zespole Szkół nr 1 w Zambrowie, nie było. W piątek, 1 października, Samorząd Uczniowski zorganizował Dzień Piżamy.

„Tylko tego dnia możecie bez żadnych konsekwencji spać na zajęciach, paradować po szkole w ciepłutkiej i mięciutkiej piżamie, ze szlafroczkiem zarzuconym na plecy, przytulanką lub ulubioną poduszkę w ręce i swoich kapciuskach. Każdy uczeń, który założy tego dnia piżamę, będzie zwolniony z pytania, zaś klasy, które

przebiorą się w całości, będą zwolnione z niezapowiedzianych kartkówek”, zachęcał do wspólnej zabawy i pocucia się w „Czerwoniaku” jak w domu Samorząd.

Przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego, nad którym opiekę sprawuje Krzysztof Krajewski, jest uczennica III klasy Technikum Logistycznego Julia Piotrowska, a wiceprzewodniczącymi uczennica III klasy Liceum Ogólnokształcącego Julia Podbielska i uczeń III klasy Technikum Żywności Maciej Kosakowski.

Pocztą zmieni adres



Nie będzie Poczty Polskiej w budynku Urzędu Gminy w Rutkach w nowym roku. Gmina wypowiedziała umowę. W urzędzie brakuje miejsca dla urzędników.

Odkopany bohater

Szczątki żołnierza z 1920 roku i guziki od munduru odnalazła w Saniach-Dębie (gm. Kołaki Kościelne) grupa poszukiwawcza Stowarzyszenia „Wizna 1939”. Będą przeprowadzone badania genetyczne i zorganizowany pochówek.

Biedna policja

5 000 zł wsparł działalność policji wójt gminy Rutki. Policja wniosła o 20 tys.

Bezpieczne gospodarstwo

Ewa i Robert Truchel z Ostrożnego (gm. Szumowo) zostali laureatami województwa XVIII Ogólnokrajowego Konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne, zorganizowanego przez KRUS.

Co amerykańscy żołnierze zmalowali w Szczuczynie?

Już w pierwszym kroku przeszkodą okazało się złożenie elementów rusztowania budowlanego. Nie znali tego urządzenia, a instruujący ich Janusz Marcinkiewicz nie znał języka angielskiego. Porozumiewali się na migi. Ale gdy pierwsze przeszło stanęło, dalej poszło gładko. Także ze szlifowaniem, odkurzaniem, przecieraniem i malowaniem ścian. Nad całością czuwał sierżant David Morley.

I tak oto w piątek, 1 października, 66 amerykańskich żołnierzy NATO, stacjonujących w Bemo-wie Piskim, odnowiło drewnianą elewację Muzeum Pożarnictwa (w zabytkowej remizie z 1892 roku) w Szczuczynie.

– Jesteśmy tu pierwszy raz. Wiem, że wcześniej odwiedzały wasze miasto inne grupy z naszej formacji. Żołnierz powinien być użyteczny nie tylko w czasie wojny, ale również w czasie pokoju. Wyjazd z jednostki pozwala nam na poznanie ludzi i ciekawych miejsc oraz integrację z mieszkańcami – powiedział „Kontaktom” sierżant Morley.

Gdy uporali się z robotą, obejrzeli salę z eksponatami strażackimi, ale prawdziwe emocje wzbudziła w nich Izba Regionalna. Żołnierze oglądali i dotykali każdy eksponat. Z niedowierzaniem przyjmowali opisy ich przeznaczenia. Jedyne rozpoznawalne dla



Drewniane ściany odzyskują barwę



„Ekipą remontową” dowodził sierżant David Morley

nich przedmioty, to bańki do mleka. Beczki, tary do prania, maglownice zupełnie nie budziły żadnych skojarzeń. Żelazko „z duszą” młodzi ludzie przekazywali sobie z rąk do rąk, gładzili nim dłoń, nie wierzyli, że jest to „the iron” (żelazko).

– Z żołnierzami współpracujemy od czasu Biegu Tropem Wilczym w 2019 r., w którym wzięli udział. Gościli u nas podczas pikników militarnego i „z nauką”. Za każdym razem są to inne grupy. Ci, którzy byli wcześniej, informują następne kontyngenty o naszym mieście. Miło słyszeć, gdy przybywający nowi żołnierze z USA, poza nazwą naszej stolicy i miejsca stacjonowania, znają też słowo Szczuczyn – mówi Andrzej Kosmowski z Biblioteki Centrum Kultury.

BARBARA PASZKOWSKA

Fot. autorka



Pamiątkowe zdjęcie z burmistrzem Szczuczyna Arturem Kuczyńskim (z prawej) i strażakami Robertem Łepkowskim i Jerzym Jaworskim

Wdzięczni sercem i pamięcią

„Wspomnienia o dobrych pedagogach nie mogą umierać. Drzewa nie mówią, ale przedłużają pamięć o ich patronach”, mówi absolwent Technikum Przemysłowo-Pedagogicznego w Łomży Bogdan Reczko.

Wychowawca

Pierwszy raz absolwenci „Złotego rocznika”, bo tak nazywają czas swojej nauki w latach 1965 – 1969 w Technikum Przemysłowo-Pedagogicznym (TPP) w Łomży, spotkali się w 50 rocznicę matury, w 2019 r. Hasło klasowego zjazdu rzucił Bogdan Reczko. Trud szukać adresów i dotarcia do wszystkich podjęło ośmiu absolwentów z Łomży. Udało się. Z klasy, która liczyła 35 uczniów, przyjechało 26!

– Czterech już nie żyje, jeden nie mieszka w Polsce, innym szwankuje zdrowie. Ale i tak zebrała się prawie cała klasa – mówi Bogdan Reczko.

Cieszyli się spotkaniem. Wspominali nauczycieli. Szczególnie serdecznie wychowawcę Jana Dembowskiego. Przypominali zwrot „Proszę ucznia”, bo w ten sposób profesor zwracał się do swoich uczniów, którzy do nazwiska dodali mu ksywkę „Proszę”. Dembowski w „Drzewnej” pracował w latach 1947 – 1972, miał wyższe wykształcenie, uczył języka polskiego, historii i wychowania obywatelskiego. Był autorem pierwszej monografii szkoły, opisał jej historię z lat 1945 – 1964. Praca w maszynopisie przez lata czekała na swój czas. Została wydana w 2019 r.

Jan Dembowski mieszkał w szkole. Gdy przeszedł na emeryturę z żoną Romaną (też nauczycielką) zamieszkali w domu seniora w Radomiu. Tam zmarli: Jan w 1993 r., Romana w 1995 r. Nie mieli rodziny ani dzieci.

– My byliśmy dziećmi profesora – mówi Bogdan Reczko.

Pamięć

Byli uczniowie odszukali w Radomiu mogiłę Jana Dembowskiego i jego żony. Płyta była zniszczona. Złożyli się na piękny granitowy pomnik, opłacili miejsce na cmen-



Przy świerku „Józef Działkiewicz”: (od lewej) Józef Dorko, Barbara Zawrotna (dyrektor Bursy), Bogdan Reczko, Henryk Bigiej, Józef Zalewski, Antoni Mosiewicz i Antoni Kaszuba



Przy pomniku wychowawcy Ryszard Baran (z lewej) i Bogdan Reczko

tarzu na kilkanaście lat i ufundowali tablicę z napisem „Kochanemu Profesorowi i jego Małżonce wdzięczni sercem i pamięcią wychowankowie „Złotego rocznika” 1965 – 69 TPP w Łomży”.

Kiedy Ryszard Baran (nr 1 w dzienniku) i Bogdan Reczko (nr 21 w dzienniku) odwiedzili grób wychowawcy, na płycie położyli jego książkę i... scenariusz jubileuszowego spotkania klasy. Tak symbolicznie „spotkali się” wszyscy ze swoim profesorem.

Grób byłego dyrektora szkoły Józefa Działkiewicza (zm. w 2009 r.) na cmentarzu w Katowicach odwiedza Bogdan Sygidus ze „Złotego rocznika”.

Dęby

We wrześniu 2021 r., po uzyskaniu zgody prezydenta Łomży,

absolwenci zasadzili w parku przy szkole dwa dęby klonowe, którym nadali imiona „Jan Dembowski” (wychowawca) i „Jan Kalinowski” (matematyk, wicedyrektor szkoły w latach 1946 – 1974).

W budynku dawnej „Drzewnej” dziś mieści się Okręgowa Komisja Egzaminacyjna (OKE). Wychowankowie przekazali dyrektor OKE dr Agnieszce Muzyk symboliczne tabliczki, upamiętniające posadzenie dębów, poświęconych profesorom.

– Spełniło się nasze marzenie. Tabliczki zostały w „Drzewnej”, w budynku, w którym nasi profesorowie uczyli pokolenia „drzewiarzy” i w którym mieszkali. To tak, jakby zostali u siebie. Wspomnienia o dobrych pedagogach nie mogą umierać – mówi Bogdan Reczko.

Świerki

W Technikum Przemysłowo-Pedagogicznym w Łomży uczyła się młodzież z całej Polski. Mieszkali w internacie przy ulicy Stacha Konwy (dziś Bursa Szkolna nr 2). W czasie jubileuszowego spotkania z okazji 50 rocznicy matury, posadzili przy Bursie trzy świerki. Poświęcili je pamięci dyrektora szkoły i jednocześnie kierownika internatu Józefa Działkiewicza, nauczycielom i „dobrym szkolnym czasem”.

Pamiętką po zjeździe są wiele mówiące wpisy w kronice. Dwuwierszem Juliana Tuwima „Szkoło, szkoło! Gdy Cię wspominam, tęsknota w serce się wgryza, oczy mam pełne łez!” wpisał się Edward Turek i dopisał: „Jestem mocno szczęśliwy, że byłem uczniem tej szkoły”.

„Było w Polsce szkół dużo. Były duże i małe. Były szare i bure. Były też wspaniałe. Każdy dziś to wie, że to było łomżyńskie TPP”, napisał Ryszard Baran.

„Byliśmy zawsze razem. Jesteśmy dzisiaj razem. Zawsze pozostaniemy razem. To jest moje credo życiowe”, wyznał Jędrzej Walenta.

Jest też nota ostatniego dyrektora TPP Edwarda Zimnocha: „Droży absolwenci, byliście umiłowaniem czynu obdarzeni, myślą twórczą natchnieni, wchodziliście w życie tak żywo, jak żywy jest umysł ludzki”.

„Moje przepiękne 4 lata. Tęsknię. Melduję się za każdym razem w ukochanej Łomży. Kocham. Część mojej osobowości zawsze tu zostanie”, zameldował Tadeusz Mielcarek „Trzeci”.

Absolwenci TPP „Złotego rocznika”, niektórzy lekko przygarbieni, ze srebrem na skroniach, ze zmarszczką na czole, ale zawsze z pięknymi wspomnieniami i młodzieńczą radością w sercu, spotykają się od jubileuszowego zjazdu co miesiąc w domu Tadeusza Piorka. Nie zawsze „meldują się” wszyscy. Ale kto może, przybywa do ukochanej Łomży.

MARIA TOCKA

W kościele św. Stefana w Radomiu (ul. Idalińska 32), odprowadzono 23 października (godz. 18.00) Msza święta w intencji wychowawcy Jana Dembowskiego (będzie transmitowana w internecie), zamówiona przez byłych wychowanków.

Noworodki w ustępach, podwórzach, śmietnikach, na ulicy, pod krzyżem...

Uśpione sumienia

Dzieciobójczynie

„W sobotę, 3 maja, w domu nr 3 przy ulicy Rynkowej znaleziono w ustępie trupa nowo narodzonego dziecka”, informował w maju 1919 roku „Dziennik Białostocki”.

„Na starym cmentarzu żydowskim znaleziono nieżywe ciało noworodka”, donosiła w marcu 1923 roku „Gazeta Łomżyńska”.

Na śmietniku w majątku w Drozdowie w lutym 1926 roku zostały znalezione szczątki noworodka. Tragiczna wiadomość, opublikowana w łomżyńskim tygodniku „Życie i Praca”, kończyła się zdaniem: „Ustalono, że dzieciobójczynią była wdowa Mariana Jagodzińska”.

W październiku 1930 roku martwy trzydniowy noworodek został znaleziony obok cmentarza wojskowego w Białymstoku.

Leokadia Skowrońska ze wsi Siekluki, w powiecie bielskim, pozostawiła urodzone dziecko pod krzyżem na rozstaju dróg. „Możliwe, że myślała, iż Opatrzność zlituje się i zaopiekuje nad nieszczęsnym płodem jej nieznanym przeżyć miłosnych. W każdym bądź razie przechodnie znaleźli martwe zwłoki niemowlęcia płci męskiej, a dochodzenie policyjne wkrótce ujawniło wyrodną matkę. Skowrońska powędrowała do aresztu”, opisywał w grudniu 1930 roku „Głos Ziemi Białostockiej”.

Informacja o dwóch „gniących trupach” noworodków została opublikowana w kwietniu 1932 roku w „Nowym Echu Białostockim”.

Obojętność

Wstrząsające wiadomości o śmierci noworodków i porzuconych dzieciach w regionalnej prasie okresu międzywojennego, często były jedno lub dwuzdanowymi informacjami. „Nie krzyczały” tragicznymi tytułami z pierwszych stron. Były zamieszczane obok innych, mniej interesujących zdarzeń, w środku gazety albo na przedostatniej stronie. Czytelnik mógł nie zwrócić na nie uwagi. Mogło to świad-



Fot. pixabay

czyć o pewnego rodzaju uśpionej wrażliwości społecznej.

Noworodki porzucone na śmietniku, cmentarzu, wyrzucone do kloaczego dołu od razu zostały skazane na śmierć.

Dlaczego i kto je skazał?

Przy niektórych prasowych informacjach był jednoznaczny komentarz o „wyrodnej matce”. Zastanawiające, że w żadnej publikacji nie było słowa na temat ojca ani o przyczynach dzieciobójstwa. A problem był poważny!

Według danych Roczника statystycznego, w 1924 roku za dzieciobójstwo zostały prawomocnie skazane 84 kobiet, w roku następnym 110, w tym dwie recydywistki. A oficjalne dane i tak nie odzwierciedlały rozmiarów zjawiska, bo często prasowe wzmianki kończyły się informacją o poszukiwaniu „wyrodnej matki”. Kobiety nie zawsze zostawały znalezione, a tym samym ukarane.

Podrzutki

Wieczorem, 30 maja 1922 roku, Katarzyna Tyimińska z Łomży pozostawiła małe dziecko w rynsztoku. Ojcem dziecka był jej syn Jan Tyimiński, a matką jej służąca Maria Cieśniewska. Porzucone dziecko zauważyła Emilia Wądołowska. Poinformowała policję

o wypadku i uratowała życie noworodkowi. „Gazeta Łomżyńska” informowała, iż dziecko zostało skierowane do Schronisko Świętego Józefa w Łomży. Jan Tyimiński nie przyznał się policji do ojcostwa. Twierdził, że służąca „była osobą złego powadzenia się”.

Na ul. Mazowieckiej w Białymstoku wieczorem w październiku 1930 roku, błąkało się dwoje płaczących dzieci, porzuconych przez matkę. Dzieci zabrał na noc do swojego domu posterunkowy Frymorgen, a następnie umieszczone zostały w ochronce.

Trzytygodniowa dziewczynka porzucona w sierpniu 1931 roku przy ulicy Mławskiej 5 w Białymstoku została umieszczona w zakładzie opiekuńczym. „Głos Ziemi Białostockiej” informował o trwających poszukiwaniach „wyrodnej matki”.

Porzuconego noworodka znalazła Maria Nitkiewiczowa pod mostem w Łomży we wrześniu 1936 roku. Dziewczynka była zawinięta w kolorową kołderkę. „Przegląd Ostrołęcki” informował o poszukiwaniach matki.

„W korytarzu Sądu Grodzkiego znaleziono dziecko płci żeńskiej w wieku około 2 tygodni, porzucone przez nieznaną kobietę”, donosił w październiku 1938 roku „Dziennik Białostoc-

ki”. Dziewczynka została umieszczona w zakładzie opiekuńczym.

W latach trzydziestych w Polsce rodziło się rocznie około 2 000 nieślubnych dzieci. W Łomży i Białymstoku przed wojną nie było żadnego miejsca, w którym kobiety mogły anonimowo pozostawić niemowlę (dziś są Okna życia). Podrzutkom (tak wówczas nazywano pozostawiane dzieci), które już wcześniej zostały porzucone przez ojców, matki dawały szansę na życie. Zostawiały je w sądzie, urzędzie, kościele, bożnicy z nadzieją, że zostaną znalezione i uratowane.

List łzami pisany

„Droży ludzie, jestem zmuszona porzucić moje niemowlę, gdyż mam jeszcze pięcioro małych dzieci. Mąż mnie opuścił i nie wiem, gdzie się znajduje, ja zaś wałęsam się z dziećmi. Chodzę do ludzi myć podłogi, w czym przeszkadza małe dziecko i dlatego muszę je podrzucić. Jeśli bym tego nie zrobiła, to moje pozostałe dzieci umarłyby z głodu. Dziecko jest naprawdę żydowskie. Zmiłujcie się nad nim, ma 2 tygodnie, imię i nazwisko: Sorale Szachmajster. List piszę nie atramentem, lecz łzami. Zmiłujcie się nad nim. Nieszczęśliwa matka”.

Te wstrząsające słowa w języku hebrajskim zostały znalezione przy porzuconej w bożnicy przy ul. Żydowskiej 4 w Białymstoku w październiku 1938 roku dwutygodniowej dziewczynce. „Dziennik Białostocki” informował o umieszczeniu dziewczynki w żydowskim domu opieki.

Podane w liście imię i nazwisko niemowlęcia mogło być dla matki nadzieją i szansą na odnalezienie dziecka w przyszłości. Z pewnością było fałszywe, bo porzucenie dziecka było karane. Kodeks karny Nikołaja Tagancewa, obowiązujący do 1 września 1932 roku przewidywał za pozostawienie dziecka bez opieki karę „zamknięcia w domu poprawy do lat trzech”, a nowy kodeks Juliana Makarewicza z 1932 roku karę do pięciu 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.0173/2021-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,
ul. Podleśna 29, Łomża.
Tel. (86) 216 – 65 – 43

(p-001411-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

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Kupię las iglasty lub liściasty
z gruntem lub tylko drzewo z lasu.
Płatność gotówką.
Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

Kupię każdy ciągnik oraz prasę
belującą, nawet do remontu, bez
dokumentów i te w bardzo
dobrym stanie.
Tel. 503 – 742 – 572

(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)

Burmistrz Nowogrodu

informuje, że w siedzibie Urzędu
Miejskiego w Nowogrodzie przy uli-
cy Łomżyńskiej 41 na tablicy ogłoszeń
został wywieszony na okres
21 dni wykaz nieruchomości komunalnej
przeznaczonej do dzierżawy w trybie
bezpłatnego, stanowiącej działkę ewidencyjną
nr 1069, położoną w obrębie ewidencyjnym
Nowogród. Wykaz został zamieszczony również
na stronie internetowej urzędu: www.nowogrod.com oraz w Biuletynie Informacji
Publicznej: bip.um.nowogrod.wroclapodlasia.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące
wykazu można uzyskać w siedzibie
Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie
(pok. Nr 8) oraz telefonicznie
pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

KONSTAL PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIONE

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

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie
plus kolorowy
magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



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



STIHL

**KUP URZĄDZENIE AKUMULATOROWE
I WYGRAJ BILETY VIP NA MECZE
PKO BP EKSTRAKLASY**

Konkurs trwa od 10.09.2021 r. do 02.12.2021 r.
Szczegółowy regulamin na WWW.KONKURS-STIHL.PL

Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-191
KONZA MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

**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 Audi A6 C5, (1998), 1.9 TDI, przegląd do 14.10.2021 r., ubezpieczenie jeszcze 3 miesiące, stan bardzo dobry, diesel, cena 4 500 zł, tel. (86) 212 – 69 – 68

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5, (2004), diesel, auto sprowadzone z Niemiec w 2014 r., w bardzo dobrym stanie technicznym, karoseria do lekkich poprawek, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 664 – 343 – 176

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2001), benzyna, auto małe i ekonomiczne, sprawne, 68 KM, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 514 – 023 – 473

(o/b)

Sprzedam Audi A6 S6, (2006), 2.0 TDI, 2 komplety opon, auto zadbane, na bieżąco serwisowane, diesel, przebieg 214 000 km, cena 21 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 348 – 031

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC, (2009), diesel, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, opłaty ważne jeszcze kilka miesięcy, przebieg 260 000 km, cena 29 900 zł, tel. 516 – 409 – 527

(o/b)

Sprzedam Mercedes W124E, (1992), 2.3 benzyna, automat, podgrzewane siedzenia, klimatyzacja radio CD, w bardzo dobrym stanie technicznym i blacharskim, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 510 – 461 – 043

(o/b)

Sprzedam BMW E30, (2005), 3.0 benzyna, auto w pełni sprawne, gotowe do jazdy, bez wkładu, nowe opony zimowe, cena 25 600 zł do negocjacji, tel. 511 – 074 – 441

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, wszystkie naprawy robione na czas, diesel, przebieg 214 000 km, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 516 – 980 – 632

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna + gaz, kombi, cena 3 500 zł, tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Pajero Pinin, (2003), auto sprowadzone z Niemiec, do rejestracji, w pełni sprawne, do poprawy rdza, cena 8 450 zł do negocjacji, tel. 793 – 076 – 910

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC, (2009), benzyna + LPG, auto zadbane, serwisowane, w środku jasne skóry, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 503 – 586 – 263

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005), 1.4 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, gotowe do jazdy, nowe opony i klocki hamulcowe, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 575 – 979 – 099

(o/b)

Sprzedam Seat Arosa, (2004), 100 KM, przebieg 53 000 km, bogate wyposażenie, skórzana tapicerka, klimatyzacja, elektryczne szyby, czarny dach, cena 8 500 zł, tel. 791 – 508 – 510

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2003), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, środek czysty i zadbane, cena 6 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa E, (2015), 1.4 benzyna, salon Polska, pierwszy właściciel od nowości, przebieg 33 000 km, auto garażowane, w środku jak nowe, cena 33 000 zł, tel. 505 – 632 – 217

(o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2008), benzyna, auto bezwypadkowe, kupione w salonie, serwisowane, 2 komplety opon, benzyna, przebieg 108 000 km, cena 17 700 zł do negocjacji, tel. 510 – 932 – 898

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2015), 1.6 Tdi, auto w bardzo dobrym stanie, po wymianie oleju i filtrów, klimatyzacja, opony zimowe, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 791 – 508 – 510

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2017), 1.6 benzyna + LPG, salon Polska, przebieg 168 000 km, ABS, elektryczne szyby, klimatyzacja, 2 komplety opon, cena 32 500 zł do negocjacji, tel. 500 – 544 – 941

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (2000), stan techniczny bardzo dobry, diesel, kombi, kolor szary, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 665 – 641 – 712

(o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (1999), 1.5 LPG, auto sprawne, blacharsko do drobnych poprawek, świeżo po przeglądzie, ubezpieczenie ważne jeszcze około 2 miesiące, cena 1 450 zł, tel. 537 – 428 – 193

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Aveo, (2007), 1.2 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, zawieszenie sztywne, wnętrze czyste, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 516 – 433 – 015

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2007), drugi właściciel w kraju, stan techniczny dobry, ewentualnie do drobnych poprawek lakierniczych, diesel, cena 5 800 zł do negocjacji, tel. 604 – 489 – 151

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (2004), 1.9, 115 KM, diesel, auto pakowne, pojemne, w ciągłej eksploatacji, wnętrze czyste, przegląd i ubezpieczenie do 09.2022 r., cena 7 400 zł do negocjacji, tel. 510 – 050 – 722

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206 CC, (2004), benzyna, auto sprawne, nieuszkodzone, cena 5 000 zł, tel. 780 – 122 – 124

(o/b)

Sprzedam Smart Forwo, (2003), diesel, pół automat, w bardzo dobrym stanie, bez korozji, cena 5 200 zł, tel. 502 – 482 – 844

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (1998), benzyna, przebieg 116 000 km, kolor czerwony, cena 1 700 zł do negocjacji, tel. 880 – 894 – 573

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5, (2005), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, wymienione sprzęgło, przebieg 246 000 km, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 602 – 349 – 807

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2001), 2.0 benzyna + LPG, stan bardzo dobry, nowy przegląd, OC do grudnia, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 511 – 393 – 819

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2004), diesel, auto sprawne, cały czas użytkowane, ubezpieczone, sprawna klimatyzacja, sprowadzone z Francji, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 697 – 417 – 438

(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 Mazda 6, (2004), diesel, kolor czarny, kombi, bogate wyposażenie, 136 KM, przebieg 300 000 km, cena 3 500 zł, tel. 511 – 398 – 766

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam słomę w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam siano w kostce, cena 5 zł za kostkę, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 300 litrów, stan bardzo dobry, cena 900 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam obsypnik 5 do ziemniaków, cena 300 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam wał posiewny, ciągany, do wyrównywania i ubijania ziemi, cena 5 500 zł, tel. 508 – 599 – 988

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon, (1989), pierwszy właściciel, cena 34 000 zł, tel. 665 – 741 – 797

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam ciągnik Władimirec T25 A2, w bardzo dobrym stanie, wersja ogrodnicza, nowe akumulatory, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 696 – 592 – 916

(o/b)

Sprzedam kopaczkę ciągnikową, cena 900 zł, tel. 723 – 822 – 746

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów, wapna Vicon, 600 litrów, hydrauliczny, wysiew rękawem, cena 2 600 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam plug Frost Super Atlantic, 4-skibowy, obrotowy, cena 11 700 zł, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam przyczepę samobieżającą Bergmann Sit 2104, (1994), sprawna, drewniana podłoga do wymiany, do niewielkich poprawek mechanicznych i lakierniczych, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 508 – 537 – 452

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 4 000 litrów, stan bardzo dobry, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam prasę rolującą Claas Rollant 255 Roto Cut, rotor, 14 noży, owijanie siatką, sterownik, WOM, wymaga mocy 90 KM, w bardzo dobrym stanie technicznym, cena 45 000 zł, tel. 788 – 416 – 127

(o/b)

Sprzedam przyczepę, (1978), z Niemiec, 8 ton, stan bardzo dobry, 100% sprawna, cena 21 800 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Kuhn, 2,80 m, stan bardzo dobry, świeżo sprowadzona z Holandii, cena 10 800 zł do negocjacji, tel. 662 – 731 – 569

(o/b)

Sprzedam agregat Bomet 280, (2010), szeroki, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam owijkę Metal Fach, samozaładowcza, w dobrym stanie, cena 9 400 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Kverneland, (2014), 5 m, w stanie bardzo dobrym, sprawna, hydrauliczna regulacja wału i talerzy, talerze o średnicy 50, cena 58 000 zł, tel. 781 – 839 – 077

(o/b)

Sprzedam plugi zagonowe Unia Grudziądz, 4-skibowe, w bardzo dobrym stanie, technicznie jak i wizualnie, cena 5 500 zł, tel. 513 – 291 – 816

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Gilibert, ładowność 10-12 ton, duża skrzynia, posuw z przekładni, tandem, resorowany dyszel i osie, cena 16 900 zł, tel. 691 – 015 – 890

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, w dobrym stanie, cena 1 800 zł, tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Niemeyer, (2002), tylna gwiazda ma luz, cena 10 600 zł, tel. 695 – 519 – 500

(o/b)

Sprzedam ciągnik T25, mechanicznie sprawny, zarejestrowany, opłacony, z rewersem, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 515 – 395 – 992

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D9, w oryginale, znaczniki, nadstawka, drobny wysiew, 604x167x045, cena 33 500 zł, tel. 604 – 167 – 045

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy, cena 2 500 zł, tel. 518 – 072 – 260

(o/b)

Sprzedam zabudowę do żywca Menke, cena 5 000 zł, tel. 518 – 072 – 260

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża Amazone Super S D7, szerokość 3 m, grabki zagarniające, 25 redlic, cena 5 500 zł, tel. 669 – 808 – 399

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy Auto Agro 12, (2014), 3 okna, stan bardzo dobry, od nowości w rękach pierwszego właściciela, garażowany, cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 517 – 763 – 092

(o/b)

Sprzedam agregat ściemiskowy Kverneland, szerokość robocza 3 m, stan bardzo dobry, cena 8 500 zł, tel. 607 – 556 – 048

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C330 M, (1987), w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, zarejestrowany, mechanicznie jak nowy, cena 25 900 zł do negocjacji, tel. 500 – 276 – 381

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Kverneland, szerokość 3 m, stan bardzo dobry, cena 13 900 zł, tel. 502 – 432 – 756

(o/b)

Sprzedam las sosnowy, powierzchnia 0,48 ha, bez gruntu, cena do uzgodnienia, tel. 503 – 009 – 752

(o/b)

Sprzedam siewnik Nordstem, 4 m, w dobrym stanie, cena 5 000 zł, tel. 662 – 903 – 749

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone ZAF-1004, w bardzo dobrym stanie, pojemność 1 000 litrów, hydraulicznie otwierany, wałek w komplecie, cena 3 900 zł, tel. 660 – 757 – 644

(o/b)

Sprzedam plugi Kverneland, obrotowe, 4-skibowe, sprowadzone z Holandii, w stanie bardzo dobrym, odkładnie 16 cali, cena 22 500 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową, szerokość robocza od 3 do 6 m, cena 11 000 zł, tel. 502 – 243 – 394

(o/b)

Sprzedam plugi 3-skibowe, stan dobry, cena 650 zł, tel. 662 – 262 – 510

(o/b)

Sprzedam plug Kverneland 3 Resor, odnowiony lakier, szerokość robocza 105 cm, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 795 – 820 – 802

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 5718, sprawny, aktualne badania techniczne i OC, cena 17 500 zł do uzgodnienia, tel. 796 – 530 – 023

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 12 ton, tandem na resorze, w bardzo dobrym stanie, hamulce pneumatyczne, 2 siłowniki, cena 36 500 zł, tel. 660 – 757 – 644

(o/b)

Sprzedam paszowóz RMH, (2009), wałek przekładnika, nowe noże, waga, pojemność 8 m³, cena 25 500 zł, tel. 505 – 762 – 651

(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.

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Grabowo o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Grabowo

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r. poz. 741 ze zm.) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r. poz. 247 ze zm.), w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, zawiadamiam o podjęciu, w dniu 30 sierpnia 2021 r., przez Radę Gminy Grabowo uchwały Nr XXXI/155/21 w sprawie przystąpienia do sporządzenia **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Grabowo**.

Plan obejmować będzie obszar o powierzchni około 81 ha, położony na gruntach miejscowości Grabowo (obręb geodezyjny Grabowo) przy drodze powiatowej nr 1862B.

Na obszarze objętym przyszłym planem przewiduje się budowę elektrowni solarnej – farmy ogniw fotowoltaicznych wraz z liniami kablowymi nN, SN, WN, GPO 110 kV, stacjami transformatorowymi nN/SN oraz z infrastrukturą techniczną.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego opracowania planistycznego w terminie do dnia **29 października 2021 r.** w formie pisemnej na adres: Urząd Gminy Grabowo, ul. Gen. Wł. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo.

Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: sekretariat@grabowo.pl.

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

Wójt Gminy Grabowo
Andrzej Piętko

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocście 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

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs
digital

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

Aktualne pytania: jak zmniejszać ryzyko związane z paleniem

Kolejne badania potwierdzają niższą o około 95 proc. szkodliwość papierosów elektronicznych w porównaniu z papierosami tradycyjnymi. Na tzw. naukowej skali obniżania ryzyka (risk continuum) e-papierosy są spożycjonowane jako mniej toksyczne od tzw. wyrobów nowatorskich, czyli popularnych podgrzewaczy tytoniu.

Konkretnie liczby wymienia np. raport brytyjskiej Izby Gmin, powołując się między innymi na dane Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego), według których e-papierosy są potencjalnie mniej szkodliwe aż o 95 proc., w porównaniu do tradycyjnych papierosów ze względu na brak najbardziej toksycznych substancji smolistych. W Polsce na te badania powoływał się prof. Sergiusz Nawrocki, onkolog i radioterapeuta z Katedry Onkologii Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz Katedry Onkologii i Radioterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego podczas wykładu pt. „Prewencja nowotworów: alternatywne produkty tytoniowe - redukcja szkód czy wilk w owczej skórce?”, wygłoszonego w sierpniu 2020 r.

Naukowcy opracowali nawet pojęcie tzw. skali obniżania ryzyka (risk continuum), która przedstawia poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny. Według tej skali, potencjalnie najmniej szkodliwa jest tzw. nikotynowa terapia zastępcza (NRT), czyli np. gumy do żucia czy plastry antynikotynowe, na drugim miejscu są tzw. modern oral products, czyli produkty doustne, (np. dostępne od tego lata w Polsce saszetki nikotynowe VELO), potem e-papierosy, za nimi tzw. traditional oral products, wśród których jest np. sproszkowany tytoń czy podgrzewacze tytoniu, a na końcu tradycyjne papierosy i cygara.

Poszczególne rządy postawiły na wdrożenie strategii redukcji ryzyka, polegającej



na rekomendowaniu pacjentom, którzy nie są w stanie porzucić nałogu – potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw, takich jak np. e-papierosy. Robią to rządy Wielkiej Brytanii, Nowej Zelandii, Kanady, czy Japonii. Z kolei nowozelandzkie ministerstwo zdrowia stwierdziło w swoim komunikacie, że „poprzez lepszą regulację prawną i dostęp do publicznej informacji jest okazja do wspierania palaczy, by przetrzucili się na mniej szkodliwe alternatywy, znacząco ograniczając ryzyko dla zdrowia ich i najbliższych”. Jednak żaden poważny autorytet nie sugeruje, że są one całkowicie nieszkodliwe, więc najlepiej jest zaprzestać także wapowania, ale na pewno nie za cenę powrotu do palenia tradycyjnego tytoniu. Należy jednak zwracać szczególną uwagę na to, po jakie e-papierosy i inne zamienniki wyrobów tradycyjnych sięgamy, w szczególności na to, czy są one poddawane regularnym badaniom i analizom. I tak, np. na elektronicznym urządzeniu Vuse ePen do tej pory przeprowadzono 27 testów behawioralnych, 82 analizy chemiczne, 35 testów określających wpływ na komórki organizmu oraz 20 badań klinicznych.

Jesienne leki z „bożej apteki” Napar ojca Klimuszki

Nadszedł czas, że łatwo się przeziębic, zachorować na grypę. W aptekach jest sporo reklamowanych leków chemicznych. Bez wątpienia lepsze od chemii są zioła. Jeśli nie udało nam się ich zgromadzić, możemy się w nie zaopatrzyć w sklepach zielarskich.

Oto przeciwpriężeniowa i przeciwgrypową mieszanka na napar według franciszkanina ojca Czesława Klimuszki: 50 g kwiatu bzu czarnego, 50 g kwiatu lipy, 50 g kwiatu słonecznika, 50 g kwiatu wierzby, 50 g liścia mącznicy lekarskiej, 50 g korzenia arcydzięgla, 50 g owocu maliny, 50 g owocu głogu. Zioła wymieszać. Łyżkę wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody, odstawić na 3 godziny. Pić 3 razy dziennie szklankę przed jedzeniem. Zioła można kupić w aptekach i sklepach zielarskich.

Schyl się po kasztana!

Kasztany mają zastosowanie w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu, usuwaniu objawów zmęczenia, złego samopoczucia. Można nałożyć na siebie na parę godzin rodzaj kamizelki z wszytymi wewnątrz kasztanami, można je nosić w kieszeniach, położyć pod materac łóżka, na którym śpimy.



Sposób na ciasne buty

Skórzane buty cisną twoje palce u stóp, przez co aż odechciewa się w nich chodzić? Oczywiście, możesz zanieść je do szewca, by ten za pomocą specjalnego kopyta nieco je rozciągnął.

Jednak można również wykorzystać pewien domowy sposób. Wystarczy przygotować jeden lub dwa duże ziemniaki (zależy od tego, czy chcesz rozciągnąć jeden, czy dwa buty), dokładnie je umyć i obrać, a następnie wcisnąć w czubki butów tak, by rozpięły ich przednią część i pozostawić na noc. W tym czasie sok z ziemniaka zmiękczy i delikatnie rozciągnie skórę obuwi. Po wyjęciu ziemniaków należy przetrzeć wnętrze buta wilgotną ściereczką.

Metoda sprawdzi się tylko na butach wykonanych z naturalnej skóry!

Jest jeszcze jedna jej zaleta. Ziemniaki mają właściwości pochłaniające zapachy, dzięki czemu usuwają przykry zapach z obuwi.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od 0,49zł

foto gabs

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18

Kodak Express
Digital Solutions



Tak skończył jazdę pod wpływem narkotyków na drodze Kolno – Stawiski. Zatrzymali go kolneńscy policjanci. Miał szczęście, że nic mu się nie stało, ale czeka go niezła przeprawa sądowa i podróże „z buta”. Fot. KPP Kolno

Litwa tylko dla zaszczepionych!

Od 4 października na Litwę przyjechać mogą tylko zaszczepieni i ozdrowieńcy (trzeba to udokumentować). Legalnego wjazdu na Litwę nie zagwarantuje już okazanie negatywnego wyniku testu na obecność sars-co2 w organizmie. To pozwala jedynie na przekroczenie polsko-litewskiej granicy w celu... udania się na dziesięciodniową kwarantannę. Można ją skrócić po siedmiu dniach, jeśli uzyska się powtórny negatywny wynik testu. Jeden wyjątek zwalnia od nowych obostrzeń: przejazd tranzytem.

Głodomór w kebabie

Włamał się do budynku z barem, ukradł elektronarzędzia, pieniądze i produkty spożywcze, a po tak ciężkiej harówce przygotował sobie kebab i spokojnie zjadł. Młody (17 lat) człowiek z gminy Kolno nie wiedział, że czuwa nad wszystkim „oko” kamery. Wpadł w ręce policji po trzech dniach. Będzie to niewątpliwie najdroższy kebab w jego życiu.

Podziękował za... mandat!

Kierowca, którego zambrowscy policjanci zatrzymali pod Za-

mbrowem na S8 za przekroczenie prędkości i wlepili mu mandat, nieoczekiwanie przysłał list do ich przełożonych: „Chcę podziękować funkcjonariuszom, za wysoką kulturę osobistą, spokojny sposób poinformowania o zaistniałej sytuacji dzięki temu wyciągnąłem wniosek z tej sytuacji i jeżdżę zgodnie z przepisami. Życzę, aby każda komenda miała takich funkcjonariuszy klasa, profesjonalizm, a przede wszystkim służba obywatelowi”. Miał rację Czesław Niemen, że dziwny jest ten świat!

Pożar w znanej masarni

Najpierw zapalił się samochód dostawczy, od niego wiała, pod którą stał, a na koniec ogień rozprzestrzenił się na sąsiednie budynki. To pomieszczenia znanej i cenionej od lat masarni przy ul. Nowogrodzkiej w Łomży.

Z zemsty podpalił samochód

Były mąż (39 lat) nie mógł pogodzić się z utratą samochodu w wyniku podziału majątku po rozwodzie i z pomocą kompana (20 lat) podpalił go (o pożarze nisana, który spłonął, pisaliśmy tydzień temu). Grozi za to do 5 lat więzienia.



Fot. pixabay



To było jeszcze latem. Jechałem rowerem na przejażdżkę, kiedy nagle przed sobą zobaczyłem tłum, wpatrzony w jakiś punkt po lewej stronie. W pierwszej chwili pomyślałem: „Cud”. Ale już po chwili wiedziałem, że to coś innego. Świadczyły o tym dobitnie radiowozy, karetka pogotowia i straż pożarna. Pewnie i tak nie uwierzycie, że zainteresował mnie nie samobójca, stojący na szczycie żurawia pobliskiej budowy, ale ludzie, którzy mu się przyglądali. Dlatego nie będę was o tym przekonywał. To zresztą nieważne. Grunt, że zatrzymałem się.

– Ciekawe, po co to robi? – zastanawiała się starsza pani.

– Pewnie chce się znaleźć w telewizji – stwierdził autorytatywnie młodzieniec z najmłodniejszą obecnie fryzurą włoskiego alfonsa, będący w towarzystwie równie modnie uczesanej dziewczyny.

– E tam. Na pewno baba mu dokuczyła – zaprzeczył z kwaśną miną czterdziestolatek, który trzymał za rączkę najwyżej dwunastoletnią dziewczynkę.

– Ale jak, tatusiu? – spytała rezolutnie córka.

– Zapytaj się mamusi – burknął ojciec i pociągnął dziewczynkę do domu.

– Niemożliwe, żeby to przez kobietę. Teraz się już takich rzeczy nie robi przez kobietę – stwierdziła zadbana trzydziestolatka.

– To dlaczego? – dociekała starsza pani.

– Pewnie go wywalili z roboty?

– I od razu by się rzucił? – powątpiewająco skrzywił się młodzieniec.

– Ty jeszcze nie wiesz, jak to jest. Jak masz pracę, to ona wypełnia ci cały czas, łącznie z każdą wolną chwilą. Śpisz, jesz, myślisz tylko o niej i dla niej. A jak ją tracisz, to znika jedyny życiowy cel. Wiem co mówię... – pokręciła głową ze smutkiem zadbana.

– Może ma pani rację. Jak człowiek odchodzi na emeryturę, to też sam nie wie, że popełnia samobójstwo na raty – starsza pani usiadła sobie dla wygody na trawie.

– E tam. Ja wam mówię, że on to robi dla telewizji. Swoją drogą, to dziwne, że ich tutaj jeszcze nie ma. O rany, co oni robią? – wykrzyknął młodzieniec z fryzurą włoskiego alfonsa.

W „koszu” strażackiej drabiny unosił się do góry szpakowaty mężczyzna, koło czterdziestki. Wszyscy śledzili jego drogę z zapartym tchem. I wszyscy jęknęli z zawodu, kiedy zatrzymał się w dość sporej odległości od samobójcy, a dowódca strażaków beładnie rozłożył ręce.

– Wiedziałem. W tym kraju nie ma nic porządnego – stwierdził triumfalnie młodzieniec od alfonsa.

„Negocjator” nie przejął się jednak problemami długości drabiny i zaczął rozmawiać z mężczyzną stojącym na żurawiu. Na dole, niestety, nie było słychać, o czym dokładnie rozmawiają.

– No, wreszcie są – ucieszył się młodzieniec na widok wozu transmisyjnego jednej ze stacji telewizyjnych.

Pociągnął w tamtą stronę dziewczynę: – Chodź, może będą chcieli porozmawiać z jakimiś świadkami.

Ale zanim dotarli do telewizyjnej ekipy, wysiłek negocjatora został nagrodzony sukcesem. Mężczyzna zaczął powoli schodzić z żurawia. Na dole czekała na niego policja. Reporterce udało się jednak do niego dopchać.

– Dlaczego chciał się pan zabić? – zapytała z wypiekami na twarzy.

– Nie chciałem.

– Nie chciał pan? – reporterka nawet nie próbowała ukryć rozczarowania jego słowami. – To po co pan tam stał?

– Chciałem sobie popatrzeć na to wszystko z góry...

KAROL TOBIASZ

Wkurzający wieczny buntownik!

Mój syn, nastolatek, ciągle pyskuje, ciągle po swoim chce robić, gdy mu czegoś zabraniamy, wiecznie jest spór. Jak do niego mówić, aby zrozumiał i się podporządkował? Bo to, co się teraz dzieje, jest nie do przyjęcia.



Fot. pixabay

Paweł

To naturalne, że nastolatki dążą do robienia wielu rzeczy po swojemu. Buntują się, robią po swojemu, konstatują. Niezależność, samostanowienie, to ważne potrzeby psychologiczne w tym wieku. W każdym razie z synem nie dzieje się nic złego. Jak do niego mówić, aby zrozumiał i podporządkował się? Celem powinno być stopniowe wycofywanie władzy rodzicielskiej, a nie zwiększanie jej! „Jak sprawić, aby syn był bardziej samodzielny, w jaki sposób powoli przekazywać mu coraz więcej władzy i kontroli”, takie pytania trzeba sobie stawiać.

Rozumiem niepokój związany z tym, że syn może zacząć robić głupie rzeczy. Takie ryzyko zawsze istnieje, ale jeśli się go unika tylko zabranianiem, przynosi to więcej szkód niż pożytków. Jak więc postępować? Trzeba stopniowo luzować smycz. Najlepiej, jeśli następuje to w dyskusji, ustalaniu nowych reguł, w których rodzice powoli ustępują i trak-

tują młodzieńca jako coraz bardziej dorosłą, samodzielną osobę. Jeśli syn ma zamiar zrobić coś, co traktujecie jako zło lub błąd, rozmawiajcie z nim, tłumaczcie swoje widzenie sytuacji, próbujcie go przekonać, ale pozostawcie mu przynajmniej w jakimś stopniu wolny wybór. Na przykład, jeśli chce wracać o 12 w nocy, a wy chcecie żeby wracał o 10, ustalcie jakąś godzinę „pośrodku”. Jeśli złamie ustalenia (np. nie dotrzyma godziny), ustalajcie na nowo reguły, rozmawiajcie, dlaczego to ważne.

Tylko w wyjątkowych sytuacjach należy korzystać z brutalnej władzy rodzicielskiej – zabraniania, kar, sankcji – wtedy gdy zachowania dotyczą używania narkotyków, alkoholu, przedwczesnego seksu (ale też tylko do pewnego wieku). Dbajcie o formę, w jakiej syn do was mówi („nie pyskuj”), ale pozwólcie mu wyrazić swoje zdanie, słuchajcie tego, co ma do powiedzenia, starajcie się go zrozumieć. W ten sposób młodzież dorośnie.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Zapiekanica kartoflana ze śliwkami

Składniki:

- 2 kg węgierki
- 15 dag boczek wędzonego
- 2 kg ziemniaków
- 4 cebule
- 3 jajka
- łyżeczka majeranku
- sól, pieprz
- 2 łyżki cukru

Śliwki myjemy, przecinamy, wyjmujemy pestki. Boczek kroimy w kostkę. Ziemniaki obieramy, ścieramy na tarce. Cebule obieramy, także ścieramy na tarce. Jajka łączymy z cebulą, majerankiem, solą i pieprzem. Dodajemy do ziemniaków, mieszamy. Boczek wkładamy do naczynia żaroodpornego, wstawiamy do piekarnika i podpiekamy w temp. 200°C. Masę ziemniaczaną wykładamy na boczek, przykrywamy połówkami śliwek. Ewentualnie lekko oprószamy je cukrem. Pieczemy 30 – 40 min w temp. 200°C. Wyjmujemy z piekarnika, oprószamy świeżo mielonym pieprzem i podajemy po ok. 5 minutach



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Z pierwszą dziewczyną kochałem się tylko raz. Szczerze mówiąc, to chyba nie najlepiej mi wyszło. Z dziewczyną, którą poznałem w wakacje, nie kochałem się, bo tak jakoś wyszło. Gdy wyjechała z Łomży, przestaliśmy się spotykać i tylko od czasu do czasu do siebie dzwonimy. Ale nie mogę przestać o niej myśleć. Chyba się zakochałem. Niedawno umówiliśmy się, że do niej przyjadę. Może do niczego nie dojdzie, ale gdyby doszło, boję się, żeby nie pomyślała, że jestem jakimś seksualnym niedoukiem. Kumpie opowiadają o swoich sukcesach i podbojach. A ja... prawie bez doświadczenia. Jak się wykazać?

Robert

Najważniejsze jest uczucie, ono podpowie dalszy ciąg Waszego związku. Najważniejsze, nic na siłę! Z pewnością nie trzeba słuchać podpowiedzi przechwalających się i często fantazjujących kolegów. Każdy związek jest inny i każdego trzeba się wspólnie uczyć. A gdy już do „czegoś” dojdzie, podpowiedzi trzeba szukać w reakcjach Waszych ciał. One będą najlepszą „instrukcją” na obdarowanie rozkoszą. Sami odkrywacie, które pieszczoty najbardziej Was podniecają, co jest „odlotowe”. I jeszcze jedno: żeby seks nie był niemy. Jedno wyznanie budzi drugie, a efekty mogą wywołać nie tylko zawrót głowy.

Lekarz domowy

Dlaczego często jest mi zimno nawet w ogrzewanym mieszkaniu?

Aniela

Uczucie zimna pojawia się, gdy człowiek jest niewyspany i przemęczony. W takim wypadku najłatwiej rozwiązać problem. Powodem marznięcia mogą być jednak zaburzenia układu krążenia. Domowym lekarstwem na niskie ciśnienie jest mocna kawa, herbata lub kieliszek koniaku (wykluczone przy prowadzeniu auta) oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Zimno towarzyszy ludziom od-

chudzającym się, u których występują niedobory witamin i minerałów i może pojawić się anemia. Dieta niskokaloryczna sprawia, że organizm nie ma z czego wytwarzać dostatecznej ilości energii do utrzymania prawidłowej ciepłoty ciała. Tu lekarstwem będzie zmiana nawyków żywieniowych, regularne posiłki. Należy też wykonać badania krwi (anemia) i skontaktować się z lekarzem. Odczuwanie zimna też jest jednym z objawów niedoczynności tarczycy, dlatego trzeba wykonać pod tym kątem badania.

Pod paragrafem

Właśnie jestem po rozwodzie. Nie chcę nosić dalej nazwiska byłego męża, bo mam przykre skojarzenia. Jak wrócić do swojego rodzowego nazwiska?

Anka

Zmiana nazwiska może nastąpić w ciągu trzech miesięcy od dnia uprawomocnienia się wyroku rozwodowego. Zmianę załatwia się w urzędzie stanu cywilnego. Trzeba zabrać ze sobą dokumenty: dowód osobisty (do wglądu), odpis skrócony aktu małżeństwa z adnotacją o rozwodzie, prawomocny wyrok sądu orzekającego rozwód. W USC

wypełnia się wniosek o zmianę nazwiska i składa oświadczenie przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego o tym, że chce się wrócić do pannieńskiego nazwiska. Prawo zezwala na to, aby po rozwodzie zmienić nazwisko na takie, które nosiłyśmy przed zawarciem małżeństwa. Ale, uwaga. Kobieta po rozwodzie z drugim mężem, jeśli przed ślubem z nim nosiła nazwisko pierwszego męża, może powrócić tylko do tego nazwiska, a nie do nazwiska pannieńskiego. Nie można wrócić do poprzednio noszonego nazwiska, jeżeli małżonkowie zdecydowali się na separację.

Co mówi o Tobie grupa krwi?

Grupa A – posiadający krew grupy A to wrażliwcy, którzy są obowiązkowi, sumienni i odpowiedzialni. Ponieważ są bardzo uczuciowi, łatwo można ich zranić. Poza tym często tłumią w sobie emocje i są podatni na depresję. To również perfekcyjniści, którzy przykładają się do wszystkiego, co robią. Podświadomie otaczają się ludźmi z taką samą grupą krwi, ale bywają nieufni. Ich największą wadą jest upór i przesadna drobiazgowość. Osoby z grupą krwi A często bywają spięte i mają konserwatywne poglądy.

Grupa B – posiadający krew grupy B są bardzo ambitni i pracowici. Przede wszystkim to indywidualiści, którzy odróżniają się od innych swoim zachowaniem, a także czuli i namiętni kochankowie. Do tego dodać towarzyskość, niezależność, a przy tym serdeczność i troskliwość. Bywają jednak nieprzewidywalni i niezdeterminowani. Szczególnie kobiety z grupą krwi B są bardzo impulsywne. Ich emocje mogą eksplodować, na przykład, gdy są zazdrosne.

Grupa AB – posiadających krew grupy AB określić można jednym słowem „racjonałści”. Towarzyscy i uczuciowi, ale jednocześnie opanowani, spokojni i skoncentrowani. Nie brakuje im charyzmy. W wielu sytuacjach mogą polegać na swojej intuicji. Często mają talent artystyczny. Nie brakuje im jednak wad: bywają krytyczni, egocentryczni, nieodpowiedzialni, zapominalscy i niezdeterminowani.

Grupa 0 – posiadający krew grupy 0 to urodzeni liderzy, pewni siebie i mający nieprawdopodobną siłę przebicia. Otwarci na świat ryzykanci, wytyczają sobie cele i skrupulatnie do nich dążą. Wiedzą, jak wykorzystać szanse. Są przy tym niezależni, lojalni, namiętni, mający w genach zakodowany właściwy tryb życia. Najczęstsze wady to arogancja, próżność, skłonność do zazdrości i bezwzględność. Człowiek z taką grupą krwi ma największe szanse na dożycie co najmniej 75 lat.



Polska, grudzień 2025...

– Przepraszam, jak dojechać do Bulwaru Lecha Kaczyńskiego? – pyta miejscowego turystę w małym miasteczku.

– Pojedzie pan ulicą Ofiar Katastrofy Smoleńskiej, skręci w prawo w ulicę Braci Kaczyńskich, potem przez Męczenników 10 Kwietnia, dalej prosto przez Prezydenta Tysiąclecia i w lewo w Bojowników o Prawo i Sprawiedliwość. Potem już prosto do Placu Braci Bliźniaków z pomnikiem Jarosława Zbawiciela Polski, a tuż za nim jest Bulwar Lecha Kaczyńskiego.

– Gdzie jest najwięcej wolnego miejsca w akademiku?

– W łódzce.

Pastor, ksiądz i rabin poszli nad jezioro, a że dzień upalny, ludzi nie ma, kąpielówek nie zabrali, to zrzucili ubrania i pływają na waleta. Nagle słychać śpiew, śmiechy, nad jeziorko przychodzi grupa kobiet. Ksiądz i pastor zasłonili krocze, a rabin zasłonił twarz.

– Co ty robisz, ludzie patrzą! – pytają ksiądz i pastor.

Rabin odpowiada:

– Nie wiem, jak was, ale mnie wierni rozpoznają po twarzy.

Syn adwokat mówi do swojego ojca, również adwokata:

– Widzisz, tato, ty tę sprawę Kowalskiego ciągnąłeś 20 lat, a ja ją załatwiłem na jednej rozprawie.

– Owszem synu, ale ja dzięki tej sprawie kupiłem nasz dom i zapewniłem ci edukację!

– Co wycinasz z gazety? – pyta kolega.

– Notatkę o tym, jak mąż zamordował żonę, bo mu stale przeszukiwała kieszenie.

– I co masz zamiar zrobić z tym wycinkiem?

– Schowam do kieszeni!

O czym myśli kobieta, patrząca na sufit przez ramię mężczyzny, z którym leży w łóżku?

Kochanka:

– Kocha, nie kocha?

Prostytutka:

– Zapłaci, nie zapłaci?

Żona:

– Malować, nie malować?

Rozmawia dwóch kumpłi:

– Mój k...as jest jak doberman!

– Jak to!

– Żonie nic by nie zrobił, a sąsiadkę by rozszarpał!

Taksówkarz wiezie kobietę. Na zakończenie kursu okazuje się, że pasażerka nie ma przy sobie pieniędzy. Kierowca zawraca, jedzie za miasto na piękną zieloną łąkę. Zatrzymuje się, otwiera bagażnik, wyciąga koc i kładzie na trawie. Przestraszona kobieta mówi:

– Proszę pana, ja na pewno oddam panu te pieniądze, proszę mi nic nie robić, mam dzieci i kochającego męża...

– A ja mam czterdzieści królików, więc nie gadaj, tylko rwij trawę!

Żona wybiera się na zakupy.

– Kup prezerwatywy – mówi mąż.

– No co ty! Wszyscy będą wiedzieli, co będę robić. Wstydę się!

– mówi oburzona kobieta.

– A jak z trójką dzieci idziesz ulicą, to się nie wstydzisz?

Sprawa rozwodowa. Sędzia pyta żonę:

– Nie rozumiem, o co ma pani pretensje do męża? Przecież mają państwo wszystko: dom, dzieci, samochody...

– Wysoki sędzie, on mnie nie zadowala!

Kobiecy głos z sali:

– Wszystkie zadowala, a jej nie!

Męski głos z sali:

– Jej to nikt nie zadowoli!

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; sobota, 9 października, godz. 19.00 i niedziela, 10 października, godz. 18.00. Bilety w kasie Opery lub na stronie oifp.eu.

Grajewo

Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91):

■ Otwarcie plenerowej wystawy fotograficznej „Z życia Grajewa” grupy FB „Grajewo dawniej i dzisiaj” w „Parku z czołgami”; sobota, 9 października, godz. 11.

Łomża

Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):

■ Koncert orkiestry Filharmonii pod gościnną dyrekcją Grigora Palikarova pt. „Czarodziejski flet” z flecistką Tsvetą Palikarovą (Bułgaria); czwartek, 14 października, godz. 18.30. Bilety na filharmonia.lomza.pl oraz filharmonia-lomza.interticket.pl i w biurze Filharmonii (rezerwacja, tel. 86 216 24 81).

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

■ Koncert „Obywatel Jazz duetu Bolewski & Tubis, który wzmacnia pamięć o zmarłym 20 lat temu liderze zespołu Republika Grzegorz Ciechowskim. Usłyszymy flagowe utwory Republiki i z repertuaru Obywatela G.C. (m.in. „Nie pytaj o Polskę”, „Odchodząc”, „Zapytaj mnie czy Cię Kocham”, „Śmierć w bikini” i wiele innych); poniedziałek, 11 października, godz. 19.00. Bilety w kasie MDK lub na biletyna.pl.

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** nieczynne. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Bajka” Szepietowo:** 10 października – „Mała wielka stopa 2”, godz. 14.45 oraz „Wesele”, godz. 16.30 i „Nie czas umierać”, godz. 18.45. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 8 października – „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 17.00 i „Small World”, godz. 20.00; 9 października – „Elfinki”, godz. 14.00 oraz „Small World”, godz. 17.00 i „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 20.00; 10 października – „Elfinki”, godz. 14.00 oraz „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 17.00 i „Small World”, godz. 20.00; 13 października – „Small World”, godz. 17.00 i „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 20.00; 14 października – „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 17.00 i „Small World”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 8 października – „Mała wielka stopa 2”, godz. 14.34 oraz „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 16.45 i „Żeby nie było śladów”, godz. 18.45; 10 – 14 października – „Mała wielka stopa 2”, godz. 14.34 oraz „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”, godz. 16.45 i „Żeby nie było śladów”, godz. 18.45.

Kościół w Przytułach zabytkiem



Zbudowany w 1950 roku kościół św. Krzyża w Przytułach został 30 września wpisany do rejestru zabytków województwa podlaskiego decyzją podlaskiej konserwator zabytków prof. dr hab. Małgorzaty Dajnowicz.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): ważny moment w życiu, sukces jest bliski, ale konsekwentnie musisz postawić kropkę nad „i”. Samotni mogą spotkać kogoś odpowiadającego dokładnie wyobrażeniom. Nawet, jeżeli nic z tego głębszego nie wyniknie, możesz przeżyć niezapomnianą przygodę. Pochyl się nad swoim życiem i odwołaj do intuicji. Bierz z życia to, co jest i staraj się cieszyć.

BYK (21 IV – 20 V): masz w sobie bardzo dużo energii. Włóż serce we wszystko, co robisz, a nie tylko szybciej dotrzesz do celu, ale zyskasz zasłużone uznanie. Jeśli coś nie pójdzie po Twojej myśli, po czasie powiesz sobie, że to może i lepiej. Twój związek uczuciowy będzie bardzo intensywny i może przynieść huśtawkę emocji.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): narodziny dobrego pomysłu na życie, na pracę lub nowy etap w sferze uczuć. Nowe wyzwania rozbudzą Cię do życia i napełnią optymizmem. W miłości odkryjesz, że łączy was coraz więcej. Opuść raz na zawsze sprawę, która Ci się nie udaje!

RAK (22 VI – 22 VII): niepotrzebnie uważasz czasami, że innych stać na więcej od Ciebie, bo nie masz podstaw, by pomniejszać swoją wartość. Jeśli jesteś w związku z kimś atrakcyjnym, nie okazuj zazdrości. Masz takie cechy, jakich ktoś Ci bliski pragnie.

LEW (23 VII – 23 VIII): zajmij się większymi sprawami w swoim życiu, które zawsze odkładałaś na potem. Zaplanuj realistyczne cele, bo to Cię ukierunkuje, skieruje Cię na właściwy tor. Unikaj ludzi, którzy tylko pogarszają Twój nastrój, a nic budującego nie wnoszą. Sobie i innym okazuj więcej zrozumienia.

PANNA (24 VIII – 22 IX): niepotrzebny niepokój, nic Ci nie zagraża. Nie ukrywaj swoich atutów, bo jeśli ktoś sam się nie docenia, trudno, aby doceniali go inni. Szansa, że spotkasz kogoś, kto Cię zachwyci od pierwszego wejrzenia. Jeśli jesteś w związku, może być problem...

WAGA (23 IX – 23 X): przed Tobą jakiś ważny wybór. Postępuj z innymi bardzo uczciwie i zwracaj się do nich z sercem, a świat odpłaci Ci tym samym. Z satysfakcją możesz zamknąć jakiś etap i z optymizmem zacząć nowy.

SKORPION (24 X – 22 XI): coś polepszy Twój nastrój i rozszerzy Twoją wiarę, że wszystko jest możliwe. Napięcia rozpułną się jak zły sen i znajdziesz tak bardzo Ci potrzebną równowagę. Oderwij się czasami od ziemi, daj ponieść fantazji...

STRZELEC (23 XI – 21 XII): rzeczy, które Ci nie służą, odejdą na zawsze i nie będą Cię już męczyć i niepokoić. Nie walcz z życiem, przyjmij z radością to, co do Ciebie przychodzi. Jeżeli spojrzysz na los z otwartością, pomożesz mu, wszystko przed Tobą stanie otworem. W uczuciach coraz mocniej wzbierać może w Tobie chęć odmiany...

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): nie rzucaj się na głęboką wodę bez dokładnego sprawdzenia informacji. Ktoś Ci w niejasny sposób coś zaproponuje, ale zanim nie zobaczysz konkretów, nie obiecuj niczego. Przemyśl dwa razy każdy krok. Jeśli zastanawiasz się, czy jakaś trudna sprawa długo jeszcze potrwa, odpowiedź brzmi „tak, ale poradzisz sobie”.

WODNIK (21 I – 19 II): wygraj w Tobie praktycyzm, który podpowie Ci, gdzie można ryzykować, a gdzie trzeba dokładnie planować. Zwróć uwagę na kontakty ze swoim środowiskiem, zwłaszcza na tych, którzy mogą Ci się przydać teraz lub w przyszłości. W miłości doświadczysz dowodów zaangażowania, nie zepsuj tego postawą, że Ci się należały.

RYBY (20 II – 20 III): nadchodzi zmiana, skończy się dobrze, chociaż okres przejściowy może być trudny do przyzwyczajenia się. Ale nie czekaj biernie, uwierz w siebie, w to, że wiele zależy od Ciebie. Otwarcie się na nowe przyniesie Ci korzyści, warto to uczynić, zamiast zamykać się w ciasnym kręgu tego, co było. Wybuch wulkanu w uczuciach trochę Ci się opóźni...



Pięciokrotny mistrz świata
Paweł „Lojak” Kozarzewski

XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021



1 MIEJSCE
Michał Tworkowski
z Sosnowca

2 MIEJSCE
Stanisław Kojro
z Łomży

3 MIEJSCE
Mirek Kaczorowski
z Sochaczewa



1 MIEJSCE
Tomek Kudaszewicz
z Białegostoku

2 MIEJSCE
Paweł Kozarzewski
z Sierocka

3 MIEJSCE
Tomek Budziszewski
z Elbląga

Mikrolotowi Mistrzowie Podlaskiego 2021

Motoparalotniowi Mistrzowie Podlaskiego 2021



1 MIEJSCE
Marcin Majsterek
z Grodziska Mazowieckiego

2 MIEJSCE
Piotr Gajewski
z Milanówka

3 MIEJSCE
Mirek Kaczorowski
z Sochaczewa

Mistrzowie Polski w Przelocie Przez Bramkę
o Puchar Alka Dernbacha
w klasie wiatrakowców



1 MIEJSCE
Janusz Tichoniuk
z Białegostoku

2 MIEJSCE
Michał Tworkowski
z Sosnowca

3 MIEJSCE
Arek Gumułka
z Zawiercia

Mistrzowie Polski w Przelocie Przez Bramkę
o Puchar Alka Dernbacha
w klasie mikroloty

Zdjęcia: Paweł Kozarzewski, Dominika Tocka



Fot. pixabay

Fot. pixabay

ski

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

s
n
o
p
N
Z
E
b