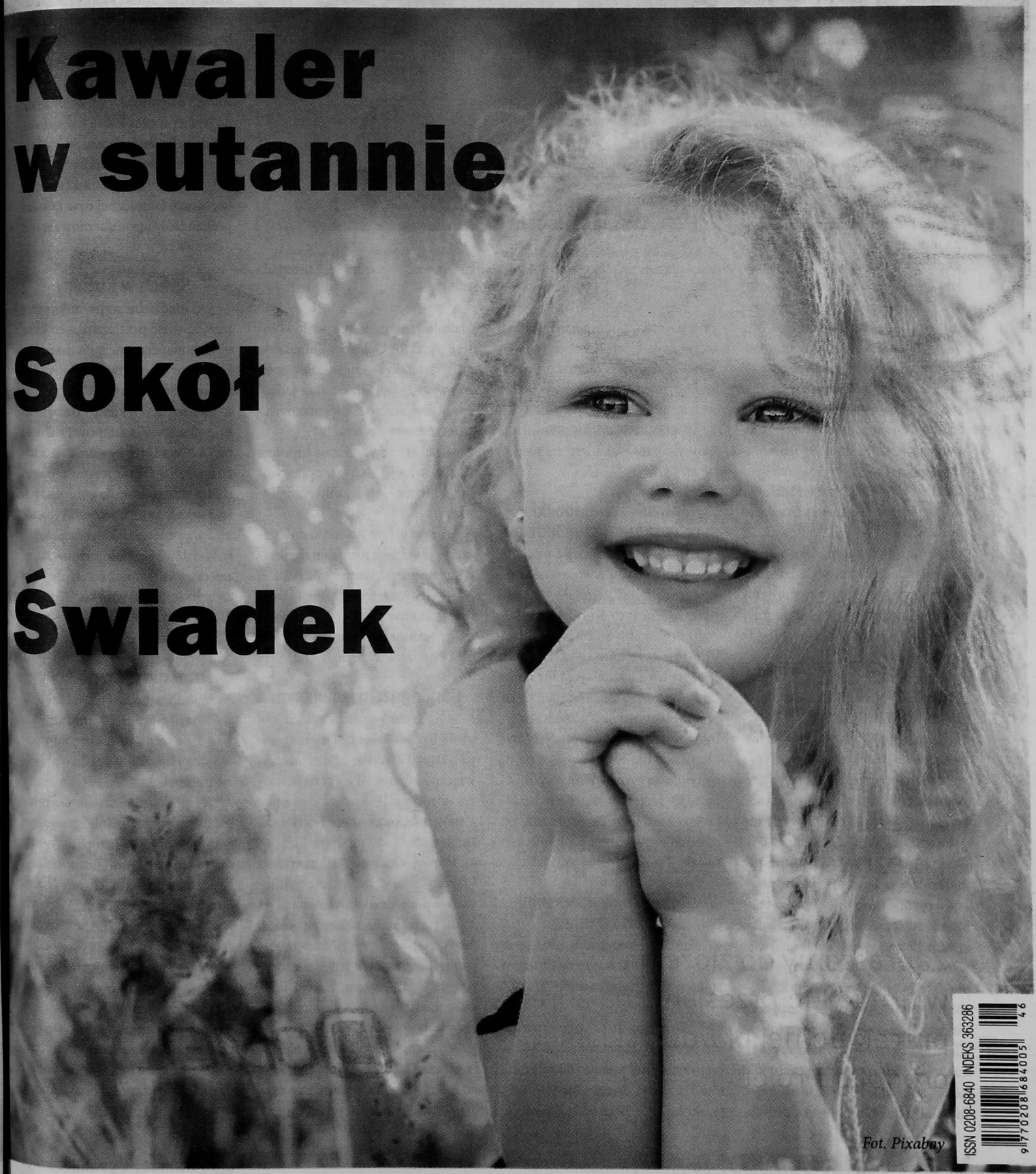
CZYTELNIA MBP

Gorzka prawda o granicy • Jak w PRL • Psychotest

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

46 (2031) 14 listopada 2021 cena: 3,50 zł (z VAT 8%)



Kawaler w sutannie

Sokół

Świadek

Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286

Tysiące niewinnych ludzi, uciekających przed śmiercią i więzieniem lub głodem i nędzą we własnym kraju znalazło się w śmiertelnej pułapce. Zwabieni na Białoruś obietnicą łatwego przedostania się do Niemiec i dalej na zachód Europy, są z tego kraju przywożeni na granicę i siłą wpędzani do Polski. Polska wypędza ich na Białoruś. Tułają się po lasach, próbując się z pułapki wydostać

Co naprawdę się dzieje na granicy?

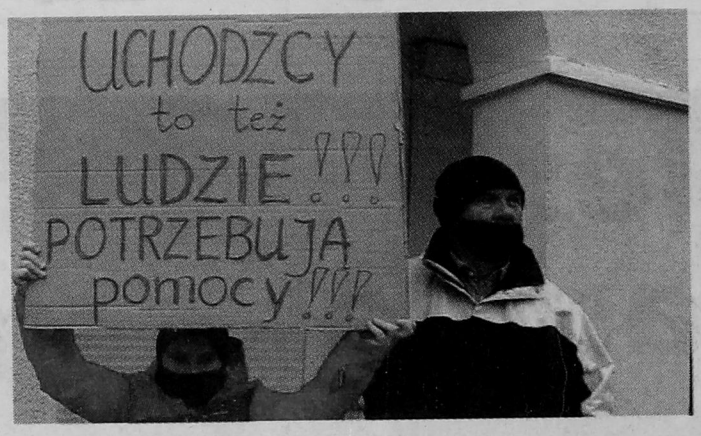
Wysłali nas na śmierć!

– Nie wiedzieliśmy, że sytuacja tutaj tak wygląda. Wysłali nas na śmierć. Nasze rodziny chciały, żebyśmy wrócili do Turcji, ale nie ma powrotu. Ani Białoruś na to nie pozwala, ani Polska. Błagaliśmy, mówiliśmy, że mamy pieniądze, niech tylko zawiozą nas na lotnisko. Gdybym wrócił do Turcji, wsadziliby mnie do więzienia tylko za to, że jestem Kurdem. Prześladują nas. Jednak to więzienie jest lepsze od tego, co tutaj – mówi w dramatycznej rozmowie z Onetem jeden z migrantów walczących o przeżycie w lesie niedaleko granicy z Białorusią.

– Mimo tego, że bardzo się staraliśmy pomóc i zrobiliśmy dużo, by wszyscy mieli podpisane pełnomocnictwa, złożyli deklaracje, że chcą się ubiegać o azyl w Polsce, to wszystkie trzynaście osób, w tym trójka dzieci, zostały zapakowane na ciężarówkę i wywiezione do lasu. Te osoby zadzwoniły do nas na drugi dzień i powiedziały, że są w lesie na Białorusi. Zupełnie nie zostało uszanowane prawo – opisuje praktyki polskich służb Karolina Szamańska z Fundacji Ocalenie na przykładzie losu grupy uchodźców, którzy sami dotarli pod siedzibę Straży Granicznej w Michałowie, by poddać się legalnej procedurze.

Przyjmę 100 uchodźców, dam im mieszkanie i pracę

„Szanowni Państwo, kiedy nie ma pomysłu na rozwiązanie tego kryzysu, a tak to postrzegam lub jedynym pomysłem jest budowa muru i zasieków, pragnę oświadczyć, że wyrażam gotowość, wspólnie z Fundacją Leny Grochowskiej, przyjęcia minimum 100 rodzin uchodźców, którzy wołają o pomoc na granicy polsko-białoruskiej. Zapewnię im mieszkania i pracę. Dzieciom edukację i rozwój w Polsce. Niech ci ludzie już nie cierpią. Niech ubłoceni, przemoczeni, głodni wstaną z kolan i zaczną nowe życie. Nie godzi się, a trwa to już kilkanaście tygodni, w taki sposób traktować ludzi potrzebujących pomocy", napisał w liście m.in. do rządu Władysław Grochowski, prezes grupy Arche, jednej z największych sieci hotelarskich w Polsce. Władysław Grochowski od 20 lat przyjmował i pomagał urządzić się w Polsce rodzinom Polaków repatriowanych ze Wschodu. Natomiast Fundacja Leny Grochowskiej wspiera niepełnosprawnych.



Niespełna ośmioletni Roch, uczeń Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, z dziadkiem na pikiecie na Starym Rynku w Łomży w niedzielę, 7 listopada (więcej, str. 6)

Arcybiskup Gądecki: cierpią i umierają ludzie

„Gdy trzeba udzielić przybyszom pomocy, nie wolno nam się od tego uchylać", mówił w homilii przewodniczący Komisji Episkopatu Polski abp Stanisław Gądecki. Mówił, że na naszych oczach „rozgrywa się katastrofa humanitarna", „cierpią i umierają ludzie" i niezależnie od okoliczności przybycia migrantów na granicę, ludzie ci potrzebują wsparcia. Zaapelował do wiernych o pomoc uchodźcom. Ogłosił zbiórkę dla uchodźców w niedzielę, 21 listopada, po mszach w kościołach i kaplicach w całej Polsce.

Wyziębienie, wycieńczenie, odmrożenia

Najwięcej migrantów tułających się po lasach na obszarze objętym stanem wyjątkowym trafia do szpitala w Hajnówce.

– Każdego dnia kogoś mamy. Od początku kryzysu migracyjnego przyjęliśmy ponad 160 migrantów. Dużo jest dzieci. One stanowiły około 15 – 20 proc. pacjentów. Najmłodsze miało rok – mówi Interii dyrektor Grzegorz Tomaszuk.

W szpitalu w poniedziałek przebywało 12 migrantów. Stan jednej z osób był bardzo ciężki, przebywała na intensywnej terapii.

– Lekarze stwierdzają hipotermię, rany nóg. Mamy też przypadki odmrożeń – wylicza dyrektor Tomaszuk.

Jeszcze w tym tygodniu do szpitala w Hajnówce mają dotrzeć lekarze, pielęgniarki, ratownicy z Polskiej Misji Medycznej, organizacji kilkudziesięciu medyków z całej Polski, którzy samorzutnie zorganizowali się, by pomagać chorym uchodźcom.

Odpór gazem łzawiącym

– Na granicy polsko-białoruskiej może być już kilka tysięcy migrantów. Policja i wojsko użyły gazu łzawiącego w stosunku do tych, którzy spróbowali sforsować granicę – mówił reporter onetu Bartłomiej Bublewicz.

Potwierdziło to Ministerstwo Obrony Narodowej, które zamieściło w poniedziałek, 8 listopada na Twitterze nagranie, na którym widać, jak grupa migrantów niszczy zabezpieczenia granicy, a jeden mężczyzna nożycami przecina zasieki. Policja wobec forsujących granicę użyła gazu łzawiącego.

Rzeczniczka Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej mjr Katarzyna Zdanowicz informowała, że z tyłu grupy widać stojących żołnierzy służb białoruskich. Przy przejściu w Kuźnicy migrantów mogło być kilkaset, ale „osób, które przemieszczały się w stronę granicy, jest o wiele więcej", mówiła.

Białoruscy kierowcy tirów, jadących od Grodna w kierunku Polski mówili dziennikarzom, że zmierzać do granicy może około 5 tysięcy ludzi.

„Jako Podlaski Odział Straży Granicznej mamy do dyspozycji ponad 8 tys. żołnierzy, 2 tys. funkcjonariuszy Straży Granicznej oraz kilkuset policjantów", poinformowała mjr Zdanowicz.

Strach w Kuźnicy

Od niedzielnego poranka przez miejscowość przejeżdżają co kilka minut opancerzone auta, latają helikoptery. Na poniedziałkowy napór uchodźców na przejście graniczne w Kuźnicy, lękiem zareagowali mieszkańcy. Ze sklepów zniknęło pieczywo i inna żywność. Rodzice zaczęli spontanicznie zabierać dzieci z przedszkola i młodszych klas szkoły podstawowej. Wieczorem w poniedziałek dyrekcja Szkoły Podstawowej poinformowała, że zajęcia zawieszone zostały do końca tygodnia. Od wtorku, 9 listopada, od godz. 7.00, zamknięte zostało także przejście graniczne.

Rząd nie chce pomocy

W obliczu napiętej sytuacji na wschodniej granicy Unii Europejskiej z Białorusią Komisja Europejska zaapelowała do Polski o przyjęcie pomocy.

„Wspólna granica najlepiej może być zarządzana wspólnie", powiedział w poniedziałek, 8 listopada, rzecznik prasowy Komisji Europejskiej.

Unijna Agencja Ochrony Granic Frontex, Europejski Urząd Wsparcia w dziedzinie Azylu (EASO) i Agencja Policyjna Europol są gotowe, aby pomóc w rejestracji migrantów, rozpatrywaniu wniosków o azyl i zwalczaniu przemytu ludzi. Polska formalnie powinna zwrócić się o tę pomoc, do czego rząd PiS był już kilkakrotnie zachęcany. Ale pomocy nie chce. (Źródło: onet, interia, wp, gazeta.pl, Fakt, KAI).

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

Stale współpracują:
Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki
Rysunki: Waldemar Rukść
Felieton: Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lörinczy, 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

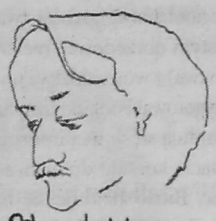
Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:
Paulina Popiołek, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11

Biura Ogłoszeń:
ARIUH „Dylewski"
Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 Ostrów 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.



„Gdy tysiąc ludzi mówi to samo, jest to albo vox Dei (głos Boga), albo wielkie głupstwo!", pisał Karol Irzykowski, kierownik biura sprawozdawczego Sejmu II RP po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. Podjął się tego zajęcia głównie dla chleba, którego nie zapewniała mu literatura. Był bowiem poetą, pisarzem, dramaturgiem, tłumaczem. Z tego powodu nie tkwił w politycznej bijatyce ówczesnych czasów, lecz był jej bardzo uważnym obserwatorem od środka.

Ironiczny paradoks demokracji, który przywołałem, nie spłynął mu więc na pióro z sufitu, lecz zrodził się wprost z życia. Przypomniał mi się, gdy prawie sto lat po Irzykowskim widzę, że często skłonni jesteśmy oceniać bliźnich nie po czynach, lecz słowach. Tymczasem im ktoś ma mniej wiedzy i dokonań, zawsze będzie miał mniej zahamowań, by mówić to, co „tysiąc ludzi" chce usłyszeć. A „tysiąc" oczekuje prostych recept na swoje problemy. Gdy widzę, do czego to nas wszystkich i Polskę prowadzi, przyszło mi do głowy, że naprawdę skuteczną receptą byłoby skasowanie rozdających nam bez ograniczeń proste „recepty"!

WŁADYSŁAW TOCKI

Fot. pixabay

Dziennikarka „Kuriera Porannego", białostockiej gazety, kupionej przez państwowy Orlen nie może pisać o sytuacji na granicy

Jak w PRL: cenzorski „zapis" na nazwisko

O tym, że Olga Goździewska-Marszałek nie będzie więcej pisać o sytuacji na granicy, poinformował w czwartek w mailu kilku pracowników redakcji „Kuriera Porannego" redaktor naczelny gazety Adam Jakuć, poinformował branżowy portal dziennikarski „Press". Zakaz nie dotyczy innych pracowników redakcji, którzy również zajmowali się tym tematem. Goździewska-Marszałek pisze w „Kurierze" głównie na tematy społeczne. Pod tym kątem opisywała także kryzys na granicy polsko-białoruskiej. Na stronie internetowej dziennika można znaleźć m.in. jej reportaż pt. „Migranci trafiają do Białegostoku. Mohammad: »Byliśmy trupami, ale żyjemy«", informację o proteście w ramach akcji „Białystok przeciw przekraczaniu granic człowieczeństwa". Pisała o niej m.in.: „Uczestnicy manifestacji są przekonani, że przekraczającym nielegalnie polską granicę trzeba nieść pomoc. Ubolewają nad tym, w jaki sposób traktowani są cudzoziemcy, wobec których polskie służby stosują push backi".

Dziennikarze „Kuriera Porannego" protestowali niedawno przeciwko zatrudnieniu Agnieszki Siewiereniuk-Maciorowskiej na stanowisku zastępcy redaktora naczelnego. Mimo ich sprzeciwu, wulgarna w medialnych wypowiedziach Maciorowska w październiku objęła stanowisko.

Na przełomie roku państwowy Orlen przejął wydawnictwo Polska Press od niemieckiej Verlagsgruppe Passau Capital Group. Teraz posiada 20 z 24 wydawanych w Polsce dzienników regionalnych, ich odsłony internetowe oraz prawie 120 tygodników lokalnych. Po zmianach kierownictw w prawie wszystkich gazetach regionalnych, stają się one narzędziem propagandy PiS.

W naszym regionie Orlen posiada także „Gazetę Współczesną".

■ Cyfrową bazę twórców ludowych (plecionkarstwa, garncarstwa, tkactwa, plastyki obrzędowej, rzeźby, zabawkarstwa) z województwa podlaskiego przygotował Podlaski Instytut Kultury. Znajdują się w niej informacje o artystach, kontakt do nich, zdjęcia ich prac. Baza znajduje się na stronie e-tradycja.pikpodlaskie.pl.

■ Na bezpłatne badania gruczołu krokowego (pod kątem raka prostaty) mogą zgłaszać się w listopadzie mężczyźni po 45 roku życia i na USG jąder (pod kątem raka jąder) od 18 do 44 roku życia do Białostockiego Centrum Onkologii pod numerem telefonu 85 66 46 888. Liczba miejsc ograniczona.

■ Stopień generała brygady otrzymał Komendant Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej płk Andrzej Jakubaszek. Nominacja zostanie wręczona 11 listopada, poinformował szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Paweł Soloch. Płk Andrzej Jakubaszek wcześniej służył w Komendzie Głównej SG, pracował w MSWiA oraz w Urzędzie do Spraw Repatriacji i Cudzoziemców.

■ Manifestację poparcia dla działań pograniczników i innych służb mundurowych zorganizował pod siedzibą Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w Białymstoku sekretarz stanu w Kancelarii Premiera, podlaski poseł z listy PiS Adam Andruszkiewicz z Grajewa. Wzięło w niej udział kilkanaście osób.

MYŚL TYGODNIA

Wy, wielcy nauczyciele, słuchajcie, gdy przemawiacie!

Bertold Brecht

Gdzie dobrze się żyje

Według rankingu „Gmina Dobra do Życia", przygotowanego na zlecenie Serwisu Samorządowego PAP, w naszym województwie najlepszy do życia jest Białystok (ale w Polsce dopiero na 135 miejscu). Na drugim miejscu w Podlaskiem jest Wasilków (193 w rankingu ogólnopolskim), a na kolejnych pozycjach Bielsk Podlaski, Wysokie Mazowieckie i Supraśl. Suwałki sklasyfikowane zostały w Polsce na miejscu 569, a Łomża 575. Najgorzej wypada zaspokajanie potrzeb życiowych mieszkańców w gminach Dąbrowa Białostocka, Sidra i Sztabin.

Znaki czasu:

■ 82 proc. Polaków chce, aby polskie władze zwróciły się do unijnych instytucji po pomoc w kontekście wydarzeń na granicy polsko-białoruskiej. Niespełna 15 proc. jest temu przeciwna, a 3,2 proc. nie ma zdania, wynika z najnowszego sondażu IBRiS dla „Rzeczpospolitej".

■ Gdy do wicemarszałka Sejmu PiS Ryszarda Terleckiego podeszła w galerii handlowej kobieta i zaczęła krytykować rząd, Terlecki spoglądał na telefon. W pewnym momencie przerwał, powiedział „Jest pani kretynką" i odszedł. Sytuację można obejrzeć na filmiku z telefonu w Internecie.

■ Dziewięciu imigrantów z różnych krajów, wśród nich Polak Arsen K. zgwałciło piętnastoletnią Niemkę w parku miejskim w Hamburgu (Niemcy). Po wszystkim ukradli jej telefon i portfel.

■ Ponad 20 mln euro zarabia rocznie Robert Lewandowski w Bayernem Monachium. Ma kontrakt do 30 czerwca 2023 roku.

■ Ośmiu Polaków zostało wyprowadzonych z samolotu na lotnisku Schiphol w Amsterdamie po tym, jak w trakcie lotu nie chcieli założyć maseczek i zająć miejsc siedzących. Wszyscy planowali dalszą podróż po przesiadce, ale nie zdążyli na kolejny lot, ponieważ zatrzymała ich i przesłuchała policja. Zapłacą grzywnę.

Z wielkim smutkiem żegnamy
naszą wspaniałą sąsiadkę,
życzliwą i serdeczną
Janeczkę Piaścik
Pamięć o niej na zawsze pozostanie z nami
Mężowi składamy szczere wyrazy współczucia i żalu
Maria i Władysław Toccy

Wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Mamy
Córce Beacie Rogińskiej i Synowi Arturowi Piaścikowi
oraz Ich rodzinom i najbliższym
składają
Maria i Władysław Toccy

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci długoletniego członka
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej
Ryszarda Kozłowskiego
byłego dyrektora Hotelu „Polonez".
Wyrazy współczucia żonie Zofii
oraz córkom Joannie i Izabeli z rodzinami
składa
Zarząd Łomżyńskiego Oddziału
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

Ponad 70 manifestacji w całej Polsce pod hasłem „Ani jednej więcej!”

Marsz pamięci i oburzenia w Zambrowie

„Przez 20 lat pracowałem w klinikach, wiem, że matki potrafią poświęcić własne zdrowie i życie dla dziecka, ale wadliwe prawo, które paraliżuje lekarzy a matce każde umierać na próżno, jakby cała wiedza medyczna nie istniała, jest antyludzkie, woła o pomstę w niebie i na ziemi”, napisał jezuita o. Krzysztof Mądel po śmierci w szpitalu w Pszczynie ciężarnej Izabeli (lat 30). Była w 22 tygodniu ciąży, płód w niej obumierał i było zagrożone jej życie, a lekarze z lęku nie dokonali aborcji i doszło do zakażenia (sepsy). Ich lęk był skutkiem zaostrzonego prawa antyaborcyjnego, wprowadzonego wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego mgr Julii Przyłębskiej.

Mieszkańcy Zambrowa pamięć o zmarłej i oburzenie bezwzględnym prawem i jego stosowaniem wyrazili marszem ulicami miasta w sobotę, 6 listopada. Na tekturkach nieśli hasła „Ani jednej więcej”, „Marsz dla Pani Izy”.

Znacznie większe protesty odbyły się w sobotę i niedzielę w ponad

70 miastach w Polsce i za granicą, między innymi przed domem Przyłębskich w Berlinie.

Największa z demonstracji była w Warszawie, gdzie protestujący ruszyli spod siedziby Trybunału Konstytucyjnego i przeszli pod budynek Ministerstwa Zdrowia. Protest nie był organizowany przez żadną z partii, a organizatorzy prosili, aby powstrzymać się od przynoszenia flag lub innych emblematów politycznych. Tak też się stało. Byli na nim posłowie i samorządowcy, ale nie zabierali głosu.

W niedzielę wielka manifestacja odbyła się w Krakowie. Na Rynku zebrały się tysiące ludzi, skandujące „Nigdy, przenigdy nie będziesz szła sama”. Tłum przeszedł m.in. przed krakowską kurią. Fot. facebook

Covid się rozhulał! Zła sytuacja w szpitalach naszego województwa!

„Sytuacja epidemiologiczna w województwie podlaskim jest zła”, ocenił wojewoda Bohdan Paszkowski. W szpitalach z powodu covidu-19 przebywa w ostatnich dniach powyżej 900 chorych. W piątek, 5 listopada, było 954, najwięcej od początku pandemii. We wszystkich szpitalach województwa jest 1 456 łóżek covidowych. W piątek zajętych też było 66 ze 104 respiratorów.

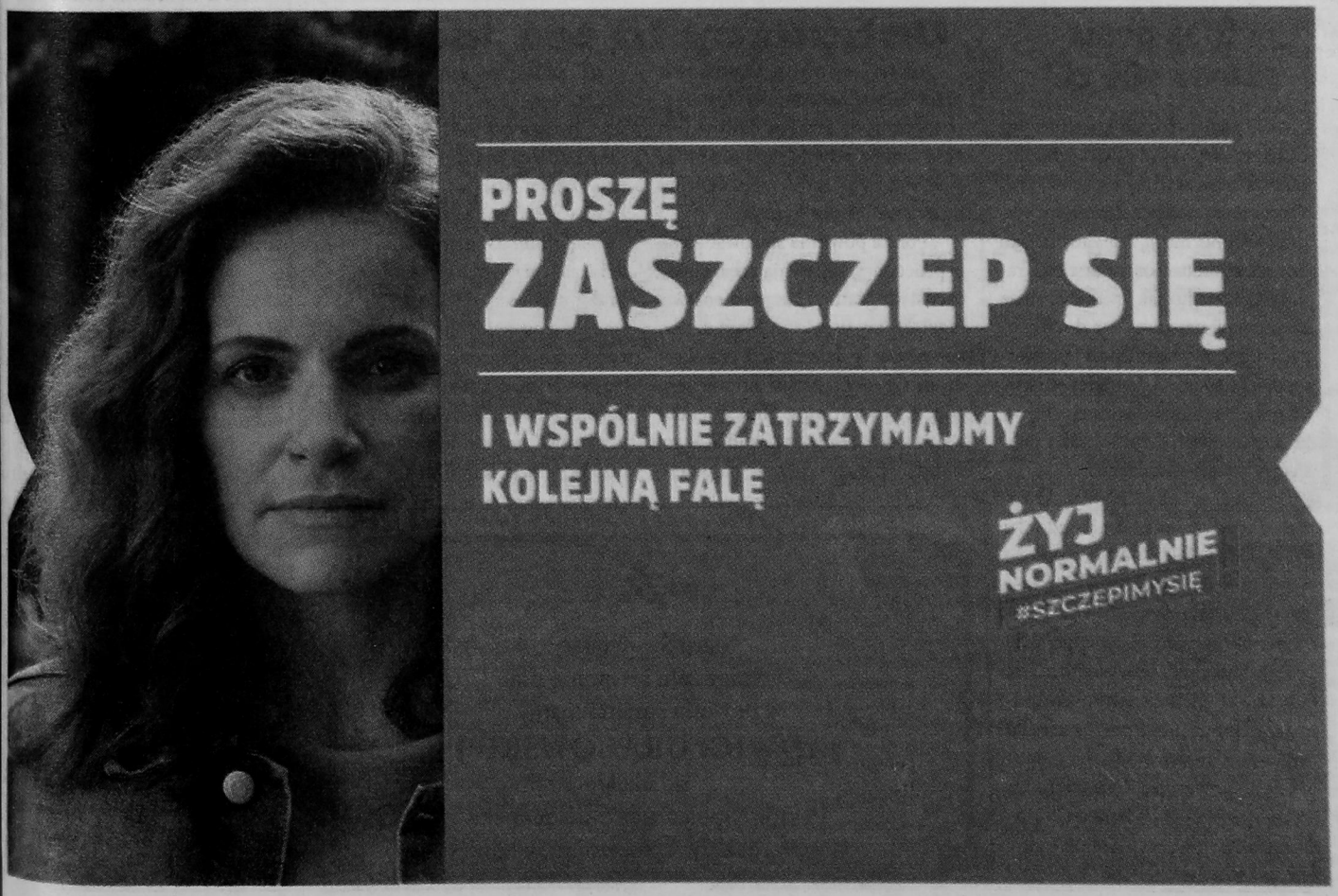
Podlaskie od tygodni jest na trzecim, drugim miejscu wśród województw (obok mazowieckiego i lubelskiego) pod względem ilości zakażeń. Na mocy decyzji wojewody szpitale przekształcają kolejne łóżka w covidowe. Bohdan Paszkowski poinformował, że w ostatnim tygodniu przybyło takich 300 miejsc.

Aby ustawić dodatkowe łóżka covidowe w Grajewie połączony został oddział internistyczny z kardiologicznym. W Zambrowie zajęte są wszystkie 10 łóżka covidowe i 3 w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. Szpital w Łomży uruchomił dodatkowych 26 łóżek, jest ich w sumie 87, z czego 50 jest zajętych.

– Mamy tak dużo pacjentów, że nie mamy ich gdzie przesyłać do innych szpitali. W innych szpitalach również miejsca są zajęte – mówi dyrektor szpitala w Wysokiem Mazowieckiem Bożena Grotowicz.

Z opublikowanych w poniedziałek, 8 listopada, przez Urząd Wojewódzki danych wynika, że w ostatnim tygodniu odnotowano w naszym województwie 5 014 potwierdzonych przypadków covod-19 i był to najgorszy pod tym względem tydzień w 2021 r.

MATERIAŁ INFORMACYJNY



Świętowanie rocznicy Niepodległości w Łomży

W 103 rocznicę odzyskania niepodległości prezydent Łomży, starosta łomżyński dowódca garnizonu oraz komendant Nadnarwiańskiego Hufca ZHP w Łomży zapraszają na bogaty program obchodów tego szczególnego dla Polaków dnia w czwartek, 11 listopada.

■ Godz. 8.30 – złożenie kwiatów przed tablicą Marszałka Józefa Piłsudskiego i Miejscach Pamięci Narodowej.

■ Godz. 9.00 – Niepodległościowy Apel Pamięci (ul. Sienkiewicza 10) przed tablicą pamiątkową Leona Kaliwody.

■ Godz. 10.00 – Msza święta w intencji Ojczyzny pod przewodnictwem bpa Janusza Stepnowskiego (Katedra Łomżyńska).

■ Godz. 11.00 – Bicie dzwonów kościelnych.

■ Godz. 11.30 – zapalenia zniczy na grobie Leona Kaliwody i mogiłach żołnierskich (cmentarz, ul. M. Kopernika).

■ Godz. 12.00 – wystawa umundurowania wojskowego, wystawa plastyczna „Obiekty obronne Ziemi Łomżyńskiej" (18 Łomżyński Pułk Logistyczny, al. Legionów 133).

■ Godz. 12.30 – złożenie kwiatów przed tablicą upamiętniającą Romana Dmowskiego (Muzeum Przyrody w Drozdowie).

■ Godz. 13.00 – gala nagród i stypendiów starosty łomżyńskiego za promocję powiatu łomżyńskiego (Muzeum Przyrody w Drozdowie).

■ Godz. 14.00 – mecz piłki nożnej Miasto Łomża – 18 Łomżyński Pułk Logistyczny (Stadion Miejski, ul. Zjazd 18).

(O wydarzeniach towarzyszących 10 listopada w Drozdowie i 11 listopada Łomży informujemy na str. 22).

Głos posła za 35 000 zł?

35 tysięcy złotych kosztuje głos łomżyńskiego posła PiS Lecha Kołakowskiego, wyliczyli posłowie PO Dariusz Joński i Michał Szczerba. Według ich informacji, tyle zarabia jako doradca Banku Gospodarstwa Krajowego. Ponadto, jak przekazywali na konferencji prasowej, ma do dyspozycji służbowy samochód i prywatną opiekę lekarską. Doradcy w BGK otrzymują też premię roczną w wysokości zazwyczaj dwukrotności miesięcznego wynagrodzenia.

W 2020 r. Lech Kołakowski został zawieszony w prawach członka Prawa i Sprawiedliwości za głosowanie przeciwko tzw. piątce Kaczyńskiego. Został przez rolników w regionie okrzyczany zbawcą polskiej wsi. Po zawieszeniu wystąpił z PiS. Gdy w wyniku wewnętrznych sporów Zjednoczonej Prawicy groziła utrata większości w Sejmie, pojednał się z Kaczyńskim.Został doradcą prezesa państwowego Banku Gospodarstwa Krajowego. Zarabia i głosuje, jak PiS.

Uchodźcy to też ludzie

Pod takim hasłem, trzymanym przez niespełna ośmioletniego Rocha, ucznia Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, zebrało się w niedzielę, 7 listopada, około 30 mieszkańców miasta na Starym Rynku.

„Polska powinna stosować swoje procedury, zapewniające bezpieczeństwo granic i bezpieczeństwo ludzi, którzy są w lesie. Mam dziecko i widząc te dzieci w lesie, nie zgadzam się na to. Nas w Łomży jest więcej i to jest nasz głos, apel do władzy. Niektórzy pytają, dlaczego ci ludzie nie zgłaszają się na przejściu granicznym? Bo od 2015 roku Polska praktycznie uniemożliwia złożenie wniosku o ochronę międzynarodową. To ludzie, którzy uciekają z Afganistanu, z Iraku, z Syrii, krajów zniszczonych wojnami. Jak się pali dom, to się ucieka. I to, że uciekają z dziećmi, nie jest oznaką braku myślenia, tylko tego, że zostali tak postawieni pod murem, że ryzykują swoje życie, zdrowie i życie swoich dzieci, żeby zapewnić im bezpieczeństwo, żeby zapewnić im przyszłość", mówił do kamer organizator pikiety Kamil Kamieński.

Marii Świderskiej
wyrazy żalu i współczucia
z powodu śmierci mamy
JADWIGI GRABOWSKIEJ
składają
Rektor i Społeczność Akademicka
Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży

19 670 zł pensji dla prezydenta?

Jeszcze w listopadzie radni zajmą się podwyżką wynagrodzenia prezydenta Mariusza Chrzanowskiego. Obecne zarabia 9 940 zł miesięcznie plus za wysługę lat. Taką stawkę Rada Miasta uchwaliła w listopadzie 2018 roku. Podwyżka ma związek z wrześniową zmianą „ustawy o wynagrodzeniu osób sprawujących kierownicze stanowiska państwowe oraz niektórych innych ustaw". Wprowadza ona widełki wynagrodzeń samorządowców. Jak wynika z przygotowanego na sesję Rady projektu uchwały prezydent Chrzanowski ma otrzymać maksymalnie wysoką stawkę, czyli podwyżkę o 98 proc. z wyrównaniem od 1 sierpnia 2021 r. Dodatek za wieloletnią pracę w wysokości 11 proc. (1 184,70 zł) będzie wzrastał o 1 proc. rocznie, aż do osiągnięcia maksymalnego 20 proc. wynagrodzenia zasadniczego. Ostateczna skala podwyżki będzie zależeć od głosowania Rady Miasta.

Jakie bulwary?

Na dokończenie budowy bulwarów Urząd Miasta otrzymał prawie 38 mln. O tym, jak chcą, by wyglądał nowy odcinek bulwarów do mostu Hubala, mieszkańcy Łomży mogą przekazywać do 15 listopada, pisząc maila na adres: bulwary@um.lomza.pl lub w formie papierowej (włożyć do urny w Urzędzie).

Laur Hanny Horoszewskiej

Tytuł laureata za pracę „O tym szumią drzewa i mówią kamienie" w konkursie „Bez Przedawnienia – Prawda i Pamięć o Piaśnicy i Obławie Augustowskiej" uzyskała Hanna Horoszewska, uczennica kl. VIII A Szkoły Podstawowej nr 1 w Łomży. Konkurs zorganizowali Pomorski Kurator Oświaty we współpracy z Podlaskim Kuratorem Oświaty pod patronatem ministra edukacji i nauki, ministra kultury i dziedzictwa narodowego, wojewody pomorskiego, wojewody podlaskiego oraz metropolity gdańskiego. W konkursach literackim, fotograficznym i filmowym wzięło udział 84 uczniów z województwa pomorskiego i podlaskiego.

27 nominowanych do nagrody Podlaska Marka

Spośród aż 173 kandydatur, które wpłynęły w tym roku na konkurs Podlaska Marka, kapituła nagrody nominowała 27, poinformował marszałek województwa podlaskiego Artur Kosicki.

W kategorii produkt użytkowy: targ produktów lokalnych online LokalniNaturalni.pl, katamarany firmy Holiday Boat w Augustowie i biżuteria z tkaniny dwuosnowowej Anety Popławskiej z Białegostoku.

W kategorii produktów spożywczych: piwo Browaru Waszczukowie z Czarnej Białostockie, Miody Pitne Augustowskiej Miodosytni w Augustowie i Pierogi Wigierskie Teresy Biziewskiej z Wigier.

W kategorii wydarzenie: Białostocki Półmaraton, folkowy Festiwal Wielu Kultur i Narodów w Czeremsze i mecze siatkówki drużyny Ślepsk Malow Suwałki.

W kategorii kultura: „Objazd mickiewiczowski" Teatru Wierszalin w Supraślu, Up to Date Festival 2020 Stowarzyszenia Pogotowie w Białymstoku i stronę internetową Klimaty Podlasia Jerzego Jareckiego z Białegostoku.

W kategorii inwestycje: dworzec autobusowy w Łomży, węzeł drogowy w Porosłach i odrestaurowany dom naczelnika stacji kolejowej z Czeremchy Eugeniusza Ostapczuka w Narewce.

W kategorii odkrycie: technologię UV-C do dezynfekcji dużych powierzchni Politechniki Białostockiej, Ośrodek Szkolenia Lotniczego Pronar w Narwi i technologię medyczną spółki Holo4Med w Białymstoku.

W kategorii społeczeństwo: Grupa Ratownicza Nadzieja z Łomży, Białostocki Klub Kibiców Niepełnosprawnych i plac zabaw przy UDKS w Białymstoku Fundacji „Pomóż Im".

W kategorii biznes: Grupa TenderHut w Białymstoku, Internetowa Księgarnia TaniaKsiążka.pl w Białymstoku i Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem.

W ostatniej kategorii projekty 4.0: centrum sztucznej inteligencji w medycynie Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Centrum Badawczo-Rozwojowe Malow w Suwałkach i Technikum Infotech w Białymstoku.

Głosować można do 30 listopada na stronie podlaskamarka.pl.

Gala, na której poznamy laureatów, odbędzie się 16 grudnia w Operze i Filharmonii Podlaskiej. Wówczas nadane zostaną także tytuły Ambasadora Podlaskiej Gospodarki oraz Ambasadora Województwa Podlaskiego.

Podlaska Marka, to jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów w regionie, organizowany od 2004 r. przez marszałka województwa podlaskiego.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

POWODÓW, ABY RZUCIĆ PALENIE

o rzucić palenie, bo już w godzinę atnim dymku uspokaja się rytm , a po 12 godzinach poziom tlenku we krwi wraca do normy. Po paru niach poprawia się krążenie i działanie Kwestią miesięcy jest pozbycie ciążliwego kaszlu i przerywanego, ego oddechu. W ciągu 5-15 lat ygnacji z tytoniu ryzyko udaru choroby serca u byłego palacza jest ne, jak u niepalącego. Po 10 latach rosowej abstynencji o połowę ejsza się prawdopodobieństwo orowania na raka płuca ównaniu do palacza.

dania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zują, że palacze są bardziej narażeni ki przebieg COVID-19 i na śmierć w efekcie roby niż osoby niepalące.

ikacje wskutek COVID-19 i przypadki ne są częstsze u cierpiących padłości, wywołane przez papierosy, choroby układu krążenia, układu owego, raka i cukrzycę. Pandemia skłania alaczy do porzucenia nałogu w trosce ie bezpieczeństwo.

wanie tytoniu, głównie palenie papierosów, aje WHO, jest przyczyną ponad 8 milionów w rocznie. Połowa palaczy traci zdrowie pada na przewlekłe choroby.

forma konsumpcji tytoniu jest równie wa, jak palenie papierosów. Dotyczy , fajek wodnych (sziszy), papierosów nicznych, zażywania tabaki czy żucia Nikotyna w produktach niewymagających jest łatwiej przyswajalna, co sprzyja nieniu i może wywoływać raka ust, zębów, ich żółknięcie i choroby

3. Tytoń zagraża rodzinom, bliskim i przyjaciołom palaczy, a nie tylko im samym. Jak wskazuje WHO, ponad 1 mln osób na świecie umiera rocznie wskutek biernego palenia, czyli kontaktu z dymem i zawartymi w nim szkodliwymi substancjami. Groźne dla otoczenia są e-papierosy, które również emitują nikotynę.

Biernym palaczom zagraża rak płuca, a także gwałtowny rozwój gruźlicy i cukrzycy typu 2.

4. Tytoń powoduje ponad 20 typów nowotworów, w tym raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku.

Palacze są bardziej zagrożeni rakiem zatok, nerek, wątroby, żołądka, macicy i dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza). Badania wskazują związek między paleniem a rakiem piersi, zwłaszcza wśród kobiet, które wpadły w nałóg przed pierwszą ciążą.

5. Palenie jest przyczyną co czwartej śmierci na raka w skali globu. Prawdopodobieństwo, że palacz zachoruje na raka płuca jest 22 razy (!) większe niż w przypadku osób niepalących.

U co piątego palacza zapewne rozwinie się przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), która polega na zwężeniu dróg oddechowych, co utrudnia przepływ powietrza przez płuca. Jest szczególnie niebezpieczna dla osób, które zaczęły palić młodo, bo dym tytoniowy hamuje rozwój płuc i układu oddechowego.

6. Palacze żyją średnio o 10 lat krócej niż niepalący. Z każdym zaciągnięciem się dymem tytoniowym dostarczają sobie ponad 70 substancji i toksyn, które powodują różne typy raka. Palenie powoduje też demencję. Około 14 proc. przypadków choroby Alzheimera lekarze uznają za efekt palenia. Palaczki częściej doświadczają bolesnych miesiączek i gorzej znoszą menopauzę, którą przechodzą kilka lat wcześniej niż kobiety niepalące.

7. Palenie nie służy urodzie. Zęby żółkną, gromadzi się na nich osad, a nieświeżego oddechu nie zwalczy pasta do zębów ani płyn do płukania ust.

Skóra staje się sucha, mniej elastyczna i pomarszczona, a palacze i palaczki sprawiają wrażenie starszych niż w istocie. Szczególnie widoczne są zmarszczki wokół ust i oczu.

I wszystko przesiąka dymem: mieszkanie, meble, ubrania, ręce i całe ciało.

8. Palenie zwiększa ryzyko bezpłodności u obu płci. Rzucenie palenia ułatwia zajście w ciążę, zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, niskiej wagi noworodka i poronienia.

U mężczyzn palenie powoduje zaburzenia erekcji przez ograniczenie dopływu krwi do wszystkich organów. Poprawa życia seksualnego wymaga rezygnacji z papierosów. Sperma palacza zawiera mniej plemników, które są mniej ruchliwe niż u niepalących.

Zagrożeniem dla kobiet w ciąży jest bierne palenie i używanie e-papierosów, które szkodzą nienarodzonemu dziecku, spowalniają jego rozwój i zmniejszają wagę przy urodzeniu.

9. Papierosy elektroniczne i produkty oparte na podgrzewaniu (a nie spalaniu) tytoniu również zawierają nikotynę i są szkodliwe, tak jak zwykłe papierosy. Przestawienie się z palenia na używanie e-papierosów nie oznacza rzucenia nałogu.

E-papierosy uzależniają, a młodzi ludzie, którzy z nich korzystają, dwukrotnie częściej zostają zwykłymi palaczami w późniejszym życiu. E-papierosy zwiększają ryzyko chorób serca, płuc i układu oddechowego.

10. Warto rzucić palenie dla odzyskania lepszej kondycji fizycznej, poprawy wydolności organizmu i lepszego samopoczucia psychicznego. Odczujemy też satysfakcję i wymierny efekt w postaci oszczędności pieniędzy.

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno. Badania dowodzą, że pozbycie się tego nałogu w każdym wieku przynosi korzyści zdrowotne.

Nie zwlekaj, rzuć palenie na dobre! Nie bój się też prosić o wsparcie, jeśli nie potrafisz poradzić sobie sam z tym problemem.

Pomocą służą fachowcy w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym – **801 108 108, 22 211 80 15. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-21:00 oraz w soboty w godz. 9:00-15:00**. Uzyskasz tam wsparcie oraz informację o najbliższej placówce realizującej program leczenia dla palaczy.

Szczegóły na stronie **www.jakrzucicpalenie.pl**

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

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

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

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

POWIAT GRAJEWSKI

Gwiazdy disco polo na operację Eryka

26 327 złotych przyniosła charytatywna Gala Disco Polo na Placu Targowym w Radziłowie, której celem było zebranie pieniędzy na operację Eryka Kopczewskiego w Bostonie (USA). Operacja kosztuje 9 mln zł. W Gali wystąpiły takie gwiazdy, jak Zenek Martyniuk i Bajorek D. „Lekarze z USA chcą operować Eryka, ale kwota za życie jest astronomiczna! Błagam, pomóżcie mi, ratujcie mojego synka", prosi mama Eryka.

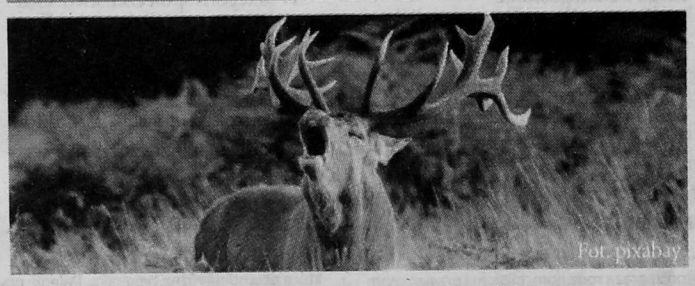
Migowy bez tajemnic

Tajniki języka migowego poznali uczniowie szkół podstawowych w Szczuczynie i Niedźwiadnej w ramach programu „Dzieci pijara Falkowskiego", realizowanego przez Andrzeja Szabelskiego z Biblioteki Centrum Kultury w Szczuczynie. Warsztaty prowadzili wykładowca i tłumacz języka migowego Krzysztof Cis oraz głuchoniema od urodzenia mama dwóch głuchych synów, uczących się w Instytucie Głuchych w Warszawie Elżbieta Nawrocka.

Stypendia i nagrody starosty

Starosta grajewski Waldemar Remfeld przyznał stypendia za wyniki w nauce i sukcesy w konkursach i olimpiadach Aleksandrze Jadzewicz (Zespół Szkół nr 2 w Grajewie), Agnieszce Komosińskiej (Zespół Szkół w Wojewodzinie), Gerardowi Małaszukowi (Zespół Szkół nr 1 w Grajewie), Kamilowi Perzanowskiemu (Zespół Szkół w Niećkowie), Józefowi Przyborowskiemu (Zespół Szkół Specjalnych w Grajewie) i Patrykowi Szumskiemu (Zespół Szkół w Szczuczynie).

Nagrodził też nauczycieli, którzy przygotowywali uczniów do konkursów i olimpiad: Katarzynę Bielińską (Zespół Szkół w Wojewodzinie), Iwonę Kochanowską (Zespół Szkół nr 1 w Grajewie), Edwarda Koniecko (Zespół Szkół w Niećkowie), Marka Konopkę (Zespół Szkół w Szczuczynie), Wojciecha Kowzona (Zespół Szkół nr 2 w Grajewie), Annę Piekarską, Annę Małgorzatę Wronowską i Katarzynę Zamojską (wszystkie Zespół Szkół Specjalnych w Grajewie). Za pracę organizacyjno-menadżerską i gospodarność nagrody otrzymali dyrektorzy Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie Jarosław Konopka i Zespołu Szkół w Szczuczynie Łukasz Kowalski.



O przywrócenie polowań na łosie do Ministra Klimatu i Środowiska wystąpiła Krajowa Rada Izb Rolniczych. Te piękne zwierzęta są w Polsce pod ścisłą ochroną.

W rocznicę Niepodległości

Złożeniem kwiatów pod Pomnikiem Niepodległości (przed Urzędem Miasta) i odśpiewaniem hymnu państwowego (godz. 11.00) rozpoczną się obchody Święta Niepodległości w Grajewie. W południe odprawiona zostanie Msza święta w intencji ojczyzny w kościele Trójcy Przenajświętszej, a po niej delegacje złożą kwiaty przy pomnikach Solidarności i Niepodległości (na pl. Niepodległości).

Krew w Niećkowie

Ponad 12 litrów krwi oddali honorowi krwiodawcy w Zespole Szkół w Niećkowie.

Dzień Seniora

Biesiada ze wspólnym śpiewaniem piosenek i pogawędkami wypełniła Dzień Seniora w Okrasinie.

329 lat Szczuczyna

329 rocznica nadania praw miejskich Szczuczynowi minęła we wtorek, 9 listopada.

POWIAT KOLNEŃSKI

Święto Niepodległości w powiecie kolneńskim

■ W Kolnie obchody Święta Niepodległości rozpoczną się wspólnym zaśpiewaniem hymnu państwowego i wciągnięciem flagi na maszt przed kościołem św. Anny w Kolnie (godz. 10.55). O godz. 11.00 Msza święta w intencji Ojczyzny, a po niej złożenie wieńców przez delegacje władz samorządowych miasta i powiatu pod Pomnikiem Niepodległości w parku miejskim, pod tablicą Wincentego Witosa, pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego, na grobie poległych pod Lemanem i grobie Nieznanego Żołnierza. Ze względu na niepokojącą sytuację epidemiczną nie odbędą się zaplanowane wcześniej uroczystości w parku miejskim i nie będzie przemarszu główną ulicą miasta z udziałem pocztów sztandarowych, Miejskiej Orkiestry Dętej, delegacji instytucji, zakładów pracy i organizacji oraz mieszkańców.

Burmistrz Kolna Andrzej Duda apeluje do mieszkańców o udekorowanie flagami posesji, instytucji i zakładów pracy.

Główne obchody Święta Niepodległości w Stawiskach odbyły się w niedzielę, 7 listopada. 11 listopada (godz. 14.00) w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu odbędzie się koncert muzyki patriotycznej

■ W programie gminnych obchodów Święta Niepodległości Msza święta w kościele Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie (godz. 13.00), po niej delegacje złożą wiązanki i znicze pod pomnikiem w Czerwonem. Odwołana została część artystyczną i wieczornica w bibliotece w Czerwonem.

■ W Małym Płocku po Mszy świętej (godz. 10.00) nastąpi przemarsz pod pomnik Józefa Piłsudskiego, złożenie kwiatów, wystartuje Trzeci Bieg Niepodległości, a po nim wojskowa grochówka.

■ W Turośli Gminny Ośrodek Kultury w wigilię święta, 10 listopada (godz. 19.00), zaprasza na wieczornicę, przygotowaną przez uczniów Szkoły Podstawowej w Ptakach.

Urząd nieczynny

W piątek, 12 listopada, Urząd Gminy w Małym Płocku będzie nieczynny.

Kolejowe konsultacje

W Kolnie trwają konsultacje w sprawie przebiegu kolei, której budowa planowana jest na lata 2028 – 2031.

Na kwarantannie

Wykryte zakażenie covidem w LO w Kolnie jest przyczyną kwarantanny jednej z klas.

Nowe schody w zabytku

Szkoła Podstawowa w Zaskrodziu, wybudowanej w 1935 r., ma nowe schody.

Książka zamiast pączka

Do ogólnopolskiego konkursu czytelniczego „Zamiast pączka, lepsza książka" przystąpiła Szkoła Podstawowa w Turośli. Konkurs jest szansą na wygranie bonu na zakup książek.

PONAD 23 MILIARDY ZŁOTYCH NA INWESTYCJE

POLSKI ŁAD

RZĄDOWY FUNDUSZ POLSKI ŁAD
PROGRAM INWESTYCJI STRATEGICZNYCH

Ponad 23 miliardy z rządowego funduszu – może z nich skorzystać każda gmina w Polsce.

To pieniądze przeznaczone przez rząd na: drogi, wodociągi, ekologię, edukację dzieci i obiekty sportowe.

Bo Twoja okolica zasługuje na wielkie inwestycje.

Rządowy Fundusz Polski Ład Program Inwestycji Strategicznych. Po prostu inwestujemy w Polskę.

Program realizowany jest poprzez promesy inwestycyjne Banku Gospodarstwa Krajowego.

www.bgk.pl

BGK
BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Zamiast interny, oddział covidowy

– Jest potrzeba, abyśmy utworzyli oddział covidowy dla dorosłych. Decyzją wojewody od 6 listopada zwiększamy liczbę łóżek dla pacjentów covidowych do 30 i będą na oddziale wewnętrznym. Dodatkowo tworzymy dziecięcy oddział covidowy na 15 łóżek. Ponadto na oddziale intensywnej terapii zwiększamy liczbę łóżek do 7. W sumie w naszym szpitalu do leczenia pacjentów covidowych przeznaczone będą 52 łóżka – mówiła w czasie otwarcia po remoncie i modernizacji oddziału wewnętrznego Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem dyrektor Bożena Grotowicz.

Oddział wyposażony jest w nowoczesny sprzęt za pieniądze przekazane przez Ministerstwo Zdrowia oraz burmistrzów Wysokiego Mazowieckiego i Czyżewa, wójtów gmin Wysokie Mazowieckie, Kulesze Kościelne, Klukowo i Kobylin-Borzymy. Dzięki pomocy wojewody podlaskiego Bohdana Paszowskiego, szpital otrzymał pięciotonowy zbiornik na tlen za ponad 270 tys. zł.

Święto Niepodległości w powiecie

■ W Wysokiem Mazowieckiem Mszą świętą w kościele św. Jana Chrzciciela rozpoczną się 11 listopada o godz. 10.00 obchody Święta Niepodległości. Po mszy złożenie kwiatów pod Pomnikiem Niepodległości POW, a o godz. 12.00 wspólne śpiewanie hymnu w ramach ogólnopolskiej akcji „Niepodległa do hymnu".

■ W Sokołach 11 listopada o godz. 12.00 Msza święta w bazylice, a po niej złożenie kwiatów przed Pomnikiem-Krzyżem i koncert patriotyczny w Centrum Kulturalno-Bibliotecznym (godz. 13.30).

■ W Ciechanowcu uroczystości rozpoczną się o godz. 9.00 akademią w Miejskiej Bibliotece Publicznej, po której nastąpi przemarsz do kościoła Trójcy Przenajświętszą na Mszę święta (godz. 10.00). Po Mszy przemówienie burmistrza, Apel Poległych i złożenie kwiatów pod pomnikiem Nieznanego Żołnierza (ul. Wińska, godz. 11.00). Godzinę później wspólne śpiewanie hymnu państwowego, a po południu w Ciechanowieckim Ośrodku Kultury i Sportu (godz. 17.00) „Ognisko patriotyzmu", czyli wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych.

■ W Szepietowie Msza święta w intencji Ojczyzny (godz. 11.00), a po niej odśpiewanie hymnu. Następnie przemarsz pod pomnik Orła Białego i pomnik pracowników kolei poległych w walce o odzyskanie niepodległości. Pomnik został wyremontowany i nastąpi jego odsłonięcie oraz poświęcenie. Dalsze uroczystości odbędą się w Gminnym Ośrodku Kultury: okolicznościowy koncert, śpiewanie pieśni patriotycznych, żołnierski poczęstunek.

■ W Nowych Piekutach Msza święta (godz. 11.30), po niej program artystyczny w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej, złożenie wiązanek przy pomniku AK i Niepodległości.

Laureaci olimpiady wiedzy

Dawid Bachorek (1 miejsce), Gabriela Gosk (2 miejsce) i Paweł Zawistowski (3 miejsce) z LO w Ciechanowcu jako laureaci eliminacji powiatowych Olimpiady Wiedzy o HIV/AIDS będą reprezentować powiat na szczeblu wojewódzkim.

Prof. Jacek Jemielity nagrodzony

Pochodzący z Wysokiego Mazowieckiego (ur. 1973) absolwent LO prof. Jacek Jemielity z Centrum Nowych Technologii Uniwersytetu Warszawskiego, został laureatem Nagrody Fundacji na rzecz Nauki Polskiej za 2021 r., za „opracowanie chemicznych modyfikacji mRNA jako narzędzi do zastosowań terapeutycznych i badań procesów komórkowych".

Wzmocnienie OSP Nowe Piekuty

Nowy samochód ratowniczo-gaśniczy ma od 6 listopada OSP Nowe Piekuty. Kosztował 900 000 zł.

POWIAT ZAMBROWSKI

Wybory i odznaczenia w OSP gminy Zambrów

Nowe władze wybrał Walny Zjazd OSP gminy Zambrów.

Zarząd Oddziału Gminnego OSP na lata 2021 – 2026 tworzą: prezes Bogdan Pac, wiceprezes i komendant gminny Krzysztof Koliński, sekretarz Daniel Radomski, skarbnik Grzegorz Gosk, członkowie prezydium Zbigniew Mioduszewski i Jacek Przychodzeń, członkowie Zarządu: Mirosław Nowicki, Arkadiusz Kozłowski, Michał Krajewski, Tadeusz Strzelecki, Mirosław Chmielewski, Jacek Szyszka, Szymon Zalewski i Władysław Pisiński.

Komisję Rewizyjną stanowią: przewodniczący Mirosław Jasionowski, wiceprzewodniczący Wojciech Kamieński, sekretarz Sebastian Mrówka, członek Wojciech Skarzyński.

Medalem za „Zasługi dla Pożarnictwa Powiatu Zambrowskiego" odznaczeni zostali: Grzegorz Gosk, Zbigniew Mioduszewski, Jacek Przychodzeń, Arkadiusz Kozłowski, Tadeusz Strzelecki, Jacek Szyszka, Mirosław Nowicki, Szymon Zalewski, Władysław Pisiński, Sebastian Mrówka i proboszcz parafii św. Maksymiliana Marii Kolbego w Starym Skarżynie ks. Jan Adam Leniewski.

Statuetkami św. Floriana uhonorowani zostali wójt gminy Zambrów Jarosława Kos i prezes Zarządu Oddziału Gminnego OSP Bogdan Pac. Fot. UG Zambrów

Odeszła nauczycielka

Zmarła nauczycielka Szkoły Podstawowej w Rutkach Kossakach Barbara Ostaszewska.

Badanie piersi w Zambrowie

Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet od 50 do 69 lat odbędą się w mammobusie (ul. Wyszyńskiego 6 A) w poniedziałek, 15 listopada (godz. 9.00 – 17.00). Rejestracja, tel. 42 254 64 11, 517 544 004.

Pokaz uzbrojenia

Na pokaz sprzętu wojskowego 16 Pomorskiej Dywizji Zmechanizowanej zapraszają w sobotę, 13 listopada (godz. 10.00 – 14.00) na parking Zambrowskiego Parku Przemysłowego (al. Wojska Polskiego), Regionalna Izba Historyczna i Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie.

Punkt Obsługi Inwestora

Punkt Obsługi Inwestora w Urzędzie Miasta powołał burmistrz Kazimierz Dąbrowski.

Fot. pixabay

Kawaler w sutannie

1.

„Mam córkę, a jakbym jej nie miała, bo znać mnie nie chce. Wszystko przez księdza!". Iwona, jej najmłodsza z czworga dzieci córka, była miła, grzeczna i pracowita. Dobrze się uczyła. W wakacje przed maturą (chodziła do średniej szkoły w Łomży) przyjechała do domu z nieznajomym chłopakiem. Był środek nocy, kiedy na podwórko zajechał samochód.

„To jest Marcin. Zanocuje u nas", powiedziała osłupiałej matce.

Wzięła go za rękę i zaprowadziła do swojego pokoju. Teresa nie wiedziała, jak ma się zachować.

„Idź i przyprowadź ją! Musimy porozmawiać", powiedziała do męża.

Witek zastukał do pokoju córki, ale odpowiedziała mu cisza. Drzwi były zamknięte.

Do świtu nie zmrużyła oka. Rano usiadła w kuchni przy stole i poczuła, że nie może się ruszyć. Myślała, że świat zawalił jej się na głowę. Witek sam poszedł do obrządku. Siedziała bez ruchu i czekała na Iwonę. Około południa wyszli z jej pokoju. Trzymali się za ręce. Marcin w dziennym świetle wydał się jej o wiele straszy, niż w nocy. Koło trzydziestki, szczupły, z chłopięcym uśmiechem. Czuł się jak u siebie. Swobodnie poszedł do łazienki i ogolił się maszynką jej męża. Iwona usiadła przy stole zacięta, nastroszona, gotowa do walki.

„Co ty wyprawiasz? Kim jest ten człowiek?", ruszyła do ataku Teresa.

„Nic ci nie powiem i ty nic nie mów!", wrzasnęła Iwona.

Zerwała się i odjechała z Marcinem.

Wrócili pod wieczór i znów zniknęli w jej pokoju. Następnego dnia Iwona zeszła do kuchni z plecakiem.

„Wyjeżdżam z Marcinem. Wrócę pod koniec wakacji", powiedziała.

Tym razem drogę zagrodził jej ojciec. Zamknął drzwi i oparł się o nie.

„Najpierw powiedz, kim on jest i dokąd z nim jedziesz", zażądał.

Iwona wpadła w furię.

„Nie jestem waszą własnością! Wypuśćcie mnie!", wrzasnęła i rzuciła się do drzwi.

Skończyły się wakacje, nastał wrzesień. Iwona w każdy piątek wracała z Łomży ze szkoły z Marcinem. Zamykali się w jej pokoju na cały weekend. Do Teresy dochodziły aż na dół odgłosy uprawianego seksu, od których zbierało się jej na płacz i na mdłości. Starszy syn znacząco chrząkał, robił miny, ale nic nie mówił. Witek chyłkiem wynosił się z domu do gospodarskich zajęć...

2.

Na Sylwestra Iwonka zaprosiła do domu koleżanki z chłopakami. I Marcina. Bawili się, pili szampana.

„Znasz tego Marcina? Skąd on jest?", zapytała Martę, jedną z koleżanek Iwony.

„To pani nie wie?", zdziwiła się dziewczyna.

Teresie wydało się, że popatrzyła na nią ze współczuciem.

„Wiesz, jak to jest, czasem matce z córką trudno się dogadać", westchnęła.

Wyciągnęła od Marty, że Marcin poderwał Iwonkę w pubie w Łomży, gdy była w drugiej klasie. Bawili się, a potem zniknął. Po miesiącu czekał na nią pod szkołą. I tak było w kółko, pojawiał się i znikał.

„Przekabacił ją. Robił z nią wszystko, co chciał. I robi. Mnie on nie kręci, ale Iwona świata za nim nie widzi. Podobno Marcin mieszka w Ełku", opowiadała Marta.

Teresa z uwagą zaczęła się przyglądać „przekabaconej" córce, która lgnęła do Marcina. Bez przerwy chciała go trzymać za rękę, całować i obejmować. On odsuwał ją, niby żartem, ale Teresa wyczuła lekceważenie, dystans...

3.

„Nie będę zdawać matury. Po co mi ona? Znalazłam pracę!", oświadczyła pewnego dnia Iwona.

Nie pomogły prośby. Iwona do matury nie przystąpiła. Nie miała głowy nie tylko do matury, ale do nauki w ogóle, gdyż pochłaniał ją Marcin...

Teresa postanowiła znaleźć rodziców Marcina i rozmówić się z nimi. Wierzyła, że wpłyną na syna, żeby nie odciągał Iwonki od matury. Pojechała do Marty, która mieszkała w sąsiedniej wsi, żeby pomogła jej ustalić, gdzie Marcin mieszka. Marta najpierw się opierała, później zgodziła się. Podobnie jak Teresa uważała, że tajemniczy chłopak Iwony niszczy jej życie. Po tygodniu zadzwoniła Marta: „Nie jestem na 100 procent pewna, ale Marcin mieszka chyba w M. To podobno mała wieś, na pewno znajdzie pani jego rodziców".

Teresa pojechała do M. Zaczęła pytać na ulicy, gdzie mieszkają ludzie, którzy mają syna Marcina. Opisała chłopaka córki. Ludzie wzruszali ramionami.

„Żadna rodzina o takim nazwisku tu nie mieszka, ale tak nazywa się nasz wikary", powiedziała żona sołtysa.

Teresa wzruszyła ramionami. Ksiądz jej nie zainteresował. Zrezygnowana, chciała wracać do domu, gdy zobaczyła z daleka wysokiego, szczupłego mężczyznę, którego sylwetka wydała się jej znajoma. Zniknął na posesji obok kościoła. Poczuła wielki chłód i bezwład, jak za pierwszym razem, gdy nocą Iwonka pierwszy raz przyprowadziła do domu swojego kawalera...

Długo siedziała na ławce przy kościele. Zapadł zmrok, gdy go zobaczyła. Szedł energicznym krokiem w stronę kościoła. Był w sutannie...

Weszła do kościoła. Był pusty, tylko w pierwszych ławkach siedziało kilka starych kobiet... Przed nimi, w blasku świec, Marcin za ołtarzem! Stała jak zamieniona w słup soli żona Lota i patrzyła. On spojrzał na nią. Patrzyli na siebie przez moment, potem on podniósł w górę kielich...

4.

Gdy wróciła do domu, nie zastała Iwonki. Witek powiedział jej, że nagle spakowała się i poprosiła brata, żeby zawiózł ją do Łomży. Powiedziała, że znalazła pracę w Ełku czy Olsztynie. Teresa wiele razy jeździła potem do podsuwalskiej wsi, żeby spotkać się z Iwonką. Nigdy jej tam nie zastała. Od Marty dowiedziała się, że jej córka mieszka w Olsztynie w wynajętym mieszkaniu. Marcin przyjeżdża do nie i przepada. I znowu przyjeżdża...

KAROLINA ZARZECZNA

Nasz Sokół

Tablica, upamiętniająca Sokołów Polskich na Jose Campo w Hamtramck (Detroit), jest dla mnie pamiątką i hołdem oddanym konkretnemu człowiekowi: wielkiemu patriocie, powojennemu burmistrzowi Szczuczyna Józefowi Marcinkiewiczowi

Józef Marcinkiewicz, członek Związku Sokołów Polskich i hallerczyk

Za cara

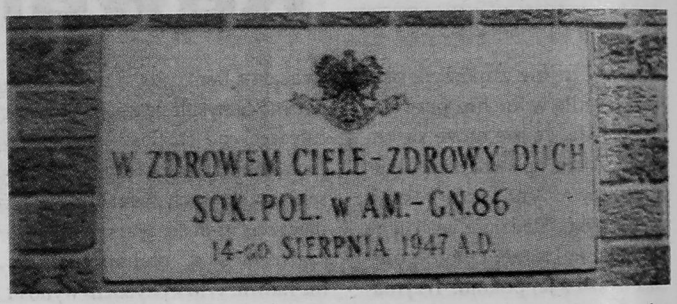
Tylko Józef (ur. 26 października 1890 r.), jedyny z szóstki dzieci rolnika Jana Marcinkiewicza, ukończył pięcioodziałową szkołę powszechną i został praktykantem w Urzędzie Powiatowym w Szczuczynie. Pół roku później otrzymał awans na inspektora, następnie sekretarza powiatowego oraz inspektora na powiat kolneński i szczuczyński. Praca nie przynosiła satysfakcji, Józef czuł się zniewolony przez zaborcę. W okresie wielkiej fali emigracji politycznej i zarobkowej wyjechał do Ameryki.

Na emigracji

Za ocean wyruszył z bratem Pawłem. Postanowili pomóc ojcu finansowo przy budowie wymarzonego domu przy ul. Sobieskiego w Szczuczynie. Pracowali w stanach Ohio, Indiana, Visconsin; w fabrykach pilników, traktorów, samochodów. Nawiązali kontakt z Polonią i gdy w fabryce pojawił się w 1916 r. emisariusz Związku Sokołów Polskich, agitujący za wstąpieniem do polskich oddziałów, Józef wstąpił pierwszy. Za nim Paweł i jeszcze 13 ochotników. Zostali skoszarowani w Milwaukee (Visconsin), a następnie przeniesieni do głównego miejsca skoncentrowanych wojsk, Niagary. Józef trafił do 10 kompanii I Batalionu. Został klarnecistą w orkiestrze wojskowej. Tu zetknął się z wizytującym obóz Janem Paderewskim, który podziękował mu za muzyczne powitanie i grę na instrumencie.

Batalion został wysłany na front w Szampanii (Francja), dokąd żołnierze zostali przetransportowani statkiem „France". Gdy w lutym 1918 r. trafili na pierwszą linię frontu w Reims, zajęli pozycje 30 m od okopów wroga. Front utrzymywał się kilka miesięcy na tej samej linii. Zginęło wielu polskich ochotników.

11 listopada 1918 roku w Compiegne pod Paryżem podpisany został rozejm, który oznaczał zakończenie I wojny światowej. Józef, wytypowany na turniej orkiestr wojskowych w Toronto, jeszcze raz pojechał do Ameryki. Gdy wrócił do Francji, armia Hallera przygotowywała się do wyjazdu do Polski. 13 kwietnia 1919 roku wojskowa orkiestra z klarnecistą Józefem grała na pożegnalnym koncercie polskie pieśni w Theatre du Vieux-Colombier w Paryżu. Józef wrócił do Warszawy z generałem pierwszym transportem. Grał podczas pierwszej defilady na Placu Saskim w orkiestrze I Batalionu Instrukcyjnego. Otrzymał przydział do Lwowa. W 1920 r. walczył w obronie Warszawy.



Tablica upamiętniająca Sokołów Polskich na Jose Campo w Hamtramck (USA). Fot. B. Paszkowska

Za okupanta

Do Szczuczyna wrócił z krzyżem armii Hallera. Pracował w swoim gospodarstwie (4 ha) i w magistracie na stanowisku kasjera. Wstąpił do orkiestry strażackiej. We wrześniu 1939 roku z grupą mężczyzn został wywieziony na roboty przymusowe do Białej. W nocy zbiegł. Nadeszła okupacja rosyjska. Zwerbowano go do pracy w Urzędzie Miejskim. Pracował do 1941 r., do wybuchu wojny ZSRR z Niemcami. Nadeszła okupacja niemiecka i mianowano go burmistrzem miasta. Odmówił stanowiska, argumentując zupełną nieznajomością języka niemieckiego. Wrócił do pracy na roli.

W jego domu godło Polski przetrwało okupację rosyjską i niemiecką. Podobnie jak pamiątkowe grupowe zdjęcie z wojska z 4 września 1916 roku, przedstawiające uczestników zlotu i zjazdu okręgu XI Związku Sokołów Polskich.

Dom rodzinny Józefa Marcinkiewicza, wybudowany przez jego ojca w Szczuczynie przy ul. Sobieskiego

W wolnej Polsce

W 1945 r. Józef Marcinkiewicz został burmistrzem Szczuczyna. Założył gimnazjum, zadbał o wyposażenie szkoły. Uważał, że wykształcenie jest ważne na równi z odbudową miasta ze zniszczeń. Osobiście kierował odbudową. Po 3 latach odszedł ze stanowiska. Był sekretarzem w mleczarni, a następnie sekretarzem i kasjerem w zrzeszeniu szewców.

Ostatnia rozmowa

Ostatni raz rozmawiałam z Józefem Marcinkiewiczem 31 maja 1988 roku. Miał wówczas 98 lat. Mieszkał z żoną w wybudowanym przez ojca domu, który był małym muzeum z mnóstwem pamiątek. Bogaty zbiór dokumentów, fotografie w czterech albumach i pocztówki chętnie udostępniał młodzieży. Najbardziej utkwiła mi w pamięci pocztówka, którą otrzymał w Milwaukee od dziewczyny z Polski. Karta przedstawiała Orła Białego w koronie na sztandarze, wszystko było wyhaftowane cieniutkimi atłasowymi nićmi na kartonie…

Dzielił się wiedzą historyczną. Był jak otwarta księga… W jego ustach słowa „honor" i „ojczyzna" brzmiały prawdziwie.

Odszedł 30 stycznia 1989 roku, w wieku 99 lat. Odszedł, a razem z nim żywy obraz historii. (Zdjęcia z archiwum córki Danuty Szturc).

BARBARA PASZKOWSKA

Świadek

Tablica z nazwiskami zamordowanych przez sowietów trzech członków Rządu Podziemnego: pochodzącego z Krasowa Wielkiego ostatniego premiera Państwa Podziemnego Stanisława Jankowskiego, generała Leopolda Okulickiego i ministra Stanisława Jasiukiewicza (pisaliśmy o tym, „Kontakty" w nr 43/2021) została wmurowana i poświęcona w sierpniu 1990 r. w Sanktuarium Matki Bożej w Hodyszewie. „Wypisani" na tablicy byli sądzeni w czerwcu 1945 r. w głośnym „procesie szesnastu". Wśród „szesnastu" był także osądzony i skazany na 5 lat więzienia minister Adam Bień. Mimo sędziwego wieku (miał 91 lat), uczestniczył w uroczystościach w Hodyszewie, a po nich opowiedział mi o okolicznościach aresztowania, przewozu do Moskwy i pobycie w więzieniu. Zanotowałem jego relację.

Od prawej u góry: premier Stanisław Jankowski i gen. Leopold Okulicki na ławie oskarżonych 21 czerwca 1945 w Moskwie. Józef Stalin na spotkaniu z wierchuszką ZSRR na początku czerwca 1945 mówił: „Nie chodzi w ostatecznym rozrachunku o Okulickiego i jego emisariuszy, lecz o to, że trzeba wytrącić wszystkie atuty z rąk (premiera Wielkiej Brytanii Winstona – przyp. red) Churchilla i nie dopuścić do zainstalowania reżimu Mikołajczyka w Polsce, człowieka wrogo nastawionego do Związku Sowieckiego. W Polsce powinien być Rząd Ludowy, a Churchill ciągle swoje, chce poprzedniego rządu na czele z Mikołajczykiem. Nie możemy do tego dopuścić, dlatego Mikołajczyka i jego bandę trzeba zdemaskować przed ludźmi i zdyskredytować tak, żeby wszyscy, a w pierwszej kolejności Churchill zrozumieli, że Mikołajczyka i jego kompanii w Polsce nie będzie".

1

W połowie marca 1945 r. premier Stanisław Jankowski i członkowie Rządu Podziemnego otrzymali zaproszenie na rozmowy od pełnomocnika Stalina generała Iwana Sierowa z gwarancją bezpieczeństwa. Zaproszeni przybyli na spotkanie do Pruszkowa 27 i 28 marca. Wszyscy zostali aresztowani i przewiezieni samolotem z Warszawy do Moskwy.

Samolot nie wylądował na lotnisku w Moskwie. Został celowo skierowany kilkadziesiąt kilometrów na wschód, gdzie miał roztrzaskać się na stepie. Uważam, mówił Adam Bień, że władze sowieckie tworzyły sobie alibi w celu wyjaśnień sprawy aliantom. A wyjaśnienie byłoby jedno: „Chcieliśmy rozmawiać, ale katastrofa samolotu i tragiczna śmierć delegatów uniemożliwiły spotkanie".

Jakiś zbieg okoliczności i prawdopodobnie lęk pilota o własne życie spowodowały, że samolot wylądował między pagórkami i zarył się w zaspach śniegu. W ten sposób zostało uratowane życie delegatów. Wszyscy uświadamiali sobie, że byli blisko śmierci. Barbarzyński plan potwierdzała postawa pilota. Kiedy wygrzebał się z kabiny, stojąc po kolana w śniegu, był roztrzęsiony, spocony i nie mógł wykrztusić żadnego słowa. Wiedział, że uniknął śmierci.

2

Przelot samolotu musiał być śledzony, bo już po kilku godzinach przyjechali enkawudziści i zabrali wszystkich do więzienia na Łubiankę w Moskwie. Delegatom zabroniono kontaktów ze sobą. Wszyscy zostali umieszczeni w pojedynczych celach.

Po długim i wyczerpującym śledztwie członków polskiego rządu oskarżono o działalność dywersyjną na tyłach Armii Czerwonej i sprawę skierowano do Najwyższego Sądu Wojskowego w ZSRR. Delegatów polskiego rządu uznano za winnych. Premiera Jana Stanisława Jankowskiego skazano na 8 lat więzienia, generała Leopolda Okulickiego na 10 lat więzienia.

Minister Adam Bień, skazany na 5 lat więzienia, sąsiadował z celą Okulickiego. Porozumiewali się pukaniem w ścianę. W ten sposób przekazywali sobie sygnały, że żyją.

3

W wigilię, 24 grudnia 1946 r., Adam Bień słyszał dochodzące zza ściany, z celi generała Okulickiego, najpierw jakiś łomot i stukot, za chwilę krzyk generała, później jęki. A potem wszystko ucichło...

Minister Bień uważał, że prawdopodobnie wówczas generał został zamordowany albo skatowany do nieprzytomności i wywieziony. Do dziś nie wiadomo, kiedy nastąpił jego zgon i gdzie został pochowany.

4

Delegaci polskiego rządu byli skazani i więzieni za czyny niepopełnione. Nikt się wtedy o nich nie upomniał! Jesteśmy winni im pamięć.

Ale pamięć nie polega tylko na budowaniu pomników...

JAN KRYŃSKI

(Autor jest historykiem, byłym dyrektorem Liceum Ogólnokształcącego w Wysokiem Mazowieckiem, współorganizatorem uroczystości w Hodyszewie w 1990 roku, upamiętniających zamordowanych członków polskiego rządu)

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.0204/2021-o-i)

FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty rolne, bez BIK i weryfikacji baz. Umowa notarialna, RRSO 36% rok. Szybko, uczciwie i profesjonalnie 24/h.
Tel. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

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

PRACA

Zatrudnię mężczyznę do pracy w gospodarstwie.
Tel. 515 – 830 – 196

(p-001451-o)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor, New Holland, Same Landini, Massey Ferguson, Renault, Foton, Farmtrac, Deutz Fahr, John Deere, Pronar, Farmer, Foton Case itd. Gotówka od ręki. Dzwoń, pisz. Każdy stan, z dokumentami i bez, maszyny rolnicze, ładowarki teleskopowe.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

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

(fak.0071/2021-o-i)

Oferuję transport maszyn rolniczych autem dostawczym, gmina Zambrów.
Tel. 791 – 773 – 075

(fak/sms)

Wójt Gminy Radziłów

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości komunalnych przeznaczonych do zbycia:
- działka nr 87/1 w obrębie Sośnia.

Wójt Gminy
Krzysztof Milewski

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

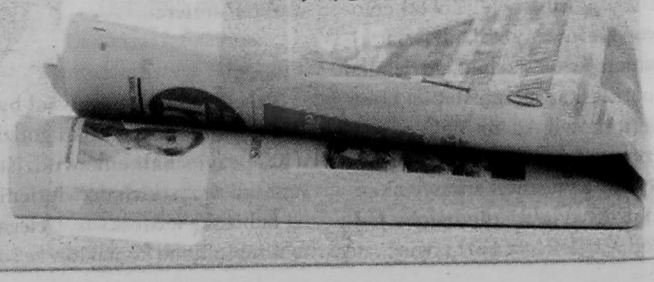
wersja cyfrowa dostępna na: www.kontakty-tygodnik.com.pl

CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%

RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania. Oferta ważna od 11.09. do 30.11.2021 r.

WIĘCEJ INFORMACJI UZYSKACIE PAŃSTWO U AUTORYZOWANYCH DEALERÓW STIHL ORAZ NA WWW.STIHL.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

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Najniższe CENY
Automatyka do bram
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
Dogodne RATY
GARAŻE WZMOCNIONE
86-225-23-11 85-733-60-26
29-642-34-61 87-735-13-65
83-411-91-50 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

Sprzedam Toyota Auris, (2010), benzyna, kolor czarna perła, klimatronik, bogate wyposażenie, przebieg 170 000 km, cena 28 900 zł, tel. 534 – 611 – 709 (o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (1999), auto sprowadzone w 2016 r., zadbane, na bieżąco serwisowane, benzyna, wnętrze czyste i zadbane, wersja Ghia, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 537 – 955 – 740 (o/b)

Sprzedam Mini Cooper, (2002), 1.6 benzyna, 115 KM, cena 10 700 zł, tel. 505 – 989 – 041 (o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (1998), 1.9 TDI, diesel, 90 KM, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 791 – 507 – 188 (o/b)

Sprzedam Peugeot 206CC, (2004), 1.6 benzyna, auto użytkowane przez kobietę, 2 lata w kraju, naprawy robione na bieżąco, ważne opłaty, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 577 – 931 – 550 (o/b)

Sprzedam Audi A3, (1998), 1.9 tdi, 90 KM, bez rdzy, odpala na dotyk, klimatyzacja, ABS, skóra, oryginalne alufelgi, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 505 – 905 – 920 (o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2007), 1.9 CDTI, 150 KM, przebieg 255 000 km, wymieniony olej, nowy rozrusznik, auto czyste, zadbane w środku, cena 9 900 zł, tel. 507 – 320 – 657 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2011), 1.8 tsi, przebieg 181 000 km, stan techniczny bardzo dobry, nadwozie nosi drobne ślady użytkowania, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 692 – 105 – 927 (o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2005), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, środek czysty i zadbany, cena 6 900 zł, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2005), 1.6 benzyna, auto opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, 100 KM, cena 8 900 zł, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2004), auto w pełni sprawne, diesel, przebieg 283 000 km, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 660 – 220 – 609 (o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2011), 1.2, 69 KM, kolor biały, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 608 – 342 – 407 (o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2007), diesel, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, auto w ciągłym użytkowaniu, wszystko wymieniane na czas, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 881 – 963 – 096 (o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2007), diesel, przebieg 190 000 km, auto w pełni sprawne, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 518 – 451 – 462 (o/b)

Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 – 320 – 169 (o/b)

Sprzedam Saab 93, (2002), benzyna + gaz, elektryczne szyby, lusterka, skórzana tapicerka, klimatyzacja dwusferowa, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 721 – 258 – 143 (o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2008), 1.5 diesel, 106 KM, ABS, tempomat, radio, hak, auto bezwypadkowe, cena 20 900 zł, tel. 721 – 282 – 910 (o/b)

Sprzedam Land Rover Freelander, (1999), diesel, przebieg 200 000 km, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 531 – 468 – 028 (o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2004), diesel, klimatyzacja, tempomat, elektryczne szyby, nowy akumulator, przebieg 251 000 km, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 513 – 473 – 296 (o/b)

Sprzedam Renault Laguna 2, (2003), LPG, 110 KM, wymienione amortyzatory, wszystko sprawne, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 798 – 043 – 684 (o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (1998), 1.5 benzyna, nie wymaga wkładu finansowego, przebieg 123 000 km, cena 2 500 zł, tel. 511 – 697 – 887 (o/b)

Sprzedam motocykl Zipp, (2009), cena 1 500 zł, tel. 512 – 308 – 146 (o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2004), auto sprowadzone z Holandii w 2019 r., przegląd i ubezpieczenie do 08.2022 r., naprawy robione na bieżąco, diesel, cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 607 – 577 – 180 (o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2009), CDI, 150 KM, pierwszy właściciel, cena 16 500 zł, tel. 668 – 178 – 073 (o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2001), benzyna, stan dobry, 125 KM, kolor srebrny, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 600 – 981 – 616 (o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2004), 1.9 tdi, diesel, auto w bardzo dobrym stanie, doinwestowane, zadbane, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 515 – 554 – 540 (o/b)

Sprzedam Smart Fortwo, (2003), diesel, bez korozji, OC prawie na cały rok, przegląd do października następnego roku, cena 3 900 zł, tel. 502 – 482 – 844 (o/b)

Sprzedam Honda Jazz, (2004), 1.2 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, zarejestrowane, przebieg 212 000 km, klimatyzacja, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 509 – 363 – 392 (o/b)

Pobierz aplikację mobilną
TAXI 19-191J
POBIERZ Z Google Play
Pobierz z App Store
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 słomę w belach, cena 60 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55 (o/b)

Sprzedam siano, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55 (o/b)

Sprzedam sianokiszonkę, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 – 08 – 55 (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 młynek bijakowy, w bardzo dobrym stanie, mało używany, w pełni sprawny, silnik 7.5 kW, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307 (o/b)

Sprzedam kombajn Bizon, (1989), pierwszy właściciel, cena 42 000 zł, tel. 665 – 741 – 797 (o/b)

Sprzedam pługi Kverneland, 5-skibowe, 14 cali, okrągła rama, cena 6 700 zł, tel. 513 – 613 – 057 (o/b)

Sprzedam siewnik do zboża Poznaniak, w dobrym stanie, cena 1 600 zł, tel. 725 – 182 – 710 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Rotina, 800 litrów, hydrauliczne otwieranie, w bardzo dobrym stanie, wałek przekaźnika mocy, cena 3 200 zł, tel. 509 – 628 – 118 (o/b)

Sprzedam pługi 4, w bardzo dobrym stanie, po wymianie wszystkie elementy, cena 2 100 zł, tel. 725 – 182 – 710 (o/b)

Sprzedam platformę do bel Pronar T023, wszystko sprawne, pełne wyposażenie, cena 33 000 zł, tel. 515 – 622 – 921 (o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas, szerokość 3,80 m, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 510 – 478 – 952 (o/b)

Sprzedam owijarkę samozaładowczą Metal Fach, stan bardzo dobry, stawiacz bel i licznik, likwidacja hodowli zwierząt, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 574 – 075 – 622 (o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, (2011), 4-rzędowy, podsiewacz nawozów, znaczniki hydrauliczne, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 667 – 508 – 893 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozu Unia NO 39 Mx, (2002), pojemność z nadstawką 700 litrów, cena 3 100 zł do negocjacji, tel. 695 – 486 – 788 (o/b)

Sprzedam paszowóz, (2010), cena 35 000 zł, tel. 669 – 864 – 581 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów, 1 200 kg, cena 3 500 zł, tel. 669 – 864 – 581 (o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Rekord Z058, (1987), 1 900 mth, garażowany, w ładnym stanie, cena 34 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 632 – 553 (o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, 4 m, na wale rurowym, w bardzo ładnym stanie, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 885 – 560 (o/b)

Sprzedam paszowóz BVL, sprawny, użytkowany na co dzień, wysokość 2,40 m, szerokość 2,10 m, nowe noże i podpory pod noże, cena 33 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 885 – 560 (o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Gilibert, (2001), pionowe wałki, hydrauliczny posuw, resorowany zaczep, cena 31 500 zł, tel. 691 – 376 – 328 (o/b)

Sprzedam przyczepę D-47, wywrotka, zarejestrowana, opłacona, cena 10 000 zł, tel. 512 – 308 – 146 (o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330, cena 14 000 zł, tel. 512 – 308 – 146 (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 taśmociąg obornika, długość 8 m, szerokość z bokami 63 cm, środek 50 cm, zadbany, garażowany, stan bardzo dobry, cena 2 600 zł, tel. 516 – 612 – 320 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon, (2019), 3,20 m szerokości, w idealnym stanie, garażowana, małe zapotrzebowanie mocy, cena 39 900 zł, tel. 698 – 225 – 383 (o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Unia Grudziądz, cena 700 zł, tel. 512 – 308 – 146 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone, (2017), pierwsze użytkowanie w 2018 r., oryginalne nożyki, szerokość 2,80 m, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 690 – 299 – 374 (o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe Vogel Noot, cena 6 000 zł, tel. 501 – 259 – 967 (o/b)

Sprzedam las sosnowy, powierzchnia 0,60 ha (bez gruntu), cena 1 000 zł, tel. 503 – 009 – 752 (o/b)

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

Sprzedam przewracarkę Pronar PWP-530, (2011), stan bardzo dobry, cena 13 500 zł, tel. 666 – 476 – 197 (o/b)

Sprzedam przewracarkę Deutz-Fahr, hydraulicznie składana, szerokość robocza 5,20 m, wałek, stan bardzo dobry, cena 6 300 zł, tel. 889 – 306 – 298 (o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągany Agrifac 3900GS, sprowadzony z Holandii, kompletny, sterownik, wałek szerokokątny, cena 22 500 zł, tel. 517 – 976 – 109 (o/b)

Sprzedam beczkowóz Meprozet, (2003), 9 000 litrów, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 530 – 441 – 454 (o/b)

Sprzedam talerzówkę Gregoire Besson SX, (2004), niespawana, hydraulicznie rozkładana, szerokość robocza 4 m, duże talerze, wał strunowy, cena 24 500 zł, tel. 518 – 867 – 636 (o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Claas Trabant, po likwidacji gospodarstwa, cena 8 000 zł, tel. 664 – 485 – 359 (o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 2 700 litrów, agregat wymieniony kilka lat temu na nowy, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 502 – 381 – 764 (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.

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

Twoje
„Kontakty" wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc	13,00 zł	(~~14,00 zł~~)
3 miesiące	35,00 zł	(~~45,50 zł~~)
6 miesięcy	70,00 zł	(~~91,00 zł~~)
12 miesięcy	135,00 zł	(~~182,00 zł~~)

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

Zamawiaj więcej
płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 juz od 0,49 zł

foto gabe
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18
Kodak Express
Digital Solutions

40 lat temu

„Kontakty", 15 października 1981:

Kłódka na torach

W pobliżu WZSR w Łomży, tuż przed szynami PKP, słup ogłoszeniowy oznajmia: „Przejście przez tory surowo wzbronione!". Surowo, nie surowo, a ludzie i tak prują na przełaj, gdyż jest to jedyna skrótowa trasa, łącząca dwa odległe osiedla. Czy nie nazbyt wygórowana będzie propozycja postawienia tam skromniutkiego choćby szlabanika, by zwiększyć stopień bezpieczeństwa przechodzących? Albo przynajmniej położyć na torach kłódkę. Dla lepszego samopoczucia surowo wzbraniających.

Cyrkowe wesołe miasteczko

Gdzie lokuje się wesołe miasteczko, gdy zahaczy o Łomżę? Na ulicy Rybaki. A gdy go zabraknie, zastępują go dzielnie miejscowe firmy. Ostatni numer popisowy: przyjeżdża jedna wywrotka i wysypuje piach z budowy wojewódzkiego szpitala tuż przy poboczu ulicy. Czeka już nań ładowarka, by wyrzucić ten sam piasek na drugi samochód, który wiezie ładunek 200 metrów i wysypuje go do dołu przy stacji wodociągów.

Klęska urodzaju

Nie lada kłopoty mają w tym roku łomżyńscy tytoniarze: punkty skupu przyjmują mahorę niechętnie, gdyż nie mieści się już w magazynach. Rolnicy odgrażają się, że nie dadzą się więcej nabrać na jej uprawę. Jedynie szef łomżyńskiego skupu Eugeniusz Kapuśniak jest dobrej myśli: – Rok po roku klęski urodzaju być nie może!

Święte krowy

Na skwerku przy pl. Kościuszki w Łomży zobaczyliśmy dwie dorodne krasule, skubiące soczystą trawę przy kamieniu, upamiętniającym sławnego bojownika. Krążący wokół ronda samochodziarze gubią się w domysłach: zły to, czy dobry omen. Bo albo mamy w Łomży tyle krów, że nie mieszczą się w zagrodach, albo tyle nam tylko zostało.

Myśl z atestem

Nie wystarczy stać na mównicy, żeby mieć głos.

Strażackie wybory i odznaczenia w Kolnie

Zjazd Miejsko-Gminny OSP w Kolnie podsumował minioną kadencję i wybrał nowe władze. Po 36 latach pracy pożegnał się z jednostką dotychczasowy komendant Antoni Lewandowski. Nowym komendantem miejsko-gminnym OSP został Kamil Jarzyło, a z nim Zarząd tworzą: prezes Józef Bogdan Wiśniewski (wójt gminy Kolno), wiceprezes Andrzej Duda (burmistrz Kolna), sekretarz Mariusz Mieczkowski, skarbnik Andrzej Sekściński, członek prezydium Paweł Pupek (Komendant Powiatowy PSP w Kolnie) i członkowie: Henryk Hermanowski, Leszek Kordal, Karol Podlaski, Piotr Przytuła, Wojciech Słapiński, Janusz Wielbut, Krzysztof Kajko i Leszek Andrzej Góralczyk. Komisję Rewizyjną tworzą: Grzegorz Przybylski, Bernard Piwowarski i Władysław Kowalczyk.

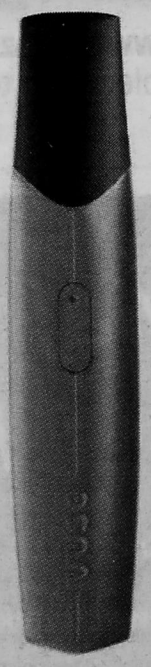
W czasie Zjazdu Srebrny Medal za Zasługi dla Pożarnictwa otrzymał wójt gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski. Złotym Znakiem Związku uhonorowany został Andrzej Sekściński. Srebrny Medal za Zasługi dla Pożarnictwa otrzymali: Henryk Hermanowski, Karol Malinowski, Mariusz Mieczkowski, Karol Podlaski i Józef Bogdan Wiśniewski. Brązowy Medal za Zasługi dla Pożarnictwa odebrali: Kamil Jarzyło, Łukasz Słapiński i Krzysztof Włodkowski. Odznaką Strażak Wzorowy został uhonorowany Piotr Przytuła.

Odznaki za wysługę lat otrzymali: Andrzej Sekściński (35 lat); Janusz Nowak, Grzegorz Okurowski i Janusz Wielbut (30 lat); Leszek Góralczyk, Krzysztof Kajko, Bernard Piwowarski i Ireneusz Romatowski (20 lat); Rafał Chludziński, Krzysztof Giers, Leszek Kordal, Władysław Kowalczyk, Mariusz Mieczkowski, Karol Podlaski i Andrzej Zduńczyk (15 lat); Henryk Hermanowski, Karol Malinowski, Grzegorz Przybylski, Sylwester Remiszewski, Alfred Święczkowski i Józef Bogdan Wiśniewski (10 lat); Wojciech Bajno, Kamil Jarzyło, Krzysztof Sawicki, Łukasz Słapiński i Krzysztof Włodkowski (5 lat).

Wielu naukowców nawołuje do rozstania się z tym zgubnym dla zdrowia nałogiem

Palacze, którym ciężko z dnia na dzień podjąć taką decyzję, powinni poznać potencjalnie mniej szkodliwe alternatywy, które mogą być pomocne choćby w trudnej „fazie przejściowej". Zwłaszcza, że listopadowy kalendarz podpowiada nam kolejny dzień, w którym powinniśmy o tym pomyśleć.

Tradycyjnie, bo już od niemal 30 lat, w trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, który w tym roku przypada na 18 listopada. Co, jeśli mimo wielu prób, nie udaje się nam wygrać z tym nałogiem? Warto wiedzieć, że do potencjalnie ograniczających ryzyka zdrowotne zamienników tradycyjnych papierosów należą e-papierosy i podgrzewacze tytoniu. Niezwykle istotne jednak, by sięgać wyłącznie po sprawdzone, przebadane produkty i chociaż na rynku oczywiście można wybierać spośród wielu, to jednym z najbardziej istotnych elementów, na które powinno się zwracać uwagę, jest bezpieczeństwo użytkowania oraz jakość gwarantowana systemem testów. I tak, np. podgrzewacze glo Hyper poddano w ostatnim czasie wnikliwym badaniom w czterech brytyjskich klinikach, w których przebadano 500 woluntariuszy w wieku od 23 do 55 lat. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji wykazały, że całkowite przejście na glo spowodowało statystycznie istotne zmiany w zakresie tzw. „biomarkerów narażenia" oraz „biomarkerów potencjalnej szkody" w porównaniu z kontynuacją palenia. W przypadku większości mierzonych wskaźników, redukcje szkód zaobserwowane u osób korzystających z tego urządzenia były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić [1].



Są jednak i inne alternatywy. Naukowcy badający ekspozycję organizmu na szkodliwe czynniki stworzyli tzw. skalą obniżania ryzyka (risk continuum), wg której najmniej szkodliwa jest tzw. nikotynowa terapia zastępcza (NRT), potem produkty doustne, w tym saszetki nikotynowe, następnie e-papierosy dostępne w systemach otwartych oraz zamkniętych, jak np. Vuse ePen, sproszkowany tytoń i wspomniane podgrzewacze tytoniu, a na szarym końcu tradycyjne papierosy i cygara.

Na temat ograniczania ryzyk zdrowotnych związanych z paleniem wypowiadał się m.in. prof. Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach: – Faktycznie można stwierdzić, że e-papieros może być drogą do zmniejszenia szkód wyrządzonych przez tradycyjne papierosy. Programy z użyciem e-papierosów wdraża się w Nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii i USA, gdzie programy redukcji szkód za pomocą e-papierosów są już realizowane na poziomie rządowym. (...) Ja osobiście widzę bardzo duży potencjał w e-papierosach jako narzędziu wspomagającym rzucenie palenia, o ile ten proces będzie wspomagany przez inne metody zwalczania nałogu – mówi naukowiec. Warto o tym przypominać właśnie w takich dniach, jak 18 listopada. Może dla niektórych stanie się on pierwszym dniem bez papierosa?

[1] https://www.euractiv.com/section/health-consumers/interview/mep-e-cigarettes-have-a-place-in-eu-cancer-plan-but-we-must-remain-vigilant/

Oto skutek sekundy nieuwagi na skrzyżowaniu drogi krajowej Łomża – Kolno z drogą wojewódzką Stawiski – Morgowniki w pobliżu Korzenistego. Oprócz rozbitych aut, jedna osoba z obrażeniami trafiła do szpitala. Fot. OSP Mały Płock.

Śmierć w Chojnach Młodych

Kierowca (62 lata) audi a4 wyjechał ze stacji paliw w Chojnach wprost pod jadące drogą Łomża – Ostrołęka audi a6. Uderzenie było tak silne, że audi a4 niemal się rozpadło. Trafił do szpitala, ale wkrótce zmarł. Natomiast kierowca (29 lat) audi a6 po wypadku odszedł z miejsca tragedii. Kiedy wrócił po kilkunastu minutach, badanie alkomatem wykazało prawie 0,5 promila alkoholu w organizmie, informuje Justyna Jankowska z łomżyńskiej policji, która pod nadzorem prokuratora będzie szczegółowo wyjaśniać wszystkie okoliczności dramatu.

Zginął, pomagając po awarii

Na miejscu zginął pracownik obsługi holownika, który przyjechał do uszkodzonego autobusu, stojącego na poboczu drogi we wsi Wiśniówek Wertyce (S8 miedzy Jeżewem, a Zambrowem). Drugi pracownik został ranny. Do katastrofy doszło, gdy podczas podpinania autobusu do holownika, w oba auta uderzył tir na litewskich numerach, który wyprzedzał inne samochody. Jezdnia w kierunku Warszawy kilka godzin była zablokowana. Jak mówili czekający kierowcy, nikt nie kierował ich na objazdy, nikt nie umożliwił zjazdu na drogi serwisowe. Choć na zwężeniu wcześniej stała policja, która kontrolowała obcokrajowców, także nie informowała, że był wypadek, jest korek, jaki jest objazd.

Wywrotka do rowu pod Chomentowem

Złapał pobocze i choć przyczepa tylko zsunęła się nieznacznie z drogowego nasypu między Śniadowem a Wierzbowem za wsią Chomentowo, traktor przewrócił się do rowu, zakleszczając w kabinie traktorzystę. Na szczęście, chwilę później udało mu się wydostać. Trafił od razu pod opieką ratowników medycznych.

Fot. pixabay

Pijany uciekinier z narkotykami

Gdy łomżyńscy policjanci dali znak do zatrzymania się, gdy wyjeżdżał z Piątnicy w kierunku Łomży, kierowca dodał gazu. Na ulicy Zjazd zatrzymał samochód na poboczu, a na widok biegnącego w jego kierunku policjanta próbował zawrócić. Skutecznie zablokowany radiowozem, zamknął drzwi auta i nie chciał ich otworzyć. W tej sytuacji policjant wybił szybę i wówczas okazało się, dlaczego mieszkaniec Grajewa za wszelką cenę chciał uniknąć kontaktu z drogówką: był pijany (ponad 2 prom.), a w skarpecie w foliowej torebce narkotyki. Odpowie za to przed sądem.

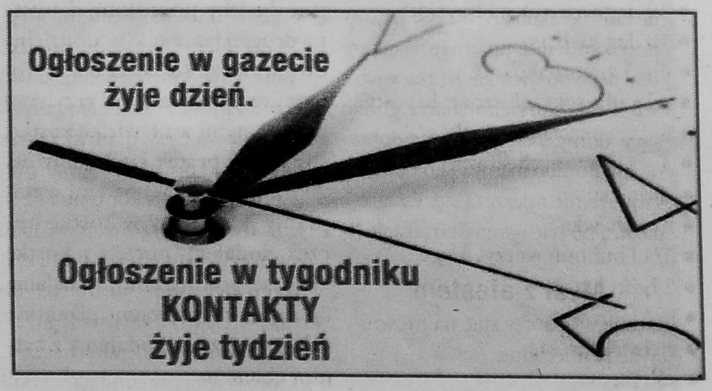
Okradał pracodawcę

Ponad 4 000 litrów paliwa wartości prawie 27 000 złotych ukradł pracownik (39 lat) przedsiębiorstwa z gminy Stawiski. Paliwo spuszczał z baku maszyn i wywoził z terenu budowy swoim samochodem. Został zatrzymany, usłyszał zarzuty i stanie przed sądem.

Zaginęła mieszkanka Łomży

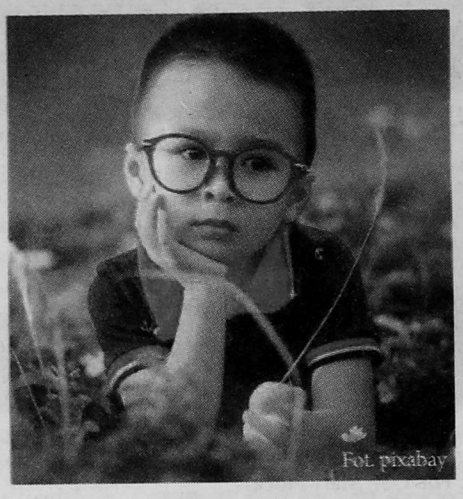
Izabela Bąkowska (48 lat), zamieszkała w Łomży przy ul. Polowej wyszła z domu i od kilku dni nie wraca ani nie nawiązała z nikim kontaktu. Ma 164 centymetry wzrostu, średnią budowę ciała, czarne włosy do ramion i brązowe oczy. W chwili zaginięcia była ubrana w szarą bluzę, niebieskie jeansy, biały futrzany bezrękawnik i białe buty do kolan.

Ktokolwiek wie coś o jej losie, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112. Fot. policja



Poradnia psychologa

Syn unika zabaw z kolegami


Fot. pixabay

Mój syn zamiast kopać piłkę z kolegami, woli komputer. Jak ja mam „wypędzić" go na dwór, żeby mu nie obrzydzić do reszty tej piłki i zabaw z kolegami?

Janusz

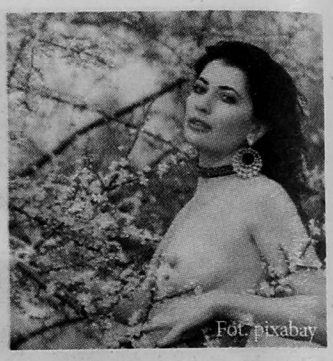
Niektóre dzieci nie są duszą towarzystwa i nie będą nią. Rodzice powinni umieć to zaakceptować. Jeśli dziecko ma jednego, dwóch dobrych kolegów lub koleżanki, z którymi się spotyka, to często wystarcza. Nie musi być ulubieńcem klasy, czy sportowcem i to powinniśmy zaakceptować. O takich dzieciach mówi się, że mają naturę introwertyków, a więc raczej stronią od ludzi, unikają grup społecznych, umieją nawiązywać głębsze przyjaźnie, ale tylko z wybranymi, wolą rozmyślać niż działać, a samotność jest dla nich czymś przyjemnym. Taka już ich uroda. Warto wiedzieć, że chłopcy introwertycy dobrze, czasem lepiej niż ekstrawertycy, radzą sobie w dorosłym życiu. Jeśli więc zależy Panu na pobudzeniu aktywności sportowej syna, najpierw trzeba się zastanowić, czy to ma w ogóle sens w odniesieniu do niego. Rozmawiałbym z nim na ten temat. Być może bardziej odpowiadają mu sporty indywidualne, nie polegające na współzawodniczeniu z rywalami?

Kto wie, czy nadużywanie komputera nie jest efektem niewielu rozrywek lub zajęć dodatkowych u chłopca. Być może potrzebne są inne zajęcia, niż sportowe?

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Pytanie intymne

On chyba jest chory, bo bardzo często chce się kochać. 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. Po prostu napiera, a ja nie potrafię skutecznie się oprzeć. Z tego powodu chciałam z nim zerwać i unikałam spotkań. Ale przychodził pod blok, przy spotkaniu przepraszał, zapewniał, że będzie mniej gwałtowny. Jakoś robiło mi się go żal i nadal jesteśmy ze sobą. Po przeprosinach kilka razy powstrzymał się od seksu, a teraz jest tak, jak było wcześniej. On zapewnia, że jego dążenia do częstych zbliżeń są przejawem miłości.


Fot. pixabay

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

Gdy kaszlę, czuję ból w pachwinie. Jakoś odruchowo zaczęłam przyciskać to miejsce i wyczułam zgrubienie. Zaczęłam siebie obserwować, pojawia się jakiś miękki guzek, a potem znika. Co to może być?

Barbara

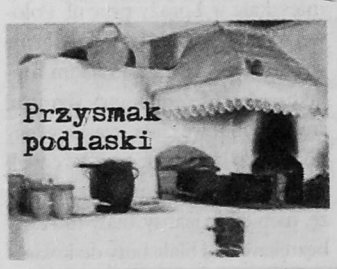
To mogą być pierwsze objawy przepukliny pachwinowej. Ból jest przejściowy, pojawia się w czasie wysiłku i napięcia. Wysiłkiem jest kaszel, gwałtowny śmiech, podniesienie ciężkiej torby z zakupami. Pierwszym objawom mogą towarzyszyć zaparcia i uczucie ciężaru w podbrzuszu. Wyczuwalny miękki guzek uwypukla się i znika. Jest to fragment jelit, który wydostaje się poza powłoki jamy brzusznej. Gdy choroba się rozwinie, guzek nie będzie znikał, pozostanie na stałe. Będzie twardy i bolesny. Przepuklinę leczy się operacyjnie. Zabieg polega na zamknięciu otworu przepuklinowego i wzmocnieniu ściany jamy brzusznej. Nie leczona przepuklina może być przyczyną groźnych powikłań: zapalenia otrzewnej, niewydolności, perforacji jelita, wstrząsu septycznego. Poza tym wizyta u lekarza jest konieczna, gdyż może to być znacznie groźniejszy od przepukliny tętniak.

Pod paragrafem

Dostałam wezwanie do sądu w sprawie cywilnej, która dotyczy moich sąsiadów. Mam być świadkiem. Z sąsiadami nie jestem w konflikcie i nie chcę być. Czy mogę odmówić składania zeznań?

Janina

Wezwany świadek ma obowiązek składania zeznań. Z prawa odmowy mogą skorzystać małżonkowie stron sporu, rodzice, dzieci, teściowie. Ale nawet jeśli ktoś ma prawo do odmowy złożenia zeznań, też musi stawić się w sądzie. Gdy w trakcie przesłuchania odpowiedź na zadane pytanie może kogoś narazić na odpowiedzialność karną, dużą szkodę majątkową lub naruszyć tajemnicę zawodową, wówczas można odmówić odpowiedzi na pytanie, ale trzeba podać uzasadnienie. Za nieuzasadnioną odmowę złożenia zeznań sąd może ukarać grzywną. Jeśli zeznania są sprzeczne z zeznaniami innych świadków (lub świadka), sąd może dokonać konfrontacji. Zeznania są protokołowane i treści zeznań w protokole świadek ma prawo prostować i uzupełniać. Za nieusprawiedliwioną nieobecność sąd nakłada grzywnę i wzywa świadka ponownie. Jeśli drugi raz się nie stawi, ponownie zostanie ukarany grzywną i sąd może zdecydować o przymusowym doprowadzeniu świadka przez policję.



Kwaśnica

Składniki:

- 50 dag kiszonej kapusty
- 10 dag wędzonego boczku
- 10 dag kiełbasy
- 4 – 5 ziemniaków
- szklanka soku z kiszonej kapusty
- 5 dag suszonych grzybów
- 4 – 5 suszonych śliwek
- duża cebula
- marchewka
- 3/4 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki masła
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz

Grzyby zalewamy na noc niewielką ilością letniej wody. W garnku rozgrzewamy łyżkę masła, wrzucamy posiekaną cebulę, szklimy, dokładamy grubo startą marchewkę oraz pocięte w kostkę ziemniaki, mieszając, smażymy kilka minut. Zalewamy gorącym bulionem, dokładamy listek, ziele i pieprz, przykrywamy i gotujemy, aż marchewka będzie prawie miękka. W rondlu 5 – 7 minut dusimy pokrojoną kapustę na drugiej łyżce masła, dodajemy do garnka ze szklanką soku, wodą z grzybów i samymi grzybami pokrojonymi w niewielką kostkę, śliwki bez pestek i gotujemy ok. 20 min. Na suchej patelni wytapiamy pokrojony w kostkę boczek, dodajemy pociętą w kostkę kiełbasę, podsmażamy, wkładamy do zupy, przyprawiamy pikantnie solą i pieprzem. Podajemy z żytnim chlebem.

Psychozabawa

Czy masz swój styl?

1. Czy na pewno wiesz, czego chcesz od życia?
a) trudno powiedzieć – 3
b) wiem – 5
c) nie bardzo wiem – 1

2. Czy stosujesz się do zmian zachodzących w modzie?
a) tak, ale ubieram się jak większość ludzi – 1
b) ubieram się tak, aby nadążyć za zmianami w modzie – 3
c) staram się wyróżniać elegancją, a nie modnymi ciuchami – 5

3. Czy lubisz zwierzać się z kłopotów rodzinnych, intymnych spraw lub innych osobistych problemów?
a) nie – 5
b) lubię się zwierzać, gdyż to przynosi mi ukojenie – 1
c) jeśli się zwierzam, to tylko najbliższej osobie – 3

4. Ktoś zaprosił Cię do kina na film, którego wcale nie masz ochoty oglądać. Czy dla świętego spokoju lub własnych korzyści pójdziesz na ten film?
a) nie – 5
b) być może, wszystko zależy od sytuacji – 3
c) raczej pójdę – 1

5. Co myślisz na temat szybkich podrywów, kończonych niezobowiązującymi krótkimi romansami?
a) to nie dla mnie – 5
b) od czasu do czasu, dlaczego nie – 3
c) normalna sprawa, trzeba żyć na luzie – 1

6. Czy potrafisz stwarzać wokół siebie aurę tajemniczości?
a) staram się – 3
b) zupełnie tego nie potrafię – 1
c) jestem w tym mistrzem – 5

7. Czy masz wielu przyjaciół?
a) bardzo wielu – 3
b) niewielu – 1
c) mam tyle samo najprawdziwszych przyjaciół, co wrogów – 5

8. Czy znasz i cenisz własną wartość?
a) czasami wydaje mi się, że jestem wiele wart, a czasami, że tyle co nic – 3
b) wiem na co mnie stać i cenię siebie – 5
c) najczęściej mam ochotę być kimś innym – 1

9. Czy stawiasz sobie wysokie cele?
a) wolę niższy cel, ale pewniejszy do osiągnięcia – 3
b) zawsze wysoko mierzę – 5
c) wolę się trzymać tego, co mam, niż poszukiwać niepewnych celów – 1

10. Znajdujesz się w grupie rozmawiających. Nagle włączasz się do dyskusji. Jak reagują inni?
a) słuchają, co mam do powiedzenia – 5
b) najczęściej nie zwracają na mnie uwagi – 1
c) czasami mnie słuchają, a czasami mam wrażenie, że mnie lekceważą swym zachowaniem – 3

Masz 10 – 22 punkty: nie masz własnego stylu. Przede wszystkim brakuje Ci wiary w siebie i wewnętrznej siły. Te cechy są potrzebne, aby inni spostrzegli w Tobie indywidualność. Musisz zdecydowanie wypowiadać swoje opinie, choćby inni się z nich śmiali i uważali je za złe. Nie staraj się przypodobać wszystkim ludziom, bo to z pewnością Ci się nie uda. Bądź sobą!

Masz 23 – 37 punktów: bardzo starasz się mieć własny styl. Największą przeszkodą jest ogromna chęć przypodobania się najchętniej wszystkim. Takie postępowanie powoduje, że dla jednych stwarzasz pozory, dla drugich jesteś sobą, a dla jeszcze innych przyjmujesz ich punkt widzenia i ich styl. Można zaryzykować twierdzenie, że taki galimatias jest właśnie Twoim stylem, ale co to za styl?

Masz 38 – 50 punktów: masz swój własny styl i to naturalny, wrodzony. Lubisz zwracać na siebie uwagę, ale zdajesz sobie sprawę, że zbytnia ekstrawagancja nie współgra z klasą. Rozsiewasz wokół siebie mgiełkę tajemniczości. Nie przeszkadza Ci, jeśli ludzie o Tobie plotkują. Zazwyczaj nie wiedzą o Tobie zbyt wiele, ale udają, że znają Cię bardzo dobrze. To Ci pochlebia. Nie czujesz bowiem na sobie ciężaru przypodobania się. Znasz swoją wartość, choć nie podkreślasz tego na każdym kroku.

Jak inflacja tak będzie rosnąć, to do Wigilii jedyną potrawą, na którą będzie mnie stać, to będzie opłatek.

Przychodzi wierny do księdza.
– Proboszczu, mam problem, bo przestaję wierzyć w Boga.
Ksiądz z uśmiechem na twarzy odpowiada:
– Synu, po pierwszym zawale ci przejdzie....

– Tato, czy to prawda, że znaleźli mnie w kapuście?
– Tak, a wczoraj za garażami, a przedwczoraj na przystanku. Musisz przestać chlać, synu!

Proboszcz ogłasza z ambony tematykę kazań na mszach w parafii.
– W przyszłą niedzielę: „Jezus chodzi po wodzie". W następną niedzielę: „W poszukiwaniu Jezusa".

Spotykają się dwie znajome:
– Wiesz straciłam na wadze.
– I nie cieszysz się?
– No nie, bo kupiłam wczoraj wagę za 100 zł, a dzisiaj jest w promocji połowę tańsza.

Kobieta podchodzi do taksówki:
– Czy ta taksówka jest wolna?
– Wolna, wsiadaj pani...
– Nie, dziękuję, śpieszy mi się, szukam szybkiej.

W sądzie zaczyna się rozprawa o morderstwo. Są poszlaki, ale nie ma trupa. Adwokat rozpoczyna przemowę:
– Szanowni przysięgli! Mam dla was niespodziankę: za minutę drzwi do tej sali przekroczy człowiek, którego uważa się za zamordowanego przez mojego klienta.
Adwokat zaczął się wpatrywać w drzwi, zaskoczeni przysięgli także. Minęła minuta i druga, ale nic się nie stało. W końcu adwokat mówi:
– Szanowni przysięgli. Patrzyliście z oczekiwaniem na drzwi. To oznacza, że macie wątpliwości co do winy mojego klienta. Dlatego wnioskuję o rozstrzygnięcie tych wątpliwości na jego korzyść, czyli o uniewinnienie.
Przysięgli udali się na naradę. Po jakimś czasie wracają i ogłaszają werdykt: winny!
Zaskoczony adwokat pyta:
– Dlaczego? Przecież wszyscy widzieliśmy, jak wpatrywaliście się w drzwi!
Przewodniczący ławy przysięgłych odpowiada:
– Myśmy się wpatrywali, ale pański klient nie.

– Tato, gdzie leży Łomża?
– W lodówce.

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, 13 listopada, godz. 19.00 i niedziela, 14 listopada, godz. 18.00. Bilety na bilety24.pl lub w kasie Opery.

Drozdowo

Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 219 20 81):
■ Tytuł monodramu „Ścieżka obok drogi", przygotowany przez Teatr Lalki i Aktora w Łomży na okoliczność Dnia Niepodległości, ukazuje sposób myślenia Kazimiery Iłłakowiczówny o roli, jaką pełniła przy marszałku Józefie Piłsudskim. Koncepcja: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Obsada: Beata Antoniuk; środa, 10 listopada, godz. 13.00. Wstęp wolny.

Grajewo

Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91):
■ Bezpłatna projekcja filmu „Wyszyński. Zemsta czy przebaczenie" w kinie (wejściówki do odebrania w GCK); czwartek, 11 listopada, godz. 17.00.
■ Otwarcie wystawy „Tajniki dawnych rzemiosł. Stolarstwo. Snycerstwo" połączonej z referatem Marii Leończuk „Meble dawne, style i konserwacja" w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9); sobota, 13 listopada, godz. 11.00. Wstęp wolny.

Łomża

Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):
■ „Mały książę", arcydzieło francuskiego pisarza Antoine de Saint-Exupéry'ego, zaadaptowane na scenę przez Jarosława Antoniuka. Reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Eva Farkašová. Muzyka: Grzegorz Turnau. Ruch sceniczny: Marzena Biesiadecka. Obsada: Beata Antoniuk, Marzanna Gawrych, Daria Głowacka, Michał Kucharski, Tomasz B. Rynkowski, Julia Sacharczuk, Rafał Swaczyna; sobota i niedziela, 13 i 14 listopada, godz. 17.00. Teatr prosi o wcześniejszą rezerwację, tel. 86 216 59 55.

Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 32 26):
■ Koncert „Łomżyńskie drogi do Niepodległej" w Hali Kultury (Stary Rynek): wspólne śpiewanie najpiękniejszych pieśni patriotycznych przy wtórze Łomżyńskiej Orkiestry Dętej pod batutą Waldemara Borusiewicza z udziałem Edyty Piaseckiej (sopran) i Sławomira Naborczyka (tenor). Przed koncertem wykład dr. Krzysztofa Sychowicza „Działalność Romana Dmowskiego dla Niepodległości". Można będzie obejrzeć wystawę dziecięcych prac „Ślady dawnych lat"; czwartek 11 listopada 2021 r. godz. 17.00. Wstęp wolny.

Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):
■ Koncert jednego z najlepszych na świecie jazzowych kwartetów smyczkowych Atom String Quartet oraz kwartetu Filharmonii Szczecińskiej Wind Quartet; czwartek, 10 listopada, godz. 18.30. Bezpłatne wejściówki w biurze Filharmonii i kasie godzinę przed koncertem.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax" Grajewo:** 13 i 14 listopada – „Nie czas umierać", godz. 16.30 i „Wesele", godz. 19.30. **Kino „Wrzos" Kolno: nieczynne. Kino „Wars" Wysokie Mazowieckie:** 12 listopada – „Smak głodu", godz. 17.00; 13 listopada – „Mój przyjaciel wampir", godz. 14.00 i „Smak głodu", godz. 20.00; 14 listopada – „Mój przyjaciel wampir", godz. 14.00 i „Smak głodu", godz. 17.00; 15 i 16 listopada – „Fatami", godz. 20.00; 17 listopada – „Smak głodu", godz. 20.00 i 18 listopada „Smak głodu", godz. 17.00. **Kino MOK Zambrów:** 11 – 14 listopada – „Rodzinka rządzi", godz. 14.30 oraz „To musi być miłość", godz. 16.45 i „Diuna", godz. 19.00; 15 – 18 listopada – „Rodzinka rządzi", godz. 14.30 oraz „To musi być miłość", godz. 16.45 i „Kurioza", godz. 19.00.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): gdy zachowujesz się w sposób niepewny, robisz nerwowe ruchy, otoczenie nie wie, jak to odbierać. Wygląda na to, że przygotowujesz się do ważnego kroku, ale zamiast działań, ciągle wszystko odkładasz i uciekasz przed konkretami. Nie można dłużej czekać, życie ucieka.

BYK (21 IV – 20 V): na horyzoncie jakiś sukces i kres ciągłych wysiłków bez efektu. Przekonasz się, że się opłacało. W miłości otrzymasz znaki, że Wasz związek dojrzewa i możesz na partnera, partnerkę liczyć, traktuje Cię poważnie.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): coś Cię obudzi, zmieni, nic już nie będzie tak samo. Zacząć się to może od zdenerwowania, bo musi się przełamać w Tobie coś, co nosisz w sobie już zbyt długo. Wówczas nastąpi pozytywna przemiana.

RAK (22 VI – 22 VII): możesz spotkać kogoś, kto jest odpowiedzialny i poważny, lecz czasami trochę nudny... Żeby poprawić stan finansów możliwy wyjazd, w interesach kieruj się intuicją, możesz na tym wygrać.

LEW (23 VII – 23 VIII): jesienne kolory wprowadzą chwile zadumy i refleksji, będziesz rozmyślać, co masz, co chcesz osiągnąć. Wydaje Ci się, że tyle przeszkód jeszcze przed Tobą, a tak naprawdę już jest nieźle i nie musisz się starać ponad siły. Wyluzuj, bo z „lekką głową" wraca wigor.

PANNA (24 VIII – 22 IX): wahania są naturalną cechą istoty ludzkiej. Pewności, jak będzie, nie da Ci nikt, żadna przepowiednia. Potrzebna natomiast jest wiara w siebie, że sobie poradzisz i znajdziesz właściwe rozwiązanie. Każdą decyzję, nawet złą, można cofnąć, zaakceptować lub zmodyfikować po fakcie. Nie ma sytuacji bez wyjścia. Droga dla Ciebie jest otwarta.

WAGA (23 IX – 23 X): może ktoś zarzuci Ci, że rozpychasz się łokciami, nie liczysz się z innymi. Nie do końca to prawda, jesteś w fazie dynamizmu i nie każdemu się to podoba. Nie daj się ściągnąć w dół!

SKORPION (24 X – 22 XI): gdy ma się cel przed sobą, przeszkód nawet się nie zauważa, wydają się mniejsze lub stają się nieistotne. Jeżeli potrafisz przebić się przez wspomnienia z przeszłości, kiedy Ci nie wychodziło, pomyśleć, że od teraz może być inaczej, może wydarzyć się, co zapragniesz.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): przypomnij sobie marzenia i pomyśl, jak się spełniły. W każdym razie nie myśl: były okazje, niestety, minęły... Jeżeli nadal masz marzenia, jeszcze nic straconego. Z drugiej strony, gdy masz sukces, nie osiadaj na laurach...

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): nastąpi wielkie zakończenie, po którym wszystko się zmieni, spojrzysz w przeszłość z zadowoleniem, że ten etap masz już za sobą. W miłości doznasz olśnienia, dostaniesz odpowiedzi na wiele dręczących pytań na raz, zdecydujesz, czego chcesz raz na zawsze i nastawisz się, że już będziesz to otrzymywać.

WODNIK (21 I – 19 II): jeśli stworzysz wokół siebie miłą, ciepłą atmosferę, przyniesie Ci to wiele przyjaznych gestów i uznanie. Przygotuj się na zaskakujący sygnał uczuciowy. Nawet jeśli wyniknie z tego coś przelotnego, da Ci sporo radości.

RYBY (20 II – 20 III): możesz z kimś wejść w spór. Nie ma się co zacietrzewiać, stawiać za wszelką cenę na swoim, zwłaszcza, że tak naprawdę nie będzie chodziło o coś bardzo ważnego. Jeśli wybierasz się do rodziny, za którą osobiście nie przepadasz, uzbrój się w cierpliwość. W sprawach finansowych jakiś aspekt traktujesz dość naiwnie, jakby nie widząc faktów. Przystosuj swoje oczekiwania do rzeczywistości i będzie dobrze.

Poseł Kazimierz Gwiazdowski szefem SZS

Podlaski poseł PiS Kazimierz Gwiazdowski został prezesem krajowym Szkolnego Związku Sportowego. Wcześniej pełnił funkcję przewodniczącego podlaskiego oddziału. Szkolny Związek Sportowy organizuje tysiące wydarzeń dla sportowców w wieku od 10 do 20 lat. Wielu utytułowanych sportowców, jak na przykład Wojciech Nowicki i Maria Andrejczyk, oboje olimpijczycy z Podlaskiego, pierwsze kroki stawiali na zawodach organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy. Gdy Gwiazdowski był wójtem Radziłowa, bardzo hołubił klub piłkarski „Znicz" i niezwykle emocjonalnie reagował na jego przegrane.

Krystinan Kowalczyk mistrzem Polski MMA

Zawodnik Fight Clubu z Łomży Krystian Kowalczyk został mistrzem Polski juniorów (18 – 21 lat) w MMA. Jak informuje trener Damian Zorczykowski, na zawodach w Gliwicach zdominował swoją kategorię wagową. Być może otworzy mu to drogę na Mistrzostwa Świata i Mistrzostwa Europy.

Mistrzowie spinningu w Grajewie

15 dwuosobowych ekip rywalizowało na Jeziorze Toczyłowo w Drużynowych Zawodach Spinningowych o Puchar Wójta Gminy Grajewo Stanisława Szlettera. Wygrali je Damian Sypytkowski i Artur Modzelewski. Największą rybę zawodów (szczupak) złowił Marcin Cybula. Drugie miejsce zajęli drużyna Andrzej Szydłowski z Jakubem Szydłowskim, trzecie miejsce Andrzej Fajfem z Marcinem Cybulą, czwarte miejsce Damian Mikołajczyk z Pawłem Gilunem, piąte miejsce Józef Kulik z Ireną Kulik.

Turniej „Szczuczyn dla Eryka"

Turniej Halowy w Piłce Nożnej, by zebrać pieniądze na operację Eryka Kopczewskiego z Radziłowa, rozegrany zostanie w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej w Szczuczynie (ul. Nadstawna) w niedzielę, 14 listopada. Początek, godz. 11.00. Wpisowe 10 zł od każdego piłkarza. Zgłoszenia: Janusz Marcinkiewicz, tel. 606 651 243 i Artur Mazur, tel. 505 434 641.

Malwina Szewczyk z Krzyżem Zasługi

Srebrnym Krzyżem Zasługi „za osiągnięcia sportowe i promowanie Polski na arenie międzynarodowej" uhonorował Malwinę Szewczyk, uczennicę trzeciej klasy Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6 w Łomży, prezydent Andrzej Duda.

Malwina ma 17 lat i na koncie pięć medali dla Polski na arenie międzynarodowej w rywalizacji niesłyszących w szachach. Wśród nich brązowy medal olimpijski XIX Zimowych Igrzysk Niesłyszących w Szachach we Włoszech w grudniu 2019 r. W tej chwili (4 – 14 listopada) szachistka gra online w IV Mistrzostwach Świata FIDE w Szachach Osób Niepełnosprawnych. Trenerem Malwiny jest jej dziadek, znany i ceniony wychowawca pokoleń łomżyńskich szachistów Sławomir Sobociński. Obojgu życzymy wielu dalszych sukcesów. Na zdjęciu, Malwina z odznaczeniem w Pałacu Prezydenckim.

Bieg w Wąsoszu

XIII Bieg Niepodległości w kilku kategoriach wiekowych (z podziałem na dziewczęta i chłopców) i na sześciu dystansach (od 100 do 800 m) rozegrany zostanie w czwartek, 11 listopada. Start, godz. 12.00. Trójka najlepszych w każdej kategorii otrzyma puchar, medal, dyplom i nagrody. Będzie także bieg integracyjny dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.

Zatrudnimy od zaraz

Pracowników produkcji rolet zewnętrznych

OFERUJEMY:
Atrakcyjne wynagrodzenie na czas i niezbędne narzędzia do pracy

Zapraszamy do złożenia CV w firmie lub przesłanie na adres praca@domel.pl z dopiskiem produkcja rolet

DOMEL
OKNA DO DOMU

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl