

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

Jeszcze będzie wesoło • Dobre porady • Humor

ul. A Nr 2
tel. 88 218 43 65

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

28 (2066)

17 lipca 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Kocham ją, ona mnie nie
I jestem sam
Miłość
z internetu**

**Dramaty
drogowe**



ISSN 0208-6840 INDEXIS 363286



28

Fot. pixabay

**KLIMAT
TWORZA
LUDZIE**

Co Ty możesz zrobić dla klimatu, czyli jak być eko w mądry sposób?

Coraz częściej mamy do czynienia ze zjawiskami ekstremalnymi, takimi jak susze, trąby powietrzne czy powodzie, które nie tylko przyczyniają się do zniszczeń, ale mają także liczne konsekwencje ekonomiczne i społeczne, m.in. w postaci wyższych cen żywności, przerw w dostawie wody, a w niektórych częściach świata – konieczności migracji. Zmiany klimatu mają więc coraz większy wpływ na nasze codzienne życie. By im zapobiegać, należy wprowadzać niezbędne zmiany w funkcjonowaniu naszego domu, otoczenia i w codzienne nawyki. Jak to robić, by na tych zmianach nie tracić? Z pomocą przychodzą nam dofinansowania z programów przygotowanych przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

Wszyscy chcemy żyć w czystym środowisku – tylko w takim jesteśmy w stanie funkcjonować w pełnym zdrowiu i komforcie. Myśląc o najbliższym otoczeniu, powinniśmy zacząć od własnego domu, zmiany sposobu ogrzewania i poboru energii elektrycznej. Może to jednak wydawać się sporym wyzwaniem, także finansowym. Dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowały programy wsparcia, które umożliwią uzyskanie znaczących dotacji na ekoinwestycje. Jak to programy?

O₂ „Czyste powietrze”

Dofinansowanie obejmuje wymianę starych, nieekologicznych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne urządzenia, spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w budynkach. Program skierowano do osób fizycznych, które są właścicielami/współwłaścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wydzielonych w takich budynkach lokali mieszkalnych z wyodrębnioną księgą wieczystą. Możliwa kwota dofinansowania wynosi od 30 tys. do nawet 69 tys. złotych. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie: www.czystepowietrze.gov.pl

„Mój prąd”

Celem programu jest zwiększenie produkcji energii elektrycznej z mikroinstalacji fotowoltaicznych lub wzrost autokonsumpcji prądu, poprzez jej magazynowanie (magazyny energii elektrycznej lub ciepła) oraz zwiększenie efektywności zarządzania energią elektryczną na terenie Polski. Budżet IV (obecnie trwającego) naboru wynosi około 350 mln zł. Zasady przyznawania dofinansowania oraz więcej informacji znajdziesz na stronie: www.mojprad.gov.pl

„Moje ciepło”

Jak możemy przeczytać na stronie programu, jego celem jest wsparcie rozwoju ogrzewnictwa indywidualnego i rozwoju energetyki prosumenckiej w obszarze powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła w nowych, w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. Dofinansowanie można więc wykorzystać na zakup i montaż nowych pomp ciepła (powietrznych i gruntowych) wykorzystywanych do celów ogrzewania lub ogrzewania i ciepłej wody użytkowej w nowych, jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. W takim budynku nie może znajdować się (również w okresie trwałości inwestycji) źródło ciepła na paliwo stałe. Budżet na realizację celu programu wynosi do 600 mln zł. Zasady znajdziesz na stronie: www.mojcieplo.gov.pl

Kampania „Nasz Klimat” – bo edukacja zawsze się opłaca

Zmiany tworzą przede wszystkim ludzie. Jednak by faktycznie do zmian doszło, potrzebna jest świadomość tego, jakie możemy wprowadzić modyfikacje, by sprzyjać ochronie klimatu. Właśnie dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska prowadzi kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Nasz klimat”. Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, które możemy podejmować dla dobra planety. Na stronie www.naszklimat.gov.pl można zapoznać się z jej szczegółami, znaleźć wiele ciekawych informacji na temat globalnego ocieplenia, a także pobrać pakiety dla gmin i materiały edukacyjne dla szkół.

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

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 skrótków.

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

To, co dzieje się w ostatnich dniach w Polsce... Boże, znowu pisać bez iskiej radości, otuchy? Nie! Potrzebuję i myślę, że Ci, którzy mają cierpliwość mnie czytać też potrzebują odrobiny, żdziebelko... Jak to ujął Jonasz Kofta?

„Żdziebelko ciepłka

Diamencik ze szkiełka

Czułości kropelki na listku

Ciepłka żdziebelko...”

Żdziebelko... I co teraz widać za oknem? Jest środa, 13 lipca. Chmury. Wiatr. Chwilami kropi. Szarość. Ale teraz jakby żdziebelko mniej szara, z refleksiem światelka, kolorów...

Do diabła z Ziobłą, przez którego w ciężkim czasie nie dostajemy tak potrzebnych unijnych pieniędzy. Z codzienną pyśkówką w ciężkim czasie wszystkich ze wszystkimi. Z głupawą posłanką, która ogłasza się elitą, innych nazywając wieśniakami. Z żenującą propagandą zawłaszczonych telewizji i radia.

„Ta jedna chwila dziwnego olśnienia

Kiedy ktoś nagle wydaje się piękny

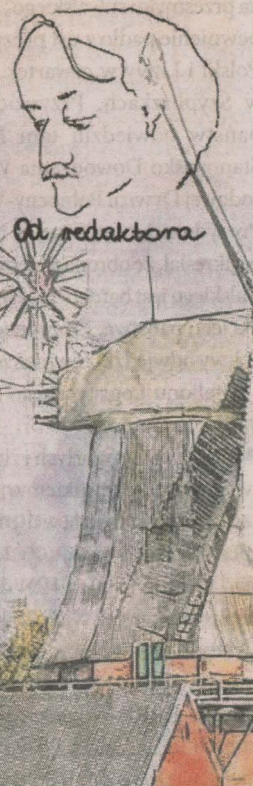
Bliski od razu, jak dom

kasztan w parku...”

Tak, Janie od Biedronki, poeto serca. Ta jedna chwila jest najważniejsza.

Olśnienie życie. Choćby żdziebelko...

WŁADYSŁAW TOCKI



Wszystkie ręce na pokład dla Filipa!

KONCERTY:

BAJOREK 10:00
FAJZER 11:20
SHOCK 11:50
GOLDEN EYE 12:30
DREFIX 14:20
FAUSTII 14:50
BAD BOYS 15:00
ROXTER 16:10
FABISZ + PRZEMEK PIOTROWSKI 18:00
JULITA KACZYŃSKA 20:30

TURNIEJ CHARYTATYWNY
DLA
FILIPKA NOWACKIEGO

16 LIPCA (SOBOTA) GODZINA 9:00
BOISKO SPORTOWE PRZY HALI W PIĄTNICY

Charytatywny turniej piłkarski „Gramy dla Filipka” odbędzie się w sobotę, 16 lipca (godz. 9.00 – 17.00), na boisku przy Gminnej Hali Sportowej w Piątnicy (ul. Szkolna 29). Do rywalizacji sportowej przystąpi 20 drużyn, podzielonych na 4 grupy. Poza boiskiem zobaczymy występy zespołów, wszyscy będą mogli wziąć udział w licytacjach, odbędzie się także konkurs kulinarny dla

Kół Gospodyń Wiejskich w ramach „Bitwy Regionów”. Oprócz zawodów sportowych, nie zabraknie licytacji, konkursów i koncertów. Wystąpią: Bajorek, Fajzer, Shock, Golden Eye, Drefix, Fausti, Bad Boys, Roxter, Fabisz & Przemek Piotrowski, Julita Kaczyńska. Całkowity dochód zostanie przeznaczony na rzecz Filipka Nowackiego cierpiącego na rdzeniowy zanik mięśni.

■ „Będziemy bronić każdego skrawka przemyku suwalskiego”, takie zapewnienie padło z ust prezydentów Polski i Litwy w czwartek, 7 lipca, w Szypliszkach. Przywódcy obu państw odwiedzili tam Mobilne Stanowisko Dowodzenia Wielonarodowej Dywizji Północny-Wschód. Prezydent Litwy Gitanas Nausėda podkreślał, że obrona przemyku suwalskiego jest bardzo ważna również dla jego państwa. Prezydenci Polski i Litwy odwiedzili również żołnierzy z Batalionu Logistycznego w litewskim Mariampolu.

■ Modlitwą za zmarłych i złożeniem kwiatów pod pomnikiem w Jedwabnem uczczona została w niedzielę, 10 lipca, rocznica mordu Żydów, którego według ustaleń IPN dokonali inspirowani przez Niemców Polacy. Kwiaty złożyli m.in. w imieniu prezydenta Andrzeja Dudy sekretarz stanu w KPRP Wojciech Kolarski, ambasador Izraela w Polsce Jaakow Liwnie, naczelny rabin Polski Michael Schudrich, politycy PO, Lewicy, Polski 2050.

■ Powstanie Muzeum Pamięci bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Okopach, jego rodzinnej wsi. Grunty pod budowę przekaze Fundacja „Dobro”, założona przez krewnych Popiełuszki. Podaruje również materiały związane z ks. Jerzym. Jest już projekt autorstwa Mirosława Nizio. Zgodnie z jego wizją, budynek ma cechować się prostą formą, nawiązującą do przydrożnej kapliczki. Zbudowany będzie z miejscowego kruszywa.

■ Mają już ponad 5 300 zgłoszeń na nieco ponad 4 600 miejsc. Największa uczelnia publiczna w regionie, czyli Uniwersytet w Białymstoku informuje, że największym zainteresowaniem młodych ludzi cieszyły się w tym roku ekonomia, prawo i filologia angielska. Pod względem liczby chętnych na jedno miejsce, najbardziej oblegana jest kryminologia, gdzie o jedno miejsce walczy aż 15 osób. Ostateczne wyniki rekrutacji będą znane 27 lipca.

■ W Kolnie i Choroszczy powstały nowe szpitalne oddziały geriatryczne. Dzięki temu w województwie są 4 (w tym 2 w Białymstoku). W Polsce żyje około 7 milionów ludzi powyżej 65 lat i jest 1 200 łóżek geriatrycznych.

■ Elektrownie słoneczne powstaną w Szczuczynie, Grajewie, Nowogrodzie i Rogienicach Wielkich (gm. Mały Płock). Wyprodukowana energia elektryczna będzie sprzedawana.

MYŚL TYGODNIA

Wszyscy chcą stać przy sterze. Nikt nie chce wiosłować

Valeriu Butulescu

Miss z Zambrowa zostanie Miss Polski?



Miss Ziemi Łomżyńskiej 2022 Magdalena Story z Zambrowa wystąpi w finale Miss Polski 2022 z numerem 20 w Amfiteatrze Parku Strzeleckiego w Nowym Sączu w niedzielę, 17 lipca. Można będzie ją oglądać w telewizji, ponieważ TV Polsat od godz. 20.00 prowadzi będzie transmisję z Nowego Sącza na żywo.

Magdalena ma 23 lata. Jest studentką czwartego roku fizjo-

terapii i drugiego roku pedagogiki na Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. Jej pasją jest sport, zwłaszcza pobudzający adrenalinę: skakała już na bungee, latała balonem, chciałaby także skoczyć ze spadochronem.

Inicjatorką i organizatorką konkursów Miss Ziemi Łomżyńskiej i Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej jest Anna Kurządkowska-Kosińska. Fot. Miss Polski

Znaki czasu:

■ 391 litrów benzyny Pb 95 można kupić w Polsce za płacę minimalną, która wynosi obecnie 2 363,56 zł netto. Niemiec za płacę minimalną, która wynosi około 6 500 zł netto, może kupić 710 litrów benzyny Pb 95. Tak wyglądają proste wyliczenia w kontekście twierdzenia prezesa Orlenu Daniela Obajtka, że mamy jedno z najniższych cen paliw w Unii Europejskiej.

■ Z prędkością 90 km/h pędziła limuzyna z Jarosławem Kaczyńskim w miejscu, gdzie obowiązywało ograniczenie do 50 km/h. Jak podaje „Super Express”, Kaczyński spieszył się na miesięcznicę smoleńską. Za tego typu występki zwykłemu Polakowi groziłoby 800 zł i 6 pkt karnych.

■ Usunięty został wywiad, w którym prof. Stanisław Mazur wyjaśniał, dlaczego Polski Ład doprowadzi do fatalnych skutków finansowych dla samorządów, ze strony dziennikpolski.pl i nie został opublikowany w papierowej wersji „Dziennika Polskiego”. Tytuł ten, jak cała prasa i sieć portali internetowej należy do Orlenu, kierowanego przez zaufanego człowieka PiS Daniela Obajtka.

■ Związkowcy z Polskiej Grupy Górniczej okupują od poniedziałku, 11 lipca, siedzibę spółki, czekając na kolejne spotkanie z zarządem, które ma się odbyć w najbliższych dniach. W środę nie doszło do zawarcia porozumienia, poinformował rzecznik prasowy PGG Tomasz Głogowski.



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



Białorusini potępiają niszczenie polskich grobów



Mieszkający w Polsce Białorusini potępiają niszczenie grobów polskich żołnierzy na Białorusi. Protest w tej sprawie wystosowało Białoruskie Towarzystwo Historyczne w Polsce. „W naszej cywilizacji przyjęto za normę szacunek nie tylko dla swoich, lecz także obcych żołnierzy, a nawet wrogów. Oznacza to także staranie o ich godny pochówek. Obecne niszczenie grobów polskich żołnierzy to skrajne barbarzyństwo. Samozwańczy reżim Łukaszenki przekroczył

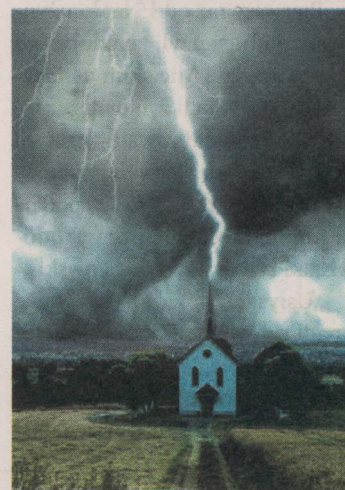
kolejną nieprzekraczalną granicę. Cel tych haniebnych czynów jest oczywisty – skłócenie narodu polskiego z narodem białoruskim. Nie ma na to naszej zgody!”, czytamy w liście.

Od pewnego czasu niemal codziennie dochodzi do niszczenia kolejnych polskich grobów na Białorusi. Tak stało się między innymi w miejscowościach Oszmiana, Bogdany, Bobrowicze, Dyndyliszki, Mikuliszki, Kaczyce i Wołkowysk. Fot. Twitter-Nexta

Uczcili ofiary Obławy Augustowskiej

Przy Wzgórzu Krzyży w Gibach (przy trasie Augustów – Ogródniki), miejscu symbolizującym grób ofiar Obławy Augustowskiej, odbyły się w niedzielę, 10 lipca, główne obchody 77 rocznicy największej zbrodni dokonanej na Polakach po II wojnie światowej. 12 lipca 1945 r. oddziały NKWD i Smiersz rozpoczęły na Suwalszczyźnie operację, w której zginęło co najmniej 592 ludzi. Na początku lat dziewięćdziesiątych na miejscu symbolizującym pochówek zaginionych, stanął wysoki krzyż oraz tablica z napisem: „Zginęli, bo byli Polakami”.

Taniec pioruna w Drozdowie



W samo południe, 16 lipca 1928 r., piorun uderzył w dzwonicę kościoła w Drozdowie. Błyskawicznie przebił się przez sufit do łoża nad zakrystią i następnie do zakrystii. W zakrystii uszkodził nóżkę od zasłanki monstrancji, która stała na szafce i przebił się do szuflady z ornatami, ale żaden nie uległ zniszczeniu. Następnie wrócił do łoża nad zakrystią i stamtąd przedostał się do wnętrza kościoła. Przy bocznym ołtarzu piorun otarł się i lekko uszkodził ramę obrazu świętej Teresy. Następnie zakręcił w stronę głównego ołtarza i przed nim opuścił kościół, pozostawiając niewielką dziurkę w posadzce.

O niesamowitej wędrowce pioruna pisał tygodnik „Życie i Praca”, który informował także o odprawieniu następnego dnia przez proboszcza Antoniego Mielnickiego dziękczynnego nabożeństwa. Zdjęcie ilustracyjne. Fot. pixabay

15 501 zł za fiata 126p, 21 966 zł za fiata 125p



Jeszcze można otrzymać rekompensatę, jeśli w czasach PRL wniosło się przedpłatę na Fiata 126p lub 1500, ale nie doczekało nowego auta, ponieważ nastąpiła zmiana systemu w Polsce, a potem zaprzestano ich produkcji. A rekompensata wcale nie jest taka mała. Mają na nią szansę jeszcze 223 osoby, wynika z informacji Ministerstwa Finansów. Za popularnego „malucha” można otrzymać rekompensatę wynoszącą 15 501 zł, a za Fiata 1500 nawet 21 966 zł. Warunek:

gdy wpłaty na rachunku przedpłaty były dokonywane regularnie. Oprócz rekompensaty można odzyskać wniesiony wkład z należnymi odsetkami. Aby to zrobić, niedoszły właściciel jednego z tych samochodów (chyba, że wpłacał na oba) powinien zgłosić się do placówki PKO Banku Polskiego z książeczką przedpłaty.

Co ważne, o pieniądze za nieodebrany samochód mogą starać się także spadkobiercy, dokonującego kiedyś przedpłaty. Fot. archiwum Fiata

Urzednicy ratusza uratowali czlowieka!



Przemysław Chelstowski z Bogumiłą Cwaliną, która podłączyła defibrylator i Emilią Kuczewską, która na gorąco konsultowała z dyspozytorem pogotowia wykonywane czynności ratunkowe. Fot. Łukasz Czech/UM

Pierwszy raz od 15 lat łomżyńscy urzędnicy użyli znajdującego się w Urzędzie Miejskim defibrylatora i uratowali życie mężczyźni, który dostał zawału. Jednym z udzielających pierwszej pomocy był naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Przemysław Chelstowski.

„Usłyszałem z dołu krzyk, że upadł człowiek. Bez chwili zastanowienia zbiegłem na dół, zobaczyłem leżającego mężczyznę, bez oddechu, bez oznak życia. Z bo-

ku były koleżanki, które pomogły udzielić pomocy, wykonywały masaż serca. Później podłączyliśmy defibrylator. Po chwili mężczyzna zaczął łapać pierwszy oddech, pojawiła się jakaś nadzieja”, opisywał reporterowi Polskiego Radia Białystok Przemysław Chelstowski.

W tym czasie przyjechał zespół ratownictwa medycznego. Ratownicy zajęli się chorym i przewieźli go do szpitala.

Defibrylator Urząd Miejski otrzymał w darze od Wielkiej Orkiestry

Świątecznej Pomocy w 2007 r. We wtorek, 7 lipca, użyty został pierwszy raz. Przemysław Chelstowski mówi, życie udało się uratować najprawdopodobniej właśnie dlatego, że w Urzędzie był defibrylator.

Prezydent Mariusz Chrzanowski podziękował swoim pracownikom za szybkie i sprawne działanie.

„Ta sytuacja pokazuje, jak ważna jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy”, dodał życząc uratowanemu szybkiego powrotu do zdrowia.

Najlepsze szkoły nauki jazdy w Łomży

Urząd Miasta upublicznił listę szkół nauki jazdy z danymi o zdawalności w roku 2021, odrębnie na egzaminie teoretycznym i praktycznym. Oto najlepsze „dziesiątki” w każdej kategorii.

Zdawalność egzaminu teoretycznego: 1. OSK Jacek Liszewski – 94,44 proc., PHU Ernst Ernest Cieniewicz – 74,68 proc., 3. OSK Arkadiusz Baczewski – 73,73 proc., 4. OSK Zbigniew Borkowski – 70,73 proc., 5. OSK „Bocian” Agnieszka Bohdan – 69,17 proc., 6. OSK Mariusz Gruszczyński – 68,14 proc., 7. OSK Andrzej Lesiak – 65,68 proc., 8. OSK „Wojtek” Wojciech Domian – 65,17 proc., 9. PHU Karol Karol Łukasik – 63,64 proc., 10. OSK Andrzej Skrodzki – 63,29 proc.

Zdawalność egzaminu praktycznego: 1. OSK Krzysztof Metelski – 80 proc., 2. OSK Janusz



Toczko – 78,38 proc., 3. OSK „Centrum” Antoni Marek Chrostowski – 75 proc., 4. OSK Arkadiusz Baczewski – 65,61 proc., 5. OSK Jacek Liszewski – 65,38 proc., 6. OSK Ryszard Kamiński – 65,22 proc., 7.

OSK „Bocian” Agnieszka Bohdan – 61,21 proc., 8. OSK „ZIKO” Zdzisław Kopańczyk – 60,56 proc., 9. OSK Andrzej Skrodzki – 59,52 proc., 10. OSK Zbigniew Borkowski – 57,14 proc. Fot. pixels

Przybywa firm



W latach 2014-2018 w Łomży było około 6 300 podmiotów gospodarczych. Według danych GUS w 2019 r. nastąpił wzrost do 6 467, w 2020 do 6 599, a w 2021 do 6 649 i to mimo ograniczeń, związanych z pandemią koronawirusa. Dominują mikroprzedsiębiorstwa, których udział w całości stanowi 96,35 proc. Z małymi i średnimi, to 99,95 proc. całej działalności w mieście. Najwięcej w handlu (22 proc.) i budownictwie (15 proc.). W grudniu 2021 r. miasto sprzedało największą miejską działkę międzynarodowej grupie świadczącej usługi magazynowe i transportowe świeżych produktów. W przyszłym roku chce ona wybudować nowoczesny obiekt logistyczny, co może przełożyć się na liczbę podmiotów, świadczących usługi transportowe nie tylko w Łomży, ale i regionie.

Zmarła najstarsza mieszkanka Łomży

106 lat przeżyła najstarsza mieszkanka miasta Aleksandra Baliszewska. Urodziła się w Siemieniu. Była krawcową, pracowała w spółdzielni „Miś”, produkującej pluszowe zabawki.

Uczeń „Wety” z indeksem prestiżowej Uczelni

Rafał Jastrzębski wygrał XIX Konkurs im. Jana Stypuły, organizowany co roku (z przerwą na pandemię) przez Zespół Szkół Ogólnokształcących i Weterynaryjnych, którego jest tegorocznym absolwentem oraz Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Nagrodą Konkursu jest indeks Wydziału Medycyny Weterynaryjnej SGGW, na który z reguły ubiega się 5 kandydatów na 1 miejsce. Gratulujemy!

Sum do Narwi!

100 000 sumów wpuszcili do Narwi pracownicy Wód Polskich koło Krzewa (gm. Piątnica). W kwietniu w okolicach wsi Grądy-Woniecko wpuszcili około 400 000 narybku szczupaka. Ponad połowa wpuszczonych ryb ma szansę przeżyć.

Setki martwych ryb w Biebrzy



Na siedemnastokilometrowym odcinku Biebrzy w okolicach Dolistowa, Goniądza i Osowca, pojawiło się około 500 martwych ryb. Najwięcej szczupaków, okoni i linów. To skutek tzw. przyduchy, wyjaśniają przyrodnicy z Biebrzańskiego Parku Narodowego i stale badają zawartość tlenu w wodzie. Przyducha wywołuje m.in.: wysoka temperatura, która powoduje nagrzewanie się górnych warstw wody, a to z kolei ogranicza rozpuszczalność tlenu w wodzie. Największe znaczenie w przypadku Biebrzy ma jednak spływ

wód z pól i łąk. Są to tzw. wody odtlenione, dodatkowo z dużą ilością materii organicznej. To wszystko powoduje, że woda w rzece nie może się odpowiednio natlenić.

Sytuację mogą poprawić niewielkie opady deszczu, a nawet podmuchy wiatru, które spowodowałyby falowanie na wodzie i ułatwiły jej mieszanie. Sztuczne natlenianie wody rzek nic nie daje, jest skuteczne w niewielkich stojących zbiornikach. Fot. screen YouTube: Mega Fish Channel

40 lat temu

„Kontakty”, 18 lipca 1982:

Wczasy „pod gruszą”

Rekonesans w kilku łomżyńskich zakładach wykazał, że mimo stosunkowo niewysokich opłat za wczasy ilość chętnych, w porównaniu do lat ubiegłych, zmniejszyła się. Wzrosła natomiast liczba amatorów wczasów turystycznych, zwanych też „pod gruszą”. W Zakładach Przemysłu Spożywczego każdy wyjeżdżający otrzyma 160 złotych na dobę, a w ŁZPB „Narew” aż 200 złotych.

Duży skup truskawek

Aż 540 ton truskawek skupiła dotychczas Wojewódzka Spółdzielnia Ogrodniczo-Pszczelarska w Łomży. Do końca sezonu zaplanowała skupienie jeszcze ok. 150 ton. Spółdzielnia sprzedała 240 ton za granicę, a ok. 20 ton skierowała do sprzedaży detalicznej. Pozostałe trafiły do chłodni Hortexu.

(Niedo)czekanie na traktor

W Urzędzie Gminy Zaręby Kościelne 98 podań oczekuje na 4 obiecane gminie ciągniki, które mają na jeść na końcu lipca.

Kemping w Ciechanowcu

Na polu kempingowym w Ciechanowcu mieszkają członkowie zespołu pieśni i tańca „Ziemia Łomżyńska” oraz grupa turystów indywidualnych z Białegostoku. Jak dotychczas, nie ma chętnych do korzystania z dwutygodniowych wczasów w domkach kempingowych za 5800 złotych, choć w cenę tę wklucowano noclegi, posiłki w „Złotym Kłosie”, wycieczki do kina i skansenu.

Ogłoszenia drobne

Bony PKO kupię. Łomża, ul. Moniuszki 6/17 (w godz. 8.00 – 11.00).

Z marginesu

Ze sklepu spożywczo-przemysłowego w Naruszczykach (gm. Miastkowo) zginęło 55 butelek wódki „Bałtyckiej”, około 80 czekolad i 140 paczek papierosów. Złodzieje, przed dokonaniem włamania, przecięli kabel telefoniczny. Podejrzani o ten czyn znaleźli się już w areszcie.

Mają dość życia z rolnictwa!



Fot. pixabay

– Ostatecznie do podlaskiego oddziału regionalnego Agencji wpłynęło 617 wniosków. Rekordowa liczba, ponieważ w latach 2017 – 2019 około 200 osób w roku składało wnioski – mówi dyrektor podlaskiego oddziału Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Katarzyna Roszkowska.

Wnioski dotyczyły możliwości uzyskania przez rolników od 150 do 250 tys. zł na przebranzowienie.

– Najczęściej wybierane na rozpoczęcie pozarolniczej działalności gospodarczej były usługi budowlane, fryzjerskie, zdarzały się usługi fotowoltaiczne – informuje Katarzyna Roszkowska.

Co te informacje naprawdę znaczą? Że młodszy rolnicy mają już dość niepewnego życia z rolnictwa i gdy trafia się okazja, porzucają je. Nie bardzo jest się z czego cieszyć!



Pokaz musztry piechoty polskiej, loty balonem, kaskaderskie popisy na koniach, pokaz mody i obyczajów z epoki oraz gry historyczne dla całych rodzin obiecuje program XII Zajazdu Wysokomazowieckiego w niedzielę, 17 lipca, w Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu, na który zaprasza Muzeum, Towarzystwo Naukowe Societas Scientiarum Klukoviana et Jablonovianae oraz Starostwo Powiatowe w Wysokim Mazowieckiem.

Tematem przewodnim tegorocznego Zajazdu jest 230 rocznica wojny w obronie Konstytucji 3 Maja. Ostat-

nie jej akordy rozegrały się, między innymi, na terenie obecnych powiatów wysokomazowieckiego i siemiatyckiego. Tu 24 lipca 1792 roku pod Grannem doszło do ostatniej bitwy wycofującego się w kierunku Warszawy korpusu gen. Zabieli ze ścigającymi go wojskami rosyjskimi. Starcie zakończyło się zwycięstwem strony polsko-litewskiej. Konstytucji 3 Maja, niestety, nie udało się obronić i rok później nastąpił drugi rozbiór Polski.

Na zakończenie Zajazdu spektakl komediowy „Lekkomyślna siostra” Teatru „Parabuch” z Warszawy. Wstęp na wszystkie atrakcje Zajazdu wolny.

POWIAT GRAJEWSKI

Dni Rajgrodu

W tym roku Rajgród świętował będzie aż cztery dni: 15, 16, 17 i 23 lipca.

Dni zaczynają się w piątek, 15 lipca o godz. 14.00 Nocnym Gminnym Turniejem Piłki Nożnej do 24.00 (boisko przy ul. Stan-ki 14).

W sobotę, 16 lipca, harce na Plaży Miejskiej od godz. 12.00 do 16.00 z zakończeniem dnia Rajgrodzką Potupajką w Parku Miejskim od godz. 20.00 do 24.00.

Niedziela, 17 lipca, to między innymi od godz. 10.00 XI Otwarty Turniej Piłki Plażowej o puchar burmistrza Rajgrodu na Plaży Miejskiej, a od 11.00 XI Regaty Yach Clubu „Arcus”. Równolegle od godz. 16.00 w Amfiteatrze Miejskim występy i koncerty z finałem w wykonaniu zespołu szantowego The Pioruners (godz. 19.00).

Tydzień później, w sobotę, 23 lipca, w ramach Podlaskiej Oktawy Kultur w Amfiteatrze Miejskim o godz. 19.00 wystąpi zespół Chemlon ze Słowacji.

POWIAT KOLNEŃSKI

„Gęsi pipek” podbije Polskę?



I nagrodę konkursu Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów otrzymało danie „Jaziowe nóżki” Koła Gospodyń Wiejskich z Radziłowa, a ich „Gęsi Pipek” dostał nominację do „Perły” podczas targów Polska Smakuje w Augustowie.

To nie pierwsze laury gospodyń z Radziłowa. Rok temu nominację do „Perły” otrzymała Agnieszka Chrzanowska z KGW w Radziło-

wie za „Szczupaka z angelki”. I prestiżowy tytuł w finale ogólnopolskim konkursu zdobyła.

Konkurs Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów organizuje Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego. Ma dwa etapy: wojewódzki, którego partnerami są urzędy marszałkowskie i wyłania laureatów na finał ogólnopolski.

Rozkopia Grajewo!



„To największa umowa w historii Grajewa”, tak o podpisanym kontrakcie z wykonawcami na modernizację ulic w mieście mówi burmistrz Dariusz Latarowski. Oprócz 26 ulic miejskich, modernizacji doczeka się kilkadziesiąt uliczek osiedlowych do końca 2024 roku. Całość za 30 mln zł unijnej dotacji. Miasto dokłada ze swego budżetu tylko 1,5 mln zł.

Remont zabytku

100 tys. zł unijnej dotacji na remont i przebudowę bramy cmentarnej z drugiej połowy XIX wieku otrzymała parafia Trójcy Przenajświętszej w Grajewie. W tej chwili brama jest w bardzo złym stanie zachowania, ocenia proboszcz ks. Dariusz Łapiński.

Wycieczka do Muzeum Ikon

Na zwiedzanie Muzeum Ikon w Supraślu w sobotę, 16 lipca (wyjazd z przystanku przy Parku z czolgami, godz. 9.00) zaprasza Grajewska Izba Historyczna. Zapisy, tel. 86 272 20 04.

Jerzy Demby znaleziony w rzece w Niemczech?



Moment wyciągnięcia samochodu z rzeki Hunte

W październiku za kolneńską policją informowaliśmy o poszukiwaniach zaginionego Jerzego Dembego (38 lat) z gminy Stawiski, który 25 września 2021 roku wyjechał swoim samochodem do rodziny w Niemczech. Tam ostatni raz widziany był 29 września 2021 roku. Tego dnia o godz. 23.00 odjechał swoim audi kombi na pol-

skich numerach w nieznanym kierunku.

Po tym, jak niemieccy nurkowie zlokalizowali sonarem samochód w rzece Hunte, w środę, 6 lipca został on wyciągnięty na brzeg. W środku policja znalazła ciało mężczyzny. Samochód, to audi na polskich tablicach rejestracyjnych z powiatu kolneńskiego. Trwają ostateczne czynności identyfika-

cyjne, ale niemieckie media informują, że to auto zaginionego Jerzego Demby. Pojawia się też informacja, że przyjechał wówczas do Niemiec na krótko, by kupić maszyny rolnicze, a ostatnią transakcją miał być zakup tego dnia, w którym zaginął, przyczepy rolniczej w okolicach powiatowego miasteczka Cloppenburg. O ostatecznych ustaleniach poinformujemy.

Nowe mosty na Rybnicy i Turoślanie



Nowe mosty na rzecze Rybnica między miejscowościami Popiołki i Adamusy oraz na Turoślanie w Potasiach kosztem nieco ponad 2 mln zł (ponad 800 tys. z Funduszu Dróg Samorządowych, 600 tys. zł z samorządowego Funduszu Wsparcia Gmin i Powiatów i prawie 600 tys. zł z budżetu gminy), zastąpiły stare drewniane konstrukcje. W czasie oficjalnego otwarcia z udziałem licznych mieszkańców i m. in. wicemarszałka Marka Olbrysa oraz wojewody Bohdana Paszkowskiego, obie przeprawy poświęcił proboszcz z Turośli ks. Krzysztof Karwowski.

Festyn

Jana z Kolna

Tegoroczny Festyn Jana z Kolna, odbędzie się w sobotę, 23 lipca. W Parku Miejskim od godz. 16.00 wystąpi między innymi Don Wasyl (godz. 19.30), a po nim o godz. 20.30 gwiazda wieczoru grupa Mig. Wszystkim wydarzeniom towarzyszyć będzie zbiórka na pomoc w leczeniu malutkiego Wiktora Wiśniewskiego.



Kiedy zwróci diety?

Dziś już były radny Rady Powiatu Zambrowskiego i były jej przewodniczący Wacław Tadeusz Krajewski z Krajewa-Budziń (gm. Szumowo) według prawa nie miał prawa startować w wyborach samorządowych. A w 2010 r. startował w wyborach na wójta gminy Szumowo. Przegrał ze Zdzisławem Lutostańskim. Cztery lata później,

w 2014 r. z Komitetu Wyborczego Prawa i Sprawiedliwości ubiegał się o mandat radnego powiatu zambrowskiego. Został radnym. Był sekretarzem Komisji Rewizyjnej i członkiem Komisji Finansów, Rozwoju Gospodarczego, Środowiska i Rolnictwa. W kolejnych wyborach, w 2018 r., Krajewski ponownie z listy Komitetu Wyborczego Prawa i Sprawiedliwości ubiegał się o man-

dat radnego powiatu. I go uzyskał. Jako kandydat na wójta i kandydat na radnego był zobowiązany złożyć oświadczenie lustracyjne. Krajewski je złożył.

Orzeczenie III Wydziału Karnego Sądu Okręgowego w Białymstoku jest jednoznaczne: „Wacław Tadeusz Krajewski w związku z kandydowaniem na funkcję publiczną Wójta Gminy Szumowo złożył w dniu 25 października 2010 roku niezgodne z prawdą oświadczenie lustracyjne”. Podtrzymał je w kwietniu 2022 r. Sąd Apelacyjny w Białymstoku. W związku z tym Komisarz Wyborczy wygasił Krajewskiemu mandat radnego.

Z tego wyłania się wniosek, że nie miał prawa być radnym w poprzedniej kadencji ani w obecnej. Wobec tego nie miał też prawa do pobierania diet radnego.

Dla mnie radny, to człowiek zaufania publicznego, człowiek honoru. Ale czy tak jest? Mam pytanie: czy i kiedy radny Krajewski zwró-

ci pobierane diety, do których nie miał prawa?

S.R.

(nazwisko do wiadomości redakcji)

Zambrów

Autobus do Warszawy

Drogi w kraju, dzięki funduszom europejskim, mamy już wspaniałe. Znacznie gorzej jest z komunikacją państwową. Z Łomży w normalny dzień w środku tygodnia nie ma autobusów PKS Nova do Warszawy. Dwa autobusy relacji Suwałki – Warszawa (z Łomży o godz. 9.15 i 16.25) jeżdżą tylko w piątki i niedziele. To prawda, można jechać do Warszawy samochodem. Ale nie każdy ma samochód, paliwo bardzo drogie, a poza tym w Warszawie, jak w każdym mieście, są kłopoty z miejscami parkingowymi. No i jeszcze sprawa ekologii. Samochody zanieczyszczają powietrze. To dziwne, że prywatnym przewoźnikom się opłaca, a państwowym nie.

Jolanta Wiśniewska

Łomża

OSP w Zbrzeźnicy „stuknęło” 75 lat!

Rocznicowym obchodom, w czasie których, między innymi, odsłonięte zostały pamiątkowa tablica i figura świętego Floriana, towarzyszył festyn dla młodych i starszych, przygotowany przez strażaków i Koło Gospodyń Wiejskich „Zbrzeźniczanki”. Na scenie wystąpiły Kapela Kurpiowska Gminy Łomża, Laskowianki i Zambierwi.

Jednym z ważniejszych akcentów jubileuszu było uhonorowanie strażaków medalami i odznakami.

Medale „Za Zasługi dla Pożarnictwa” otrzymali: Złoty – Stanisław Malec, Srebrny – Ochotnicza Straż Pożarna w Zbrzeźnicy i Jacek Przychodzeń, Brązowy – Waldemar Chomontowski, Tomasz Wnorowski, Adam Okurowski, Sebastian Mrówka, Jakub Chomontowski.

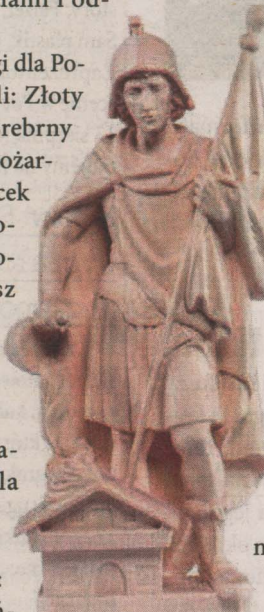
Brązowym Medalem „Za Zasługi dla Pożarnictwa Powiatu Zambrowskiego” wyróżnieni zostali: ks. Franciszek Bień-

kowski, ks. Jarosław Olszewski, Wojciech Grabowski, Jerzy Ogonowski, Piotr Rogowski, Adrian Olszewski, Mateusz Kijek, Szczepan Chomontowski, Tadeusz Han, Marcin Chomontowski, Łukasz Mocarski.

Wytrwałość strażaków zawsze podkreśla Odznaka za wysługę. Za 50 lat otrzymał ją Stanisław Malec. Za 40 lat Waldemar Chomontowski. Za 35 lat Jerzy Ogonowski. Za 30 lat: Piotr Rogowski,

Tomasz Wnorowski, Adam Okurowski, Jacek Przychodzeń. Za 20 lat: Tadeusz Han, Sebastian Mrówka, Marcin Chomontowski. Za 15 lat: Jakub Chomontowski i Szczepan Chomontowski. Za 10 lat: Łukasz Mocarski i Patryk Iglicki. Za 5 lat: Mateusz Kijek, Jakub Przychodzeń, Adrian Olszewski, Daniel Gromek, Patryk Rogowski, Szymon Wnorowski, Przemysław Kowalewski.

Fot. pixabay



Grecka wyprawa uczniów z Szumowa



30 uczniów Zespołu Szkół w Szumowie właśnie wróciło z Grecji w ramach europejskiego programu dla młodzieży „Erasmus”. Brali udział w zajęciach Platon School w Katerini, na których poznawali elementy kultury i sztuki hellenistycznej oraz doskonalili język angielski. Ale przede wszystkim zwiedzali ciekawe miejsca i zabytki w okolicy. Jak informuje nauczycielka szkoły w Szumowie Magdalena Staniaszek, wyjazd został zrealizowany w ramach partnerstwa z dwiema szkołami greckimi: Makogianni school w Katerini oraz Platon school w Larisiew.



Dzieci będą miały raj w Promyku i Gaju



Wizualizacja projektów przedszkoli ze żłobkami (od lewej) w Nowych Piekutach i w Jabłoni Kościelnej

Dwa nowoczesne przedszkola ze żłobkami zostaną zbudowane w gminie Nowe Piekuty: w stolicy gminy i Jabłoni Kościelnej.

W Nowych Piekutach będzie to budynek częściowo dwukondygnacyjny, połączony łącznikiem ze Szkołą Podstawową. Zgodnie z projektem, będą w nim cztery sale przedszkol-

ne, jedna sala żłobkowa, stołówka z zapleczem kuchennym z funkcją wydawania posiłków i cateringu, winda. Każda z sal ma bezpośredni dostęp do węzła sanitarnego oraz indywidualny magazynek na pomoce dydaktyczne.

W Jabłoni Kościelnej stanie budynek parterowy z łącz-

nikiem z halą sportową. Będą w nim trzy sale przedszkolne, jedna sala żłobkowa i resztą rozwiązań, jak w Nowych Piekutach.

W obu będzie możliwość prowadzenia zajęć fizjoterapeutycznych, z psychologiem i logopedą.

Na obie budowy gmina otrzymała czek na 9 775 000 zł dotacji (4 675 000 zł na Jabłoń Kościelną

i 5,1 mln zł na Nowe Piekuty). Wójt Marek Kaczyński podpisał już umowy na budowę. Firma Remont Bud Andrzej Gosk z Szepietowa postawi budynek w Nowych Piekutach, a miejscowa Bud-Mar Marek Łopieński z Łopieni Jeży w Jabłoni Kościelnej. Obie zostały wyłonione w przetargach nieograniczonych.

POWIAT ZAMBROWSKI

Dni Rutek z Festynem Rodzinnym

Za tydzień wójt Dariusz Modzelewski zaprasza na Dni Rutek z Festynem Rodzinnym pod patronatem „Kontaktów”. Co i kiedy będzie?

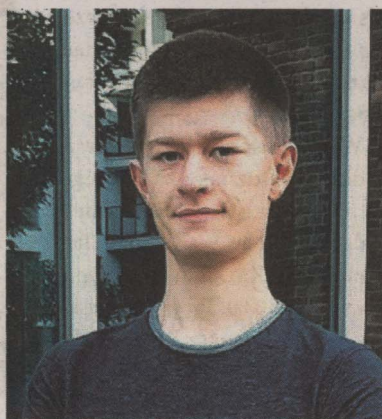
W sobotę, 23 lipca, oficjalne rozpoczęcie Dni o godz. 18.00, konkursowy Przegląd Zespołów Amatorskich i ogłoszenie wyników. Od 20.30 do 24.00 dyskoteka „Pod Gołym Niebem”.

W niedzielę, 24 lipca, o godz. 12.00 Msza w kościele św. Anny, o godz. 13.00 parada motocyklistów „Moto Rutki”, o 14.00 oficjalne otwarcie Dni przez wójta, od 14.10 do 15.00 występy artystyczne dzieci ze Szkoły Podstawowej, od 15.00 – 18.00 wystawy interaktywne GRH 147 Pułk Piechoty – Gwardia Twierdzy Boyen i pokazy OSP, o 16.00 pokaz walki MMA Żeni Zakrzewskiego, od 18.00 do 18.50 występ laureata Przeglądu Zespołów Amatorskich, od 19.00 koncerty zespołów Focus, The Spontan life i gwiazdy wieczoru grupy Defis. Na zakończenie od 22.00 do 24.00 dyskoteka.

Wybitny naukowiec z Zambrowa

Adam Żychowski z Zambrowa jako jedyny doktorant z Politechniki Warszawskiej otrzymał trzyletnie stypendium Ministra Edukacji dla wybitnych młodych naukowców! Gratulujemy!

Adam uczył się w Szkole Podstawowej nr 5 w Zambrowie oraz Miejskim Gimnazjum nr 1 w Zambrowie. Maturę uzyskał w I Liceum w Łomży. Studia podjął na Warszawskiej Politechnice. Tematem jego pracy inżynierskiej była „Aplikacja wspomagająca terapię ruchową przy użyciu sensora Kinect”. Głównym założeniem aplikacji było sprawdzanie poprawności wykonywanych ćwiczeń rehabilitacyjnych i udzielanie informacji na temat precyzji ruchów oraz popełnianych błędów. Studia magisterskie skończył na specjalizacji sztuczna inteligencja.



Pomóżmy sprowadzić ciało Sebastiana

Sebastian z Zambrowa miał 19 lat. Wyjechał do pracy w Niemczech. Kilka dni przed przyjazdem do Polski wybrał się ze znajomymi nad wodę. Niestety, w czasie kąpieli, zaczął tonąć. Został wyratowany i przewieziony do szpitala. Był w ciężkim stanie. Rodzina popro-

siła o pomoc w zebraniu funduszy na przetransportowanie go do kraju. Niestety, Sebastian zmarł. Teraz zbiórka prowadzona jest na sprowadzenie do Zambrowa jego ciała. Koszty oszacowano na ok. 8 tys. zł plus ok. 1500 euro. Można pomóc na stronie: zrzutka.pl/he28pj

Wystąpią na festiwalu



Na wiosnę wójt gminy Zambrów ogłosił VI Festiwal Młodej Sceny Disco Polo.

Wpłynęło 15 zgłoszeń, 2 nie przeszły oceny formalnej. Komisja konkursowa w piątek, 8 lipca, zakwalifikowała do finału 9 (jeden więcej, niż przewidywał regulamin konkursu): Natalia Skupiewska, Love story, Fajzer, O to chodzi, Skorusa, Sam plastik, Greso, Shock, Dżoana. Zaprezentują się na festiwalowej scenie w Porytem Jabłoni w sobotę, 13 sierpnia (o szczegółach poinformujemy na bieżąco).

KGW w Szczodrach wygrało „Bitwę regionów”

W Kołakach Kościelnych odbył się powiatowy etap ogólnopolskiego konkursu kulinarnego „Bitwa regionów”, w którym udział wzięło sześć kół. Wygrało go KGW w Szczodrach, drugie miejsce zajęło KGW „Zagrobianki” w Zagrobach Kościelnych, a trzecie KGW „Sreberka” ze Srebrnej.

Samotność to trwoga, chyba jedna z najgorszych kar, jaka może spotkać człowieka... A ja jestem sam.
Mam na imię Janek i długo bezskutecznie szukam bratniej duszy



Dziewica

Bogusię z Wrocławia poznałem jako Basię, tak się przedstawiała w randkach internetowych. Byłem w tym czasie w Irlandii i planowałem powrót. Pracowała w szpitalu, była pielęgniarką, panienką, chciała mieć dzieci, co odpowiadało mi jak najbardziej.

Pomyślałem, że w końcu ktoś odpowiedni dla mnie. Wymieniliśmy się fotkami, nawet spodobaliśmy się sobie wstępnie i postanowiliśmy, że spotkamy się we Wrocławiu.

Podróż z Irlandii troszkę trwa, najpierw trzeba przepłynąć promem kanał, a później kawałek drogi przez Francję i Niemcy. A tu masz! Blisko Paryża padł alternator!

Ciekawa rzecz, że policja w Polsce i we Francji zachowuje się podobnie: żandarmi kazali mi jak najszybciej zjechać z autostrady. Skoro nie mogę, są pełni chęci pomóc i oferują... usługi holownicze za przyjaźnionych firm za, a jakże, niebotyczne ceny! Nie skorzystałem i wybrałem firmę na chybił trafił. O dziwo, mogłem się nawet porozumieć po angielsku, a cena to

jedna trzecia „policijnej”! Odholowano mnie z autostrady do warsztatu, ale weekend, naprawić mieli następnego dnia. Bogusia niecierpliwiła się, ale opóźnienie nie było z mojej winy. Następnego dnia auto zostało naprawione i udałem się w dalszą drogę.

Gdy dotarłem do Wrocławia, czekał na mnie obiad. Byłem troszkę zmęczony, Bogusia w reálu okazała się mniej urodziwa, niż na zdjęciu, ale brzydula również nie była. Prawdziwe zaskoczenie przyszło chwilę później. I to jakie! Bogusia, choć miała 35 lat, okazała się dziewczicą! Co ja się nagimnastykowałem, aby pozbawić ją owego skarbu, przechodzi pojęcie, ale w końcu udało mi się.

Nie wiem, czy przez ową błonę, czy z innego powodu, zrodziła się we mnie do Bogusi antypatia. W każdym razie na drugi dzień starałem się jak najszybciej ją opuścić.

Gdy już dojechałem do domu, skontaktowaliśmy się, ale bez emocji. Po jakimś czasie dzwoniła jeszcze do mnie, ale pozbawiłem ją złudzeń co do nas. Miałem jakiegoś moralniaka, zwyczajnie podle się psychicznie czułem.

„Jeździec”

Danusia była starsza ode mnie może rok albo dwa, jak pisała do mnie na portalu. W sumie nie wnikałem. Pracowała jako menadżerka czegoś tam, w wolnych chwilach uprawiała hippikę.

Była pierwszą kobietą, z którą kochałem się w stajni na siano, dookoła konie parskwały, grzały się, a my na „jeźdźca”... Była też pierwszą, z którą uprawiałem miłość francuską. W zasadzie mnie tego nauczyła, posmakowałem i spodobало mi się bardzo. Pozycja „69” była jej ulubioną, oczywiście, ona na mnie.

Nie związałem się z nią na długo, bo to nie było to, czego chciałem, a i jej nie zależało na związku, była wolnym, że się tak wyrażę, „jeźdźcem”.

Piękna

Dorotka pierwsza mnie zaczęła w internecie. Miała sporo zainteresowań i naturę artystyczną; malowała, pisała wiersze i uwielbiała poezję. Zafascynowałem ją, pisaliśmy dużo ze sobą, poczułem w niej bratnią duszę, a że byłem w dołku, zwierzałem się, ona cierpliwie wy-

sluchiwała. Później okazało się, że jest psychologiem z zawodu, pracuje z młodzieżą patologiczną. Nadawaliśmy na tej samej fali, chciała się ze mną spotkać, ale ja kochałem Monikę, nie potrafiłem siebie wyobrazić z kimś innym dotykać się, całować, pieścić. Ona to rozumiała, mówiła o czasie, że czas leczy rany, pozwala zapomnieć, lecz ja nie chciałem zapomnieć...

Dorotka była piękna i twierdziła, że mężczyźni się jej boją, bo boją się pięknych, mądrych kobiet. Ja się nie bałem, ale nie miałem odwagi się spotkać. Jeżeli czegoś się bałem, to może tego, że się zakocham?

Wrażliwa dziewczyna, nie spotkaliśmy się nigdy, choć nie dzieliły nas wielkie odległości. Pewnego dnia zamierzałem do niej jechać, ale coś nie wypaliło, nie dojechałem i Dorota przestała się do mnie odzywać. Może się obraziła?

Byłem w tym czasie zakochany w Monice, która mnie właśnie zaczęła totalnie lekceważyć, aż opuściła.

Dorotka nie ma nikogo (czasem klikamy do siebie), a ja ciągle kocham Monikę...

I jestem sam.

Drugie życie

Otwarte drzwi wiekowej szafy odkrywają wiszące na wieszakach płócienne zapaski z koronkami, spódnice z fałdami, niebieski lej-bik (kurtka męska) obszyty czarną tasiemką, wystki (gorsety) na białych koszulach.

Szafa stoi w rogu. Pod ścianą na rozpoczęcie pracy czeka kołowrotek. Na toalecie z lustrem, równie wiekowej jak szafa, oryginalne żelazka „na duszę” (beprzewodowe, a jakże), narzędzia. Na ścianach dawne „święte” obrazy i portrety, na regałach stare radia, w kredensie kurpiowskie naczynia. W rogu ligawa na adwentowy czas.

– Własnoręcznie wykonaną ligawkę podarował wójtowi gminy Zbójna Zenonowi Białobrzezskiemu ostatni kurpiowski lutnik Bolesław Olbryś, dziadek wice-marszałka Marka Olbrysia. Bolesław nauczył się „dłubać” ligawki i skrzypce od ojca Adama Chętnika. Kiedy zaczęła się tworzyć Izba, mąż podarował ten zabytek – mówi kustosz Kurpiowskiej Izby Regionalnej w Zbójnej Jadwiga Białobrzezka.

Pomysł utworzenia Izby rzuciła obecna wójt Elżbieta Parzych. Powstała w sierpniu 2021 roku w budynku, w którym w ubiegłym wieku najpierw miała siedzibę stacja kolejki wąskotorowej, a po niej przedszkole. Na remont i rozbudowę budynku oraz przystosowanie go do ekspozycji wójt Elżbieta Parzych zdobyła 360 000 zł dotacji. Na piętrze mieszkają teraz dwie ukraińskie rodziny bez mężów, którzy zostali w Ukrainie. Izba jest na parterze.

– Wszystkie eksponaty, a jest ich już bardzo dużo, są darami, często wyproszonymi. Zaczęła je gromadzić w Gminnym Ośrodku Kultury jego była dyrektor Elżbieta Lemańska, która zmarła w 2009 r. Po niej obecna dyrektor Renata Krajewska. A kiedy powstał pomysł utworzenia Izby, jeździłam po całej gminie. Znam ludzi, zbierałam od nich niepotrzebne już im starocie, meble, narzędzia. Nie odmawiali. Teraz, kiedy widzą, że ich rodzinne pamiątki, a także stare przedmioty ze strychów i stodoł zostały oczyszczone i świadczą o naszej historii, chętnie przynoszą różne zabytki. Ostatnio przybył gramofon, zegar



Jeszcze będzie wesoło!



Kustosz Jadwiga Białobrzezka w kurpiowskim królestwie

i narzędzie do czesania lnu – mówi Jadwiga Białobrzezka.

Tak w Izbie „drugie życie” dostały stare krosna, kufry, walizki, waga, szlaban, kwietniki, półki, kosze, rzeźby, wyroby kowalskie, palmy, bukiety, koronki.

Przeziąknięta

Jadwiga Białobrzezka pochodzi z kurpiowskiej rodziny. Jej dziadkowie, Jadwiga i Franciszek Kurpiewscy, mieszkali w Kurpiowskich Starych (gm. Lelis). Ona w Zbójnej od 1979 r. Mówi o sobie, że jest „przeziąknięta kurpiowską tradycją”. Do Izby, poza ligawką, ze swojego domu przyniosła naczynia, garnki, obrusy, książki o Kurpiach.

Izbę odwiedzają wycieczki, dzieci ze szkoły, które Jadwiga Białobrzezka uczy gwary kurpiowskiej i mieszkańcy gminy.

– Przychodzą osiemdziesięcioletnie kobiety, zaczynają śpiewać i ich pamięć się „otwiera”. A są to piosenki do tej pory nigdzie nie zapisane – opowiada.

Spisuje piosenki i gadki. Od dziesięciu lat prowadzi Zespół Śpiewaczy w Kuziach, w którym śpiewa dwanaście kobiet.

Ekspozyty Izby opisuje w języku polskim i w gwarze kurpiowskiej oraz tworzy kronikę darczynców. Izba się rozrasta. Na zewnątrz zostanie wyeksponowany fragment torów z dawnej wąskotorówki,

a w planowanej altanie będą żarna (są już Izbie obiecane) i inne kurpiowskie narzędzia.

– Jestem szczęśliwa, że mogę tworzyć Izbę. To moje drugie życie. Planuję organizować przy Izbie darcie pierza i kiszenie kapusty. Będzie grał harmonista, będzie potańcówka, będzie wesoło, wróci dawny czas... – mówi kustosz Jadwiga Białobrzezka.

Kurpiowską Izbę Regionalną w Zbójnej (ul. Łomżyńska 48) można odwiedzać każdego dnia od poniedziałku do piątku, w godzinach 10.00 – 14.00. Także w każdym innym terminie po telefonicznym uzgodnieniu (tel. 86 214 00 42). (MBT)

Pierwszy polski samochód osobowy kosztował ok. 30 000 zł. Bryczkę w Łomży można było wówczas kupić za 300 – 400 zł. Z pojawieniem się aut, wzrastał ruch na drogach i ulicach, a z nim ilość wypadków!

Dramaty drogowe

Autem w wóz

Taksówkarz z Łomży Mejer Kawkiewicz w środę, 18 lipca 1928 r., wioził przed północą pasażerów ze Stawisk do Łomży. Było ciemno, a auto miało zepsute reflektory. W pewnym momencie najechał na również nieoświetloną furmankę. Samochód się wywrócił. Pasażer taksówki Aron Segał wypadł z auta, uderzył głową o szosę, zranił sobie twarz i rozciął usta. Inni pasażerowie nie byli mocno poszkodowani. Na miejsce wypadku przybył felczer ze Stawisk i udzielił im pomocy. Furmanowi nic się nie stało.

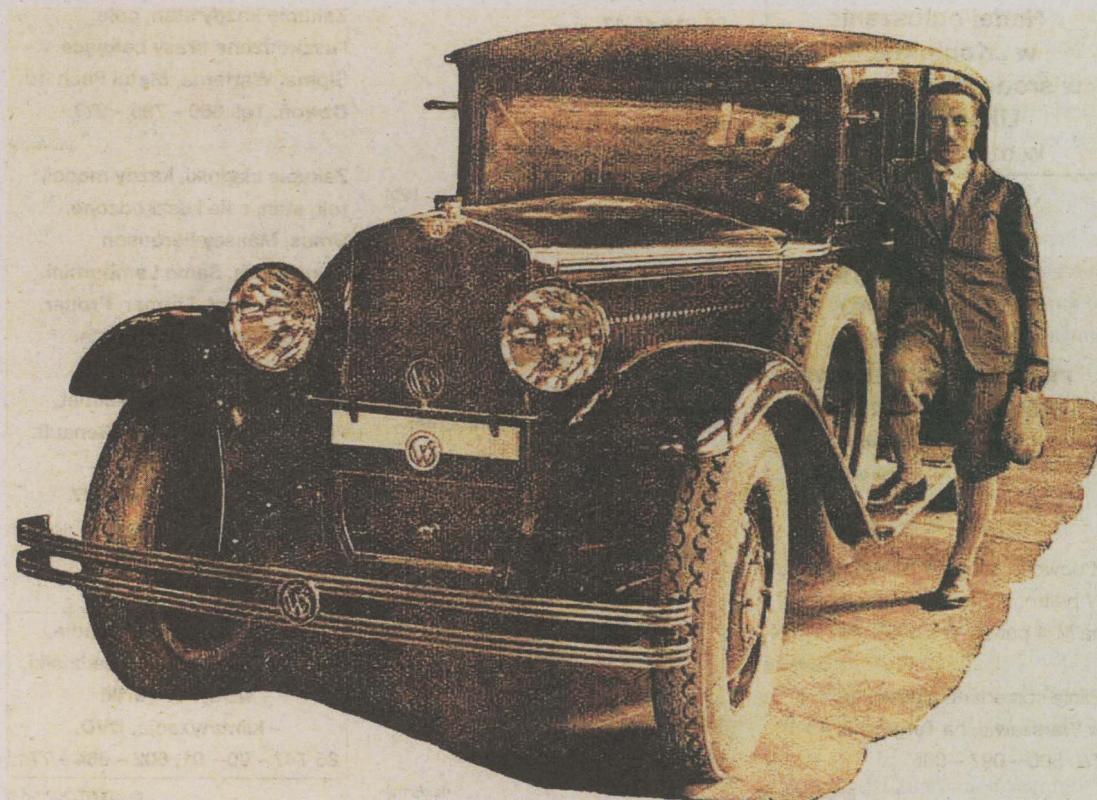
Znacznie tragiczniej skończyło się zderzenie konnego wozu z ciężarówką jadącą 13 września 1929 r. z Łomży do Śniadowa: na miejscu zginęła Maria Zielińska ze Śniadowa, a jej mąż Jerzy z obrażeniami został przewieziony do szpitala w Łomży. Kierowca auta Lejzor Jastrząb z Łomży wyszedł z tego bez szwanku.

Zmierzający z Łomży do Białegostoku autobus kierowany przez Zygmunta Puksztę przed Wizną najechał na furmankę, jadącą w kierunku Łomży. Podróżujący wozem mierniczy Szymon Begażon z Łomży doznał ciężkich obrażeń. Inni pasażerowie wyszli z wypadku roztrzęsieni i lekko poszkodowani. Ówczesny kronikarz prasowy nic nie pisał o warunkach na drodze, a do tragedii doszło jesienią 1929 r. Kilkanaście dni później, 4 listopada, Stanisław Dąbrowski stracił konia, w którego uderzył samochód ciężarowy, kierowany przez Szłomę Krawca.

Komendant w rowie

Komendant powiatowy policji z Łomży Jan Żurawicz wracał autem z lekarzem rejonowym z Zambrowa Grudlandem w listopadzie 1929 r. z Szumowa. Nie wiadomo, czy komendant zagadał się, czy zagapił. Na pewno nie zwołał przed Zambrowem na mostku na strudze. Samochód staranował barierki i wpadł do wody.

„Dzięki dużemu rozpędowi auto nie wywróciło się, lecz po upadku



Pierwszy polski samochód osobowy CWS T-1, skonstruowany w Centralnych Warsztatach Samochodowych (stąd jego nazwa) w Warszawie z jego konstruktorem inż. Tadeuszem Tańskim. Był produkowany od 1927 roku w sześciu typach nadwozia: torpeda, kareta, berlina, fałszywy kabriolet, pick-up, furgonetka. Fot. wikipedia

stańło”, opisywał dziennik, „ABC Ziemi Łomżyńskiej”.

Komendantowi, który miał opiekę medyczną obok, nic się nie stało. Lekarzowi też nic. Auto z wody wyciągnęły sprowadzone konie. Samochód odpalił, był sprawny. Komendant kontynuował podróż.

Zranione konie

Był targowy piątek, 15 maja 1931 r. Oznaczało to w Łomży większy ruch. W chwili, gdy Ławski wjeżdżał załadowaną otrębami furmanką z placu Poczтового w ulicę 3 Maja, wjechał w niego autobus. Kierowcy Czesławowi Chylińskiemu nic się nie stało, furmanowi też nic, ale został pokaleczony koń, uszkodzony wóz i posypały się otręby.

Na ulicy 3 Maja koń ucierpiał też w grudniu 1932 r., gdy w ciągnięty przez niego wóz, załadowany beczkami nafty, najechał samochodem ciężarowym Jan Burzyński. Ludziom w aucie i wozie nic się nie stało.

Płonąca sanitarka

W ogniu stanęła, jadąca Szosą Zambrowską w 1933 r., wojskowa sanitarka należąca do 71 Pułku Piechoty. Jadący nią konwojent pocztowy A. Trepanowski w panice wyskoczył z niej, aby uratować się przed śmiercią. I poniósł śmierć na miejscu: upadł tak nieszczęśliwie, że głową uderzył w przydrożny kamień. Inni pasażerowie: J. Czuba, A. Zajkowski i N. Pierowski zostali poparzeni.

Śmierć kaprała

Pędzący drogą Łomża – Zambrow samochód wojskowy około sześć kilometrów przed Zambrowem najechał na idącego kaprała Stanisława Powróznika. Obrażenia były tak poważne, że żołnierz zmarł.

„Dochodzenie w sprawie ustalenia winy śmierci kaprała prowadził żandarmeria”, informował w lipcu 1934 r. „Przegląd Łomżyński”.

Kodeks drogowy

W niepodległej Polsce pierwszy kodeks ruchu drogowego wprowadzony został w 1922 r. Według niego samochody osobowe w obszarze zabudowanym mogły jeździć z prędkością do 25 km/h, a ciężarowe do 15 km/h. Polski samochód CWS T-1 mógł osiągnąć maksymalną prędkość 105 km/h. W pierwszym kodeksie nie było przepisu zakazującego prowadzenia auta pod wpływem alkoholu. Zakaz ten oraz zwiększenie prędkości samochodów osobowych „w zabudowanych dzielnicach” do 40 km/h zawierał kodeks ze stycznia 1928 r.

MARIA TOCKA

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

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.0096/2022-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Pilnie sprzedam mieszkanie
w Warszawie, na Targówku, 43 m².
Tel. 500 – 097 – 065

(p-001506-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam materac
przeciwodrożynowy
z pompką (komplet).
Tel. 604 – 434 – 826

(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

Rzeźnia kupi bydło pourazowe
do uboju z konieczności.
Tel. 511 – 075 – 866 lub
662 – 396 – 670

(fak.0075/2022-o)

Indyki odchowane, białe, rasa
ciężka. Tel. 691 – 189 – 932

(fak/sms)

Kupię prasy belujące w każdym
stanie, Metal Fach, Sipma, Morra,
Warfama, Omas, Krone, Welger
i inne, a także ścinacze zielonek,
owijarki samozaładowcze.
Tel. 535 – 305 – 302

(fak/sms)

Zakupię każdy stan, całe
i uszkodzone prasy belujące
Sipma, Warfama, Metal Fach itd.
Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.
Ursus, Massey Ferguson,
John Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota,
New Holland, Ford, Fiat,
Zetor, Landini, Valtra, Valmet,
Farmtrac, Foton, Case, Renault,
Władimirec itd.

Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice
– soboty, środy,
85 747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677

(fak.0098/2022-o-i)

USŁUGI

Malowanie dachów.
Tel. 668 – 141 – 137

(p-001513-o)



Tygodnik **KONTAKTY**
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie

plus kolorowy magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



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



Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocztę 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

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes, (2007),
2.2 diesel, stan bardzo dobry,
cena 26 000 zł do uzgodnienia,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(2005), 2.0 benzyna, stan techniczny
dobry, do delikatnych poprawek
lakierniczych, cena 10 500 zł do
negocjacji, tel. 609 - 174 - 595

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2011),
1.4 benzyna, stan bardzo dobry,
auto bez uszkodzeń, garażowane,
wnętrze jak nowe, cena 24 700 zł
do negocjacji, tel. 508 - 481 - 807

(o/b)

Sprzedam Fiat Ducato, (1996),
przystosowany do przewozu
zwierząt (idealny dla cieląt), winda,
boczne drzwi, cena 6 500 zł,
tel. 727 - 664 - 308

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2000),
benzyna, stan bardzo dobry,
przebieg 203 000 km,
cena 3 500 zł, tel. 727 - 664 - 308

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2011),
stan bardzo dobry, przebieg
233 000 km, diesel, auto
bezwypadkowe, cena 28 900 zł do
negocjacji, tel. 578 - 019 - 968

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo, (2001),
1.6 benzyna + LPG, nowy przegląd,
sprawna klimatyzacja, elektryczne
szyby, cena 4 200 zł do negocjacji,
tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2009),
150 KM, pierwszy właściciel,
cena 16 500 zł, tel. 668 - 178 - 073

(o/b)

Sprzedam Seat Arosa, (2004),
benzyna, stan dobry, elektryczne
szyby, centralny zamek, przebieg
188 000 km, cena 3 900 zł do
negocjacji, tel. 509 - 549 - 082

(o/b)

Sprzedam Renault Master, (2001),
izoterma, aktualne OC i przegląd,
cena 5 500 zł, tel. 537 - 061 - 488

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2008), stan
dobry, cena 26 000 zł,
tel. 508 - 545 - 995

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2008),
140 KM, szary metalik, stan bardzo
dobry, cena 22 000 zł,
tel. 514 - 916 - 390

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(2004), diesel, kombi, stan bardzo
dobry, cena 8 500 zł,
tel. 514 - 916 - 390

(o/b)

Sprzedam Honda Accord VIII,
(2008), 2.2 diesel, 150 KM, kolor
czarny, przebieg 275 000 km,
cena 27 500 zł do negocjacji,
tel. 515 - 972 - 526

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5,
(2004), 1.9 TDI, 105 KM, auto
zarejestrowane, ubezpieczone,
gotowe do jazdy, diesel,
cena 12 200 zł, tel. 502 - 132 - 570

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic 2,
(2004), LPG, auto sprowadzone
8 lat temu, pierwszy właściciel
w Polsce, ABS, klimatyzacja,
elektryczne szyby, cena 5 900 zł do
negocjacji, tel. 509 - 549 - 082

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (1997),
benzyna, stan bardzo dobry,
cena 4 500 zł, tel. 505 - 552 - 375

(o/b)

Sprzedam Renault Thalia, (2003),
benzyna, auto w bardzo dobrym
stanie, garażowane, drugi
właściciel, przebieg 140 000 km,
cena 5 500 zł, tel. 796 - 142 - 613

(o/b)

Sprzedam Mercedes W211, (2005),
LPG, stan dobry, przebieg
216 000 km, OC do października,
przebieg do grudnia,
cena 23 000 zł, tel. 608 - 754 - 955

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1997),
sedan, benzyna, auto w bardzo
dobrym stanie, od nowości jeden
właściciel, cena 2 700 zł,
tel. 502 - 691 - 773

(o/b)

Sprzedam Mazda 3, (2011),
151 KM, benzyna, przebieg
48 500 km, normalne ślady
użytkowania, cena 29 900 zł,
tel. 502 - 432 - 732

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2010),
stan bardzo dobry, bogate
wyposażenie, żadnych rys, otarć,
cena 29 800 zł, tel. 501 - 865 - 808

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2009),
diesel, stan bardzo dobry, przebieg
270 000 km, cena 16 500 zł,
tel. 511 - 761 - 958

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5,
(1999), 1.9 TDI, 115 KM, auto
zadbane, w bardzo dobrym stanie,
diesel, cena 5 700 zł do negocjacji,
tel. 517 - 131 - 790

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2004),
auto w dobrym stanie technicznym
i wizualnym, benzyna, 104 KM,
cena 9 900 zł do negocjacji,
tel. 500 - 897 - 242

(o/b)

Sprzedam Hyudai i30, (2010),
ważne badania i ubezpieczenie,
stan bardzo dobry, cena 16 900 zł,
tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2007),
auto opłacone, gotowe do
rejestracji, w bardzo dobrym stanie
technicznym, benzyna,
cena 6 500 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam skuter Romet, nowy,
zarejestrowany, opłacony, na
gwarancji, cena 7 000 zł,
tel. 514 - 033 - 989

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Fox, (2007),
LPG, nowe opony, niedawno
robione hamulce, przebieg
207 000 km, cena 6 500 zł do
negocjacji, tel. 533 - 158 - 549

(o/b)

Sprzedam BMW E90 320D, (2008),
diesel, nowy rozrząd, nowy
rozrusznik, aktualne opłaty
i przegląd, cena 21 150 zł,
tel. 660 - 678 - 104

(o/b)

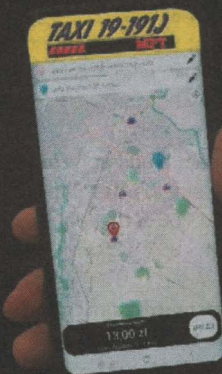
Sprzedam Nissan Qashqai, (2008),
1.5 diesel, stan techniczny dobry,
centralny zamek, elektryczne
szyby, hak, cena 19 500 zł do
negocjacji, tel. 696 - 017 - 322

(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 niepro-
wadząca 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 chwytnik do bel, masztowy, stan dobry, cena 2 500 zł, tel. 507 – 938 – 978

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik dwuosiowy na kolce, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł, tel. 507 – 938 – 978

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, po kompletnym remoncie, w bardzo dobrym stanie, gotowy do pracy, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam prasę Morra, (1995), owijanie sznurkiem, szeroki podbieracz, stan bardzo dobry, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 507 – 899 – 356

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, 800 litrów, regulacja wysokości lanc, 12 m, sprawny komputer, 2 lata nieużywany, cena 4 300 zł, tel. 609 – 372 – 586

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, stan bardzo dobry, cena 35 000 zł, tel. 663 – 961 – 026

(o/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy Rabewerk, szerokość robocza 6 m, nowe cięgła do ustawiania wysokości talerzy, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 691 – 142 – 353

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, stan dobry, rozdzielacz łanu w komplecie, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 809 – 421

(o/b)

Sprzedam lejek do nawozów, cena 500 zł, tel. 785 – 056 – 707

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, cena 15 000 zł, tel. 785 – 056 – 707

(o/b)

Sprzedam sortownik do ziemniaków, ręczny, na korbę, cena 500 zł, tel. 785 – 056 – 707

(o/b)

Sprzedam kombajn New Holland 8040 z kabiną, heder 3,60 m, od 15 sezonów w gospodarstwie, garażowany, bez wkładu finansowego, cena 61 000 zł do negocjacji, tel. 668 – 408 – 274

(o/b)

Sprzedam koparkę ostrówek, w ciągłej eksploatacji, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 514 – 745 – 928

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone Zam Max 1500, plus zakładka, cena 6 100 zł, tel. 696 – 692 – 181

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża, cena 2 000 zł, tel. 667 – 983 – 137

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Claas, w pełni sprawna, gotowa do pracy, w oryginale, cena 45 000 zł, tel. 608 – 885 – 560

(o/b)

Sprzedam talerzówkę, stan bardzo dobry, od nowości w gospodarstwie, mało używany, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 508 – 952 – 611

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową John Deere 328, szerokość robocza 2,80 m, kondycjoner, centralne zawieszenie, nowe nożyki, w komplecie wałek WOM, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 606 – 782 – 870

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1990), w oryginale, niemalowany, w stanie bardzo dobrym, garażowany, pierwszy właściciel, cena 35 000 zł, tel. 608 – 713 – 032

(o/b)

Sprzedam kabinę do MTZ 82, cena 1 000 zł, tel. 602 – 634 – 044

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 5 000 litrów, niemiecki, cena 9 000 zł, tel. 795 – 142 – 174

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Senator, sprawny, silnik ładnie pracuje, nie bierze oleju, heder 3,60 m, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 536 – 049 – 309

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma, (1994), wszystko w oryginale, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 516 – 755 – 627

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Super Z-056, z nowym silnikiem, garażowany, cena 22 000 zł, tel. 793 – 831 – 888

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 592, w idealnym stanie, zrobiła 9 000 bel, cena 42 000 zł do negocjacji, tel. 697 – 370 – 150

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, (2017), w pełni sprawna, w bardzo dobrym stanie, wałki WOM w komplecie, cena 35 400 zł, tel. 512 – 596 – 073

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland 4, skiba 40 cm, stan bardzo dobry, cena 15 700 zł do negocjacji, tel. 514 – 857 – 253

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika w pełni sprawny, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 531 – 176 – 825

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę ZKP-350, w bardzo dobrym stanie, niespawana, w komplecie oryginalny wałek ze sprzęgłem, cena 6 500 zł, tel. 537 – 641 – 840

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 2900, w pełni sprawna, w bardzo ładnym stanie, hydraulicznie regulowana wysokość, cena 69 500 zł, tel. 505 – 503 – 082

(o/b)

Sprzedam trawę, Grobla Jednaczewska, 1,5 ha, cena 700 zł, tel. 502 – 388 – 717

(o/b)

Sprzedam pług Rabewerk, 4-skibowy, zabezpieczenia resorowe, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 505 – 336 – 253

(o/b)

Sprzedam wycinak do kisonki Strautmann, 6-piłowy, w całości lub na części, cena 4 000 zł, tel. 697 – 938 – 297

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, pojemność 5 000 litrów, elektryczna wylewka, stan bardzo dobry, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 502 – 833 – 441

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach Z-507, (2005), centralne smarowanie, zamki na komorze, szeroki podbieracz, owijanie siatka-sznurek, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 500 – 868 – 763

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11kW, cena 2 100 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 45 000 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, stan dobry, rozdzielacz łanu w komplecie, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 809 – 421

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak na łańcuszku, cena 2 500 zł, tel. 508 – 599 – 988

(o/b)

Sprzedam wycinak, 2,50 m wysokości, stan bardzo dobry, cena 3 800 zł, tel. 518 – 897 – 354

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Niemeyer, 2-gwiazdowa, stan bardzo dobry, cena 15 000 zł, tel. 694 – 942 – 970

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową, ciągnana, 3,50 m, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 608 – 202 – 389

(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.



CHARYTATYWNY BIEG Z BUTELKĄ MLEKA



4 WRZEŚNIA 2022
START O GODZINIE 12.00

VI EDYCJA NA DYSTANSACH:

5KM — 10KM — 21KM

📍 NOWA LOKALIZACJA — GIEŁCZYN K. ŁOMŻY

ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ: [ELEKTRONICZNEZAPISY.PL/EVENT/7071](https://elektronicznezapisy.pl/event/7071)

ORGANIZATOR:  BIEGAMY
ZDROWIA

WSPÓŁORGANIZATOR:



SPONSOR:



Złowiłeś wielką rybę? Pochwal się! Taaaaki sum z Narwi!

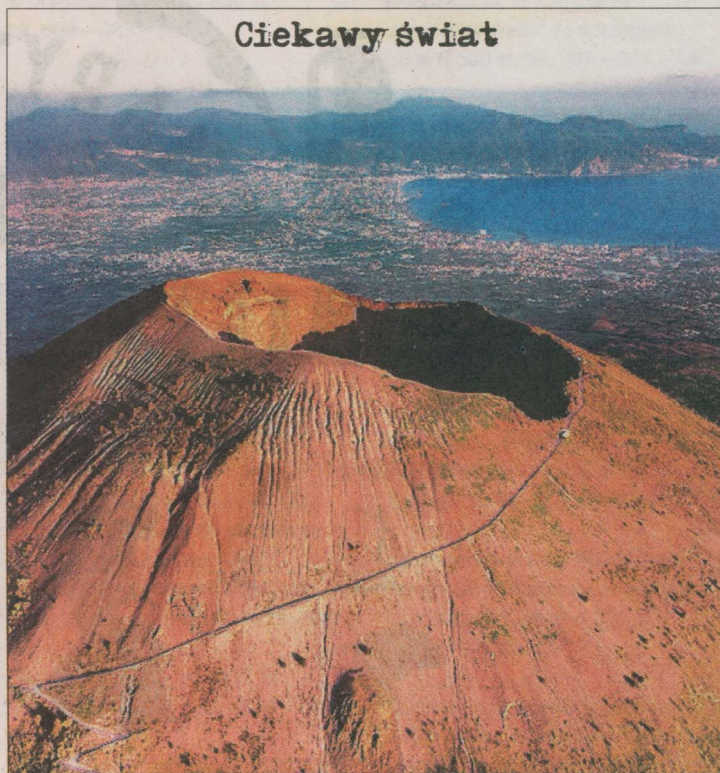


„Tego suma, ważącego 10 kg, mierzącego 120 cm, złowił mój siedemnastoletni brat Karol Wyżyński na spinning ze sztuczną przynętą w Narwi w Nowogrodzie. Walka trwała około 20 min, którą wygrał mój brat. To jego największe, jak dotąd, wędkarskie osiągnięcie”, napisała siostra Karola, Izabela Banaszek.

Złowiłeś wielką rybę? Napisz jaką, podaj jej wymiary (waga, długość), gdzie i na co wzięła, opisz krótko zmagania, zanim została doholowana do brzegu, załącz zdjęcia (najlepiej więcej, niż jedno) i wyślij na adres: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl z tytułem Ryba. Każde zgłoszenie opublikujemy w „Kontaktach”.

Wpadł do krateru wulkanu, bo chciał sobie zrobić selfie

Ciekawy świat



Szczyt Wezuwiusza. Fot. The Dronaut/CC BY-SA 4.0 /wikimedia

Czteroosobowa rodzina Amerykanów ominęła bramki dla zwiedzających i weszła na sam szczyt wulkanu Wezuwiusz we Włoszech. Mało tego. Dwudziestotrzylatek postanowił zrobić sobie selfie na jego krawędzi i wpadł do krateru. Miał szczęście, ponieważ odniósł obrażenia, nie zagrażające życiu, a ratownicy śmigłowca ratunkowego dość szybko go wyciągnęli, zjeżdżając w głąb krateru na linkach. Wszyscy zapłacą solidną grzywnę za złamanie zakazów zbliżania się do Wulkanu.

Tragiczniej zakończyła się rodzinna wyprawa z ignorowaniem przepisów na wulkan Solfatara di Pozzuoli, także we Włoszech w 2017 r. Po wpadnięciu do jego krateru zginęli jedenastoletni chłopiec i jego rodzice. Podobno chłopiec spadł po tym, jak zemdlał z powodu oparów gazu. Rodzice próbowali go ratować, ale zginęli po zawaleniu krateru.

Wezuwiusz w 79 roku zniszczył starożytne miasta Pompeje i Herculaneum. Dziś także uważany jest za jeden z najniebezpieczniejszych wulkanów na świecie.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs ŁÓDŹ, STARY RYNEK 16

Kodak Express ŁÓDŹ, DMOWSKIEGO 18 Digital Solutions



5 ofiar w 5 dni



Szulaszewo: tu zginęli ojciec, matka i dziecko... Fot. PSP Sokółka

Najtragiczniejszy wypadek w Podlaskiem w ostatnich miesiącach: na miejscu zginęli ojciec (33 lat), matka (28 lat) i niespełna roczne dziecko w zderzeniu trzech samochodów w Szulaszewie (między Dąbrową Białostocką a Lipskiem) w niedzielę, 10 lipca. Z ustaleń policji wynika, że kierowca audi podczas wyprzedzania fiata zmusił jadącego z naprzeciwka kierowcę volkswagena do zjechania na lewy pas, gdzie doszło do zdarzenia z busem. Jak informuje szef prokuratury rejonowej w Sokółce Artur Kuberski, kierowca audi (35 lat), mieszkaniec powiatu augustowskiego przyznał się do winy, usłyszał zarzut nieumyślnego spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym, za co grozi do 8 lat

więzienia. Prokuratura nie ujawnia treści jego wyjaśnień.

Czarną serię na drogach w regionie rozpoczęła śmierć motocyklisty w czwartek, 7 lipca, który z nieustalonych dotąd przyczyn uderzył w tył jadącej przed nim S8 ciężarówce w Rzędzianach (między Jeżewem a Białymstokiem).

W poniedziałek, 11 lipca, w Cisowie na trasie Sztabin – Augustów zginął kierowca skody. Z ustaleń policji wynika, że kierujący nią z nieznanых przyczyn zjechał na przeciwny pas, gdzie zderzył się z cysterną. W wyniku tego kierowca ciężarówki stracił panowanie i wjechał do rowu. W cysternę uderzyło jeszcze audi i skoda. Kierowcy cysterny i kii trafili do szpitala. Jadącym audi pomocy udzielono na miejscu.

zabójstwa jego brata. Policja ustaliła sprawcę, ale Damian S. miał podobno pretensję do organów ścigania.

Dramat w Olszynie

W ciężkim stanie został przetransportowany do szpitala w Łomży młody kierowca quada, który w Olszynie (gm. Piątnica), na prostym odcinku drogi stracił panowanie nad czterokołowcem i upadł na jezdnię.

Szałeństwo nastolatki pod Szumowem

Zapisała się na kurs prawa jazdy i nie zdążyła jeszcze go skończyć, ale ostro się napiła i wsiadła za kierownicę samochodu. Brak umiejętności i alkohol spowodowały styl jazdy, który zwrócił uwagę patrolu na drodze w gminie Szumowo. Po zatrzymaniu i zbadaniu alkoholem okazało się, że

Policja nie tylko ściga



Kilka kartonów ubrań, zabawek, środków higieny i kosmetyków zebrał policjanci oraz pracownicy z Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem i przekazali

uciekającym z Ukrainy i pensjonariuszom przebywającym w ośrodku Stowarzyszenia Pomocy Bliźniemu „Mar-Kot” w Kalinowie Czosnowie (gm. Wysokie Mazowieckie).



Tak wygląda transporter po zderzeniu z osobówką w okolicy Sulęcina Szlacheckiego na trasie Łomża – Ostrów Mazowiecka. Piątce podróżnych w obu samochodach musieli pomóc w wydostaniu się z ich wraków strażacy. Wszyscy trafili do szpitala. Fot. OSP Stary Lubotyń

Zmarł po podpaleniu się przed komendą w Kolnie

Zmarł w szpitalu w Łomży po czterech dniach od obłania się benzyną i podpalenia pod budynkiem Komendy Powiatowej Policji w Kolnie mieszkaniec Kolna Damian S. (35 lat). Jak informowaliśmy tydzień temu, palącego się zauważył kierowca przejeżdżający al. Wojska Polskiego. Wbiegł do Komendy i zaalarmował dyżurnego. Razem zaczęli gasić płonące ubranie na mężczyźnie oraz palący się trawnik i pobliski krzak. Poparzony w prawie 90 proc. został przetransportowany Lotniczym Pogotowiem Ratunkowym do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, gdzie po czterech dniach, 7 lipca zmarł. Motywy samobójczego kroku Damiana S. nie są znane. W Kolnie mówi się, że kilka lat temu doszło w mieście do

osiemnastolatka jest kompletnie pijana (ponad 2 promile). Tak dziewczyna wejdzie w dorosłe życie z sądowym wyrokiem karnym.

Utonął w Narwi

16 ofiara wody w tym roku w województwie podlaskim utonęła w okolicach Ciełuszki (gm. Zabłudów) w Narwi. To mężczyzna (61 lat), który chciał przepłynąć na drugą stronę rzeki, mówi rzecznik podlaskich policjantów podinsp. Tomasz Krupa.

Spirytus z ziemniaków!

Starszy mieszkaniec (61 lat) Zambrowa, korzystając w sklepie z kasy samoobsługowej w zamiast zapakowanego spirytusu nabił ziemniaki i zapłacił za tańszy towar niż ten, który miał w koszyku. Oszustwo wypatrzył bystry ochroniarz, zajmujący się monitorin-

giem. Zauważył, jak w torbę po pieczywie spakował dwie butelki spirytusu, a przy kasie naliczył je jako ziemniaki. To podobno nie pierwszy taki chwyt handlowy tego seniora. Został zatrzymany i usłyszał zarzut oszustwa, za co odpowie przed sądem.

Zwierzęta pod kołami

Na dzikie zwierzęta trzeba uważać nie tylko jadąc przez las lub między polami. Przekonał się o tym kierowca (37 lat) mercedesa, któremu pod Szepietowem Janówką na jezdnię wtargnęła sarna. Również sarna wtargnęła przed koła hundaya, jadącej nim ulicą Warszawską w Wysokiem Mazowieckiem kobiecie (37 lat). Na szczęście, w obu przypadkach kierowcom nic się nie stało. O tym, co stało się z sarnami, policja nie poinformowała.

Życie mnie nie cieszy!

Od kilku lat próbuję poznać jakąś dziewczynę, robię zaloty, ale zawsze się to kończy fiaskiem. Zazdroszczę swoim kolegom powodzenia, co mnie dobija i dlatego czuję się gorszy. Zaczynam myśleć, żeby ten pierwszy raz z kobietą odbyć z prostytutką. Myślałem o kursach uwodzenia, ale ich ceny nie są na mój portfel. Jedyne moje pozytywne cechy, to chyba punktualność i szczerość. Życie mnie nie cieszy.

Marcin

Atrakcyjność mężczyzny nie sprowadza się dla kobiet do wyglądu. Owszem, wygląd ma znaczenie, ale jest tylko jednym z elementów atrakcyjności. Inne cechy, to inicjatywa, opiekuńczość, zaradność, poczucie humoru, własna szczerość, wytrwałość itp.

Wielu młodych mężczyzn jest niezgrabna w rozmowie z dziewczynami, ponieważ stawiają sobie za cel zaciągnięcie dziewczyny do łóżka. Ta myśl tak zaprzęta ich głowę, że nie wiedzą, o czym rozmawiać (bo przecież nie da się z marszu proponować seksu), stają się niecierpliwi i w gruncie rzeczy myślą ciągle o swojej przyjemności. Są skoncentrowani wyłącznie na sobie.

Gdy mężczyzna nastawia się na to, aby kobietę komplementować, zaciekać, rozśmieszyć, powiedzieć coś interesującego lub zajmującego, to okazuje się, że rozmowa

stała się o wiele przyjemniejsza dla obu stron. Taka umiejętność na pewno by ci pomogła w nawiązaniu relacji, a tego można się nauczyć. Taki trening można przeprowadzić w wyobraźni (układasz sobie scenariusz rozmowy, uczysz się zauważać subtelne znaki świadczące o zainteresowaniu lub zaciekawieniu drugiej strony, uczysz się zmieniać temat rozmowy, zapamiętujesz anegdoty, ciekawe historie itp.). Można go też przeprowadzić w rozmowach internetowych, są anonimowe i w tym sensie bezpieczne dla samooceny.

Jeszcze jedna sprawa. Dokonujesz tak zwanych „porównań w górę”, czyli z tymi, którym powodzi się o wiele lepiej, niż tobie w relacjach z dziewczynami. To nie jest dobra strategia. Jeśli chcesz dodać sobie otuchy, pomyśl raczej o tych wszystkich ludziach, którzy są w o wiele gorszej sytuacji, niż ty (np. z racji swojego stanu zdrowia), o tych wszystkich niezbyt atrakcyjnych dziewczynach, które czują się samotne, podpierają ściany na dyskotekach i czekają, aż ktoś je poderwie, czy choćby zwróci na nie uwagę, poprosi do tańca albo będzie dla nich miły.

Niska samoocena ci przeszkadza. Jednak główny problem to nieumiejętność rozmawiania. A tego można się nauczyć.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Mięso myjemy, osuszamy i mielimy w maszynce na drobnych oczkach. Bułkę moczymy w wodzie, odciskamy i dodajemy do mięsa. Cebulę obieramy i drobno siekamy. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. Do mięsa dodajemy cebulę, czosnek, jajko i przyprawy. Wszystko dokładnie mieszamy. Z masy formujemy niewielkie kotleciki i układamy na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 35 minut w 180°C. 10 minut przed końcem przewracamy kotlety na drugą stronę, żeby również były rumiane. Możemy podać z brokułami na parze i sosem czosnkowym na bazie jogurtu.



Przysmak podlaski

Mielone z piekarnika

- Składniki**
- 1 kg chudej szynki wieprzowej (lub mięso mielone z szynki)
 - 2 duże cebule
 - duże jajko
 - duża bułka
 - 2 ząbki czosnku
 - łyżeczka wędzonej papryki w proszku
 - olej
 - sól, pieprz



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Mój chłopak tak często chce się kochać, że chyba jest chory. Bywało, że latem jechaliśmy na przejażdżkę samochodem i każda kończyła się seksem. Wcześniej mnie to bawiło, może nawet kręciło. Czasami mam wrażenie, że gdy jesteśmy razem, to on o niczym innym nie myśli, tylko o seksie. Nie mam wcześniejszych doświadczeń z mężczyznami, nie mam porównania. Czy tak zachowują się wszyscy mężczyźni? Nie zawsze mam ochotę na seks, ale on nie liczy się z moimi protestami. Z tego powodu chciałam z nim zerwać i unikałam spotkań. Ale przychodził pod blok, przeproszał i potem jakiś czas powstrzymał się od nachal-

nego seksu. Ale teraz jest tak, jak było wcześniej. Zapewnia, że jego dążenia do częstych zbliżeń są przejawem miłości. A mnie taka miłość męczy. Zastanawiam się, czy to jest normalne i nie wiem, co robić.

Mira

Miłość musi dawać radość, a nie męczyć. Aby seks był udany, nie może być tylko fizycznym zaspokojeniem pożądania jednej strony. Przedstawione zachowania wskazują na uzależnienie od seksu. Jeśli rozmowa nie pomoże, Twój mężczyzna powinien skontaktować się z lekarzem. A Ty powinnaś określić granice zachowań i jeśli zostaną przekroczone, nie godzić się na związek, który męczy.

Lekarz domowy

Córka często skarży się na ból głowy. Jest blada i senna, nie chce jeść, na wszystko reaguje rozdrażnieniem. Na wiosnę nie miała ochoty na naukę, a teraz, choć wakacje, nawet na zabawę. Nie ma podwyższonej temperatury, ale wygląda na chorą. Co to może być?

Anna

Opisane objawy wskazują na anemię i brak żelaza. By mieć pewność, należy pójść do lekarza i wy-

konać badanie krwi (morfologię). Dzieci w czasie wzrostu i rozwoju potrzebują dużo żelaza. Kiedy go brakuje w pożywieniu, pojawia się niedokrwistość. Badania kontrolne krwi wykonuje się co kilka tygodni. Nawet, jeśli anemia minie, trzeba podawać dziecku produkty bogate w żelazo: wątróbkę, mięso, jajka, chleb razowy, suszone morele, fasole i groch. Najlepiej do anemii nie dopuścić, czyli odpowiednio się odżywiać.

Pod paragrafem

Gdy nad zalewem chciałem wypożyczyć kajak, wypożyczający zażądał ode mnie w zastaw dowód osobisty. Przecież z tym kajakiem na wodzie i tak nigdzie bym nie uciekł. Czy to jest zgodne z prawem?

Paweł

Żądanie pozostawienia dowodu osobistego, paszportu, legitymacji studenckiej, prawa jazdy, dowodu rejestracyjnego w zastaw za wypożyczenie sprzętu wodnego, górskiego, sportowego jest wykroczeniem, za które grozi kara. Żaden klient

wypożyczalni nie powinien pozostawiać swojego dowodu obcej osobie. Ktoś nieupoważniony, mając dowód lub tylko spisane z niego dane może zaciągnąć kredyt, dokonać zakupów. Zgodnie z przepisami, do zatrzymania prawa jazdy lub dowodu rejestracyjnego uprawniona jest policja i to tylko w ściśle określonych sytuacjach. Wypożyczając kajak można zaproponować właścicielowi kaucję albo spisanie oświadczenia. Utratę dowodu osobistego w czasie wakacji należy jak najszybciej zgłosić w gminie, na terenie której akurat przebywamy lub policji.

Jak rozpoznać kłamcę?

Jest kilka sposobów, dzięki którym poznasz, że Twój rozmówca nie mówi prawdy. A przynajmniej całej prawdy.

Szybkie mówienie – na Twoje pytania odpowiada tak szybko, że czasem masz wrażenie, że nie może złapać tchu. Może to świadczyć o tym, że jak najszybciej chce skończyć rozmowę, aby nie usłyszeć kolejnego „niewygodnego” pytania.

Ton głosu – niepokojąco często zmienia go podczas rozmowy z niższego na wyższy i odwrotnie.

Kontakt wzrokowy – większość ludzi praworęcznych, gdy przypomina sobie prawdziwe zdarzenie, angażuje lewą półkulę mózgu i spogląda w prawo. Kiedy zmyśla, spogląda w lewo, gdyż uaktywnia prawą półkulę.

Nadmierna gestykulacja – mocna gestykulacja ma bardzo proste za-

danie: odwrócić naszą uwagę od treści rozmowy.

Bawienie się czymś – jeśli rozmówca bawi się w czasie rozmowy ubraniem lub jakimś przedmiotem, chce uspokoić osobę, którą właśnie okłamuje jak z nut.

Brak wątpliwości – jeśli relacjonuje wydarzenia bez absolutnie żadnego zająknięcia, prawdopodobnie wcześniej dokładnie się przygotował, a teraz próbuje ci to „sprzedać”.

Uniki – jeśli oczekujesz krótkiej odpowiedzi „tak” albo „nie”, od kłamcy jej nie usłyszysz. Zamiast tego opowie całą historię raz jeszcze, bardzo często zawierającą niepotrzebne usprawiedliwianie.



Na spotkaniu z mieszkańcami Lipska prezydent pytany o inflację i drożyznę powiedział, że trzeba zaciskać zęby. Widocznie ludzie nakładali sobie za dużo ryżu do miski od premiera.

Inflacja zeżarła mi mięso na obiad, zostały tylko ziemniaki!

Pierwszy rok na Akademii Medycznej. Profesor kończy wykład i mówi:

– Proszę państwa, jutro zajmujemy się badaniem kału. Proszę wziąć słoiczki i niech każdy wypełni je odpowiednią zawartością.

Następnego dnia studenci przychodzą na wykład z kałem w słoikach. Jeden zapomniał, więc szybko pobiegł do toalety i po chwili wrócił z zawartością w słoiczku. Profesor sprawdza, czy każdy wywiązał się z zadania. Na końcu podchodzi do zapominalskiego, patrzy na zaparowany słoik i mówi:

– O nie, nie, mój drogi! To jest zerżnięte na przerwie!

Facet podjeżdża do prostytutki pod latarnią i pyta:

- Ile za numerkę?
- A ile masz?
- 50 złotych.
- Za mało.
- Dam jeszcze telefon.

Prostytutka po krótkim namyśle zgadza się. Po numerku daje jej 50 zł.

– A telefon? – pyta prostytutka.

– Pisz: 510 666...

– Ten lekarz jest niesamowity! W kilka sekund wyleczył moją żonę z wszystkich dolegliwości!

– Jak to zrobił?

– Powiedział, że to objawy nadchodzącej starości...

– Śniło mi się, że umarłam – mówi emerytka do emerytki.

– I co było w tym śnie?

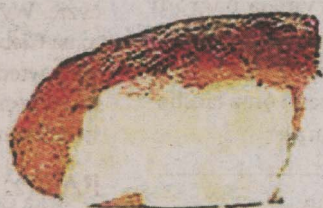
– Poszłam do nieba. Patrzę, jest mój Stefan! Pędzę do niego, a on: „Hola, hola! Przecież obiecywaliśmy sobie tylko do śmierci!”.

– Gdy byłem kawalerem zawsze, kiedy spotykały mnie jakieś zgrzybiałe ciotki na weselach, poklepywały mnie po ramieniu i mówiły: „Nie martw się, będziesz następny”. Przestały, kiedy na pogrzebach zacząłem mówić im tak samo.

Prosty sposób na darmową energię elektryczną!



Kot zawsze ląduje na swoich łapach



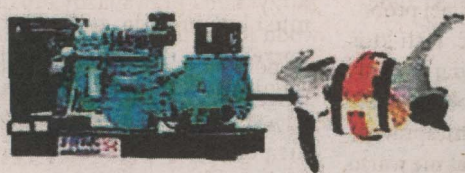
Chleb z masłem zawsze spada stroną z masłem do dołu



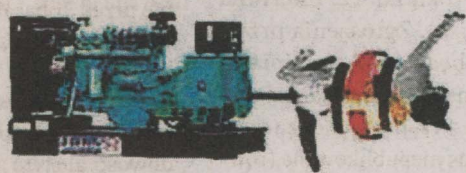
Umocuj chleb z masłem na plecach kota



Kot będzie się obracał i nigdy nie spadnie na ziemię



Przymocuj kota z chlebem do generatora



Nieskończona energia!

PACZAIZM.PL



Rok 2022 uchwałą Senatu RP został ogłoszony rokiem Władysława Bartoszewskiego. Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży chcąc uczcić wybitną, nietuzinkową postać, ogłasza konkurs literackich pod hasłem. „Czy warto być przyzwoitym człowiekiem?”, nawiązującym do wartości głoszonych przez Władysława Bartoszewskiego. W konkursie mogą wziąć udział mieszkańcy Łomży i powiatu łomżyńskiego. Praca konkursowa nie może przekraczać 4 stron wydruku komputerowego

(napisaną czcionką Times New Roman o wielkości 12 punktów, interlinia 1,5 wiersza). Pracę konkursową z kartą zgłoszenia należy złożyć osobiście w siedzibie Miejskiej Biblioteki Publicznej (ul. Długa 13, pok. 105) lub przesłać na adres e-mail: biblioteka@mbp-lomza.pl do 20 października 2022 r.

Oceny prac dokona komisja. Zwycięzcy otrzymają nagrody pieniężne. Szczegółowe informacje, tel. 86 216 54 81, wew. 24 i na stronie bp-lomza.pl oraz facebook.com/mbplomza.



Piszesz wiersze, opowiadania, reportaże, eseje, dramaty, felietony, recenzje książek lub bajki dla dzieci? Pragniesz podzielić się swoją twórczością z innymi? Redakcja nieregularnika „Epea. Pismo literackie” Książnicy Podlaskiej, ogłasza nabór tekstów. Jeden autor może zgłosić maksymalnie trzy teksty. Jeden tekst nie może przekraczać 8 stron ma-

szynopisu (czcionka: Times New Roman, rozmiar 12, interlinia 1,5 wiersza). Zgłoszenia przyjmowane będą do 15 września na adres e-mail: epea@ksiaznicapodlaska.pl. Przyjmowane są teksty dotychczas niepublikowane (również w Internecie) i nie zgłaszane do konkursów literackich.

Wybrane teksty zostaną opublikowane w 9 numerze „Epei”

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 19 IV): ktoś jest Tobą zainteresowany, ale nie ma śmiałości lub wiary w swoje możliwości, aby się z tym ujawnić. Jeśli Tobie też zależy, zrób pierwszy krok. Działasz trochę z rozpędu, bez zastanawiania się, co dalej. Uporządkuj to, wybierz, co w tej chwili jest najważniejsze, a nie co pierwsze pod ręką do zrobienia.

BYK (20 IV – 21 V): możesz odczuć zamieszanie wokół siebie, ale nie ma powodu do niepokoju. To zbawcze ożywienie, które przyniesie ciekawe zmiany. Poddaj się tej energii i idź do przodu z najważniejszą decyzją, o której myślisz. Może być z tego jakiś chaos, łatwo można się zagubić, ale poradzisz sobie. Zadbaj o przyjaźnie.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): jeśli ktoś nieżyczliwy depcze Ci po piętach, nie czekaj, uprzedź jego ruch. To dobry czas na decyzje. Wyjdź do ludzi! Podziała to na Ciebie ożywczo, doda energii, a wtedy wszystko jest możliwe. Własna intuicja i życiowe doświadczenie nie zawiodą!

RAK (22 VI – 22 VII): ktoś chyba nie powiedział Ci całej prawdy, jest jakaś nie do końca odkryta tajemnica i dlatego czujesz się nie najlepiej, wyczuwasz fałsz. Zadaś pytania, dowiedz się, na czym stoisz. Nie lekceważ gestów życzliwości.

LEW (23 VII – 22 VIII): coś nie poszło według planów? Pamiętaj, że nadzieja dodaje ducha i wynosi na wyższy poziom. Dla odmiany zajmij się czymś, w co wierzysz i co przynosi rezultaty od razu, może z tego przyjdzie dochód albo przynajmniej zadowolenie.

PANNA (23 VIII – 22 IX): masz dwie możliwości rozwiązania problemu, który nieoczekiwanie stanie przed Tobą: albo dalej próbować, albo przeczekać. Jeśli ktoś Ci źle życzy, nie wpadaj w panikę. Nie ma teraz w Tobie odporności na złośliwość i niesprawiedliwość, ale tym akurat nie warto się przejmować.

WAGA (23 IX – 23 X): popędzisz naprzód jak zdobywca, nie

martwiąc się o konsekwencje. Powiedzie Ci się, los Ci sprzyja. Optymizm pozwoli Ci wybrnąć z trudnej sytuacji. A poczuciem humoru zyskasz sympatię i sojuszników.

SKORPION (24 X – 21 XI): postaraj się nie stracić z oczu swojego celu. Jest jakaś gonitwa i chaos, łatwo można się zagubić. Warto zadbać o siebie i życzliwie spojrzeć na otoczenie. To wróci do Ciebie szybciej niż myślisz. Otwarcie na ciekawość może pozwolić Ci odkryć niezwykle barwy życia.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): masz wielkie plany, nie po raz pierwszy, ale teraz startujesz z większym doświadczeniem. Coś, co się zmieniło, nie było przypadkowe, jest w tym palec losu. Zastanawiasz się, jak to jest, że jedni mają powodzenie w życiu, a innym wiatr w oczy wieje? Spróbuj odkryć tę tajemnicę i zastosuj w praktyce.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Nie odmawiaj nawet wrogowi, jeśli Cię o nią poprosi. Być może to będzie początek zawieszenia broni? Odnajdź w sobie ciszę, daj swojemu umysłowi trochę odpocząć. Pomyślne wieści, dotyczące sprawy, z którą od dawna się motasz.

WODNIK (21 I – 20 II): jesteś „w dolnej strefie stanów niskich”. To dobrze, bo teraz zaczniesz się wspinać. Zostaw coś niepotrzebnego, żeby Ci nie ciążyło po drodze. Nie wpadaj w dołek emocjonalny, bo to nic nie da, zmobilizuj siły, z może Ci się udać coś niesamowitego.

RYBY (21 II – 20 III): doszukujesz się nieżyczliwości, a to nie musi być prawda, tylko Twoje uprzedzenia i domysły. W miłości nie narzucaj swojego zdania, więcej słuchaj. Otwarte spojrzenie pozwoli Ci uporać się z problemami i pójść krok dalej. Ktoś chętnie pomoże Ci zebrać siły. Na oczekiwaną od dawna przez Ciebie wieść jeszcze nie pora.

Polska Liga Wraków w Szczuczynie

Piąta runda Polskiej Ligi Wraków rozegrana zostanie w Szczuczynie na specjalnie przygotowanym torze w niedzielę, 17 lipca. Początek, godz. 10.00. Zakończenie, godz. 17.00. Zapisy chętnych do ścigania: zawodnik@polskaligawrakow.pl, tel. 731 669 559. Liga Wraków, to wyścigi samochodów, które już zostały zezłomowane, ale są na chodzie; aut, których już nie szkoda (do wartości 1000 zł). Auto nie musi mieć ubezpieczenia OC, AC i innych dokumentów (warunek: musi dotrzeć na start na lawecie). Wpisowe 250 zł. Szczegółowy regulamin i dodatkowe informacje na plw.com.pl. Wstęp kibiców bezpłatny.

Rowerem wokół Jeziora Rajgrodzkiego

Na rowerową eskapadę wokół jeziora Rajgrodzkiego zaprasza Team 4 Grajewo. Trasa około 75 km z Grajewa przez Toczyłowo – Kopijki – Krzywe – Stacze – Barszcze – Rajgród – Kosiły – Rydzewo – Grajewo. Obiad w Barszczach. Prędkość 15 – 18 km/godz. Start: niedziela, 17 lipca, godz. 10.00. Zbiórka: parking przed Media Expert, róg ul. Dwornej i Kopernika w Grajewie.

Sportowe wtorki i czwartki

Na sportowe wtorki na Orliku w Jabłoni Kościelnej od godz. 11.30 do 15.30 oraz sportowe czwartki na Orliku w Nowych Piekutach od godz. 10.00 do 14.00 pod kierunkiem wykwalifikowanych animatorów, zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Nowych Piekutach.

Długie sukcesy w Krótkim Mitingu

Pierwsze miejsce zajęła Martyna Krawczyńska z Prefbet-Sonarol w biegu na 800 metrów z czasem 2:08,41sek. (3 rezultat wśród junierek w Polsce w tym roku) w Krótkim Mitingu Biegowym w Białymstoku. Bieg na 300 m wygrał jej kolega klubowy junior Bartosz Jurak, a junior młodszy Rartosz Rogiński był drugi. W biegu na 600 metrów Konrad Zalewski (U16) był drugi, a Bartłomiej Pleban trzeci (LLKS Prefbet „Śniadowo”). Na tym samym dystansie jego koleżanka klubowa Zuzanna Kalinowska (U14), biegając ze starszymi zawodniczkami, była trzecia. Słowem, sporo zwycięstw w Krótkim Mitingu.

Pech Martyny na Mistrzostwach Polski



W biegu na 2 000 m z przeszkodami na Mistrzostwach Polski Juniorów w Radomiu, Martyna Krawczyńska prowadziła od startu do 1 600 m, na 150 m do mety była trzecia z bezpieczną przewagą nad rywalką z nią. Niestety, moment nieuwagi na ostatnim rowie z wodą spowodował bolesny upadek i „kapiel” biegaczki Prefbet-Sonarol. Ostatecznie zajęła szóste miejsce.

VIII Nocny Turniej Piłki Nożnej w Pniewie



Uniglass, najlepsza drużyna VIII Nocnego Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Wójta gminy Łomża

Prawie 160 piłkarzy z 14 drużyn zgłosiło się na turniej piłki nożnej na Orliku w Pniewie w nocy z 8 na 9 lipca. Choć rywalizacja trwała do 2.00 po północy, liczni kibice do samego końca dopingowali swoje zespoły. W finale Uniglass jedną bramką pokonał zespół Kulturalni Łomża. Trzecie miejsce wywalczył Demed. Tytułem najlepszego bramkarza uhonorowany został

Kemran Dzambulatov, a najlepszego zawodnika pola Hubert Cendrowski (Kulturalni Łomża). Korona króla strzelców przypadła Michałowi Pardo (Uniglass). Puchar dla zwycięzców oraz nagrody indywidualne i upominki dla wszystkich ufundował wójt gminy Łomża Piotr Kłys. Pomysłodawcą i organizatorem Turnieju jest animator Orlika w Pniewie Radosław Jemielity.

IV/01110

Na wakacyjnym szlaku

