

Zbrodnia na granicy • Duch nadziei • Rozrywnik

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

49 (2034)

5 grudnia 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Mama, która była babcią

Tajemnica

Nie jestem dziwką

Rusz i dojedź!



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Foto: [illegible]

Rządzi państwem, nie ponosząc odpowiedzialności

Karolina Lewicka, publicystka: – Pięć lat temu Jarosław Kaczyński ogłaszał, że „państwo jest i powinno być jakością moralną”. Tę jakość, jak mówił, zapewni nowa elita, która „nie kieruje się własnym interesem, poszukiwaniem prestiżu i sławy, lecz wartościami wyższymi”.

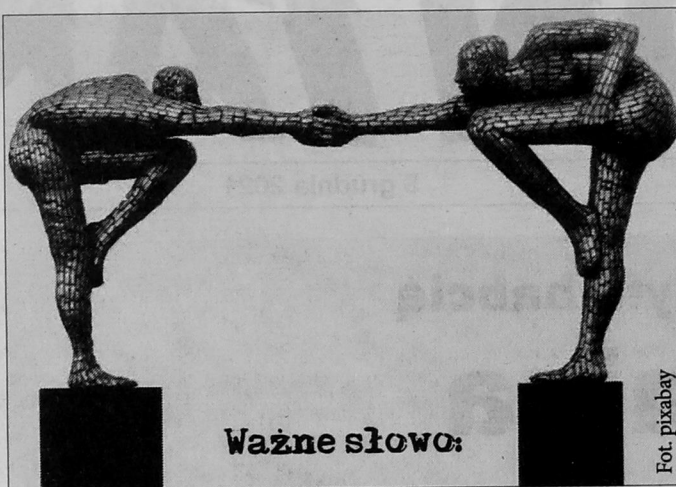
Jeszcze wcześniej, w czasach swej opozycji wobec poprzedniego rządu grzmiał, że „Polską nie mogą dłużej rządzić ludzie (...) biorący się za zniszczenie tego, co stanowi jedyną moralną podstawę funkcjonowania naszego społeczeństwa, czyli religii katolickiej”. Z nastaniem ery rządów PiS miało zatem nastąpić uzdrowienie moralne i polityczne państwa.

Już to w naszej historii politycznej przerabialiśmy.

Po raz pierwszy terminu „sanacja państwa” użył Adam Skwarczyński, główny ideolog obozu piłsudczyków.

Zamach majowy, który miał „odrzuć zbutwiałe karty naszej historii” i zaordynować Polsce uzdrowienie, wnet przerobił demokrację parlamentarną na rządy autorytarne.

Rolę Sejmu ograniczono do minimum, był on, jak pisał Sta-



niślaw Thugutt, „spychany systematycznie w nicość”.

Przepisy konstytucyjne lekceważono, państwo traktowano jak łup, administrację obsadzano wyłącznie swoimi, a opozycję prześladowano.

„Spłowiwały hasła naprawy moralnej, podsumowywał w 1929 roku gen. Władysław Sikorki, gdyż za dużo się dzisiaj kradnie i za dużo bierze łapówek”.

Sanatorzy i ich polityka zbankrutowała z napaścią na nasz kraj nazistów i Armii Czerwonej. Uszli do Rumunii ze swoją „odnową moralną”.

Po tych też śladach podąża Jarosław Kaczyński, tworząc ustrojową mieszankę władzy autorytarnej i elementów demokracji. Sam rządzi państwem, nie ponosząc żadnej formalnej odpowiedzialności.

Nadal szermuje hasłami „moralnej rewolucji”, a w 1992 roku mówił tak: „Gdybyśmy przyjęli założenia czysto moralne, to byśmy nigdy niczego nie mieli”.

Dlatego Kaczyński odrzucił założenia czysto moralne i teraz ma: władzę i pieniądze.

A kodeks moralny istnieje po to, by mu służyć, a nie, by go w najmniejszym bodaj stopniu krępować. (Źródło: na temat; skróty od redakcji).

Co ty na to

Wódz zniknął z pola bitwy!

Inflacja 7,7 proc. Pandemia tylko w środę, 1 grudnia, 570 zgonów. Na granicy kryzys. Nie wiadomo, co z Ukrainą. Unijnych pieniędzy na Krajowy Plan Odbudowy nie otrzymujemy. Rząd kompromituje się wicepremier ds. bezpieczeństwa zniknął.

„Prezes pracuje. Pracy jest bardzo dużo”, przekonują w PiS. Konkretnie nie podają, ponieważ sami ich nie znają.

Donald Tusk na TT: „Zniknął w najbardziej krytycznym dla Polski momencie. Ma w ręku całą władzę, a nie podejmuje żadnych decyzji. Decyzji, od których zależy życie tysięcy ludzi i bezpieczeństwo kraju. Wódz nam uciekł z pola bitwy”.

Rekolekcje adwentowe

Duch nadziei

Adwent jest nie tylko czasem tęsknoty i oczekiwania. To również czas nadziei. Żyjemy w atmosferze niewiary, nieufności i lęku.

Boimy się wszystkiego: utraty zdrowia, posady, życia i pieniędzy.

Boimy się ludzi i wojny i głodu. Czarno patrzymy w przyszłość.

Aby wyjść z tej atmosfery strachu, jedni nie myślą o przyszłości, żyją dniem dzisiejszym i używają świata. Inni szukają nowych i oryginalnych przeżyć.

Nadzieja ludzka opiera się na człowieku i jego możliwościach. Dlatego zawiera dużo niewiadomych. Wiemy doskonale, że nieraz zawiedliśmy się na sobie i na innych, na własnych i cudzych możliwościach.

Nadzieja chrześcijańska, której fundamentem jest zaufanie w Boga, jest czymś więcej, niż zwykłym spodziewaniem. Daje całkowitą pewność.

Bez nadziei i ufności życie nie ma sensu. Jest labiryntem bez wyjścia, jedną ludzką niewiadomą, wielkim nieporozumieniem i tragedią. Dlatego – więcej ufności! W życiu codziennym, zawodowym. Wobec Boga i wobec ludzi. W radościach i smutkach. W życiu i przy śmierci. Przecież jesteśmy wszyscy braćmi i siostrami.

KS. JAN ŻELAZNY

Zbadaj za darmo płuca!

Na bezpłatne badanie wczesnego wykrywania raka płuc zaprasza Białostockie Centrum Onkologii kobiety i mężczyzn od 50 do 74 lat, którzy palą 20 i więcej lat lub paliły 20 i więcej lat i nie palą nie dłużej, niż 15 lat. Badanie przeprowadzane jest przy pomocy nowoczesnej metody, niskodawkowej tomografii komputerowej. Na badanie nie jest potrzebne skierowanie. Szczegółowe informacje i zapisy, tel. 603 241 247.

W Polsce co roku odkrywa się 22 000 przypadków raka płuc. W województwie podlaskim rak płuc to ok. 11 proc. nowotworów wśród mężczyzn i ok. 6 proc. wśród kobiet. Większość przypadków spowodowana jest paleniem papierosów.

Badania profilaktyczne płuc w Białostockim Centrum Onkologii finansowane są z funduszy unijnych.

*Życzenia świąteczne
w „Kontaktach”
to dowód
życzliwości i szacunku
dla kontrahentów, klientów,
współpracowników...*

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”
tel. 86 216 42 43
redakeja@kontakty-tygodnik.com.pl

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 Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych:

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Kto ma powiedzieć „dość” w imię przyszłości?

Podobno władza jest jak alkohol: wciąż w nałóg jej sprawowania. Nic dziwnego: przychodzą z nią wielkie pieniądze, zaszczyty i sława. Wielu natychmiast się nią zachłystuje i wielu przerasta. Jednakowo w biznesie i polityce. Ale co tam! Jest okazja, więc alleluja i do przodu!

Można powiedzieć, że takie są prawa życia społecznego. Tak jest i być musi, bo przecież to właśnie władza decyduje o pewnym porządku we własnym państwie i na świecie. Problem w tym, że władza „dostaje się” także ludziom, których przerasta: niekompetentnym, nieodpowiedzialnym, z wizją przyszłości kraju budowaną od wyborów do wyborów. Dlatego w Polsce od lat wygrywa się sloganami, obietnicami bez pokrycia, dzieleniem społeczeństwa bez cienia refleksji o konsekwencji własnych słów i czynów. Z „zapleczem” wyborczym i powyborczym samych swoich. A po zwycięstwie ci, którym powierzyliśmy władzę i prawo decydowania o naszym życiu, dalej karmią nas, czyli już nic nieznający elektorat, kolejnymi fraze-

sami i złotymi myślami, udając absolutnie niezastąpionych i ciężko zapracowanych. Przybywa kolesiowych stołków, zbędnych instytucji, dwuczynnych urzędów. I tak kręci się ten nasz narodowy magiel od jednego do drugiego prania. Na wypróbowanej zasadzie „jakoś to będzie”.

W kampanii wyborczej żaden kandydat do polityki nie powie: „Koniec z biedą! Nauczę was także, jak się jej nie dać; jak zdobywać pieniądze, jak mądrze je wydawać i lokować tak, by pracowały na waszą korzyść!”. Powie za to, że dostaniecie na kolejne dziecko 500 złotych miesięcznie. Że wybuduje ci tanie mieszkanie na wynajem. Że dorzuci ci jeszcze to i tamto, aby było ci łatwiej na tym świecie. A ty w zachwycie taką perspektywą nie widzisz drugiego dna: za nie swoje pieniądze kupuje się twój głos, a nie twoją lepszą przyszłość.

Od tego, by powiedzieć temu „dość”, gdy się tę przyszłość na pokolenia zaprzepaszcza są inni? Bo ja ma tyle codziennych problemów? „Jakoś to będzie?”. Któregoś dnia może nie być...

JOANNA GABRIELKA



Fot. pixabay



Adwent czyli oczekiwanie

Adwent (z łac. adventus – przyjście), to w kościołach chrześcijańskich okres od czwartej niedzieli, poprzedzającej Święto Bożego Narodzenia, do zmierzchu 24 grudnia. Na adwent składają się cztery niedziele adwentowe. W czasie adwentu kapłan zakłada do Mszy świętej ornat w kolorze fioletowym, symbolizującym czas pokuty i przygotowania się do jednego z najważniejszych świąt, czasu pojednania z Bogiem i ludźmi.

Tradycją w Kościele katolickim są msze o świcie, zwane roratami, ku czci Maryi Panny, na pamiątkę zwiastowania archanioła Gabriela, że zostanie Matką Syna Bożego.

W prawosławiu odpowiednikiem adwentu jest post, zwany Filipowym, który trwa 40 dni. Wierni rezygnują z jedzenia mięsa, a nawet nabiału.

■ Łomżyński poseł Lech Antoni Kołakowski został wiceministrem rolnictwa od środy, 1 grudnia. Zastąpił na tym stanowisku odwołanego Szymona Giżyńskiego. Kołakowski został też „pełnomocnikiem rządu ds. działań związanych z wystąpieniem Afrykańskiego Pomoru Świń na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej”.

■ „Rynek pracy potrzebuje specjalistów nie z wykształceniem wyższym, ale po prostu wykwalifikowanych robotników po szkołach branżowych, niekoniecznie po studiach: murarzy, tynkarzy, magazynierów, kierowców samochodów ciężarowych, sprzedawców”, ocenia kierownik Regionalnego Obserwatorium Terytorialnego w Białymstoku Edyta Dąbrowska.

■ Biuro poselskie w Białowieży otworzyły Klaudia Jachira i Urszula Zielińska, posłanki Koalicji Obywatelskiej. Dzięki temu mogą wjechać na teren objęty stanem wyjątkowym. Zielińska powiedziała, że otwarcie biura związane jest również z „wprowadzoną od września cenzurą prewencyjną i zakazem wstępu niezależnych mediów” przez co obywatele „mają utrudniony dostęp do rzetelnej informacji o tym, co naprawdę dzieje się na terenach objętych stanem wyjątkowym”.

■ Dwie osoby zginęły w nocnym pożarze mieszkania w bloku w Kleosinie pod Białymstokiem. Trzeba było ewakuować 15 mieszkańców. Jedna osoba trafiła do szpitala. Trzy lokale nie nadają się do mieszkania.

■ 640 litrów gotowego bimbrowu o mocy 55 proc. oraz pięć kotłów na zacier, dziewięć palników gazowych oraz pięć chłodziń znaleźli funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej w opuszczonej oborze w gminie Sidra. Na miejscu był właściciel (59 lat) bimbrowni, który został zatrzymany. Wyjaśniana będzie rola jego trzech pijanych kumpli, którzy byli z nim w bimbrowni.

■ W samych spodnich uciekał sklepowy złodziej, który z półki marketu w Łomży wziął dwie butelki wódki, napój gazowany i parówki, po czym chciał wyjść nie płacąc. W trakcie szarpaniny ochroniarz, który próbował go zatrzymać, ściągnął z niego kurtkę, bluzę i koszulkę. Uciekł półnagi, ale po obejrzeniu monitoringu łomżyńscy policjanci mieli go już po 3 godzinach. Usłyszał ciężki zarzut: kradzież rozbójnicza.

MYŚL TYGODNIA

Kosmate myśli też z wiekiem łysiej

Jerzy Sztudynger



Fot. pixabay

Ulep bałwana z pierwszego w tym roku śniegu, zrób mu (sobie, wam z nim) fotkę i prześlij z krótkim opisem (kto lepił, z kim, gdzie, kiedy) na redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl. Zamieścimy ją w „Kontaktach” i przejdzie do historii, bo niesprawiedliwie byłoby, żeby zamiast prawdziwych, tylko chodzące bałwany były w niej odnotowywane.

Masowe imieniny w andrzejki



Fot. pixabay

563 554 mężczyzn obchodzi w Polsce imieniny w andrzejki. Tytu Polaków, jak wynika z danych na portalu dane.gov.pl, ma na imię Andrzej. Imię w formie żeńskiej, Andrzejka, ma 45 kobiet. Najpopularniejsze męskie imię w Polsce, to Piotr, które ma 697 738 mężczyzn, drugie Krzysztof – 654 442, trzecie Andrzej. Za „podium” kolejno: Tomasz – 540 578, Paweł – 511 163 i Jan – 503 920. Najpopularniejsze imiona żeńskie w Polsce, to: Anna, ma je 1 063 017 Polek, Maria – 625 353, Katarzyna – 609 363, Małgorzata – 586 619, Agnieszka – 552 814, Barbara – 504 920, Ewa – 488 429, Krystyna – 451 241 i Elżbieta – 438 050.

Znaki czasu:

■ 7,7 proc. wyniosła inflacja w listopadzie, poinformował Główny Urząd Statystyczny we wtorek, 30 listopada. Przekroczyła w Polsce 7 proc. po raz pierwszy od stycznia 2001 r. i jest najwyższa od grudnia 2000 r.

■ Skuteczność po tzw. Dawce przypominającej (trzeciej dawce) wynosi około 95 proc., poinformowało Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (CDC) w USA na podstawie badań 10 tys. osób powyżej 16 roku życia. Wszyscy trzecią dawką szczepieni byli Pfizerem.

■ Nakazu kremacji zwłok zmarłych na covid-19 domaga się prezes Polskiego Stowarzyszenia Pogrzebowego Krzysztof Wolicki. Argumentuje: „Obecnie zwłoki wkładane są do worka plastikowego, który umieszczany jest w trumnie. Jeżeli jest szczelny, po 10-15 latach w środku zrobi się galareta. Te szczątki się nie rozłożą w naturalny sposób. A to jest prawdziwa bomba biologiczna. Nawet nie chce myśleć, co by się stało, gdyby w Polsce znów przyszły jakieś większe powodzie i zalało cmentarze”.

■ Robert Lewandowski nie otrzymał Złotej Piłki za rok 2021 rok w plebiscycie „France Football”. Uznany został za napastnika roku 2021.

■ Zbigniew Ziobro wykorzystał słynną fotografię zburzonej Warszawy autorstwa Macieja Świerczyńskiego i podarował unijnemu komisarzowi bez zgody syna Janusza, który ma do niej prawa autorskie. Tym samym minister sprawiedliwości, zarazem prokurator generalny złamał prawo. Janusz Świerczyński poinformował, że napisał w tej sprawie pismo do Zbiory i czeka na odpowiedź.

■ Powierzchnia największego mieszkania ma mieć 13 m kw, a najmniejszego 2,5 m kw. Taki projekt w budynku o 7 mieszkaniach przedstawił deweloper z Koszalina. Przepisy więzienne mówią, że na więźnia w celi powinno przypadać minimum 3 metry kwadratowe.

■ Produkcję Opla Astry zakończył po ponad 20 latach zakład Opla w Gliwicach. Wyprodukował w nim ponad 1 813 668 egzemplarzy tego modelu. W Gliwicach będą teraz wytwarzane auta dostawcze marek Peugeot Boxer, Citroen Jumper, Fiat Ducato i Opel Movano, w różnych wersjach (także elektrycznych).

Covidowe obostrzenia od 1 grudnia

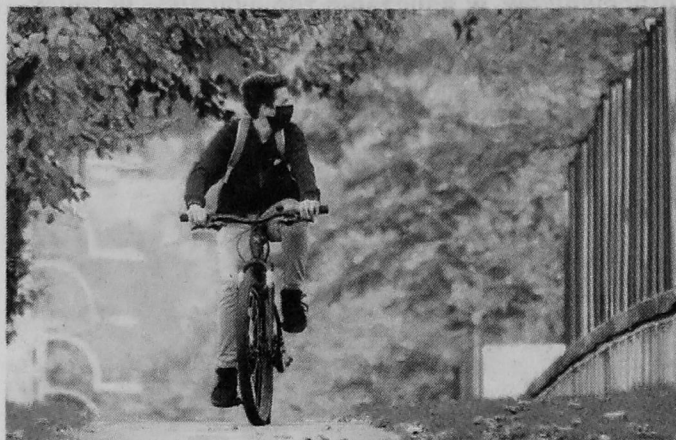
Zgodnie z decyzją Ministerstwa Zdrowia, od środy, 1 grudnia, obowiązują w całej Polsce następujące obostrzenia epidemiologiczne:

1. Zakaz lotów z Botswany, Eswatini, Lesotho, Mozambiku, Namibii, RPA i Zimbabwe. Wracający z tych krajów muszą przebywać na kwarantannie 14 dni.

2. Podróżujący z krajów spoza strefy Schengen muszą przebywać na kwarantannie 14 dni, która może być skrócona na podstawie testu PCR, wykonanego po upływie 8 dni od przekroczenia granicy.

3. Limit 50 procent obłożenia miejsc w kościołach, lokalach gastronomicznych, hotelach i obiektach kulturalnych takich, jak kina, teatry, opery, filharmonie, domy i ośrodki kultury, a także podczas koncertów i widowisk cyrkowych.

4. Limit 50 procent obłożenia w obiektach sportowych, jak baseny i aquaparki.



5. Limit 250 osób na wydarzeniach sportowych poza obiektami sportowymi.

6. Limit 100 osób na zgromadzeniach, dyskotekach i uroczystościach rodzinnych, jak wesela, komunie, spotkania.

7. Limit 1 osoba na 15 mkw. w siłowniach, klubach i centrach

fitness, muzeach, galeriach sztuki, targach, wystawach, kongresach i konferencjach.

8. Limit 1 osoba na 15 mkw. w obiektach handlowych.

Ograniczenia mają obowiązywać do 17 grudnia. Mogą być zmienione i przedłużone, w zależności od sytuacji epidemiologicznej.

Nowe przepisy na granicy od 1 grudnia



Od 1 grudnia do 1 marca w 115 miejscowościach województwa podlaskiego i 68 województwa lubelskiego na granicy z Białorusią, w których do 30 listopada obowiązywał stan wyjątkowy, nadal obowiązuje zakaz przebywania, według rozporządzenia ministra spraw wewnętrznych i administracji Mariusza Kamińskiego.

Z zakazu wyłączeni są mieszkańcy, prowadzący tam działalność gospodarczą, załatwiający sprawy urzędowe, biorący udział w kulcie religijnym, załogi karatek pogotowia i innych służb interwencyjnych, a także funkcjonariusze i żołnierze na służbie.

Na czas określony i na określonych zasadach komendant placówki Straży Granicznej będzie mógł zezwolić na przebywanie tam innych osób, w szczególności dziennikarzy.

Nadal więc nie można wybrać się nawet na jednodniową wycieczkę do Białowieży, Puszczy Białowieskiej, zobaczyć meczety w Bohonikach i Kruszynianach, Świętą Górę Grabarkę, Mielnik i inne ciekawe miejsca naszego województwa.

Do uchwalonej nowelizacji ustawy o granicy, Senat wniósł 8 poprawek. Zakładały, między innymi, że zakaz przebywania nie obowiązuje

dziennikarzy i przedstawicieli organizacji niosących pomoc humanitarną, medyczną i prawną. Przepisy umożliwiające wprowadzenie zakazu tracą moc po 3 miesiącach od wejścia w życie.

Wszystkie poprawki Senatu zostały przez Sejm większością PiS odrzucone.

Ponadto, nowelizacja zniosła górny limit wieku dla przyjmowanych do Straży Granicznej. Od 1 stycznia dała jej możliwość użycia plecakowych miotaczy substancji obojętniających. Dotąd takich miotaczy mogła używać jedynie policja.

40 lat temu

„Kontakty”, 6 grudnia 1981:

Francuska telewizja w Łomży

Telewizja francuska kręciła krótki film o działaniach i problemach związku zawodowego „Solidarność” w niewielkim mieście. Kamery zrobiły krótką wycieczkę po Łomży, zawitały do siedziby Oddziału, ale najwięcej czasu i uwagi poświęciły Zakładowi Przemysłu Bawełnianego „Narew”.

„Wsiowa” segregacja w Cieciorach

W sklepie artykułów spożywczych i gospodarstwa domowego we wsi Cieciora (gm. Turośl), aby coś kupić, trzeba mieszkać we wsi Cieciora. Mieszkańcy okolicznych wsi kupować nie mogą, choć jest to najbliższy dla nich sklep i byli tam obsługiwani. Odległość ze wsi Siwiki do sklepu w Cieciorach wynosi 1 – 2 km, natomiast do Dobrego Lasu – 9 km, do Zbójnej – 13 km. Trudno jeździć po chlebie, czy 13 kilometrów. W sklepie pracuje ekspedientka oraz dwóch mieszkańców wsi Cieciora, którzy stoją obok niej i dyktują, komu ma sprzedać i co, a komu się nie należy, bo jest mieszkańcem innej wsi. Do tej pory w żadnym sklepie nie widzieliśmy podobnych zwyczajów, dlatego też prosimy o interwencję w tej sprawie.

Mieszkańcy wsi Siwiki
(21 podpisów)

Budowniczy Łomży

Zasylam „Kontaktom” jak najlepsze pozdrowienia z uroczystej Szczawnicy. Jednocześnie ślę taką oto wiadomość: na starym cmentarzu szczawnickim znalazłem grób architekta Hilarego Koreckiego, jak głosi napis na pomniku, „gubernialnego budowniczego miasta Łomży”, który zmarł 12 sierpnia 1867 r. w wieku lat 42. Jeżeli ta moja informacja ukaże się w „Kontaktach”, może ktoś z młodej generacji Łomżanin będąc kiedyś na drugim krańcu Polski, odwiedzi zapomniany grób tego, który przed laty budował nasze miłe i kochane miasto. Z poważaniem

Genowefa Chyczyńska
Łomża

Łomża, środa, 1 grudnia: na kwarantannie 1040 uczniów i 22 pracowników, w izolacji 25 uczniów i 19 pracowników, w nauczaniu zdalnym 1083 uczniów z 45 klas 24 miejskich przedszkoli i szkół, informuje Łukasz Czech z kancelarii prezydenta

Dbajmy o siebie i o swoich bliskich!

Środa, 1 grudnia: 29 064 zakażeń i 570 zgonów na covid-19, informuje Ministerstwo Zdrowia. W Łomży i powiecie tej doby to 48 zakażeń i 2 zgony. Od początku roku do 29 listopada w Łomży i powiecie na koronawirusa zmarło 225 osób, według danych łomżyńskiego Sanepidu. W Szpitalu Wojewódzkim w Łomży w środę było 84 pacjentów, w tym 5 na Oddziale Intensywnej Terapii.

W całym województwie ostatniej doby przybyło 672 zakażonych, zmarło 27 osób, w tym 4 tylko na covid-19. Zajętych było 1 191 łóżek covidowych. Pod respiratorami leżało 88 chorych.

W kraju w szpitalach na covid-19 w środę, 1 grudnia, przebywało 21 332 chorych, 1 870 pod respiratorami.



Fot. pixabay

Dlaczego w święta często się kłócimy i jak tego uniknąć?

Swego czasu zaskoczeniem było odkrycie, iż wielka wygrana w toto-lotka może stać się przyczyną nieszczęścia i stresu. To dlatego, że na poziomie fizjologicznym nasz organizm reaguje tak samo na bardzo dobre, skrajnie szczęśliwe wydarzenia, jak i na wydarzenia bardzo niedobre.

Święta wywołują wiele podniecenia, krzątania oraz oczekiwań, zmuszają do wysiłku i wykonywania zadań, które są niecodzienne. Napięcie, przeżywane przy tej okazji, może stać się powodem „wyladowywania się na innych” i pojawiania się nieoczekiwanych konfliktów.

Święta skłaniają członków rodziny do dłuższych rozmów (a nie tylko do wspólnego oglądania TV), co czasem wywołuje różnicę zdań i może stać się zaczątkiem konfliktu.

Kolejnym niebezpieczeństwem, które czyha na nas podczas świąt jest „przegęszczenie”. Na przykład, szczury zamknięte

w jednym, zbyt małym, pomieszczeniu stają się nadzwyczaj pobudzone i zaczynają się nawzajem zagryzać. Sytuacja przegęszczenia częściej skłania do zachowań agresywnych (między innymi z tego powodu w wielkich miastach jest znacznie więcej przestępstw, niż w małych miasteczkach i na wioskach). Któż z nas nie pokłócił się z rodziną właśnie podczas świąt? Gdy więc zaczynamy się irytować, warto pamiętać, że nasza złość jest często zwyczajnym objawem stresu, związanego z przebywaniem ze zbyt wielką ilością osób w jednym miejscu. Dobrze wtedy zarezerwować sobie intymny kącik lub godzinę czasu, którą spędzimy w samotności.

Podczas świąt uruchamia się też często jeszcze jeden nieświadomy mechanizm psychiczny. Otóż w sytuacjach niecodziennych ludzie skłonni są do zakładania masek – zachowują się wtedy, jak aktorzy i odgrywają

różne, bywa bardzo nie pasujące do nich role. Im sytuacja jest bardziej niecodzienna, czy wywołuje poczucie zagrożenia, tym bardziej prawdopodobne, że będziemy prezentować jakąś sztuczną pozę. Podczas świąt może się to zdarzyć zwłaszcza, gdy spotkamy się z ludźmi, z którymi przebywamy rzadko. Możemy wtedy odgrywać rolę wspaniałomyślnego wujka, nadopiekuńczego rodzica, uległego lub zbuntowanego dziecka, depresyjnego małżonka, człowieka pełnego energii itd. Takie odgrywanie ról, niestety, psuje nastrój spontaniczności i intymności, ponieważ jest spostrzegane jako nieautentyczne.

Jest czas, by to wszystko i własne życiowe doświadczenia w tym zakresie przemyśleć, aby nadchodzące Święta Bożego Narodzenia były przeżywaniem bliskości i intymności, a stres rozładowywany z humorem.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Radni

z wysoką podwyżką

1 450 zł otrzyma miesięcznie radny niefunkcyjny po 60 proc. podwyżce, uchwalonej przez... radnych! Przewodnicząca Rady Miasta będzie miała 3 220 zł, a wiceprzewodniczący 2 415 zł. Przewodniczący komisji Rady dostaną prawie 2 100 zł, zastępcy 1 610 zł. Dieta zarządu Rady Osiedla to teraz 322 zł. Są to kwoty brutto (na rękę jest prawie 30 proc. mniej). Podwyżki otrzymają z wyrównaniem od 1 sierpnia.

W 2021 roku miasto na diety radnych wydało 365 tys. zł. W projekcie budżetu na 2022 rok na diety zarezerwowano 565 tys. zł.

Nie żyje komendant

Mirosław Korsan

Zmarł były komendant Komendy Miejskiej Policji w Łomży, wieloletni egzaminator Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego na prawo jazdy kat. A, B i T. Pochodził z Gdańska. Miał 63 lata. Spoczął na cmentarzu przy ul. Przykoszarowej w Łomży.

Elektryki

na ulicach Łomży

Dwa autobusy marki Yutong za 5,6 mln zł kupuje w Chinach Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Łomży. Do miasta mają dotrzeć w 12 miesięcy. Będą miały 12 metrów długości, klimatyzację, ładowarki USB i miejsce dla osób niepełnosprawnych. Na jednym ładowaniu mogą przejechać 400 km dziennie. Autobus może zabierać ponad 70 pasażerów. MPK chce mieć w przyszłości 8 elektrycznych autobusów, zapowiada dyrektor Janusz Nowakowski.

Za darmo

przeciw grypie

Seniorzy z Łomży powyżej 60 lat nadal mogą zapisać się na bezpłatne szczepienia przeciwko grypie w godz. 8.00 – 15.00 w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miejskiego (ul. Polna 16). Należy okazać Łomżyńską Kartę Seniora lub być objętym pomocą MOPS. Szczepienia wykonuje „Eskulap” przy ul. Piłsudskiego 82. Informacje, tel. 86 2156842.

Kiedy zasiłek na dziecko z powodu koronawirusa?

Ubezpieczonemu, który musi opiekować się dzieckiem do 8 lat z powodu nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły i jest zwolniony od wykonywania pracy, przysługuje zasiłek opiekuńczy.

– Za zamknięcie placówki, należy uważać również zamknięcie klasy lub grupy. Oznacza to, że nie musi dojść do zamknięcia całej szkoły, przedszkola lub żłobka, by rodzicowi przysługiwał zasiłek opiekuńczy. Jeżeli, na przykład, w związku z wykryciem koronawirusa u ucznia zostaną zawieszona zajęcia tylko w klasie, do której uczęszcza ten uczeń, zasiłek opiekuńczy będzie przysługiwał nie tylko rodzicom dzieci, które zostały objęte kwarantanną związaną ze stycznością z osobą zakażoną, ale także rodzicom uczniów zamkniętej klasy,



k którzy takiej styczności nie mieli, gdyż w tym okresie nie przebywali w szkole (z powodu przeziębień, wyjazdu). W taki sposób załatwiane będą sprawy nowe oraz te, które nie zostały jeszcze rozpatrzone – wyjaśnia Katarzyna Krupicka,

regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego.

Powyższa interpretacja przepisu pozwoli na przyznanie zasiłku rodzicom w przypadkach, z którymi coraz częściej mamy do czynienia, czyli z koniecznością zapewne-

nia opieki dzieciom nie objętym kwarantanną, ale które nie mogą uczęszczać do placówek z powodu ich częściowego zamknięcia w związku z wystąpieniem covid-19 i skierowaniem części dzieci na kwarantannę.

**Jak przed zimą zadbać o samochód, aby bezpiecznie dojechać, gdzie się chce?
Co zrobić, żeby uniknąć problemów z uruchamianiem, zamarzaniem płynów, poślizgiem?**

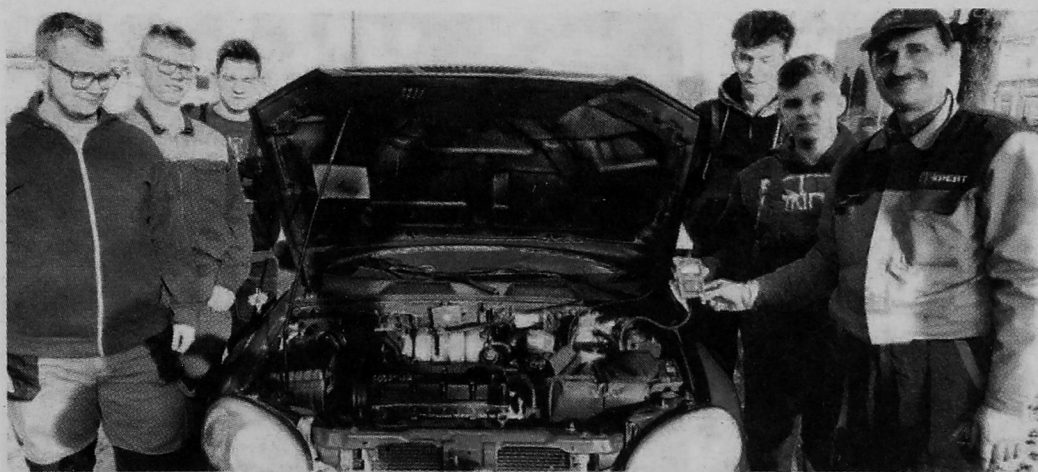
Andrzej Mroczkowski, mechanik z Łomży: – Zaczynamy od sprawdzenia akumulatora. Robi się to raz do roku, właśnie przed zimą. Jeśli akumulator wymaga doładowania, podłączamy go do prostownika w garażu na 24 godziny. Jeśli nie mamy garażu i parkujemy na otwartym parkingu, trzeba sprawdzić i ewentualnie doładować akumulator w warsztacie samochodowym.

W warsztacie sprawdzamy ładowanie akumulatora przez alternator za pomocą multimetra. Prawidłowe maksymalne napięcie alternatora, to 14,5 V. Jeśli jest mniejsze niż 14,00V, należy wyeliminować przyczynę. Może to być luz na pasku klinowym lub uszkodzenie szczoteczek w alternatorze.

Sprawdzamy rozrusznik. Jeśli zgrzyta lub słabo „kręci”, wymaga naprawy.

Zimowe opony powinniśmy mieć na kołach, gdy temperatura spadnie do 5 – 7 st. C. Przy wyższej można jeździć na letnich, ale należy zachować czujność, żeby nie zaskoczyły nas opady śniegu. Zimowe opony są miękkie i mają lepszą przyczepność. Nasze letnie opony przy temperaturach mniejszych, niż 5 – 7 st. C twardnieją i się ślizgają.

Rusz i dojedź do celu!



Andrzej Mroczkowski, nauczyciel zawodu Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Łomży, znakomity mechanik praktyk, prowadzący zakład mechaniki samochodowej (dojazd od ul. Kamiennej)

Płyn w spryskiwaczu konieczne wymienić całkowicie na zimowy.

Nie dolewać zimowego do letniego, bo będą kłopoty! Wszystko zamarznie! Najlepiej wypryskać powoli letni i wlać zimowy, żeby nie zaskoczył nas mróz, bo zamarznięty spryskiwacz to duży kłopot w czasie jazdy.

Sprawdzamy koniecznie w warsztacie krzepnięcie płynu w chłodnicy. To zajmuje tylko

minutę. Prawidłowa temperatura krzepnięcia, to minus 39 st. C.

Olej silnikowy najlepiej zmienić przed zimą rzadszy, ale jeśli był wymieniany niedawno, może być.

Ważne jest prawidłowe oświetlenie. Światła powinny być sprawdzone i ustawione w warsztacie samochodowym. Złe ustawione światła, to oślepianie innych uczestników ruchu. Nie chcemy być oślepiani przez innych, więc nie oślepiajmy też sami. Prawidłowo światła powin-

ny być ustawiane po każdej wymianie żarówki.

Nie wspomnę o hamulcach i amortyzatorach, które powinny być sprawne bez przerwy, gdyż od nich zależy życie.

Podsumowując, najlepiej tak ustawić przeglądy i wymianę płynów w swoim aucie, aby wypadły przed zimą. Wtedy można od razu wyeliminować wszelkie usterki i mankamenty, utrudniające jazdę zimową.

Pomóżmy uratować Eryka z Radziłowa

„Piszę w imieniu rodziców Eryka Kopczewskiego. Jak wiecie Eryk jest bardzo chorym chłopcem. Na ratującą go operację serduszka w USA potrzeba 9 mln złotych. Przez 4 miesiące udało się zebrać niecałe 800 tysięcy złotych. A czas jest naszym wrogiem. Dlatego szukamy różnorodnych sposobów na pozyskanie pieniędzy, a jednym z nich jest zbiórka złomu”, napisał do „Kontaktów” inicjator zbiórki Andrzej Polkowski.

Wcześniej prowadzona była dla chorej Julki z Jedwabnego i przyniosła w 2 miesiące ponad 11 tys. złotych. Po uzbieraniu całej kwoty dla Julki, pozostała część złomu została przekazana na leczenie Filipka Nowackiego z Łomży i Eryka Kopczewskiego z Radziłowa.

Akcję dalej prowadzi skup złomu z Jedwabnego, czyli PPHU MAG Andrzej Grabowski, dostarczając kontenery, następnie je odbierając i złomując zawartość, a pieniądze za złom przekazuje dla Eryka. Są wpłacane do skarbonki na www.siepomaga.pl/ Złom dla Eryka, która zasiła konto ogólne zbiórki.



Jeden stacjonarny punkt zbiórki złomu pozostaje w Jedwabnem (obok remizy, ul. Piękna 2), drugi od poniedziałku, 29 listopada, stoi w Radziłowie (podwórko organistówki, ul. Kościelna 5). Zbierane są odpady metalowe, a także pralki i kuchenki gazowe. Nie należy przywozić lodówek i zamrażarek i elektrośmici. Prośba, by puszki metalowe pakować w oddzielne worki, by łatwiej następowała segregacja. Bardzo mocne byłoby wsparcie właścicieli warsztatów samochodowych, ślusarskich i innych, a także firmy, które na co dzień wytwarzają spo-

re ilości metalowego odpadu. Firma PPHU MAG Andrzej Grabowski jest w stanie odebrać osobiście większą ilość złomu.

Prosimy o pomoc sołtysów i mieszkańców wszystkich miejscowości. Złom zebrany z całej wsi i miasta w jedno miejsce firma złomująca jest w stanie odebrać sama, ale musi być większa ilość. W razie pytań, kontakt z Andrzejem Grabowskim, tel. 601 422 111.

Każdy może też wesprzeć zbiórkę na ratunek Eryka wpłatą, na jaką go stać, na stronie: siepomaga.pl/ eryk-kopczewski

Walczy o życie!

Rodzina i przyjaciele pochodzącego z Grajewa Marcina Wróblewskiego, który walczy o życie z covid-19, prosi o oddawanie dla niego krwi każdej grupy. Marcin przebywa na Oddziale Intensywnej Terapii Szpitala MSWiA w Warszawie. Ambulans czeka na każdą kroplę krwi w Grajewie (ul. Strażacka 6a) w poniedziałek, 6 grudnia od godz. 9.00 do 13.00.

Artur Nikonowicz radnym Rajgradu

W wyniku wyborów uzupełniających do Rady Miejskiej w Rajgrodzie w niedzielę, 28 listopada, nowym radnym został Artur Nikonowicz z KKW Artura Glinieckiego (burmistrza). Kontrkandydatką była Magdalena Nowicka z KKW Biebrza. Głosowało 8 wyborców, jeden oddał głos nieważny. Wybory uzupełniające odbyły się po śmierci Anny Graczeńskiej, wiceprzewodniczącej Rady Miejskiej, sołtyski wsi Pieńczyków, społeczniczki PSL.

Wysokie podwyżki dla władzy

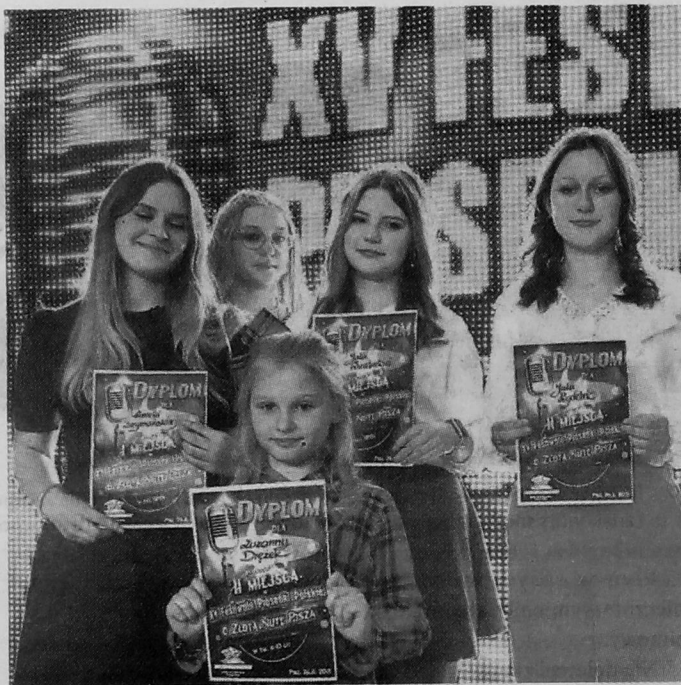
Maksymalną podwyżkę 19 470 zł brutto (ok. 14 000 zł na rękę) miesięcznie, jednogłośnie przyznali radni burmistrzowi Kolna Andrzejowi Dudzie. „Za” byli nawet uporczywie go krytykujący.

Tyle samo, czyli około 14 000 zł na rękę miesięcznie decyzją radnych otrzymywał będzie wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski. I tu decyzją radnych była jednogłośnie.

Trochę mniej, bo 17 400 zł brutto (ok. 12 500 zł na rękę) dostawał będzie miesięcznie wójt gminy Grabowo Andrzej Piętka. Za podwyżką wynagrodzenia wójta głosowało 14 radnych, jeden się wstrzymał.

W poniedziałek, 29 listopada, radni powiatowi podwyższyli wynagrodzenie staroście Tadeuszowi Klamie. Będzie otrzymywał miesięcznie 19 470 zł brutto.

Jak informowaliśmy tydzień temu, maksymalną podwyżkę, czyli 19 470 zł brutto (ok. 14 000 zł na rękę) miesięcznie radni jednogłośnie przyznali burmistrzowi Stawisk Agnieszce Rutkowskiej.



Pierwsze miejsce Amelii Szamańskiej i trzecie miejsce Julity Wierzbickiej (w kategorii open) oraz drugie miejsca Zuzanny Dręzek (wykonawcy od 6 do 10 lat) i Julii Rydelek (wykonawcy od 10 do 15 lat), oto laury wokalistek Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu w finale XV Ogólnopolskiego Konkursu Piosenki Polskiej o „Złotą Nutę Pisma”. Laureatki przygotowała instruktor Ośrodka Anna Podeszwik. Zuzannie akompaniował Paweł Podeszwik. Gratulujemy! Konkurs dla młodych wokalistów z regionu warmińsko-mazurskiego i podlaskiego organizuje Piski Dom Kultury.

Nie żyje „Gołąb”

Zmarł ppor. Stefan Kownacki ps. „Gołąb” ze Skrody Wielkiej, gонец AK, żołnierz Narodowego Zjednoczenia Wojskowego, który ujawnił się dopiero w 1953 roku. W 2019 roku uhonorowany przez prezydenta Medalem „Za zasługi dla Niepodległej”. Miał 91 lat.

26 Jarmark Bożonarodzeniowy w Kolnie

Twórców ludowych, rzemieślników, gastronomów zaprasza Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu na 26 Jarmark Bożonarodzeniowy w niedzielę, 5 grudnia. Będą ozdoby świąteczne, rękodzieło, wyroby kulinarne i cukiernicze. Wcześniejsza rezerwacja miejsc na stragan: Robert Zieliński, tel. 692 855 395, 86 278 22 21.

Kiermasz świąteczny w Małym Płocku

Na kiermasz ozdób bożonarodzeniowych zaprasza w poniedziałek, 6 grudnia (godz. 8.00 – 14.00) Szkoła Podstawowa w Małym Płocku.



Wyciągnij rękę do ubogiego

Święta Bożego Narodzenia to szczególny, bardzo ważny czas, kiedy każdemu człowiekowi potrzebna jest bliskość drugiego człowieka. Za pomocą prostego gestu można pokazać ludziom, którzy z różnych życiowych powodów znaleźli się w ciężkiej sytuacji, że nie są sami. Caritas Diecezji Łomżyńskiej pragnie na święta dotrzeć z pomocą do jak największej liczby osób niedożywionych i żyjących w ubóstwie, aby każdy mógł cieszyć się świętami.

„Tytka charytatywna”, czyli prosta torebka, wypełniona produktami i dostarczana najbardziej potrzebującym. W ubiegłym roku w diecezji łomżyńskiej zostało przekazanych 3,5 tysiąca tytek! Prawdziwe mistrzostwo Dobroczynności!

„Instrukcja” jej „obsługi”: 1. Odbierz Tytkę Charytatywną osobiście z Caritas Diecezji Łomżyńskiej (ul. Rybaki 1, I piętro, p.37) lub zamów, tel. 86 216 29 92. 2. Uzupełnij według instrukcji na Tytce. 3. Przekaz Tytkę

na trzy sposoby (*zaznacz wybrany sposób): odnieść do Caritas Diecezji Łomżyńskiej z przeznaczeniem dla Podopiecznych Kuchni Caritas, odnieść do Caritas Diecezji Łomżyńskiej ze wskazaniem osoby potrzebującej (należy podać adres i telefon osoby potrzebującej), przekazać samodzielnie paczkę dla osoby potrzebującej (samotnej, niepełnosprawnej itp.).

Napełnij tytkę, za ile Cię stać do 13 grudnia.

W piątek i sobotę, 3 i 4 grudnia w Diecezji Łomżyńskiej odbędzie się zbiórka żywności. Wolontariuszy Caritas diecezji zobaczycy będzie można w sieci sklepów: Biedronka, Lidl i Kaufland.

Celem jest zebranie artykułów spożywczych z długim terminem przydatności do spożycia oraz łatwych w przechowywaniu, takich jak: mąka, cukier, ryż, płatki, olej, słodycze, itp. Zbieramy również środki higieny i utrzymania czystości.

Wolontariusze posiadać będą specjalne personalizowane identyfikatory, koszulki Caritas. W sklepach będą wy-

wieszane plakaty, słychać będzie również komunikaty, informujące o zbiórce. Zbiórka przeprowadzona będzie przy zachowaniu zasad reżimu sanitarnego obowiązującego na ten czas w kraju.

Produkty zebrane podczas zbiórki trafią w formie paczek świątecznych przez parafie – Parafialne Zespoły Caritas i Gminne i Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej do najbardziej potrzebujących dzieci, rodzin wielodzietnych, samotnie wychowujących dzieci, samotnych i starszych, bezdomnych, chorych i bezrobotnych, a także do pracujących, których nie stać na zakup żywności. Paczki przeznaczone będą również dla placówek charytatywnych, prowadzonych przez Caritas Diecezji Łomżyńskiej.

Oprócz artykułów spożywczych warto do koszyka dołożyć serdeczne słowa, miłe spojrzenie, gest na miarę uśmiechnij się do naszych Wolontariuszy.

Katarzyna Szklarz
Caritas Diecezji Łomżyńskiej
Łomża

Niestety, naukowcy zmierzli, że zdolność odczuwania zapachów i smaków po kilku latach palenia papierosów zmniejsza się aż kilkunastokrotnie, a odpowiadają za to zmiany naczyń krwionośnych zaopatrujących kubki smakowe, jak też modyfikacja skóry języka. Z pewnością nie to zagrożenie jest główną motywacją chęci rozstania się z nałogiem, ale warto o tym wiedzieć. Przez wiele lat osoby chcące rzucić palenie miały do dyspozycji wyłącznie alternatywy w postaci produktów z grupy nikotynowej terapii zastępczej, czyli plastry nikotynowe, tabletki lub specjalne gumy do żucia.

Dopiero w ostatnich latach palący zyskali więcej możliwości – kilkanaście lat temu pojawiły się papierosy elektroniczne, a kilka lat temu podgrzewacze tytoniu, m.in. glo. Zdaniem kilkudziesięciu instytucji zdrowia publicznego na świecie, e-papierosy redukują o 90-95 proc. szkodliwy wpływ palenia na zdrowie, bo nie wydzielają dymu. A jak wiadomo, to dym jest odpowiedzialny za znakomitą większość chorób odtytoniowych. Nieco niższy, choć zbliżony poziom potencjalnego ograniczania ryzyk zdrowotnych według tzw. skali risk continuum przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produk-



Czy plan zimowych podróży może pomóc w rzuceniu palenia?

Zimowe wyjazdy to nie tylko narty i snowboard, albo ośnieżone górskie krajobrazy. Dla wielu osób to okazja, by pojechać w egzotyczne strony i cieszyć się nie tylko pięknymi widokami, ale i lokalnymi smakami.

tów na toksyny, wykazują wspomniane podgrzewacze tytoniu.

Konsumenci w poszukiwaniu podobnych doznań, jak w przypadku tradycyjnych papierosów, mogą trafić na produkty potencjalnie jeszcze mniej szkodliwe, niż e-papierosy czy podgrzewacze. Do takich należą choćby saszetki nikotynowe. Saszetki zostały bowiem umieszczone na wspomnianej skali obniżania ryzyk jako mniej

szkodliwe od wszystkich alternatyw dla tradycyjnych papierosów poza nikotynową terapią zastępczą. Niektórzy naukowcy wskazują tę kategorię produktów jako narzędzie, które może skutecznie pomagać w pozbyciu się nałogu. [1]

Wiadomo – najlepiej porzucić wszelkie używki, ale jeżeli wydaje się to zbyt trudne, warto postawić na potencjalnie mniej toksyczne rozwiąza-

nia – tym bardziej, że saszetek nikotynowych, np. VELO, można używać dyskretnie, właściwie w każdym miejscu, także w środku transportu – podróżując, bez szkody i dyskomfortu dla innych.

[1] <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wyduje-produkt-pomocny-w-redukcji-szkodliwych-paleniem-tytoniu/>

9 milionów na kursy autobusów w regionie

45 tras autobusowych, finansowanych dotąd z Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych, zdecydowali się utrzymać przynajmniej do pierwszej połowy 2022 roku radni województwa kosztem ok. 9 mln zł.

Wśród tych linii są trasy w powiecie wysokomazowieckim: Ciechanowiec – Białystok (przez Pobikry, Brańsk, Bielsk Podlaski, Zabudów); Ciechanowiec – Białystok (przez Brańsk, Łapy); Ciechanowiec – Siemiatycze (przez Perlejewo); Białystok – Sokoły (przez Surąż, Łapy), Czyżew – Kruszyniany (przez Wysokie Mazowieckie, Białystok, Gródek, Bobrowniki); Ciechanowiec – Białystok (przez Szepietowo, Wysokie Mazowieckie, Waniewo) i Ciechanowiec – Łomża (przez Wysokie Mazowieckie, Zambrów).

W powiecie zambrowskim: Zambrów – Kruszyniany (przez Rutki-Kossaki, Białystok, Supraśl, Krynkę), Zambrów – Kolno (przez Czerwony Bór, Łomżę, Mały Płock), Zambrów – Białystok (przez Kołaki Kościelne, Rutki-Kossaki, a także przez Jablonkę Kościelną, Sokoły, Kobylin Borzymy oraz przez Rutki-Kossaki, Jeżewo Stare, Choroszcz), Białystok – Zambrów (przez Bokiny, Sokoły, Wysokie Mazowieckie) i Łomża – Łomża (przez Wiznę, Rutki-Kossaki, Podgórze, Zawady). Obsługiwać je będzie przed-



siębiorstwo samorządu podlaskiego PKS Nova.

Aby utrzymać kursy na tych trasach potrzebna jest dotacja, ponieważ ze względu na małą liczbę pasażerów, są niedochodowe. Dzięki temu jednak wielu mieszkańców, zwłaszcza starszych, którzy nie posiadają własnych samochodów, może dotrzeć do urzędu, lekarza, apteki, sklepu.

Burmistrz z Krzyżem Kawalerskim



Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski odznaczony został burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko przez prezydenta Andrzeja Dudę. To jedno z najwyższych odznaczeń państwowych w Polsce, przyznawanych za wybitne zasługi. Jarosław Siekierko jest burmistrzem Wysokiego Mazowieckiego od 1998 roku. W 2018 roku miasto znalazło się na pierwszym miejscu w kraju pod względem wydatków na inwestycje latach 2015 – 2017 według rankingu pisma „Wspólnota”. Od kilku lat Wysokie Mazowieckie jest jednym z najbogatszych miast w województwie podlaskim.

Witraże w Szepietowie

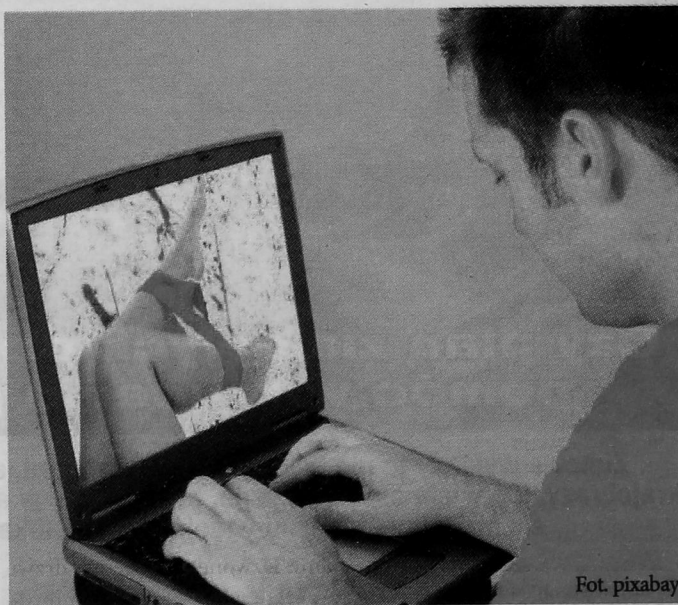
Na wystawę witraży i kartek okolicznościowych, wykonanych przez seniorów na zajęciach plastycznych zaprasza Gminny Ośrodek Kultury. Wystawa czynna będzie do końca roku.

Prestiżowy konkurs w Zambrowie

45 młodych muzyków zaprezentowało się na VIII Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym, zorganizowanym przez Państwową Szkołę Muzyczną im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie z 25 szkół muzycznych z Augustowa, Suwałk, Warszawy, Wrocławia, Białegostoku, Elku, Ostrołki, Rzeszowa, Poznania, Dąbrowy Górniczej, Krakowa, Katowic, Olsztyna, Łodzi, Sokółki, Łomży i Zambrowa, a także z Białorusi, Łotwy. Oceniała ich komisja w składzie: prof. dr hab. Bronisława Kawalla z UMFC w Warszawie (przewodnicząca), prof. dr hab. Anna Jastrzębska-Quinn z UMFC w Warszawie, prof. dr hab. Jerzy Maciejewski z UMFC w Warszawie, prof. dr hab. Robert Marat z AM w Łodzi i prof. Bradley Bolen z Baylor University School of Music USA.

Szkoła, która w tym roku świętowała 30 lat, otrzymała nową, świetnie wyposażoną salę koncertową na 156 miejsc i dwa nowe fortepiany (całość kosztowała ponad 7 mln zł). Jej dyrektorem jest Krzysztof Witkowski.

Miłosne uniesienia z finałem w areszcie



Fot. pixabay

Zamieścił nagie zdjęcia kobiety na Facebooku bez jej zgody, uszkodził drzwi wejściowe do jej mieszkania, podpalił dwa samochody w wyniku czego uszkodzone zostały dwa następne. W sumie Marcin J. z Zambrowa dokonał szkód materialnych na 46 700 zł i moralnych z dwóch paragrafów kodeksu

karnego. Mimo dość oczywistych dowodów nie przyznał się do winy. Z nieoficjalnych informacji wynika, że szalał z powodów miłosnych. Oceniając to wszystko Sąd Rejonowy, który na wniosek Prokuratury Rejonowej w Zambrowie, wsa-

Żubra zastąpi statuetka



Dotychczasowe nagrody burmistrza Zambrowa, tradycyjne Żubry, przyznawane w kilku kategoriach, już w tym roku zastąpi tytuł „Zasłużony dla Miasta Zambrow” i statuetka przedstawiająca symbol miasta. Wnioski o wyróżnienie (przyznane będą maksymalnie 3) z uzasadnieniem należy składać w zamkniętej kopercie na adres: Urząd Miasta Zambrow, ul. Fabryczna 3, 18 – 300 Zambrow z dopiskiem „Zasłużony dla Miasta Zambrow” do dnia 30 grudnia. Druk wniosku i szczegółowe zasady przyznawania tytułu „Zasłużonego” na stronie zambrow.pl.

Wyższe podatki w gminie Zambrow

Pierwszy raz od 2011 radni podnieśli podatki gminne o 10 procent we wszystkich kategoriach. Wnioskujący o to wójt Jarosław Kos argumentował decyzję rosnącą inflacją (za listopad wyniosła 7,8 proc., podał właśnie GUS). Nowe stawki będą obowiązywały od dnia 1 stycznia 2022 r.

Fot. pixabay

**W drzwiach stanął
mężczyzna w średnim
wieku z Zambrowa.
Znałam go z widzenia,
bo spotykałam w...
kościółce!**

Nie jestem dziwką!

1.

Jeszcze przed studiami rodzice kupili w Warszawie kawalerkę. Wszystkie było z myślą o mnie, żebym w czasie studiów nie musiała wynajmować stancji ani tłoczyć się w akademiku. Nauka nigdy nie sprawiała mi problemu. Problemem stały się pieniądze, kiedy tato wyjechał zagranicę i przestał się do nas odzywać, a mama musiała przejść na wcześniejszą emeryturę. Zapewniałam ją, że jakoś sobie poradzę i radziłam. Ale w Warszawie jest inaczej niż w Zambrowie. Chce się bywać, chce się pachnieć i wyglądać. A ciuchy są cholernie drogie. Koleżanki zawsze ubolewały, że nie wykorzystuję swojej młodości i urody. Podpowiadały, jak to robią. Przecież jest dużo facetów, którzy z różnych powodów chcą płacić za towarzystwo młodej kobiety, która pozwala się uwodzić, za odważny seks.

Kłóciło się to z moim wychowaniem. Poza tym na pierwszym i drugim roku studiów nie dukały mi finanse. Ale gdy brakowało forsy, pożyczalam przyjaciółkom klucz od mojej chaty, a one odpalały mi jakieś pieniądze albo kupowały w prezencie jakiś kosmetyk.

2.

Rok temu mama zaczęła chorować. Postanowiłam, że nie mogę już brać od niej pieniędzy.

Najtrudniej było pierwszy raz. Gdy już zostałam sama, czułam się fatalnie. Potem przekonywałam siebie, tak jak wcześniej mnie moje przyjaciółki, że nie jestem prostytutką, nie przesiaduję w knajpach, żeby czekać na klienta, który się trafi i pójsć z każdym. Sama sobie ich dobieram. Kocham się, z kim chcę. Korzystam z internetu, a tam poszukujących jest wielu. Potem umawiamy się na konkretną godzinę w różnych miejscach. Bywa, że w kawiarni albo pod uczelnią i jedziemy do jego mieszkania. Bywa, że od razu umawiamy się w hotelu. Gdy nie ma innej możliwości, zapraszam do swojego mieszkania, choć nigdy nie mówię, że jest moje. Zapewniam, że to mieszkanie kogoś znajomego, od kogo pożyczam klucze na określony czas.

Chyba najczęściej spotykam się z facetami z Warszawy. Raczej nie wypytuję, co robią i skąd są. Czasami sami mówią, chwalą się swoim biznesem, osiągnięciami, zwierają z problemów. Wiedzą, że za chwilę zamkną drzwi i wszystko zostanie w tym jednym pokoju. Staram się o nic nie dopytywać, zbyt duża wiedza przeszkadza.

Bywało, że poszłam na jakąś imprezę albo do ekskluzywnego lokalu i jakaś podobna sytuacja,

którą tam spotkałam, przypominała mi tego lub tamtego pana. Odruchowo bałam się, że spotkam tam mojego klienta. A i tak się zdarzyło. Kiedyś w salonie z męską odzieżą szukałam kogoś prezentu dla kuzyna. Zatrzymałam się przy witrynie ze skórzanymi portfelami. Sięgnęłam po kilka i wolno oglądałam. I nagle poczułam zapach dobrej męskiej wody, który wydał mi się znajomy, a ja mam wyjątkową pamięć do zapachów. Odwróciłam się wolno i struchlałam. Obok stał...mój klient. Zmieszałam się albo mi się tak wydawało. On też mnie poznał. Skłonił się, powiedział, że jest właścicielem tego sklepu i służyl pomocą. Nic nie kupiłam i wyszłam. Uciekłam.

Jeszcze bardziej byłam zszokowana, gdy umówiłam się z panem w swoim domu. Był punktualny. Dzwonek. Otwieram drzwi i patrzę, a to facet z... Zambrowa. Znałam go z widzenia, widywałam w kościółce z rodziną. Nie wiem, czy on mnie skojarzył, bo dzieli nas różnica wieku. A jeżeli nawet, dobrze udawaliśmy, że się nie znamy. Nie wiem, czy przez to zażenowanie, czy przez to, że wiedziałam, iż ma rodzinę, było jakoś wyjątkowo podniecająco i inaczej, niż z innymi. Nalegał,

abym była jego stałą dziewczyną, abyśmy spotykali się w określonym dniu tygodnia poza sobotą i niedzielą. Odmówiłam, choć bardzo mnie pociągał i zapłacił więcej, niż inni. Po tym spotkaniu bałam się jechać do Zambrowa. Już mi minęło.

3.

Nie myślę o swoim postępowaniu jako o czymś nagannym. Nawet pomógł mi w tym ten facet z mojego miasta. Bo czym się różnimy od siebie? On w niedzielę i święta z rodziną idzie do kościoła, a w tygodniu seks ze stałą młodą.

Jestem finansowo niezależna, nie liczę się z forszą. Dobrze wyglądam, bo używam firmowych kosmetyków, chodzę do fryzjera i na basen. Mam dobre ciuchy, stać mnie na rozrywki, na wyjazdy. W czerwcu przyszłego roku zrobię magisterkę. Już postanowiłam, że nie pójdę pracować do szkoły. Jak nie trafię ciekawej pracy, będę nadal sobie radziła.

4.

Może spotkam kogoś, w kim się zakocham na amen? Będę miała rodzinę, dzieci. Będziemy w niedzielę chodzić do kościoła...

Podpiszcie mnie:
Kinga z Zambrowa

Jesteście podłe! Obie. A gdzie trzeci oszust? Znajdę go! I napluję na tatusia!



Fot. pixabay

Zniknięcie

Gdy obie czekały w napięciu i rozpaczy na jakiś znak, raz jeszcze przeszperały w pamięci ostatnie godziny minuta po minucie, szukając jakiegos sygnалу, luki, w której mogłoby się ukryć to, co się wydarzyło. Wciąż miały nadzieję, że ona żyje.

Ten ranek był spokojny, taki jak zawsze. Krystyna wstała pierwsza, obudziła córki, Zosię i Ewkę.

Ewka, jak zwykle wstała ostatnia, usiadła w koszuli przy stole, pijąc kawę. Sklep, w którym pracowała otwierano o dziewiątej. Będzie szukać lepszej pracy.

„Szukasz, żeby nie znaleźć. Naucz się czegoś, skończ jakiś kurs albo jedź do Irlandii zmywać naczynia!”, krzyczała czasem na nią.

W krzyku kryła się złość, że Ewka nie dostała się na studia, nie jest tak ambitna, jak Zosia.

Zosia nie rozumiała matki. Przecież siostra, taka piękna, nie będzie sprzątać ani zmywać w Irlandii. Przecież została miss plaży w Augustowie! Też chciałyby być taką piękną. Ewa miała długie blond loki, a ona proste czarne; Ewa długie nogi, a ona...

Gdy tak siedziały w płaczu, nagle coś sobie przypomniały. Tego dnia Zosia wyszła do szkoły inaczej, niż zwykle. Zawsze je całowała, a tym razem

wybiegła bez pożegnania. Dowiedziały się, że do szkoły nie dotarła! Zaczęły jej szukać, wydzwaniać po kolegach. Zgłosiły zaginięcie na policję. Boże! Może ktoś ją siłą wciągnął do auta? Wywiózł? Zgwałcił? Zamordował? Albo sprzedał na przeszczepy?

Telefon milczał. Nagle Ewka wpadła w pocieszenie: może uciekła? Tak zwyczajnie, z domu? A jeżeli uciekła, może zostawiła jakiś list? Obszukała wszędzie. Nie zostawiła...

Srebrna toyota...

Zosia szła szosą i zatrzymywała samochody, bała się tirów i ciężarówek, więc tylko osobowe. Ale nikt nie stawał. Bolały ją nogi, była głodna. Niosła ze sobą bunt i żal. Już nie płakała. Płakała wczoraj, gdy wszystko zrozumiała. Zapadał zmrok. Zobaczyła srebrną toyotę, bez przekonania machnęła ręką. Samochód stanął. Elegancki mężczyzna otworzył drzwi, poczuła piękny zapach.

Strach

W Warszawie powiedział, że ją podwiezie do trasy na Kraków, dokąd chce, jak mu powiedziała jechać, ale najpierw muszą coś zjeść, bo jest głodny. I zaprasza ją na kolację. Zatrzymał się przed parterową willą w ogrodzie. Otworzył drzwi. Wszystko było

w drewnie, dywanach i kaflach. Nigdy nie była w takim domu. Z pokoju wyszła kobieta.

„To jest Beatka (Zosia tak mu się przedstawiła), zabrałem ją z drogi, jedzie do cioci do Krakowa, a to moja żona, Hania. Kochanie, zrób nam coś do jedzenia. Skocz po papierosy, zaraz wracam”, powiedział i wyszedł.

Minęło pół godziny, czterdzieści minut, nie wracał. Zjadła kanapki z szynką, jajecznicę, wypila herbatę, a jego nie było. Ogarnęło ją przeczucie niebezpieczeństwa: uciekać, uciekać, jak najszybciej! Poderwała się, nie zważając na Hanię, wybiegła do holu. W tym momencie otworzyły się drzwi i stanął w nich kierowca srebrnej toyoty oraz dwóch cywili.

„Policja. Zofia...? Idziesz z nami”, powiedział jeden z nich.

Napiętnowane

Zerwały się, objęły ją, całowały, tuliły. Stała zimna, martwa, bez jednego gestu. Gdy wyszli policjanci, odepchnęła je mocno z całych sił. Ewka poleciała na meblościankę, matka upadła obok stołu.

„Nienawidzę was! Jedną bardziej od drugiej! Oszustki. Święta i lalka Barbie. Cały świat mogłyście oszukać. Ale nie mnie! Zresztą, cały świat jest zakłamany. Podłe! Podłe!”, wykrzyczała.

„O czym ty mówisz?”, zapytała Krystyna.

„O tym!”.

Pod nogi rzuciła im papier. Spojrzały na siebie, poznały od razu. Był w czarnym pudełku pod zdjęciami na szafie. Akt urodzenia Zosi. Matka: Ewa...

„Ewka, laleczka Barbie, więc ty ty jesteś moją matką!? Wyparłaś się mnie! A gdzie trzeci oszust! Znajdę go. Napluję na tatusia!”, Zosia zaczęła głośno, rozpaczliwie płakać...

Stały skamieniałe.

„Dobrze, powiem ci do samego spodu! Sama wychowałam Ewkę. Jej ojciec, wówczas mój chłopak zostawił mnie tak, jak chłopak Ewę, gdy była z tobą w ciąży. Nie chciałam, by miała takie samo życie, jak ja. Napiętnowane. Mieszkaliśmy na wsi pod Zambrowem. Przenieśliśmy się do Łomży. Gdy się urodziłaś, miałam 35 lat... Kochamy cię tak bardzo...”, wyszeptała Krystyna i urwała. Wstrząsnął nią bezgłośny płacz.

Zosia powoli się podniosła, a potem z całych sił przytuliła do matki i...babci.

„Ale dalej będę mówić do ciebie mamó, dobrze?”, szepnęła do ucha Krystyny.

ALICJA MINKOWSKA

„Zbrodnia szaleńca w Korpusie Obrony Pogranicza”, „Tragiczna śmierć”, przyciągały uwagę tytuły krajowej i regionalnej prasy na początku 1925 r. Tak donosiła o zastrzeleniu majora Gwidona Bursy. Miał 27 lat. Jest pochowany na cmentarzu w Łomży

Zbrodnia na granicy

Śmiertelny strzał

We wtorek, 30 grudnia 1924 r., adiutant batalionu Korpusu Ochrony Pogranicza porucznik Karol Władysław Podrouzek zastrzelił w kancelarii batalionowej w Hołubiczach dowódcę 7 batalionu KOP majora Gwidona Bursę. To, co się tam stało, znamy z relacji gazet.

Porucznik Karol Władysław Podrouzek pełnił czasowo obowiązki adiutanta. We wtorek o zmroku przybył w towarzystwie swojego ordynansa do komendy batalionu. Był uzbrojony. Komendant warty kapral Wojtkowski stanął na baczność przed zwierzchnikiem. Wówczas porucznik Podrouzek krzyknął „Precz stąd, wszyscy do nogi!”. Wartownik odparł służbowo, „według rozkazu”, ale żaden z żołnierzy nie opuścił pozycji, zasłaniającej wejście do budynku. Wówczas adiutant powtórzył rozkaz: „Precz, precz!”. Żołnierze nie zareagowali. Porucznik nerwowo sięgnął z ramienia karabin i wystrzelił. Wartownicy odsunęli się od wejścia.

Podrouzek z ordynansem wtargnął do kancelarii majora Bursy. Zażądał podpisania i wydania dokumentu podróży. Major Bursa zbliżył się do biurka i otwierał szufladę... W tym czasie Podrouzek wyciągnął rewolwer i wycelował w komendanta. Strzelił dwa razy. Kule były śmiertelne. Porucznik rozkazał przerażonemu ordynansowi strzelać jeszcze do majora. Gdy ordynans odmówił, zabrał mu karabin i sam strzelił do martwego dowódcy. Gdy wybiegł z budynku, na podwórzu rotmistrz Olszowski wezwał Podrouzka do oddania broni. Nie posłuchał. Natychmiast został otoczony przez żołnierzy i rozbrojony, a następnie osadzony w areszcie.

Żołnierska karta

Przed powołaniem na dowódcę 7 batalionu Korpusu Ochrony Pogranicza w Hołubiczach, major Gwidon Bursa był od 1923 r. dowódcą III batalionu 33 Pułku Piechoty w Łomży. Miał już wówczas imponującą „żołnierską kartę”: w 1914 r. wstąpił do Legionów Polskich i walczył w I wojnie światowej. Był dwukrotnie ranny, szkolił się w Szkole Podchorążych w Krakowie, Jabłonkowie i Syhocie Marmaroskim. Mianowa-



major Gwidon Bursa

ny chorążym piechoty Legionów, został przydzielony do 2 Pułku Piechoty. Brał udział w bitwie pod Mołotkowem i pod Rozdzielną koło Odessy, w grudniu 1918 r. z 2 Pułkiem Piechoty dotarł na tereny polskie. Walczył w wojnie polsko-ukraińskiej. W szeregach 33 PP w stopniu porucznika bił się w wojnie polsko-bolszewickiej 1920 r. Awansował na kapitana piechoty, a za czyny wojenne został odznaczony Orderem Virtuti Militari i trzykrotnie Krzyżem Walecznych. 31 marca 1924 r. otrzymał awans na stopień majora.

„Gdziekolwiek los Go rzucił, zawsze niósł ze sobą niebywałą odwagę, junańską energię i płomienną wiarę w świętość i zwycięstwo sprawy polskiej”, pisał o nim w łomżyńskiej „Wspólnej Pracy” Mieczysław Czarnecki.

Obroza na bandytów

Korpus Ochrony Pogranicza został utworzony 12 września 1924 r. rozkazem generała dywizji Władysława Sikorskiego. Dowódcą KOP był generał brygady Henryk Minkiewicz. Celem

jednostki było zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom wschodnich terenów przygranicznych, ich obro- na przed zorganizowanymi napaściami band i sowiecką dywersją.

Pierwsze jednostki KOP wyjechały na granicę 27 października 1924 r. Dowodzony przez majora Gwidona Bursę 7 batalion Korpusu, na początku stacjonował w mieście Hołubice (dawniej woj. wileńskie, dziś tereny Białorusi). W jego docelowej siedzibie w Podświ- lu (dwa kilometry od Hołubicz) budowa- no koszar. Major Bursa znał te tereny z wojny bolszewickiej. Jego batalion ochraniał granicę na odcinku 79 km.

„Zuchwalstwom band nałożono obrożę. Nie słychać już o napadach na pociągi, nie hazardują się już sowbandyci pod Sarny lub Dubno. Nieliczne napady w małych rozmiarach zdarzają się wprawdzie w pasie przygranicznym, lecz bandyci gruntownie zmienili swą taktykę. Nie podpalają, nie strzelają, aby nie ściągnąć na siebie uwagi”. Tak w styczniu 1925 r. o skuteczności KOP pisała białostocka prasa.

Pożegnanie

Wyjeżdżając do Hołubicz, major Gwidon Bursa pozostawił w Łomży żonę Hipolitę w zaawansowanej ciąży. 12 listopada 1924 r. Bursom urodził się syn. Dali mu dwa imiona Gwidon (po ojcu) i Witold. Żona z miesięcznym synkiem w grudniu dojechała do majora na granicę.

Major zginął w wieku 27 lat. Zgodnie z decyzją żony został pochowany na cmentarzu w Łomży 7 stycznia 1925 r.

„Żal niepomierne ścisła serce, gdy się pomyśli, że taki człowiek, przed którym życie stało otworem i który mógł jeszcze tyle dobrego zrobić dla swej ukochanej Ojczyzny – odszedł od nas na wieki”, żegnał majora łomżyński lekarz, społecznik, polityk lewicy, wydawca „Wspólnej Pracy” Mieczysław Czarnecki.

Losy

Po dokonaniu zbrodni, porucznik Karol Władysław Podrouzek został poddany badaniom psychiatrycznym. Majora Gwidona Bursę zastrzelił, według ówczesnej prasy, „na tle miłosnym”. O co chodziło, nie wiadomo. Co się z nim dalej stało, nie udało nam się ustalić. Z dostępnych materiałów można wyczytać, że rok przed zastrzeleniem swego dowódcy był członkiem Komitetu Organizacyjnego VIII Konkursu Orkiestr Wojskowych, który odbył się 8 – 9 września 1923 roku w Bydgoszczy.

Wdowa po majorze Gwidonie Bursie Hipolita w 1927 roku wyszła za mąż za wdowca kapitana Mariana Frydrycha z 33 Pułku Piechoty w Łomży (jego żona w sierpniu 1924 roku popełniła samobójstwo).

Brat zamordowanego majora, kapitan Wojciech Bursa, był reprezentantem Polski na Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie (1936) w strzelectwie sportowym. Zginął w Katyniu w 1940 roku. Udało się zidentyfikować jego ciało i pochować na Polskim Cmentarzu Wojennym w Katyniu.

Syn majora Gwidon Witold Bursa został rozstrzelany przez Niemców. 19 stycznia 1944 r. Miał 20 lat.

MARIA TOCKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku
za ekspres!Nadaj ogłoszenie
w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00Ukaże 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.0222/2021-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Prezydent Miasta Łomży

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

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam razem dwumiesięczne,
czarne kotki. Zabawne,
samodzielne.
Tel. 696 – 904 – 345

(o/b)

Oddam czarną kurtkę z materiału,
dłuższa, w dobrym stanie.
Tel. 519 – 178 – 552

(o/b)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Kupię ziemię rolną, łąkę,
nieużytki, las lub las do wycinki
w sąsiedztwie rzeki, jeziora, przy
asfalcie lub w sąsiedztwie
zabudowań lub zabudowie
kolonijnej.
Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

Kupię łąkę, ziemię rolną, las,
nieużytek, tereny leśne
zadrzewione, które
w dokumentacji nie są lasem.
Tel. 737 – 164 – 200

(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)

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

(fak/sms)

Sprzedam działkę budowlaną
w Kisielnicy. Wielkość i cena do
uzgodnienia. Tel. 698 – 027 – 901

(p-001459-o)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionieplus kolorowy
magazyn
telewizyjny
w prenumeraciewersja cyfrowa
dostępna na:www.kontakty-tygodnik.com.plFrankfurt n/Menem i okolice
– soboty, środy,
85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677
(fak.0071/2021-o-i)

KONSTAŁ
PRODUKENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

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

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

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

Burmistrz Nowogrodu

ogłasza i przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż n.w. nieruchomości:

Położenie nieruchomości	Nr ewidencyjny	Powierzchnia ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wysokość wadium
0003 Grądy	166/1 (Bi)	0,2878	LM1L/ 00039119/9	180 000,00 zł	18 000,00 zł
	166/2 (Bi, RV)	0,8465	LM1L/ 00039119/9	180 000,00 zł	18 000,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 12.01.2022 r. o godz. 12:00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, pokój nr 11 (sala konferencyjna – parter). Wadium należy wpłacić do dnia 07.01.2022 r. na konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41 oraz opublikowane na stronach internetowych: bip.um.nowogrod.wrotapodlasia.pl, www.nowogrod.com.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

KOMUNIKAT Burmistrza Miasta Zambrów

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na okres 21 dni (od 1 do 21 grudnia 2021 roku) wykazy:

- nieruchomości stanowiącej części działek nr 2419, 943/8, 944/7 położonych w Zambrowie przeznaczonych do najmu na czas nieoznaczony, część działki nr 58/22 położonej w Zambrowie przeznaczonej do najmu na okres 3 lat, nieruchomości stanowiącej działkę nr 1910/44 przeznaczonej do dzierżawy na czas nieoznaczony;
- wykaz lokali nr: 19, 26 położonych przy ul. Wyszyńskiego 14 w Zambrowie, przeznaczonych do najmu na garaże na czas oznaczony nie dłuższy niż 3 lata.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volvo V40, (2000), benzyna, stan bardzo dobry, komplet opon zimowych, ubezpieczenie i przegląd ważne cały rok, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 725 – 538 – 140

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2011), 1.2 tdi, 75 KM, pierwsza właścicielka w Polsce, auto zadbane, doinwestowane, przebieg 242 100 km, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 518 – 066 – 439

(o/b)

Sprzedam Audi, (1998), 1.8, stan dobry, cena 3 200 zł, tel. 695 – 428 – 408

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2007), przebieg 273 500 km, opony zimowe, opony letnie na alufelgach, cena 7 000 zł, tel. 574 – 267 – 878

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), auto w posiadaniu od 10 lat, diesel, 110 KM, skórzane fotele, auto w dobrym stanie, cena 15 500 zł, tel. 507 – 227 – 584

(o/b)

Sprzedam Renault Megane Scenic, (2004), w dobrym stanie technicznym, opłaty aktualne – do kwietnia 2022 r., diesel, cena 4 599 zł do negocjacji, tel. 696 – 685 – 233

(o/b)

Sprzedam Mazda Tribute, (2001), 2.0 benzyna + gaz, 124 KM, długie opłaty, przebieg 296 000 km, cena 8 200 zł do negocjacji, tel. 515 – 822 – 350

(o/b)

Sprzedam przyczepę samochodową, cena 2 300 zł, tel. 507 – 144 – 467

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), 1.4 benzyna, stan bardzo dobry, auto garażowane, bez rdzy, cena 3 200 zł, tel. 507 – 532 – 591

(o/b)

Sprzedam Renault Clio 2, (2004/2005), diesel, przebieg 287 300 km, stan dobry, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 507 – 499 – 494

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Aveo, (2007), benzyna, auto w dobrym stanie technicznym, do poprawek lakierniczych, opony zimowe, po wymianie oleju, filtrów, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 510 – 780 – 942

(o/b)

Sprzedam BMW E91, (2008), diesel, kombi, możliwa zamiana, cena 19 000 zł, tel. 510 – 113 – 213

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2007), 1.6 diesel, auto zadbane, czyste, sprawne, naprawy robione na bieżąco, cena 12 600 zł, tel. 695 – 033 – 780

(o/b)

Sprzedam Saab 9-3, (2006), 1.9 TiD, 150 KM, auto serwisowane na bieżąco, wymieniony rozrząd, stan bardzo dobry, bez wkładu, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 511 – 506 – 488

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2005), diesel, auto 7-osobowe, przebieg 259 300 km, kolor czerwony, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 731 – 954 – 698

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018), benzyna, bogate wyposażenie, hatchback, cena 39 990 zł, tel. 502 – 729 – 020

(o/b)

Sprzedam Citroen C4, (2006), 1.4 benzyna, przebieg 140 000 km, przegląd i ubezpieczenie ważne do lipca, cena 10 000 zł, tel. 519 – 584 – 015

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2007), diesel, auto posiadam od 2013 r., drugi właściciel w kraju, stan techniczny dobry, do ewentualnych poprawek lakierniczych, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 604 – 489 – 151

(o/b)

Sprzedam Saab 9-3, (2004), diesel, stan dobry, wszystko ok, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 323 – 496

(o/b)

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2008), w ciągłej eksploatacji, od strony pasażera przetarcia powstałe na parkingu, dodatkowy komplet opon, cena 10 700 zł, tel. 510 – 226 – 858

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2007), pierwszy właściciel w kraju, przegląd do 08.2022 r., OC do 10.2022 r., benzyna, w ciągłej eksploatacji, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 793 – 726 – 736

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V Plus, (2006), 1.6 benzyna, limitowana wersja Goal, bogate wyposażenie, przebieg 258 000 km, cena 13 900 zł, tel. 693 – 693 – 003

(o/b)

Sprzedam Citroen Berlingo, (2001), diesel, 70 KM, auto technicznie sprawne, przebieg 300 000 km, cena 2 000 zł, tel. 533 – 587 – 954

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Candy, (2008), dostawczy, cena 11 500 zł, tel. 694 – 947 – 689

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2002), auto sprowadzone, w ciągłej eksploatacji, pierwszy właściciel w kraju, klocki do wymiany, przegląd i OC do 10.2022 r., cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 668 – 155 – 548

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2010), 1.4, 140 KM, auto doinwestowane, pierwszy właściciel w Polsce, przebieg 206 000 km, klimatyzacja, tempomat, ABS, cena 24 000 zł do negocjacji, tel. 508 – 387 – 973

(o/b)

Sprzedam Toyota Rav 4, (2010), diesel, auto sprowadzone w 2014 r. i użytkowane przez jednego właściciela, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, cena 32 700 zł, tel. 510 – 435 – 602

(o/b)

Sprzedam BMW 520i E39, (2001), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, opłaty ważne rok, hak, elektryczny szyberdach, 136 KM, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 507 – 989 – 941

(o/b)

Sprzedam Fiat 126p, (1996), benzyna, auto ubezpieczone, ważny przegląd, kolor czerwony, cena 5 200 zł, tel. 783 – 574 – 378

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B7, (2011), 1.8 tsi, benzyna, rozrząd na łańcuszku, stan techniczny bardzo dobry, nadwozie z drobnymi śladami użytkowania, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 692 – 105 – 927

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam ciągnik Jumz, stan bardzo dobry, brak przecieków, odpala bez problemu, nowy rozrusznik i sprzęgło, cena 11 000 zł, tel. 792 – 611 – 874

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, pojemność 600 litrów, cena 2 000 zł, tel. 694 – 288 – 955

(o/b)

Sprzedam krajcę na kółkach z silnikiem, kabel, wtyczka, piła, cena 1 200 zł, tel. 694 – 288 – 955

(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 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 rozrzutnik 2-osiowy Czarna Białostocka, na resorze, technicznie bez zarzutu, opony 90%, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 502 – 572 – 231

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma, (1991), stan dobry, drabinka, wałek, cena 7 500 zł, tel. 504 – 412 – 147

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Vicon 4, tandem, po 2 sezonach, cena 15 900 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam dojkarkę przewodową Westfalia, na 6 aparatów udojowych, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 665 – 719 – 975

(o/b)

Sprzedam zbiornik chłodzący do mleka Alfa Laval, o pojemności 4 000 litrów, stan bardzo dobry, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 665 – 719 – 975

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Activemow R280, (2017), pierwsze użytkowanie w 2018 r., stan bardzo dobry, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 690 – 299 – 374

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, na resorze, w bardzo dobrym stanie, długość 7,80 m, szerokość 2,50 m, cena 15 500 zł, tel. 508 – 813 – 159

(o/b)

Sprzedam wycinak do kisonki Aligator Inter Tech, szerokość 1,40 m, pojemność 0,95 m³, cena 8 200 zł, tel. 669 – 769 – 392

(o/b)

Sprzedam ładowarkę Atlas AR51B, (1988), w oryginale, w pełni sprawna mechanicznie, zdejmowana kabina, tyłka w komplecie, cena 32 900 zł, tel. 880 – 129 – 524

(o/b)

Sprzedam plug Agro Masz, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 605 – 847 – 729

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon ZO 56, sprawny, silnik 4 lata temu po remoncie, pali na dotyk, nie kopci, nie bierze oleju, cena 13 900 zł, tel. 791 – 369 – 569

(o/b)

Sprzedam owijkę Pronar, z bocznym załadunkiem, cena 28 000 zł, tel. 668 – 448 – 346

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, cena 37 000 zł, tel. 668 – 448 – 346

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Pronar, (2014), w bardzo dobrym stanie, wałek przekładnika w komplecie, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam plugi 4, w bardzo dobrym stanie, po wymianie wszystkie elementy, cena 2 100 zł, tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża Poznaniak, w dobrym stanie, cena 1 600 zł, tel. 725 – 182 – 710

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon 2400, (2012), stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 12 000 zł, tel. 515 – 938 – 461

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma Classic, (2009), użytkowana od 2010 r., siatka i sznurek, szerokie ogumienie, pierwszy właściciel, garażowana, cena 29 500 zł, tel. 516 – 983 – 096

(o/b)

Sprzedam paszowóz, 10 m³, wysyp tylny, cena 19 900 zł, tel. 784 – 059 – 929

(o/b)

Sprzedam choinki, 1 km za Konarzycami, cena 40 zł od 1 m do 3 m, tel. 608 – 412 – 919

(o/b)

Sprzedam gospodarstwo rolne z siedliskiem o powierzchni 7 ha (rolne 5,5 ha + las 1,5 ha), cena 780 000 zł, tel. 606 – 964 – 398 lub 662 – 119 – 780

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, silnik Mercedes 6, heder 3,80 m, możliwa zamiana, cena 11 200 zł do negocjacji, tel. 504 – 320 – 843

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone, 400 litrów, wałek w komplecie, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 572 – 840 – 797

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Rotina, 800 litrów, hydrauliczne lub ręczne otwieranie, wałek przekładnika mocy w komplecie, cena 2 600 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 590, 4 nowe pasy, wiązanie na 2 sznurki, nieużywana od kilku sezonów, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 501 – 305 – 256

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy Kverneland, szerokość robocza 3,50 m, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł, tel. 607 – 556 – 048

(o/b)

Sprzedam przyczepę skorupową Brimont, stan bardzo dobry, pojemność 12-14 ton, dodatkowe zastawki górne, cena 40 000 zł do negocjacji, tel. 793 – 136 – 620

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Stoll, 2-karuzelową, w stanie dobrym, w ciągłej eksploatacji, świeżo sprowadzona z Niemiec, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 663 – 087 – 085

(o/b)

Sprzedam plug Staltech U-170, zagonowy, 4-skbowy, w stanie bardzo dobrym, cały w oryginale, niespawany, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 534 – 355 – 254

(o/b)

Sprzedam ładowacz tur do Żetora, 3-sekcyjny, w zestawie tyłka i widelki, stan bardzo dobry, cena 4 500 zł, tel. 531 – 176 – 825

(o/b)

Sprzedam ciągnik MTZ 820, (2006), pierwszy właściciel, w pełni sprawny, cena 52 000 zł, tel. 512 – 276 – 723

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, w bardzo dobrym stanie, wszystko sprawne, zarejestrowana, ubezpieczona, długość 6,50 m, szerokość 2,50 m, cena 10 000 zł, tel. 693 – 069 – 764

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość robocza 3,60 m, niespawany, cena 5 600 zł do negocjacji, tel. 791 – 670 – 111

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal-Fach Sokółka, (2007), cena 16 300 zł, tel. 507 – 144 – 467

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na 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



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

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**



ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

Kodak Express
Digital Solutions



Stwórz hasło i wygraj pieniądze!

Konkurs na hasło programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego na lata 2021-2027 ogłasza Urząd Marszałkowski. Mogą w wziąć udział dorośli i niepełnoletni (za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego), którzy mieszkają w województwie podlaskim. Na konkurs należy przesłać do 29 grudnia autorskie hasło, motto, dotyczące programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego na lata 2021-2027 i nawiązywać do jego celów na mail: e-mail: rpwp@wrotapodlasia.pl.

Praca konkursowa powinna mieć formę hasła, motta, myśli przewodniej (do 200 znaków ze spacjami).

Nagrody: główna – 1 500 zł i dwa wyróżnienia po 750 zł.

Laureaci mogą zostać zaproszeni do udziału oraz wypowiedzi podczas spotkania inauguracyjnego program, z którym można się zapoznać na stronie: rpo.wrotapodlasia.pl/konsultacje/.

Szczegóły, tel. 85 66 54 944, 85 66 54 480 i mail: rpwp@wrotapodlasia.pl.

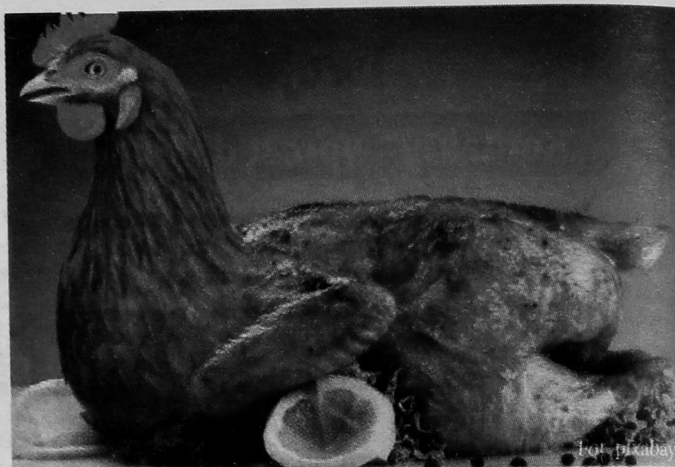
Wygraj wyjazd do Brukseli w konkursie Europa z naszej ulicy

Czwartą edycję konkursu „Europa z naszej ulicy” ogłosiła Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży. Zadanie konkursowe polega na pokazaniu związku swojej okolicy, miejscowości, regionu z historią Europy. Może to być reportaż o znanych postaciach, słuchowisko o historycznych budowlach, film o związkach lokalnej kuchni z kuchnią któregoś z europejskich krajów. Forma i temat są dowolne. W konkursie mogą brać udział uczniowie wszystkich

szkół ponadpodstawowych w zespołach od 4 do 6 osób. W pierwszym etapie do 17 grudnia należy zgłosić pomysł: opis, co i w jakiej formie zespół chce przygotować, zrealizować i zaprezentować. Spośród zgłoszeń jurorzy dokonają wyboru dziesięciu pomysłów, które będą realizowane. Ewentualne koszty pokryje wówczas organizator.

Nagrody: co najmniej 3 grupy pojadą do Brukseli. Szczegóły na stronie: pcyf.org.pl.

Smakowita opowieść



Konkurs pt. Smaki na opowieść o smakach i potrawach z dzieciństwa, przygotowywanych przez mamy, ojców, babcie i dziadków ogłasza Urząd Marszałkowski, Rada Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego oraz Stowarzyszenie Szukamy Polski. W konkursie mogą wziąć udział seniorzy z Podlaskiego. Zadanie konkursowe polega na przesłaniu opowieści (mogą zawierać przepisy kulinarne) nie dłuższe, niż jedna strona maszynopisu (maksymalnie 2 tys. znaków) do 10 grudnia 2021 r. na adres: podlaskisenior@gmail.com. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone 17 grudnia.

Laureaci konkursu otrzymają Gwiazdkowe Kosze Prezentowe, ufundowane przez marszałka województwa podlaskiego. Z laureatką (laureatem) pierwszego miejsca zostanie nagrany film. Najciekawsze prace zostaną opublikowane na portalach: wrotapodlasia.pl i podlaskisenior.pl. Na tych stronach są też szczegółowy regulamin i karta zgłoszeniowa. Organizatorzy radzą, aby w razie kłopotów z dotarciem do regulaminu i karty w Internecie oraz z wysłaniem opowieści mailem, poprosić o pomoc dzieci, wnuki, prawnuki. Zapewne nie odmówią.

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



foto gabs
digital

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Trefniś zatrzymany

W drogeriach w Warszawie, w gminie Mińsk Mazowiecki, w Łomży kradł kosmetyki, między innymi markowe perfumy. Tylko we wrześniu na gościnnych występach w Łomży przez 2 dni ukradł ich za prawie 3 000. Przegiął, bo wkurzył tym łomżyńskich policjantów, którzy mając jego wizerunek z monitoringu szybko ustalili, kim jest złodziej i skąd. Gdy wkroczyli do jego mieszkania w Warszawie, był bardzo zaskoczony. Nasi kryminalni podliczyli, że nakradł w sumie za prawie 15 000 i postawili mu 11 zarzutów. Niebawem podsumuje go sąd.

Karambol przed mostem w Wiźnie

Gdy kierujący audi jadąc od Łomży zatrzymał się przed skrzyżowaniem na Ruś, chcąc skręcić w lewo, w auto uderzył volkswagen pasat. Chwilę później w uszkodzone auto wjechały toyota i volvo. Dwie młode pasażerki audi trafiły do szpitala w Łomży. Pora roku taka, że bywa ślisko. Trzeba uważać, a nie gapić się w telefon!

Wszedł na „czerwonym” w Piątnicy

Dziesięcioletni chłopiec wszedł na przejście dla pieszych na skrzyżowaniu ul. Stawiskowskiej i Czarnockiej w Piątnicy na czerwonym świetle i został potrącony przez ford. Na szczęście, nic poważnego mu się nie stało.

Francuz przemycał migrantów

Czterech migrantów ze Sri Lanki, którzy nielegalnie przekroczyli granicę, zatrzymali pod Szczuczynem policjanci z grajewskiej drogówki. Lankijczycy byli wycieńczeni, głodni i spragnieni. Po nakarmieniu, zostali przekazani Służbie Granicznej. BMW, którym jechali, kierował Francuz (27 lat). Został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące i odpowie za pomoc w nielegalnym przekroczeniu granicy.

Pożar w piekarni w Łomży

Spłonęło wyposażenie i część dachu pomieszczenia warsztatów w piekarni przy al. Legionów w Łomży. Pożar wybuchł w nocy. Interweniowali strażacy zawodowi i OSP w Kanarzacach. Nikomu nic się nie stało.



Tak wygląda samochód po uderzeniu w drzewo w okolicach wsi Popki nieopodal Małego Płocka, w którym na miejscu zginął młody (26 lat) mieszkaniec gminy Zambrów. Jechał od strony Kolna w kierunku Łomży i, jak informuje policja, „z nieustalonych przyczyn zjechał na pobocze i uderzył w przydrożne drzewo”. Jeszcze młodszy (19 lat) kierowca zginął na miejscu w takich samych okolicznościach w bmw między Ciechanowem a Perlejewem. Fot. OSP Mały Płock

Poproszył pierwszy śnieg, nieuwaga i...



Prosta, czarna droga, ale wcześniej poproszył śnieg, więc przyczepność kiepska, nieostrożny manewr, wciśnięcie hamulca i czołówka mercedesa z volkswagenem. Tak stało się w Popowie na trasie Grajewo – Łomża. Kierująca mercedesem (33 lata) została zabrana do szpitala. Nie popisała się też pani, kierująca audi, która nie dostrzegła, że jej pasem volvo wyprzedza na podwójnej ciągłej inne auto i wyjeżdżając z drogi podporządkowanej w Ciemnoszyjach (gm. Grajewo) doprowadziła do zderzenia z piratem. Volvo wylądowało w rowie, dwie osoby w szpitalu. Fot. PSP Grajewo

Dar więzienia dla psiej „Arki”

6 bud i 100 koców przekazał schronisku dla psów „Arka” w Łomży Zakład Karny w Czerwonym Borze. Najpierw był kurs stolarza. 12 więźniów zyskało nowe kwalifikacje, a przy okazji nauki rzemiosła wykonali budki i budki dla psów, kotów, jeży i ptaków. To właśnie niektóre z nich trafiły do „Arki”. Uzupełnieniem prezentu było 100 koców wycofanych z użytkowania, które mogą z powodzeniem służyć jako ocieplenie psich bud. Obec-



nie w schronisku przebywa ponad 150 psów, a zima nigdy nie jest dla nich łatwa. Fot. mjr Dariusz Śmiechowski

Poradnia psychologa

Nie rób z dziecka „ciapy”!



Fot. pixabay

Mój syn ma 17 lat. Nie rozmawia z nikim poza rodziną i od pewnego czasu z jakąś dziewczyną na Internecie. Z żadnym obcym nie potrafi nawiązać kontaktu. Matka tej dziewczyny zadzwoniła do mnie i powiedziała, że córka chciałaby zaprosić syna do siebie na dwa dni. I ona się zgadza. Syn powiedział, że chciałby pojechać, ale przecież nie da sobie rady. Gdy to mówię, złości się. Nie wiem, co robić, bo jestem pewna, że sobie nie poradzi.

Katarzyna

Z pewnością nie słyszała Pani o zjawisku „samospelniającego się proroctwa”. Wyjaśnię je na przykładzie. Gdy małżonkom rodzi się dziecko i z jakiegoś powodu dojdą do wniosku, że jest ono „ciapą”, zaczynają je nadmiernie

chronić. Nie pozwalają mu wchodzić na krzesło, zamiast uczyć samodzielnie wchodzić po schodach, wolą je zanieść na górę, żeby sobie nic złego nie zrobiło, w życiu nie pozwoliliby mu wejść na drzewo itp. Tak je chronią, że ma niewiele szans na samodzielność i naprawdę staje się „ciapą”, a przynajmniej wolniej rozwija się ruchowo, niż rówieśnicy.

Pani uwikłała się w podobny mechanizm. Syn ma szansę zrobić odważny krok, który bardzo może zmienić jego życie. Jeśli go Pani przestraszy, podsyci jego lęki, które on przecież i tak ma, zakaze mu wyjazdu, odbierze mu Pani szansę na realną zmianę. Zaszkoodzi mu Pani, a nie pomoże!

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

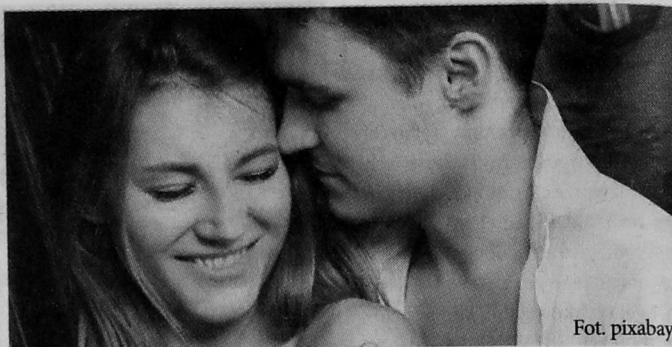
Pielmieni

Składniki:

- 50 dag mąki pszennej
- 25 dag mielonego mięsa wieprzowego
- 25 dag mielonego mięsa wołowego
- 1 jajko
- 1 mała cebula

- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz

Mięso wymieszaj z posiekaną cebulą oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem. Wstaw do lodówki. Do przesianej mąki dodaj 1 szklankę letniej wody, jajko oraz szczyptę soli. Zagnieć jednolite ciasto. Włóż do lodówki na ok. 60 min. Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3 mm. Kieliszkiem wytnij krążki o średnicy 5-6 cm. Na każdym połóż po łyżeczce nadzienia. Brzegi zlepij jak pierogi, a następnie zlepij dwa rogi pierożka (tak jak uszka). Gotuj we wrzącej osolonej wodzie 4 minuty od wypłynięcia.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Czy wielkość penisa ma wpływ na udany seks i na to, że szybciej zachodzi się w ciążę?

Hania

O wpływie wielkości penisa na udany seks pisaliśmy już kilka razy. Nie ma wpływu! O udanym współżyciu decyduje przede wszystkim uczucie. Jeśli się kochacie, nauczycie się seksu, który będzie wam sprawiał wielką radość.

Sila męskości, jeśli chodzi o „płodność” tkwi w jądrach, a nie w członku. W jądrach powstają hormony płciowe, a wśród nich testosteron, który odpowiada za popęd płciowy i podniecenie. W jądrach produkowane są plemniki. O jądra dba nawet natura. Znajdują się w worku mosznowym, aby

nie ulegały przegrzaniu, bo plemniki w niższej temperaturze dłużej zachowują żywotność i są zdrowsze. U nagich mężczyzn nasienie w mosznie osiąga temperaturę 6 st. C niższą od tej, jaka panuje wewnątrz ciała. Gdy jest zimno, organizm chroni je, podciągając bliżej ciała, wyglądają wówczas jak skurczone. Lewe jądro ułożone jest zazwyczaj niżej, niż prawe. Mężczyźni z większymi jądrami wytwarzają więcej plemników, częściej miewają wytryski i podczas każdego stosunku wprowadzają więcej nasienia do ciała kobiety. Czyli dla prokreacji wielkość jąder jest bardzo istotna. Jądra kurczą się przy rzadko uprawianym seksie i niezdrowym stylu życia (długie siedzenie w jednej pozycji, obcisła bielizna).

Lekarz domowy

Zdarzają mi się zawroty głowy. Czasami, gdy idę, nagle się zachwiałem, jakbym traciła równowagę. Teraz niepewnie chodzę po schodach. Co może być przyczyną?

Jadwiga

Zawroty głowy i zaburzenia równowagi występują z powodu zmian naczyniowych, prowadzących do niedotlenienia mózgu. Przyczyną zmian naczyniowych może być nieleczona cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, sil-

na anemia, a także zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego (ucisk na naczynia krwionośne hamuje dopływ krwi do mózgu). Częste zawroty mogą być też objawem zapalenia błędniaka, a to może być powikłaniem po grypie. Przy zawrotach głowy z diety wyeliminować sól, kofeinę, nie spożywać alkoholu, nie palić papierosów. Gdy zawrotom towarzyszą bóle głowy, zaburzenia widzenia, pogorszenie słuchu, osłabienie mięśni nóg, trzeba od razu udać się do lekarza, który zdecyduje o leczeniu.

Pod paragrafem

Rodzice aktem darowizny przekazali bratu i bratowej gospodarstwo. Do przepisów wszystko układało się dobrze, wszystko było wspólne. A teraz szczególnie bratowa (ale brat jej słucha we wszystkim) źle traktuje rodziców. Mają wydzielony pokój, nie mogą korzystać z kuchni, mają ograniczone korzystanie z łazienki. Są u siebie, a czują się jak w więzieniu. A do tego jeszcze są kłótnie. Czy rodzice mogą cofnąć darowiznę?

Marzena

Prawo przewiduje taką możliwość, choć jest to dość trudne. Dar-

czyńcy, czyli rodzice mogą odwołać darowiznę, jeżeli obdarowani dopuścili się względem nich „rażącej niewdzięczności”. Aby odwołać darowiznę rodzice powinni złożyć obdarowanym (synowi i synowej) pisemne oświadczenie woli. Napisa- ne oświadczenie trzeba przesłać do obdarowanych listem poleconym za potwierdzeniem odbioru. Obdarowani powinni darowiznę oddać, ale zwykle nie chcą jej oddać. Wtedy konieczne jest wystąpienie na drogę sądową. W sądzie będzie trzeba wykazać, co jest powodem odwołania, jakie są przejawy „rażącej niewdzięczności”.

Jak patrzysz na świat?

1. Ludzi oceniasz:

- a) po wyglądzie i ich zachowaniu – 1
- b) po dokładnym poznaniu – 3
- c) nie oceniam – 5

2. Czy podejmując się jakiegoś działania zakładasz porażkę?

- a) jestem optymistką/optymistą i zakładam tylko zwycięstwo – 1
- b) zakładam porażkę, aby w przypadku sukcesu radość była większa – 3
- c) zakładam zwycięstwo, ale wiem, że porażka też jest możliwa – 5

3. Czy lubisz mówić o swoich radościach i smutkach?

- a) tak, nawet o najintymniejszych szczegółach – 1
- b) tak, ale raczej ogólnie – 3
- c) nie – 5

4. Czy układasz plan swoich zajęć?

- a) nie – 1
- b) bardzo ogólny – 3
- c) szczegółowy – 5

5. Ile razy zmokłeś do suchej nitki, bo nie wzięłaś/wziąłś parasolki?

- a) wiele razy – 1
- b) kilka razy – 3
- c) nigdy – 5

6. Czy wierzysz w to, o czym słyszałaś/słyszałeś, ale nie widziałaś/widziałeś?

- a) nie wierzę – 1
- b) tylko w Boga i moją religię – 3
- c) wierzę w słowa wypowiediane przez innych ludzi – 5

7. Jakim jesteś kłamcą?

- a) słabym – 1
- b) takim sobie – 3
- c) świetnym – 5

8. Czy zdarzyło Ci się wyjść z kina przed zakończeniem seansu, bo film Ci się nie podobał?

- a) tak – 1
- b) nie, choć miałam/miałem na to ochotę – 3
- c) nie i nigdy nie miałem nawet na to ochoty – 5

9. Czy odczuwasz wewnętrzne napięcie, choć nie masz powodów do zdenerwowania?

- a) bardzo często – 1
- b) czasami – 3

- c) nie odczuwam takiego napięcia – 1

10. Czy marzysz o wielkiej wygranej w lotto, spadku po nieznanym wujku z Ameryki itp?

- a) tak, często – 1
- b) tak, rzadko – 3
- c) nie – 5

Masz 10 – 22 punkty: Twoje spojrzenie na otaczający Cię świat nie jest trzeźwe. Każdą sytuację oceniasz za bardzo emocjonalnie. Dlatego często podejmujesz błędne decyzje. Twoje działania można opisać na przykładzie: zagrałeś w totolotka, wydałeś dwa złote, a wygrałeś dziesięć. Dochodzisz więc do wniosku, że jak zainwestujesz 200 złotych, to z pewnością wygrasz 2 000. Matematyczne wyliczenie jest prawidłowe, ale życia nie da się w ten sposób okiełznać. Musisz na nie spojrzeć chłodniejszym okiem, a dostrzeżesz o wiele więcej.

Masz 23 – 37 punktów: masz spore predyspozycje, aby patrzeć na świat trzeźwym spojrzeniem. Udać ci się to po wielokroć. Jednak równie często ocena sytuacji dokonana przez Ciebie jest mało precyzyjna i nie przystaje do rzeczywistości. Mylisz się szczególnie tam, gdzie w grę wchodzi uczucia i emocje. Błądzisz w tak zwanych sprawach damsko-męskich. Nie udają ci się interesy, które miały być biznesem życia. Nie potrafisz zrozumieć swoich rodziców i swoich dzieci. Za to tam, gdzie w grę wchodzi mniejsze emocje, jesteś nie do pokonania.

Masz 38 – 50 punktów: można Cię nazwać mistrzem trzeźwego spojrzenia. Twoje zimne jak lód osądy sytuacji zaskakują wszystkich. Jeszcze bardziej zaskakują wyniki, jakie osiągasz. Z perspektywy czasu ludzie patrzą na Ciebie z zazdrością, a czasami z podziwem i mówią: przecież to takie proste, dlaczego ja na to nie wpadłem. Tymczasem ten ktoś na to nie wpadł, bo nie potrafił tak jak Ty trzeźwo spojrzeć na to, co dzieje się wokół.



– Mamo, opowiedz mi bajkę.
– Dawno, dawno temu, w czasach bez masek...

Facet codziennie przychodzi do kiosku, kupuje gazetę, ogląda pierwszą stronę, gniewie i wyrzuca.

Wreszcie kioskierzy pyta:
– Czego pan szuka?
– Nekrologu.
– Nekrologi są na końcu.
– Ten, na który czekam, będzie na pierwszej stronie!

– A co ty jesteś dzisiaj taka zadowolona? – pyta dziadek babcię.

– Bo mnie wyprosilili ze sklepu.

– I to jest powód do zadowolenia?

– Tak, bo to były godziny dla seniorów!

Córka poszła na dyskotekę i nie wróciła na noc do domu.

Wraca rano. Ojciec wściekły:

– Gdzie byłaś?
Córka z godnością:
– Noc spędziłam z bohatrem narodowym.
– Z kim?
– Z żołnierzem, obrońcą naszych granic!

– Śpisz? Opowiem ci coś – mówi mąż do żony.

– O, nowość. Normalnie to byś mnie na seks namawiała.

– Słuchaj. Było sobie małe, brzydkie, pomarszczone ptaszatko...

– Biedactwo.

– Właśnie. Ale urosło i zrobiło się z niego wielki, piękny ptak. O, tutaj, popatrz...

Dzwoni tato do córki, będącej na studiach zagranicznych w Irlandii.

– Cześć córeczko, co słychać?

– Zostałam prostytutką, tato!

– Co? Jak mogłaś! Ty szmato! Ty k...!

– Ależ tato! Ty wiesz ile ja mam teraz ciuchów? Mam czesne i studia opłacone już do końca. Jeżdżę jaguarem. Siostrę zapraszam do mnie na wakacje, a wam z mamą wykupiłam miesięczne wczasy na Majorce i kupiłam najnowsze mercedesa, już czeka na was...

– Czekaj, czekaj, to mówisz, że kim zostałaś?

– prostytutką!

– Aaa, to przepraszam. Ja zrozumiałem, że protestantką.



ALE OBCIACH – KORONAWIRUS WSZĘDZIE, A TEN NA ZWYKŁĄ GRYPE UMARŁ...

Tu warto być

Białystok

Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):
 ■ „Doktor Żywago”, musical na podstawie powieści Borysa Pasternaka, jednej z najpiękniejszych w literaturze światowej opowieści o miłości w czasach rewolucji bolszewickiej; sobota, 4 grudnia, godz. 19.00 i niedziela, 5 grudnia, godz. 18.00. Bilety na bilety24.pl lub w kasie Opery.

Grajewo

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

■ Koncert Zespołu Pieśni i Tańca „Grajewianie”; piątek, 3 grudnia, godz. 17.00. Bilety w kasie po wcześniejszej rezerwacji, tel. 86 272 29 91.

Łomża

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

■ Otwarcie wystawy realizacji multimedialnych Pauliny Gołoś pt. „Prosimy zachować potrzebną bliskość” w Galerii pod Arkadami; piątek, 3 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Koncert Kapeli Miód na Serce pt. „A na drzewie na dembie” z wspólnym śpiewaniem, prezentacją instrumentów i poczęstunkiem regionalnych smakołyków; piątek, 10 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert Filharmonii pt. „Wieczór z bajki” pod gościnną batutą Tadeusza Wicherka z wokalistami Sylwią Przetak, Małgorzatą Chruściel i Jarkiem Oberkiem. W programie, najpiękniejsze piosenki z bajek Walta Disneya; czwartek, 9 grudnia, godz. 18.30. Rezerwacja biletów, tel. 86 216 24 81.

Zambrów

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):

■ Komedia „Rubinowe gody” w wykonaniu znanych z ekranu aktorów; sobota, 4 grudnia, godz. 17.00. Bilety na stronie kupbilecik.pl i w kasie MOK.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 4 – 5 grudnia – „Ron Usterka”, godz. 16.30 i „Furioza”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 3 grudnia – „Bo we mnie jest seks”, godz. 17.00 oraz „Nędzarz i madame”, godz. 20.00, 4 grudnia – „Nędzarz i madame”, godz. 17.00 oraz „Bo we mnie jest seks”, godz. 20.00; 5 grudnia – „Bo we mnie jest seks”, godz. 17.00 oraz „Nędzarz i madame”, godz. 20.00; 8 grudnia – „Nędzarz i madame”, godz. 17.00 oraz „Bo we mnie jest seks”, godz. 20.00; 9 grudnia – „Bo we mnie jest seks”, godz. 17.00 oraz „Nędzarz i madame”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 3 i 5 grudnia – „Ron Usterka”, godz. 14.15 oraz „Eternals”, godz. 16.30 i „Pitbull”, godz. 19.30; 6 – 9 grudnia – „Ron Usterka”, godz. 14.15 oraz „Eternals”, godz. 16.30 i „Nędzarz i madame”, godz. 19.30.



Fot. pixabay

XL Konkurs Gry na Instrumentach Pasterskich „Ligawka”



Jubileuszowy XL Konkurs Gry na Instrumentach Pasterskich im. Kazimierza Uszyńskiego, popularne „Ligawki”, organizowany przez Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu, odbędzie się w tym roku w sobotę i niedzielę, 4 i 5 grudnia. Konkurs ma charakter otwarty, wykonawcy zgłaszają udział w dniu Konkursu osobiście do chwili rozpoczęcia przesłuchań w danej kategorii.

Początek przesłuchań, sobota, 4 grudnia, godz. 10.00. Najciekawsze wydarzenia (poza przesłuchaniami) te-

go dnia: godz. 12.00 – koncert zespołu „Pleskota” z Chmielna oraz Kapeli góralskiej z Podhala; godz. 13.40 – koncert zespołu „Koniaków” z Konikowa oraz Allana Jurgensa z Estonii; godz. 15.30 – koncert zespołu „Alphorn Experience” ze Szwajcarii; godz. 18.30 – koncert zespołu „Trombitasi Stefanikovi” ze Słowacji.

Niedziela, 5 grudnia: godz. 12.30 – ogłoszenie wyników konkursu; godz. 14.30 – koncert galowy zespołu „Alphorn Experience” ze Szwajcarii. Fot. youtube

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): ktoś Cię zranił albo oszukał, ale odpuść zawziętość, postaraj się nie patrzeć na wszystkich wilkiem, bo nie zauważysz życzliwych gestów.

BYK (21 IV – 20 V): pamiętaj, że obojętnie, co się dzieje, samemu tworzy się swoje życie. Oczyszć myśli z negatywnych założeń, bo to droga do nikąd.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): jeśli czegoś się wstydzisz, to albo zmierz się teraz z tym problemem i coś zmienić, albo przestań mieć do siebie pretensje.

RAK (22 VI – 22 VII): przyjemny powrót do poczucia harmonii. Na kogoś bliskiego Twemu sercu wpływ może mieć jakieś uwikłanie, o którym Ci nie mówi.

LEW (23 VII – 23 VIII): nie rób gwałtownych posunięć, bo może się to źle skończyć. Schowaj na razie pewność siebie, z ważnymi sprawami zaczekaj.

PANNA (24 VIII – 22 IX): być może chwilowo masz pretensje do całego świata. Ten stan wkrótce minie i przekonasz się, że Twoje przypuszczenia były wydumane.

WAGA (23 IX – 23 X): jeżeli skupisz energię na rozwiązanie problemu, zamiast na bezużyteczne „prztyczki”, są szanse powodzenia. Niech przemówi rozsądek i intuicja.

SKORPION (24 X – 22 XI): za wiele w życiu przekładasz na potem. Nie musisz uprawiać ascezy, szkoda życia.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): najważniejsze pytania rozważaj w ciszy, w samotności. Tu też znajdziesz odpowiedź na stan swoich uczuć.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): raz patrzysz w jedną stronę, raz w drugą, jedna droga Cię kusi, ale i druga nęci. Zastanów się, może da się je połączyć?

WODNIK (21 I – 19 II): zaczniesz coś nowego. Czy się uda, okaże się wkrótce, ale Twoja nadzieja nie jest nieuzasadniona.

RYBY (20 II – 20 III): coś cennego trzymasz przy sercu, jakby obawiając się, że to stracisz. Spokojnie, uczucia rozdawaj swobodnie, bądź przy tym sobą.

Szachiści z Drozdowa i Łomży w finale Igrzysk

Zofia Faryna i Ewelina Nikonowicz oraz Piotr Karasiński i Patryk Dębniński ze Szkoły Podstawowej w Drozdowie wygrali eliminacje w Łomży i w kategorii kl. VII-VIII i awansowali do Finału Wojewódzkiego Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Szachach w Białymstoku. Opiekunem szachistów jest nauczyciel Artur Piasecki. Dobrze spisali się również uczniowie klas IV-VI SP w Drozdowie. Piotr Goleński, Marcel Wierciszewski, Dominik Tomaszewski i Gabriela Nikonowicz, sklasyfikowani na miejscu IV, przegrywając pozycję medalową na podium jedynie tzw. małymi punktami. W tej kategorii najlepszy byli uczniowie z SP nr 10 w Łomży. Wśród szkół średnich zwyciężyła i awansowała do finału Igrzysk drużyna I LO w Łomży w składzie: Monika Marcińczyk, Michał Karwowski, Maksymilian Kucharski, Michał Karwowski, Igor Podstolski.

1 614 zł z Turnieju dla Eryka w Szczuczynie

W Siatkarskim Turnieju Charytatywnym w Szczuczynie udało się zebrać 1614 złotych i 58 groszy dla Eryka Kopczewskiego z Radziłowa (szerzej piszemy o nim na str. 8). Pierwsze miejsce w Turnieju zajęła drużyna Słoneczny Patrol z Elku, drugie Wisły Szczuczyn, a trzecie FC Wczorajsi z Grajewa. Zbiórka dla Eryka trwa nieustannie na: siepomaga.pl/eryk-kopczewski.

Mistrzostwa Polski w Zambrowie

XI Mistrzostwa Polski International Budo Kai, w których wystartowało 225 zawodników z Polski i Ukrainy, odbyły się w Zambrowie pod patronatem burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego i starosty Stanisława Olżańskiego. Organizatorem był Mazowiecko-Podlaski Klub Karate oraz Polska Federacja Sztuk Walke Budokai.

Warmia Grajewa z Akademią Piłkarską

Były selekcjoner polskiej kadry narodowej w piłce nożnej Paweł Janas, przedstawiciel Akademii Piłkarskiej LG, podpisał z władzami Warmii Grajewa umowę na otwarcie ośrodka szkoleniowego w ramach projektu „Piłkarska przyszłość z Lotosem”. Nabór młodych piłkarzy już trwa (szczegóły na stronie kswarmia-grajewa.pl).

Piękny finisz biegaczy Prefbet-Sonarol



Od lewej: Anna Szyszka, Przemysław Dąbrowski, Iwona Wicha, Piotr Łobodziński, Iwona Lewandowska, Ewa Jasielska, Mateusz Niemczyk, Monika Bytner-Kwiatkowska, Monika Nawrót, Martyna Krawczyńska

Najpierw finałowa odsłona Ligi Biegów Górskich w połączonych sezonach 2020 i 2021 i potwierdzenie dwuletniej dominacji na trasach biegów górskich w Polsce Piotra Łobodzińskiego, który wygrał ligę. Z bardzo dobrej strony w finale zaprezentowała się żona Piotra, Iwona Wicha, która zajęła 3 miejsce.

Tydzień później (27 listopada) Przełajowe Mistrzostwa Polski w Tomaszowie Lubelskim z dwoma

medalami: tytuł mistrzyni Polski w drużynie. Na wygraną złożyły się trzy najlepsze wyniki z dwóch dystansów. Indywidualnie najlepiej wypadła Ewa Jasielska, która na 4 km wywalczyła tytuł wicemistrzyni kraju. W tym samym biegu Iwona Wicha była 6, a Iwona Bernardelli na 6 km zajęła 4 miejsce.

Dzięki zwycięstwu w drużynie klub z Łomży może pochwa-

lić się dziesiątym z rzędu drużynowym medalem z Przełajowych Mistrzostw Polski kobiet! Drużyna mężczyzn tym razem zajęła miejsce 6, a najwyżej z naszych biegaczy został sklasyfikowany Mateusz Niemczyk, 10 na 4 km.

W sumie zawodnicy Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol zakończyli rok 2021 z dorobkiem 12 medali Mistrzostw Polski i jednego Pucharu Europy.

Pływacy z Łomży toną w powodzi medali!

12 złotych, 13 srebrnych i 11 brązowych medali w różnych stylach, dystansach i kategoriach wiekowych zdobyli młodzi pływacy UKS Butterfly w Łomży na Zimowych Mistrzostwach Województwa Podlaskiego w Pływaniu w Suwałkach.

Medaliści Mistrzostw Podlaskiego w roczniku 2011 i młodszy: Ksawery Brzeziński – srebrny na 100 m w stylu dowolnym i brązowy na 50 m stylami dowolnym i grzbietowym. Paweł Mitter – złoty na 50 m stylem dowolnym i brązowy na 50 m stylem klasycznym. Kornelia Szerszun – srebrne na 50 m stylami dowolnym i grzbietowym.

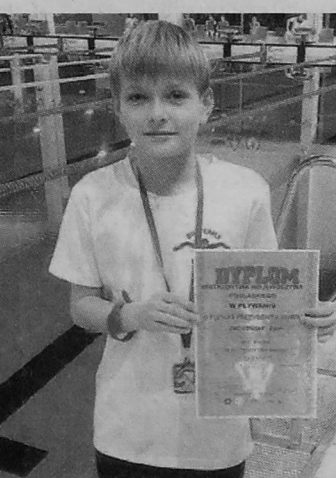
Medaliści w roczniku 2010: Jakub Kotowski – złoty na 200 m w stylu dowolnym i srebrny na 400 m w stylu dowolnym. Igor Prosiński – srebrne na 100 m w stylach dowolnym i klasycznym oraz brązowy na 50 m w klasycznym. Weronika Mogielnicka – brązowe na 100 m w stylach dowolnym i grzbietowym.

Medaliści w roczniku 2009: Kaja Kurpiewska – 2 złote na

50 i 200 m w stylu dowolnym. Filip Rudczyk – złote na 50 m i 100 m w stylu dowolnym oraz na 50 m i 100 m w stylu grzbietowym.

Medaliści w roczniku 2008: Patrycja Antosiuk – brązowy na 200 m w stylu dowolnym. Maja Dużyńska – srebrny na 100 m w stylu grzbietowym. Amelia Piaścik – brązowy na 50 m w stylu klasycznym.

Medaliści w roczniku 2007: Miłosz Parzych – złote na 50 m i 100 m w stylu grzbietowym i złote na 100 m w stylach zmiennym i klasycznym. Ignacy Balkiewicz – srebrne na 100 i 400 m w stylu dowolnym i brązowy na 200 m w dowolnym. Szymon Pachucki – srebrne 50 m i 100 m w stylu



Medalista Igor Prosiński z UKS Butterfly

grzbietowym i brązowy na 50 m w stylu klasycznym.

Najlepszymi zawodnikami w województwie podlaskim w roczniku 2009 według klasyfikacji generalnej (punktacja FINA) zostali Kaja Kurpiewska oraz Filip Rudczyk. 3 miejsce w klasyfikacji generalnej zajęli Miłosz Parzych (rocznik 2007) i Jakub Kotowski (2010).



Fot. pixabay