

Zginął Rafał z Zambrowa • Zasiłki na kwarantannie

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

42 (1975)

18 października 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Malują dzieciom świat
na mądrość**

Nauczycielstwo

**Jak założyć
Konto
Pacjenta?**



Internetowe Konto Pacjenta ułatwia życie w pandemii

Ci, którzy posiadają Internetowe Konto Pacjenta (IKP), mają wgląd do swoich skierowań, recept, historii leczenia a także wyniku testu pod kątem COVID-19. Wszystkich, którzy takiego konta jeszcze nie założyli, podlaski NFZ zachęca: **załóż je!**

Czym jest IKP?

To bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia, która pozwala szybko i bezpiecznie sprawdzić informacje o zdrowiu swoim, dziecka lub osoby, która nas do tego upoważniła. Zapewnia pacjentom wygodne korzystanie z rozproszonych dotąd informacji medycznych o naszym stanie zdrowia w jednym miejscu.

Ważna z punktu widzenia pacjentów, skierowanych przez lekarza rodzinnego na test w mobilnym punkcie pobrań, jest możliwość sprawdzenia wyniku tego badania. Pacjent zostanie również poinformowany o wyniku przez lekarza rodzinnego.

Jak się zalogować do IKP?

Dostęp do Internetowego Konta Pacjenta możliwy jest na kilka sposobów. Oznacza to, że można wybrać sposób logowania spośród: dowodu osobistego z warstwą elektroniczną (e-dowód), konta internetowego iP-KO lub Inteligo, profilu zaufanego.

Profil zaufany można potwierdzić w Podlaskim Oddziale NFZ (ul. Pałacowa 3 w Białymstoku, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00) oraz w delegaturach w Łomży (al. Józefa

Piłsudskiego 11a) i Siemiatyczach (ul. 11 Listopada 26) w godz. 8.00 - 16.00.

Adres logowania dostępny jest pod linkiem: <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>

Bezpieczeństwo

Serwis jest szyfrowany, zabezpieczony, podobnie jak zabezpieczają dostęp banki i znajduje się w bezpiecznej domenie rządowej. Dla bezpieczeństwa danych zwracaj uwagę na to, czy logujesz się na stronie o właściwym adresie, czy adres strony w przeglądarce poprzedza symbol kłódki i litera „https”. Jeśli po zalogowaniu się na IKP przez czas jakiś nie będziesz korzystać z konta, podobnie jak to się dzieje w przypadku bankowości internetowej, system przerwie sesję i odeśle cię na główną stronę portalu pacjent.gov.pl.



Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP. STANISŁAWA ROGALSKIEGO

wieloletniego strażaka
Ochotniczej Straży Pożarnej
i pracownika Urzędu Miejskiego w Czyżewie

Łączymy się w bólu z Rodziną
i składamy
wyrazy szczerego i głębokiego współczucia.

Burmistrz Czyżewa
z
pracownikami Urzędu Miejskiego w Czyżewie



Wyprowadzenie ciała zmarłego odbędzie się 15.10.2020 r. o godz. 13:00 z domu rodzinnego w Czyżewie Siedliskach po czym nastąpi Msza żałobna w Kościele pw. Św. Apostołów Piotra i Pawła w Czyżewie

Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci.
Wisława Szymborska

Z wielkim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Huberta Daszewskiego
Wyrazy szczerego współczucia
Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom

składa
Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA
Dariusz Sapiński
wraz z Radą Nadzorczą oraz Pracownikami

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-40-22
fax: (86) 216-57-11
www.kontakty-tygodnik.com.pl
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść**Felieton:** Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Niechęć do angażowania się w sprawy publiczne, nawet te, które bezpośrednio wpływają na własne życie, to groźny sygnał. Niebezpieczeństwo tkwi w tym, że gdy większości, poza własną miłą, obojętne stają się sprawy publiczne, pojawiają się i szybko krzepną idee rządów twardej ręki.

Na początku, a potwierdza to historia, rządy takie są nawet sympatyczne. Oto bowiem nie muszę kiwnąć palcem, bo „oni” wszystko za mnie załatwiają. Wydają się też korzystne, bo dzięki nim wiele pilnych spraw, które stały w miejscu przez demokratyczne procedury, rozwiązuje się szybkimi decyzjami. W „miodowym okresie” rodzącej się dyktatury, władza ciągle bowiem liczy się z opinią publiczną i chce uzyskać społeczne poparcie. W tym samym momencie, w którym je uzyska, opinia publiczna, ograniczone, przetrącone (bo hamowały proces decyzyjny) procedury i instytucje demokratyczne stają się takiej władzy niepotrzebne. I nie do zniesienia! Wreszcie bowiem nadszedł dla niej czas realizacji własnych pomysłów ideologicznych. Na tym etapie właśnie w Polsce jesteśmy. Czym jakkolwiek dyktatura jest i była w dziejach świata dla narodów i ludzkości, znakomicie wiemy. Zawsze i wszędzie zaczęła się tak dobrze: nie trzeba było kiwnąć palcem, można było zająć się tylko swoimi prywatnymi sprawami... I zawsze kończyło na ludzkim cierpieniu i gospodarczych zgłiszczach.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Takiego popisu buty i arogancji rządzących jeszcze nie było. W jeden poranek politycy PiS obrazili lekarzy walczących z koronawirusem, zlekceważyli zagrożenie zdrowia nauczycieli, których rząd z uczniami wysłał do szkół. Na dodatek zamiast przedstawiać koncepcje walki z epidemią, przedstawili koncepcję przejęcia części prywatnych mediów, które są krytyczne wobec PiS, a przejęte stałyby się „powiązane z rządem”.

Oto kto nami rządzi w trudnym czasie

Agnieszka Burzyńska, publicystka: – Festiwal arogancji rozpoczął Jacek Sasin, który w radiowej Jedynce chwalił się znakomitym przygotowaniem rządu do walki z koronawirusem. W pewnym momencie wicepremier przyznał jednak, że, oczywiście, występują problemy. „Tym problemem chociażby jest w tej chwili zaangażowanie personelu medycznego, lekarzy. Niestety, występuje taki problem jak brak woli części środowiska lekarskiego – chcę to wyraźnie powiedzieć: części, bo oczywiście bardzo wielu lekarzy i bardzo wiele pielęgniarek, personelu medycznego z wielkim poświęceniem wykonuje swoje obowiązki. Ale część tych obowiązków wykonywać nie chce, czy to ze strachu przed epidemią”, stwierdził Sasin.

Przysłuchałam tę rozmowę kilka razy i do tej pory nie mogę uwierzyć, że takie słowa padły z ust wicepremiera rządu, który przespał 6 miesięcy. Przez ten czas lekarze, pielęgniarki, ratownicy i cały personel medyczny stawali na głowie walcząc z epidemią. Co za to dostali? Nic. Nagrody i to sówite przyznali sobie urzędnicy ministerstwa zdrowia.

Ale lekarze to nie jedyna grupa społeczna, która znalazła się na celowniku rządzących. Łukasz Schreiber, przewodniczący Komitetu Stałego Rady Ministrów zajął się nauczycielami i ich obawami przed zarażeniem się w szkole. Zapytany o śmierć dwójki młodych pedagogów, którzy zmarli w wyniku koronawirusa odparł: „Łącząc się w bólu z rodzinami ofiar, oczywiście jest to ogromna tragedia, ale pamiętajmy też, że pedagodzy giną w wypadkach samochodowych”.

Mówi to minister rządu, który całe przygotowanie szkół zrzucił na barki samorządów, a sam wydał jedynie polecenie, że dzieci mają wrócić do szkół.

Mam córkę i syna w wieku szkolnym. Z autopsji wiem, że szkoły nie są przygotowane na przyjęcie dzieci w okresie epidemii. Nie obowiązuje żaden dystans, bo nie ma na to szans. Sama często zerkam na swoje dzieci ze strachem, gdy wracają ze szkoły. W tyle głowy zawsze jest myśl, czy oby na pewno nie przywlekiły czegoś do domu. Nauczyciele to dziś zawód podwyższonego ryzyka i zasługują na najwyższy szacunek a nie lekceważenie.

Poranek obfitował jednak nie tylko w obraźliwe, lekceważące wypowiedzi, ale i w kuriozalne. Piotr Gliński, minister kultury postanowił zdradzić, w jaki sposób ma się zmienić rynek medialny w Polsce. Na pytanie, czy PKN Orlen będzie kupował media, stwierdził: „Tam, gdzie będzie to możliwe, najprawdopodobniej spółki państwowe powinny kupować media, ale nie sądzę, żeby to było z kolei destrukcyjne dla rynku medialnego, że to będzie jakiś monopol drugiej strony. W tej chwili jest olbrzymia przewaga mediów, które nie są w rękach kapitału związanego z polskim rządem”.

A więc już nikt się nie kryje, mają to być media „w rękach kapitału związanego z polskim rządem”. Z jednej strony być może jest to uczciwe postawienie sprawy i w końcu przyznanie się, że tej ekipie nigdy nie chodziło ani nie chodzi o nic więcej, jak tylko uprawianie propagandy rodem z minionej epoki. Z drugiej strony przyznanie tego tak otwarcie jest przerażające. (źródło: wp.pl)

■ W strefie czerwonej z powodu wzrostu zakażeń koronawirusem od 10 października znajdują się w naszym województwie powiaty białostocki i zambrowski oraz Suwałki. W całym kraju obowiązuje strefa żółta. W strefie żółtej i czerwonej jest obowiązek noszenia masek w przestrzeni publicznej.

■ Nawet 2 dni trzeba czekać na wykonanie testu na obecność koronawirusa w mobilnych punktach w Podlaskiem, a potem kilka kolejnych dni na wynik badania. W naszym województwie 22 są takie punkty, w których testowani są pacjenci, kierowani między innymi przez lekarzy rodzinnych.

■ Senator Jacek Bogucki (PiS) z Czyżewa zgłosił poprawkę do tzw. ustawy futerkowej, zwanej też „piątką Kaczyńskiego”, zakładającą, że bez ograniczeń możliwy będzie ubój rytualny drobiu. Poprawka zyskała poparcie większości senatorów. Jaki ostatecznie będzie los ustawy, przeciwko której w całym kraju protestują rolnicy, na razie nie wiadomo.

■ Miejsca na podium za inwestycje: II miejsca w Polsce zajął powiat wysokomazowiecki w rankingu „Wydatki inwestycyjne samorządów” w kategorii powiatów, a miasto Wysokie Mazowieckie II miejsce w kategorii miast powiatowych. Ocenie podlegały wydatki z lat 2017 – 2019.

■ Marsz tzw. antycovidowców (ok. 500 ludzi) szedł ulicami Białegostoku w sobotę, 10 października. Został rozwiązany, bo maszerujący nie przestrzegali przepisów wynikających z pandemii.

■ Do odwołania zamknięte zostało Muzeum w Tykocinie z powodu koronawirusa u jednego z pracowników.

MYŚL TYGODNIA:

Ludzie ograniczeni, a przy tym fanatycy stanowią plagę ludzkości. Biada państwu, w którym tacy ludzie mają władzę. Są nietolerancyjni i pozbawieni wszelkich skrupułów. Uważają, że cały świat kłamie, a tylko oni mówią prawdę

Mikołaj Gogol



Zakupy w sklepach, drogeriach i aptekach od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 12.00 będą mogli robić wyłącznie seniorzy powyżej 60 roku życia, poinformowała minister rodziny Marlena Małag. Pozostali klienci nie będą mogli wówczas wschodzić do sklepów. Przepis ten obowiązuje od czwartku 15 października. Małaga zaapelowała do seniorów o maksymalne ograniczenie wychodzenia z domu i stosowanie zasad bezpieczeństwa: dystans, dezynfekcja, maseczka.

■ Nagrody po 3 200 zł (brutto) 50 nauczycielom w województwie przyznała z okazji Dnia Edukacji Narodowej podlaska kurator oświaty Beata Pietruszka. Minister edukacji narodowej przyznał nagrody po 7 500 zł (brutto) prawie 30 podlaskim nauczycielom. Pieniądze zostaną przelane na konta, ponieważ wojewódzkie uroczystości z okazji Dnia Edukacji Narodowej (14

października) w związku z sytuacją epidemiologiczną, odwołała podlaska kurator.

■ Dawna synagoga „kaukaska” w Krynkach z 1850 roku została odremontowana (wymiana dachu, przywrócenie XIX-wiecznej elewacji). Synagoga w Krynkach należy do nielicznie zachowanych budowli tego typu mimo zniszczenia spowodowanego ostatnią wojną.

Znaki czasu

■ Koreańskie testy za 125 mln zł (30 mln dol.), kupione przez Ministerstwo Zdrowia za ministra Łukasza Szumowskiego są wadliwe, orzekł Państwowy Zakład Higieny już w maju. Praktycznie nie wykrywają wirusa, ale Ministerstwo wysłało do szpitali z zaleceniem stosowania ich na oddziałach ratunkowych.

■ Łukasz Szumowski potwierdził, że jest zakażony koronawirusem. Przebywa w szpitalu pod tlenem. Test wykonany po pierwszym zakażeniu wykazał fałszywy wynik, że jest zdrowy. Kronowirusa ma też jeden z najbogatszych Polaków, twórca telewizji Polsat Zygmunt Solorz.

■ Zmarł pacjent (61 lat) z Prudnika zakażony koronawirusem przed oddziałem ratunkowym w Nysie. Jego stan był bardzo ciężki, jednak szpital nie miał jak go przyjąć, ponieważ wszystkie łóżka z respiratorem dla pacjentów covidowych były zajęte.

■ 28 mln 638 tys. zł wydał Komitet Andrzeja Dudy na kampanię wyborczą. Komitet Rafała Trzaskowskiego 9 mln 551 tys. zł. To dane ze sprawozdań finansowych z wyborów prezydenckich, przedłożone Państwowej Komisji Wyborczej.

■ Szósty pomnik Jana Pawła II stanął w centrum Parku Papińskiego w Rzeszowie.

Co ty na to?

Promocje o Rydzyska

W księgarni „Splendor”, prowadzonej przez fundację o. Tadeusza Rydzyska, można kupić książki o tematyce religijnej oraz inne sakralne przedmioty, na przykład różaniece. Obecnie trwa promocja, w czasie której możemy nabyć jeden z nich w cenie 130 zł. Różaniec w „normalnej” cenie kosztuje 179,90 zł! W ofercie jest także tańszy różaniec tylko za 80 zł. Cena poza promocją wynosi 119,90 zł. Wśród książek natomiast, których sprzedają głównie zajmuje się sklep internetowy, jest także „Świat maryjnych objawień”. W promocji za 149 zł. Cena regularna – 200 zł. Co jeszcze oferuje sklep? Poza promocją nalewkę z rzęsy wodnej „Vichtosan” za 89 zł, figurkę Matki Bożej Niepokalanej za 300 zł, krem fiołkowy intensywny (50 ml) za 150 zł, a także obraz „Nasza Pani z Tihaljiny” (50x70) za 249 zł. Jest też nalewka na odporność za 75 zł.

90 000 rolników protestowało w stolicy

„Ani Stalin, ani Lenin nie wymyślił co PiS zmienił”, „Nie dla piątki Kaczyńskiego”, „Chcemy hodować w spokoju”, pod takimi hasłami w centrum stolicy odbył się kolejny protest około 90 000 rolników we wtorek, 13 października. Manifestanci przeszli od pl. Zawiszy pod Sejm. Wsparli ich warszawscy taksówkarze, którzy na znak solidarności zablokowali al. Jerozolimskie, czyli główną arterię Warszawy. Z naszego województwa na protest pojechało około 20 autokarów, z powiatu łomżyńskiego 60 – 70 rolników

autokarem i prywatnymi samochodami. Protestujący z regionu mieli między innymi transparenty z tekstami: „Stop dyktatury Kaczyńskiego i kota Jęgo!”, „Drogi PiS-ie rolnicy z powiatu wysokomazowieckiego nigdy wam tego nie wybaczą!”.

Głównym zagrożeniem dla hodowców nie jest zakaz hodowli zwierząt futerkowych, ale zakaz uboju rytualnego drobiu, bydła i świń. Wyeliminowałyby to



polskie rolnictwo z rynków arabskich na Bliskim Wschodzie, północy Afryki, a także z Izraela. Fot. Czytelnik

Brakuje personelu, może być katastrofa!

Prof. Robert Flisiak, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych: – W naszej placówce jest ful. Dyrekcja szpitala szuka możliwości zwiększenia liczby łóżek. Problemem jednak jest nie liczba łóżek, bo szpitale mają miejsce i sprzęt. Problemem jest brak ludzi. Co z tego, że utworzymy wirtualne łóżka, jak do nich nie będzie pielęgniarek i lekarzy? Co z tego, że w magazynach mamy tysiące respiratorów, skoro nie ma ich do czego podłączyć, ponieważ instalacje tlenowe ledwo zipią? Nie mówiąc już o braku wykwalifikowanego personelu, bo respirator obsługiwany przez kogoś bez odpowiedniej wiedzy i doświadczenia, może spowodować więcej szkód, niż korzyści. Wysyłanie wojska do obsługi respiratorów niewiele nam pomoże.

Od miesięcy powtarzamy, że Ministerstwo Zdrowia popełnia podstawowy błąd. Nie zrobiono nic,



żeby równomiernie rozłożyć obciążenie na służbę zdrowia. Najpierw był problem z lekarzami POZ, który na szczęście został rozwiązany i stało się to przede wszystkim dzięki poczuciu obowiązku lekarzy. Teraz z uporem maniaka resort zdrowia ładuje się w szpitale jednoimienne. Te placówki nie mają żadnego doświadczenia i mocy sprawczej, żeby koordynować epidemię koronawirusa w Polsce. Oprócz te-

go rzeczywista liczba łóżek w tych placówkach jest znacznie mniejsza, niż oficjalnie się deklaruje. Wiedzą o tym wszyscy w NFZ i w urzędach wojewódzkich.

Ministerstwo Zdrowia chowa głowę w piasek i udaje, że tego nie widzi. Należy natychmiast usankcjonować to, że każdy bez wyjątku szpital musi mieć oddział obserwacyjny i wesprzeć te działania finansowo (źródło: wp.pl). Fot. mp.pl

40 lat temu

„Kontakty”, 19 października 1980:

„Na swoim” w Szczuczynie

„W 1979 roku nabyliśmy budynek mieszkalny, w którym mieści się „Dom Książki”. Od tego czasu wielokrotnie zwracaliśmy się do zarządu księgarń w Białymstoku i do władz miejskich Szczuczyna o przeniesienie sklepu w inne miejsce, gdyż budynek wymaga natychmiastowego remontu. Poza tym cała nasza liczna rodzina gnieździ się w jednym pokoju z kuchnią. Bezszykownie. Ostatnio władze miejskie oświadczyły, że księgarnia opuści ten lokal, gdy zostanie wybudowany specjalny pawilon, co może potrwać nawet 5 lat.

Nie wiem, co mamy robić. Czy mieszkać w namiocie, czy może wstawić łóżko polowe do pomieszczenia księgarń”. Aldona Rowińska, Szczuczyn.

Waga w Miastkowie

Od roku Gminna Spółdzielnia w Miastkowie dysponuje dwiema bezużytecznymi wagami: starą, wciąż nie zdemontowaną i nową, rdzewiejącą na placu. Na dowód dobrej woli GS zwoziła tam niedawno żwir do fundamentów, ale ktoś go wkrótce wywiózł w sobie tylko znanym kierunku. Rolnicy uczą się cierpliwości w kolejce do wagi dziesiątej.

Pani na urzędzie

– Jak Urząd zechce, to wam nawet śmietniki pod okna podstawię – powiedziała kierowniczka Wydziału Gospodarki Terenowej Urzędu Miejskiego mieszkanka Łomży, która skarżyła się na samowolne buszowanie koparki w ogródkach osiedlowych.

Święty z zabytkowym ornamentem w Stawiskach

Drewniany ornament (wić akantowa) z XIX wieku, okalający ramę obrazu „Stygmatyzacja św. Franciszka z Asyżu” z kościoła św. Antoniego Padewskiego w Stawiskach, został decyzją podlaskiego konserwatora zabytków prof. Małgorzaty Dajnowicz wpisany do rejestru zabytków województwa podlaskiego.

Obraz znajduje się w bocznym ołtarzu. Prof. Dajnowicz zwraca uwagę na górny fragment ornamentu z tarczą herbową i z emblematem franciszkanów. Przedstawia on skrzyżowane ręce, z których jedna jest obnażona i symbolizuje Chrystusa, a druga, ubrana w habit, przedstawia św. Franciszka. W górną część herbu został wkomponowany trójliść, a zwieńczeniem akantowej ramy jest krzyż.

– Ornament posiada wartości artystyczne, jest mistrzowską kompozycją elementów roślinnych i detali heraldycznych. Stanowi doskonały przykład rzemiosła artystycznego o znaczeniu lokalnym – mówi prof. Małgorzata Dajnowicz.

Rzeźbiona wić akantowa została wpisana do rejestru zabytków na wniosek parafii w Stawiskach.



Tarcza herbowa i z emblematem franciszkanów

O pierwszym kościele w Stawiskach mówi dokument bp. płockiego Piotra Dunin Wolskiego z 5 czerwca 1585 roku. Był to drewniany kościółek (kaplica). Budowa murowanego kościoła i klasztoru w Stawiskach rozpoczęta została w 1788 roku. Klasztor został ukończony w 1791 roku, zaś kościół (bez wieży) w latach 1813 – 1818 staraniem dziedzica Antoniego Bykowskiego, według projektu realizowanego przez Teodora Sayfrieda. W 1927 roku do kościoła zostały dobudowane wieże, które uległy zniszczeniu w czasie II wojny światowej. Odbudowano je w latach 1951 – 1952. Kościół w Stawiskach jest przykładem późnobarokowej architektury sakralnej.

Obelisk na 40 rocznicę „Solidarności” w Wysokiem Mazowieckiem

Odsłonięciem i poświęceniem obelisku przed budynkiem siedziby „Solidarności” w 1981 roku przy ul. Mickiewicza 1A w Wysokiem Mazowieckiem, upamiętniona została w niedzielę, 11 października, 40 rocznica powstania NSZZ „Solidarność”. Rocznicową Mszę świętą odprawił proboszcz parafii św. Jana Chrzciciela ks. prał. Ryszard Niwiński, a obelisk poświęcił proboszcz parafii Świętych Apostołów Piotra i Pawła ks. kan. Edward Łapiński. W uroczystości uczestniczy-

li: senator Jacek Bogucki, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski, przewodniczący Zarządu Regionu Podlaskiego NSZZ „Solidarność” Józef Mozolewski, starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński, władze i mieszkańcy gmin powiatu wysokomazowieckiego.

26 lat wysokomazowieckiej „Solidarności” przewodniczył Kazimierz Waszczuk. Od półtora roku przewodniczącym oddziału, który liczy 164 członków, jest Przemysław Uszyński.

ŁOMŻA

Nauczyciele nagrodzeni w dniu swego święta

Nagrody prezydenta Łomży z okazji Dnia Edukacji Narodowej w pięknej auli II Liceum Ogólnokształcącego otrzymali: nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 5 Ewa Błachnio, wicedyrektor Przedszkola Publicznego nr 4 Wiesława Boguska, nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 1 Monika Brajczewska, dyrektor Przedszkola Publicznego nr 8 Agnieszka Bućkowska i nauczycielka tego Przedszkola Małgorzata Brzezińska, dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego Jolanta Kossakowska i nauczyciele tego Liceum Joanna Charubin i Jan Chojnowski, wychowawcy Bursy Szkolnej nr 3 Agnieszka Cieślík i Karol Krajewski, nauczycielka III Liceum Ogólnokształcącego Alicja Czarnocka, dyrektor Przedszkola Publicznego nr 5 Jadwiga Juchniewicz i nauczycielka tego Przedszkola Maria Danielska, nauczyciel Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6 Andrzej Drozdowski, nauczycielka Przedszkola Publicznego nr 15 Anna Duda, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 Bożena Dziekońska i nauczycielka tej Szkoły Ewa Urbanowska, wychowawca Przedszkola Publicznego nr 1 Renata Gronostajska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 Jadwiga Kirejczyk i wicedyrektor tej Szkoły Agnieszka Gronwald, nauczycielka Przedszkola Publicznego nr 10 Iwona Jankowska, nauczycielka Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 Ewelina Karpińska-Siwiek, wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 7 Kamil Konopka, pedagog Szkoły Podstawowej nr 4 Jolanta Kozłowska, nauczycielka Przedszkola Publicznego nr 14 Agnieszka Lesiecka, nauczyciel I Liceum Ogólnokształcącego Artur Lewczuk, wicedyrektor Zespołu Szkół Specjalnych nr 8 Barbara Lubak i nauczycielka Zespołu Małgorzata Łopińska, wychowawca Bursy Szkolnej nr 1 Jolanta Lubak, dyrektor Przedszkola Publicznego nr 9 Maryla Łysiak, nauczycielka Przedszkola Publicznego nr 15 Ewa Matkiewicz, pedagog Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 Mariola Milewska, nauczyciele Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 Wojciech Nieciecki i Bogusława Roma-



Uroczystość uświetnił występ artystyczny uczniów II Liceum Ogólnokształcącego.

nowska, nauczyciel Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 Michał Niedźwiecki, psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Magdalena Pękalak-Pawłowicz, nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 10 Izabela Ramotowska, nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 2 Jacek Sokołowski i Jadwiga Sosnowska, nauczycielka Przedszkola Publicznego nr 2 Iwona Suchwałko oraz wicedyrektor Bursy Szkolnej nr 2 Renata Zduńczyk.

nowska, nauczyciel Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 Michał Niedźwiecki, psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Magdalena Pękalak-Pawłowicz, nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 10 Izabela Ramotowska, nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 2 Jacek Sokołowski i Jadwiga Sosnowska, nauczycielka Przedszkola Publicznego nr 2 Iwona Suchwałko oraz wicedyrektor Bursy Szkolnej nr 2 Renata Zduńczyk.

Laury ministra, marszałka, kuratora



Oprócz nagród prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego, łomżyńscy nauczyciele zostali dostrzeżeni i uhonorowani przez władze wszystkich szczebli.

Nagrody Ministra Edukacji Narodowej otrzymali dyrektorzy Szkoły Podstawowej nr 5 Małgorzata Pietrusiewicz i Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 Artur Ciborowski.

Nagrody Podlaskiego Kuratora Oświaty uzyskali dyrektorzy Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Waclaw Grzelak i Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 Jacek Kocóń.

Medalem Komisji Edukacji Narodowej wyróżniona została dyrektor Szkoły Podstawowej nr 7 Justyna Brzóska.

Wśród 4 pedagogów nagrodzonych przez marszałka województwa jest nauczyciel konsultant ds. edukacji matematycznej w Centrum Edukacji Nauczycieli w Łomży Jadwiga Pieczywek.

Na co wydać pieniądze?

Spśród 32 pomysłów mieszkańcy Łomży mogą wybierać te, na które warto wydać ich zdaniem pieniądze przyszłorocznego budżetu obywatelskiego. W tej edycji po raz pierwszy można będzie zagłosować aż na cztery pomysły: ogólnomiejski, strefowy (w Centrum, na Południu lub na Łomży), osiedlowy i młodzieżowy. Wśród propozycji najwięcej dotyczy modernizacji lub budowy nowych chodników, dróg, placów zabaw i monitoringu. „Takim ciekawszym projektem jest zadanie przebudowy sceny w parku Jakuba Wagi”, mówi wiceprezydent Łomży Andrzej Garlicki.

Przez najbliższe dwa tygodnie mieszkańcy mogą zgłaszać protesty i odwołania wobec zaakceptowanych wstępnie pomysłów. Ostateczna ich lista zostanie ogłoszona 26 października. Głosowanie zaplanowano od 2 do 20 listopada, a jego wyniki znane będą 15 grudnia.



Interwencyjny telefon dla rolników

Posel Lech Antoni Kołakowski (PiS), który zagłosował przeciw zgłoszonej przez Lecha Kaczyńskiego ustawie tzw. „Piątka dla zwierząt”, bo jest niekorzystna dla rolników, hodowców i polskiej gospodarki, uruchomił interwencyjny telefon. Każdy, kto czuje się poszkodowany lub zagrożony z powodu ustawy, może zadzwonić i zgłosić się do posła pod numer tel. 86 223 72 75.

Po głosowaniu, po którym poseł Kołakowski został natychmiast zawieszony w prawach członka PiS, powiedział „Kontaktom”, że zagłosował zgodnie ze swoim sumieniem i gdyby drugi raz odbywało się głosowanie, zagłosowałby tak samo.

Przeciwko proponowanej ustawie protestują rolnicy w całym kraju. Także w naszym województwie. Wspiera ich PSL.

Droga „dwóch wójtów”



Wójtowie gmin Przytuły i Radziłów, Kazimierz Ramotowski i Krzysztof Milewski wspólnie dofinansują budowę drogi Mroczi – Mikuty za 410 tys. zł. Obie gminy dołożą po 102 tys. zł. To ważne porozumienie, bo Mikuty należą do gminy Radziłów, a drogi dojazdowe do tej wsi do gminy Przytuły. Wójt Kazimierz Ramotowski skutecznie ubiegał się o dotację i otrzymał ponad 200 tys. zł. Dziś niebezpieczna, bo wąska droga, będzie asfaltowa z jezdnią o szerokości 5 m, pobocznymi, zjazdami i oczyszczonym rowem w pierwszym półroczu przyszłego roku.

„Czerwony” powiat zambrowski

Powiat zambrowski, ze względu na liczbę zakażonych koronawirusem (ponad 120 przypadków i ponad 500 mieszkańców na kwarantannie), został zakwalifikowany do czerwonej strefy epidemicznej.

Zdalną obsługę interesantów, ze względu na bezpieczeństwo wprowadziły w Zambrowie: Starostwo Powiatowe, Urząd Miasta oraz Urząd Gminy w Szumowie. Sprawy urzędowe można załatwić telefonicznie i e-mailowo.

Ognisko zakażenia koronawirusem wystąpiło w Przychodni Rehabilitacyjnej ul. Białostocka 24 A w Zambrowie. W związku z tym Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Zambrowie zaleca, aby osoby korzystające z zabiegów wykonywanych w tej przychodni od 28 września do 7 października przez 14 dni od ostatniej wizyty monitorowały swój stan zdrowia (mierzyły 2 razy dziennie temperaturę), ograniczyły spotkania i jeśli to możliwe, przeszły na pracę zdalną.

„Jeśli wystąpi: kaszel, gorączka, duszność, utrata węchu o nagłym po-

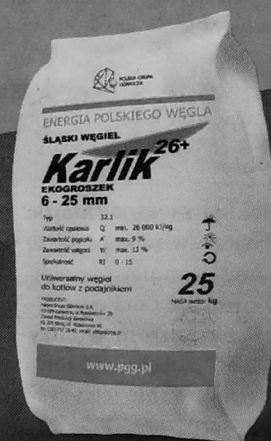
czątku, utrata lub zaburzenia smaku o nagłym początku należy zwrócić się do swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W nocy i w dni ustawowo wolne od pracy rolę tego lekarza przejmują przychodnie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, w których można otrzymać pomoc w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy”, informuje w komunikacie zambrowski Sanepid.

Pomoc medyczną można otrzymać w Ambulatorium Ogólnym w Zambrowie, tel. 86 276 36 59, wew. 260; w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym w Zambrowie, tel. 86 276 36 32, wew. 138; w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, tel. 86 473 33 58; w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym w Łomży, tel. 86 473 32 73.

W gminie Rutki-Kossaki został zmieniony dowóz dzieci do szkoły. W autobusie może być zajętych tylko 50 proc. miejsc. Szkolny autobus w Rutkach będzie kursował dwa razy.

Powiat zambrowski jest jedynym z Łomżyńskiego należącym do „czerwonej strefy”.

Jestem Karlik, Ciepły Drań, więcej ciepła dla was mam!



POZNAJ SUPERMOCE KARLIKA:

- WYSOKA WARTOŚĆ OPAŁOWA >26 MJ/kg
- POLSKA ENERGIA prosto z polskich kopalń.
- GWARANCJA JAKOŚCI potwierdzona certyfikatem.
- ATRAKCYJNA CENA za wysoką jakość.

ZAMÓW NA SKLEP.PGG.PL, Z DOSTAWĄ DO DOMU.



POWIAT GRAJEWSKI

W związku ze zbliżającym się Dniem Edukacji Narodowej, obchodzonym 14 października, burmistrz Grajewa przyznał nagrody (2 350 zł dla dyrektora i 2 150 zł dla nauczyciela). Otrzymali je: Halina Bernatek (nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 2), Jolanta Bieńkowska (nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 2), Beata Magdalena Czajkowska (nauczycielka SP nr 1), Barbara Ciszewska (dyrektorka SP nr 2), Karol Chojnowski (dyrektor SP nr 4), Barbara Cybula (dyrektorka Przedszkola Miejskiego nr 2), Regina Grabowska (dyrektorka Przedszkola Miejskiego nr 4), Małgorzata Teresa Koprowicz (nauczycielka SP nr 1), Urszula Kowalczyk (dyrektorka Przedszkola Miejskiego nr 6), Aleksandra Monika Kuczyńska (wicedyrektorka SP nr 4), Anna Łaguna (nauczycielka SP nr 2), Krystyna Łaguna (nauczycielka SP nr 4), Joanna Narolewska (nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 4), Marzena Piaszczyńska (nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 6), Grażyna Resztak (dyrektorka Przedszkola Miejskiego nr



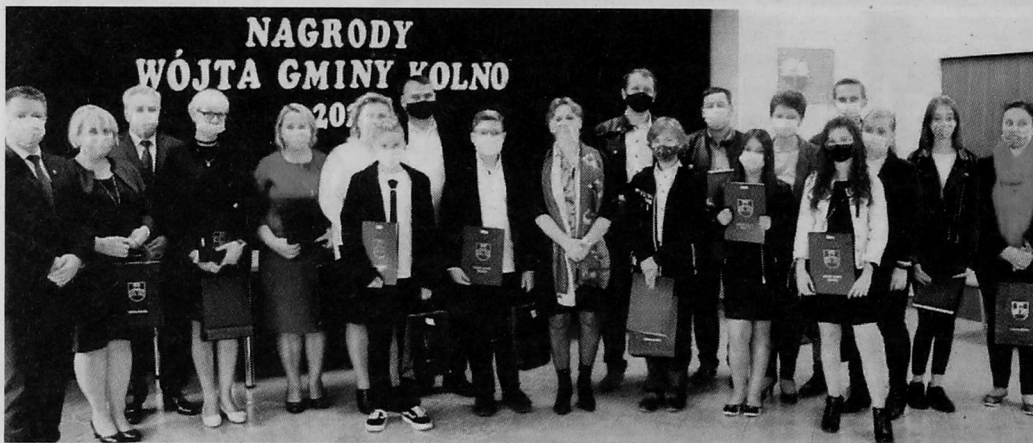
1), Halina Ewa Wałęga (dyrektorka SP nr 1), Elżbieta Zyskowska (nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 1).

Burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński nagroził dyrektorkę Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Małgorzatę Karwowską i nauczycieli Zespołu Barbarę Milewską oraz Artura Dobrzyckiego, a także dyrektora Szkoły Podstawo-

wej w Niedźwiadnej Krzysztofa Grunwalda i nauczycielkę tej szkoły Brygidę Kurzątkowską.

Starosta grajewski Waldemar Remfeld, wicestarosta Grajewski Tomasz Cebeliński i przewodniczący Rady Powiatu Grajewskiego Grzegorz Gardocki wystosowali życzenia nauczycielom, pedagogom, psychologom oraz pracownikom administracji i obsługi.

POWIAT KOLNEŃSKI



– Dziękuję za wypełnianie obowiązków ze świadomością, że każda, nawet najmniejsza część pracy owocuje i ma ogromny wpływ na poziom wiedzy i umiejętności dziecka, ale również na kształtowanie jego systemu wartości – mówił do nauczycieli w wigilię Dnia Edukacji Narodowej wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski.

Była to także okazja, aby nagrodzić wyróżniających się uczniów. Nagrody wójta gminy otrzymali Gabriela Folyńska, Krzysztof Sarnacki, Wojciech Sar-

nacki, Wojciech Truszkowski, Julia Wszeborowska, Julia Wyka, Dawid Zabłocki ze Szkoły Podstawowej w Lachowie; Patrycja Gers ze Szkoły Podstawowej w Czerwonem; Kacper Malinowski, Julia Serafin i Maja Serafin ze Szkoły Podstawowej w Janowie i Wiktor Duda ze Szkoły Podstawowej w Zabieliu.

Wójt Józef Wiśniewski nagroził nauczycieli: Elżbietę Banachowską, Jadwigę Filipkowską i Annę Mieczkowską z SP w Lachowie, Dariusza Przestrzelskiego z SP w Borkowie, Anetę Wilczek

z SP w Wykowie, Barbarę Wądołowską z SP w Janowie.

Swoje nagrody rozdzielił także starosta kolneński Tadeusz Klama. Otrzymali je: Iwona Kozikowska i Jacek Trzonkowski z Zespołu Szkół Technicznych, Katarzyna Pikulińska i Ewa Szymańska z I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza oraz dyrektor Powiatowej Biblioteki Pedagogicznej w Kolnie Bożena Kowalewska i psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Magdalena Pękalak-Pawłowicz.

Diety sołtysów



Miesięczne diety różnej wysokości otrzymują sołtysi gminy Rajgród. 300 zł wpływa na konta sołtysów wsi Beldy, Kosówki, Pieńczykowa, Rydzewa, Woźnejwsi II; 200 zł – Biebrzy, Ciszewa, Kuligów, Sołek, Stoczka i Turczyna; 100 zł – Bukowa, Czarnej Wsi, Danowa, Karczewa, Karwowa, Kołaków, Kosił, Kozłówki, Łazarzy, Mieczy, Orzechówki, Pieńczykówka, Przestrzeli, Rybczyni, Skrodzkiego, Wójd, Woźnejwsi I, Wólki Małej i Wólki Piotrowskiej.

Zdalny urząd w Szczuczynie

Do odwołania wstrzymana została bezpośrednia obsługa interesantów Urzędzie Miejskim w Szczuczynie, z którym można kontaktować się telefonicznie 86 273 50 80 i mailowo um@szczuczyn.pl.

Wojenne groby

Na utrzymanie mogił wojennych wojewoda podlaski przekazał 3 tys. zł gminie Wąsosz.

Księga



„Księgę Pamięci Gminy Żydowskiej w Stawiskach” w tłumaczeniu i redakcji Mirosława Reczki wydało Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe Wągów.

Księża z koronawirusem

Uksięży wikariuszy w parafii Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie stwierdzono zakażenie koronawirusem. Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kolnie prosi o kontakt wszystkich (tel. 86 278 31 91), którzy od 5 do 10 października spowiadali się u nich, przyjmowali od nich komunię lub byli na odprawianych przez nich pogrzebach.

Ogólniak „zdalny”

Zdalne nauczanie w I Liceum Ogólnokształcącym w Kolnie wy-musiła epidemia.

Wypiek chleba w Turośli

Na naukę wycinankarstwa, wikliniarstwa, wypieku chleba zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Turośli w czwartek, 15 października (godz. 10.00).



Listy

W obliczu grozy

*Jaka jest różnica między ziemią a niebem?
Na ziemi każde narodziny kończą się pogrzebem.
Jakby wczoraj, kiedy człowiek zaczął po świecie chodzić,
Już snują się myśli, że pora odchodzić.*

*Los niespodziewanie nieraz sprawi psikusa.
Teraz zesłał na ludzi groźnego wirusa.
Zanim świat się z tym zagrożeniem upora
Do wieczności odejdzie liczba ludzi spora...*

*Jakim człowiekiem w tym życiu się było?
Co dobrego i co złego się bliźnim czyniło?
Zamiast głowę zadzierać i się pychą unosić
Może trzeba kogoś jeszcze za życia przeprosić?*

*Bo tak naprawdę w całym życiu, drodzy przyjaciele
Ważniejsze są dobre uczynki niż grube portfele.
Walcząc z wirusem pokusom zwodzić się nie dajemy
Przestrzegajmy surowych zasad i się wspomagajmy.*

Janusz Filipkowski
sołtys wsi Stare Kielce
(gm. Kolno)

Zasiłki na kwarantannie

Za okres trwania kwarantanny lub izolacji przysługuje na ogólnych zasadach wynagrodzenie za czas choroby, zasiłek chorobowy lub opiekuńczy. Decyzje dotyczące nałożenia lub uchylenia kwarantanny podejmuje sanepid. W przypadku ucznia, który został objęty kwarantanną musi ją odbyć z osobami wspólnie zamieszkującymi np. rodzicami, rodzeństwem.

Jeśli rodzice podlegają ubezpieczeniu chorobowemu to za okres odbywania kwarantanny przysługuje im zasiłek chorobowy. Podstawą do jego wypłaty będzie decyzja o kwarantannie wystawiona na dziecko, o ile rodzice nie otrzymali odrębnej imiennej decyzji. Wraz z decyzją należy złożyć oświadczenie o odbywaniu obowiązkowej kwarantanny, które jest dostępne na stronie ZUS-u. Natomiast jeżeli inspektor sanitarny wyda decyzję o konieczności kwarantanny lub izolacji niepełnoletniego dziecka, wówczas jednemu z rodziców, który opiekuje się w tym czasie dzieckiem, przysługuje zasiłek opiekuńczy.

Takie oświadczenie i decyzję pracownik lub zleceniobiorca składa do

swojego płatnika składek, np. pracodawcy, zleceniodawcy.

W przypadku współlokatorów osoby, na którą imiennie została wystawiona decyzja o kwarantannie, na mocy tej decyzji są oni zobowiązani poddać się kwarantannie w okresie wskazanym w decyzji. Jeżeli współmieszkańcy z tytułu wykonywanej pracy podlegają ubezpieczeniu chorobowemu obowiązkowo lub dobrowolnie, mogą ubiegać się o zasiłek chorobowy za okres odbywania kwarantanny.

Ta decyzja będzie podstawą do ustalenia uprawnień do zasiłku chorobowego, o ile domownik nie otrzymał odrębnej decyzji wystawionej imiennie na niego. Dodatkowo należy dołączyć oświadczenie, że na jej mocy, jako współlokator, poddał się z osobą, którą należy wymienić z imienia i nazwiska, na którą została wystawiona decyzja, obowiązkowej kwarantannie wskazując adres miejsca zamieszkania.

Katarzyna Krupicka
regionalny rzecznik
prasowy ZUS
województwa podlaskiego



Energia w kościele

- Fotowoltaika zainstalowana na naszym kościele i Centrum Katolickim już wytwarza prąd - ogłosił w czasie niedzielnej (11 października) Mszy świętej proboszcz parafii Krzyża Świętego w Łomży ks. Andrzej Godlewski i słowa podziękowania skierował do wicemarszałka województwa podlaskiego Marka Olbrysa.

Zamontowane na budynku kościoła i Centrum Katolickiego panele to nie tylko oszczędności w opłatach za prąd, ale także czyste powietrze w mieście. Fotowoltaika kosztowała ponad 152 tys. zł, ale parafia otrzymała 114 tys. dofinansowania z Re-

gionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego.

- Spotkaliśmy się z ogromną życzliwością i pomocą w urzędzie marszałkowskim, a realizacja przebiegła fachowo i sprawnie. Jestem bardzo za to wszystko wdzięczny. Bardzo się cieszę mogąc promować to, co jest dobre - mówił proboszcz Andrzej Godlewski, który wręczył wicemarszałkowi Markowi Olbrysiowi i wicedyrektorowi Departamentu Infrastruktury i Transportu UM Juliuszowi Jakimowiczowi specjalne podziękowania.

Panele fotowoltaiczne „wtopiły się” w dach kościoła i nie zburzyły jego wizerunku.



Co dzieje się w szpitalu w Wysokiem Mazowieckiem?

W interpelacji do starosty Bogdana Zielińskiego radny powiatowy Marek Skarżyński przytoczył dramatyczne sytuacje, wywołujące się z dyskusji z wysokomazowieckiego portalu, dotyczącej lekarzy Szpitala Ogólnego. Szczególnie zaniepokoiły go „doświadczenia” pacjentki Oddziału Wewnętrznego (w interpelacji podaje imię i nazwisko). „W szpitalu zagubiono jej dokumentację wraz z danymi osobowymi i wydano rodzinie zmarłej osoby trzeciej”. Historię chorej opisała córka z Kobylina Borzymów.

Inna pacjentka (radny także podaje imię i nazwisko) z Wysokiego Mazowieckiego przedstawiła „trudny kontakt” z niektórymi ortopedami, którzy nie informują pacjenta o schorzeniu, traktując go jak przedmiot.

Katarzyna (tu nazwisko) z Wysokiego Mazowieckiego opisała swoje doświadczenia, kiedy ze skierowaniem od lekarza rodzinnego zgłosiła się

z jedenastomiesięczną córką na Oddział Pediatriczny. Dyżurująca lekarka nie zinterpretowała wyników badań laboratoryjnych dziecka, a jak się później okazało, sytuacja zagrażała jego życiu.

„Następnego dnia po przybyciu pani ordynator, w sytuacji słabnącego z minuty na minutę dziecka, podjęto decyzję o przewiezieniu córki do DSK w Białymstoku. Tam dopiero ona, jako matka, odczuła tragizm sytuacji i rzeczywistą pomoc”, napisał radny.

W drugiej interpelacji radny Marek Skarżyński prosił starostę o wyjaśnienie przyczyn wydłużających się kolejek do świadczeń ambulatoryjnych, realizowanych przez poradnie i pracownie specjalistyczne Szpitala Ogólnego. Prosił również o podjęcie skutecznych działań w celu zwiększenia dostępności porad lekarzy specjalistów, badań i zabiegów. Radny przedstawił czas oczeki-

wania pacjentów na świadczenia w poszczególnych poradniach. I tak w poradni leczenia bólu czas oczekiwania wynosił 44 dni! W poradni rehabilitacyjnej czas oczekiwania 115 dni, endokrynologicznej – 153 dni, kardiologicznej – 174 dni, chirurgii urazowo-ortopedycznej – 67 dni, w zakładzie rehabilitacji leczniczej dziennej – 45 dni, fizjoterapii ambulatoryjnej (rehabilitacja) – 206 dni, diabetologicznej – 69 dni.

Tylko poradnie położniczo-ginekologiczna i pulmonologiczna przyjmują pacjentów na bieżąco.

„W tym stanie rzeczy poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców powiatu jest bardzo niskie i wskazuje na konieczność podjęcia stosownych działań, zwiększających dostępność świadczeń”, interpelował radny Marek Skarżyński.

Co na to dyrekcja Szpitala i Starostwo?

Zdalne szkoły



Szkoły w Sokolach i w Bruszewie zamknięte po potwierdzeniu zakażenia u kilku nauczycieli. Uczniowie będą uczyć się zdalnie do 23 października.

Nowoczesność za unijne dotacje

Za 300 tys. zł unijnej dotacji na dachach 25 domów mieszkańców gminy Nowe Piekuty powstaną instalacje fotowoltaiczne. Dadzą nie tylko oszczędności opłat za energię, ale też wartość, którą trudno wycenić: czystsze powietrze dla wszystkich.

Za ponad 530 tys. zł dotacji zainstalowane zostaną także 33 instalacje w gminie Klukowo. Za ponad 450 tys. zł unijnej dotacji staną nowe place zabaw, altany, boiska, miejsca rekreacji w Gołaszach-Puszczy, Osipach-Leperetowiznie i Jabłonce Kościelnej (gm. Wysokie Mazowieckie).

Za 10 tys. zł unijnej dotacji kupione zostały okna i aneks kuchenny do świetlicy wiejskiej w Piętkach-Gręzkach (gm. Klukowo).

Grandzi wirus, ale w Wierzbowie Wsi robią swoje

– Będzie nowa droga w Wierzbowie Wsi. Walczyłem o nią od dłuższego czasu. Teraz grandzi nam trochę koronawirus, a jego aktywność przekłada się na mniejsze dochody gminy, w której realizowanych jest dużo inwestycji i pewnie wpłynie na zmiany niektórych planów. Ale wójt gminy zapewniał, że zdobędzie zewnętrzne dofinansowanie i droga powstanie – nie ukrywa radości sołtys Wierzbowa Wsi Michał Kafel.

Jest sołtysiem drugą kadencję. Na kandydowanie namówił go były sołtys z dwudziestoletnim stażem Tadeusz Kowalewski. W pierwszej sołectwiej kadencji Michała Kafła we wsi zostały zainstalowane nowe lampy, utwardzone wszystkie pobocza, wyżywione drogi do pól.

– Skoro mnie ludzie wybrali, to trzeba coś robić. Wszystko jednak jest efektem wspólnych planów i dobrej współpracy z wójtem Jarosławem Kosem. Gorzej układało nam się z Gminną Spółką Wodną – mówi sołtys.

Ocenia, że widoczna była granica między gminami Kołaki Kościelne i Zambrów. W pierwszej rowy melioracyjne były pokoszone i zadbane, tam spółka pracowała. A w Wierzbowie Wsi zarośnięte, zakrzaczone i zamulone. Rolnicy nie mogli doprosić się naprawy przerwanych sączków, zerwanych przepustów, usunięcia z rowów ponadmetrycznych krzewów. W końcu uznali, że skoro spółka nie pracuje, to nie należą się jej pieniądze. I przestali płacić składki. W ubiegłym roku zmieniły się władze Gminnej Spółki Wodnej w Zambrowie. Nowym przewodniczącym Zarządu jest Bogusław Gawrychowski, jego zastępcą Sławomir Mioduszewski, a sekretarzem Wioletta Sasinowska.

– Widać już ich robotę, rozmawiam z nimi i sądzę, że dobrze



Sołtys Michał Kafel

uloży się nasza współpraca – mówi sołtys.

Michał Kafel z zawodu jest stolarem, prowadzi własną działalność gospodarczą. Od trzech lat jest myśliwym Koła Łowieckiego „Jelen” w Zambrowie. Z żoną Magdaleną są rodzicami Gabrysi (uczennicy drugiej klasy) i trzyletniej Michalinki.

Gmina rośnie!



147 wniosków o wydanie decyzji o warunkach zabudowy wpłynęło w tym roku do Urzędu Gminy Zambrów.

Dzień Papieski

Na obchody XX Dnia Papieskiego w Zambrowie zapraszają 18 października o godz. 12.00 proboszcz parafii pw. Trójcy Przenajświętszej i burmistrz Zambrowa.

Czy powstanie maszt?

Tylko 35 mieszkańców gminy Rutki zagłosowało za pomysłem premiera, który zakłada sfinansowanie przez rząd zakupu masztu i flagi dla gminy. W gminie do 20 tys. mieszkańców projekt musi poprzeć 100.

Dyrektor bez konkursu

Stanowisko dyrektora Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie wójt gminy Zambrów powierzył Edycie Marchelskiej-Groszfeld. Ogłoszony konkurs nie został rozstrzygnięty.

Kobieta wtrąciła go w ludzką otchłań. Kobieta wyniosła na szczyt. Człowieczeństwa!

Powrót z otchłani

1.

Gdy Kazik miał 35 lat, był w tej podkolneńskiej wsi jednym z 17 starych kawalerów. W tygodniu pracował na gospodarce, a w sobotę wyruszał na zabawę. Wracał w poniedziałek lub wtorek. Był skacowany, zamiast w pole szedł najpierw pod sklep na piwo.

Gospodarka podupadła. A on pił.

„Kaziu, ożeń się, ustatkuj, bo zmarnujesz krwawicę naszego życia!”, płakała matka. Ojciec ze zgryzoty dostał wylewu. Kuśtykał po podwórku, powłócząc nogą. Wtedy Kazik z jednej zabawy wrócił z... kobietą. Miała na imię Celina, była średniego wzrostu, szczupła, delikatna, z długimi włosami. Nie wyglądała na wiejską dziewczynę.

„Celinka będzie moją żoną”, powiedział rodzicom.

Zamieszkała z nimi. Szybko poczuła się jak u siebie.

„To taka jedna z Warszawy, co w lato kręciła się w ośrodku wczasowym nad jeziorem W Piszcu. Chodziła z każdym, kto chciał...”, doniosły matce sąsiadki.

„Kaziu, bój się Boga, nie bierz jej!”, ciosała mu matka kołki na głowie.

Ale Kazik nie słuchał. Zmienił się. W Celinkę patrzył jak w obraz. Matce nakazał, żeby spełniała wszystkie jej życzenia. Matka płakała po kątach, ale gdy przestał chodzić pod sklep i zaczął doglądać gospodarki, przestała się sprzeciwiać.

Celinka pokazywała się na wsi wystrojona, wymalowana. Szła drogą, rzucając biodrami jak modelka na wybiegu. Pijacy pod sklepem gwizdali i cmokali na jej widok. Minęła jesień, nastąpiła zima. Urodziła Kazikowi synka. Na chrzciny zjechała cała rodzina, przyjechały nawet siostry Kazika z Ameryki. Przywiozły prezenty dla bratanka. Wszyscy bardzo uradowani i pełni nadziei, że Kazik ustatkował się i gospodarka nie pójdzie na marne, namawiali go, żeby szybko wziął ślub z Celinką. Kazik napomknął Celince o ślubie, lecz ona się sprzeciwiła. Był zaskoczony. Wtedy przyznała się, że... jest mężatką! Kazik wyzwał ją od k... Po awanturze Celinka zniknęła. Mały Danie-



Fot. pixabay

lek płakał z głodu. „Idź, poszukaj jej, popytaj ludzi, może ją widzieli”, nalegała matka.

Znalazł Celinkę pod sklepem. Na jego widok, zaczęła chichotać i... migdalić się z pijakami! Złapał ją w pól i wepchnął siłą na traktor.

Straciła pokarm, przestała karmić Daniela. Często wychodziła pod sklep. Kazik nie wiedział, co robić. W samotności gryzł się i wyzywał Celinkę od ostatnich szmat. Ale na jej widok serce mu mięknęło, coś go ścisnęło za gardło. Pewnego razu ktoś mu powiedział, że „przygruchała” sobie kawalera z sąsiedniej wsi, wsiadła do jego samochodu i razem odjechali. Kazik ruszył za nimi. Zobaczył ją bezwładną, rozebraną z dżinsów, z rozłożonymi szeroko nogami, a na niej pijanego chłopca. Ogarnął go szal, chwycił „kochankę” za bary, ściągnął z Celinki i walnął nim o ścianę. Tamten złapał krzesło i uderzył Kazika w głowę, aż mu się film urwał...

Po roku takiego życia Celinka urodziła drugiego synka! A potem wymknęła się z domu i zadzwoniła z... Warszawy, żeby jej nie szukał, bo jest w odwiedzinach u swojej siostry. „Na zimę wróci!”, dogryzali Kazikowi dawni koledzy od picia.

Po wsi poszedł śmiech, że dzieci nie są jego! On miał ciemne włosy i brwi, Celinka była niebieskoką blondynką. Tymczasem Daniel i Kuba byli rudzi i piegowaci! Kazik trząsł się w środku z wściekłości, lecz na zewnątrz był spokojny. Chłopcy byli śliczni, mówili do niego „tata”, wchodzili na kolana, obejmowali za szyję. Machnął ręką na ludzkie gadanie i pokochał ich głęboko ojcowskim, zbolalym sercem.

Celinka wróciła po dwóch latach. Była ludzkim wrakiem. Miała siny nos i policzki, otepiały wzrok i trzęsące się ręce. Cuchnęło od niej brudem. Dzieci od niej uciekały, a matka Kazika uderzyła w płacz. Posiedziała parę dni, ukradła Kazikowi z portfela pieniądze i znów zniknęła. Po kilku dniach na podwórko zajeżdżał radiowóz.

„Pojedzie pan rozpoznać zwłoki”, powiedział policjant. Kazika jakby ktoś zdeptał obuchem po głowie, gdy w prosektorium Szpitala w Kolnie zobaczył martwą Celinkę. W nocy potrafił ją samochód.

2.

Trzy miesiące po pogrzebie Celinki, zmarła jego matka. Ojciec nie żył od roku. Do Kazika przyjechała

policja z opieką społeczną. Zabrali dzieci do pogotowia opiekuńczego. Kazik rzucił wszystko i pojechał za synkami do Łomży. Sąsiedzi karmili jego inwentarz. Ublęgał siostrę z Elku, żeby wzięła dzieci od siebie. Sąd zgodził się.

Dziś Daniel ma 22, a Kuba 21 lat. Daniel poszedł do wojska na zawodowego. Kuba mieszka dalej z ojcem i... matką. Bo po śmierci rodziców i utracie dzieci Kazik ożenił się z Natalią spod Krynek. Dziewczynę wyraił mu znajomy kierowca z firmy, sprzedającej rolnikom paszę dla bydła. Natalii nie przeraziła zapuszczona chałupa i zaniedbany gospodarz „po przejściach”. Cicha i pracowita, stworzyła Kazikowi prawdziwy dom. Kazik zupełnie przestał pić. Wówczas sąd zwrócił mu Daniela i Kubę, którymi Natalka zajęła się jak prawdziwa matka i tak ją traktują. Urodziła dwie córeczki. Mają 12 i 8 lat. Niedawno Kazik dowiedział się, że Celinka, zanim zamieszkała z nim na gospodarce pod Kolnem, w Warszawie urodziła dwoje dzieci, dziewczynkę i chłopca, które zostawiła w szpitalu. Często myśli o nich, jakby też był ich ojcem...

ANNA DYKOWSKA

Pierwszej lekcji bardzo się bałam. Szkolna wieść głosiła, że polonista, z którym mieliśmy rozpocząć zajęcia, jest dość surowy. I jakby się sprawdzało: przesadził mnie z przyjaciółką do pierwszej ławki



Fot. pixabay

1.

Na początku mieliśmy powiedzieć o tym, co lubimy robić w wolnym czasie, o naszych zainteresowaniach. Później mijaly miesiące, a ja coraz bardziej miałam wrażenie, że nie tylko zdobywam wiedzę z zakresu, który od zawsze mnie interesował, ale przede wszystkim jestem na lekcjach ważna, potrzebna, zauważona.

I to było coś, co dokładniej odkryłam właśnie na lekcjach polskiego. Poczucie, że jestem słyszana, że moje zdanie się liczy. Te zajęcia w jakimś sensie otworzyły mnie na świat. Filmy, które oglądaliśmy, powieści, które omawialiśmy, dyskusje, które przeprowadzaliśmy i notatki, które tak skrzętnie zapisywaliśmy w swoich zeszytach...

Mój zeszyt był dla mnie świętością. Do dziś mówię, że jedyną materialną rzeczą, której szczerze będę żałować, zostawiając ją na tym świecie, są moje zeszyty od polskie-

go. Musiały być w twardej oprawie, w formacie A4. A w środku rysunki, komiksy, wklejone wiersze i... notatki na pięć stron!

Pamiętam charakterystyczne gesty i powiedzenia mojego polonisty. Swoim uczniom niespodziewanie kładł dłoń na głowę, kiedy przechodził korytarzem albo przechadzał się po klasie. Po odpowiedzi ustnej mówił: „Dwa minus, po znajomości” albo „Trzy plus za dzielność”. Chyba każdy jego uczeń zapamiętał to straszne krzeselko, które stawał tuż przy swoim biurku podczas odpowiedzi ustnych.

2.

Do dziś wspominam niektóre lekcje. Na przykład, kiedy pierwszy raz omawialiśmy wiersz. To były „Wysokie drzewa” Leopolda Staffa. Nie wiedziałam, że w tak ciekawy, a zarazem konkretny sposób można mówić o poezji, bez zbędnego bajdurzenia i niepotrzebnych

zachwyłów. Innym razem omawialiśmy „Sonety krymskie” Mickiewicza. Mój polonista posadził jedną z moich koleżanek na ławce niczym na koniu i krok po kroku obrazował wszystko to, co działo się w utworze: jak zachowywał się koń, a jak jeździć. Nie tylko bardzo szybko zapamiętaliśmy treść, ale mieliśmy przy tym duży ubaw. Omawiając „Lalkę” rozpoczął gorącą dyskusję, czy Wokulski rzeczywiście głupio zrobił, zakochując się w Łękiej. Choć samej wymiany zdań nie pamiętam, to wiem, że w klasie zawrzało. Ja wyszłam na przerwę z wypiekami na twarzy.

3.

Nie zapomnę, jak mówił: „Oj, Konaczalówna, Konaczalówna”, kiedy pakowałam się za wcześnie na stołówkę, bo był dzień schabowego, a ja chciałam zająć najlepsze miejsce. Był bardzo wymagający, a jednocześnie niezwykle nam bliski.

Odwiedzaliśmy go jeszcze po skończonej szkole. Pamiętam, że kiedy usiadłam w tej samej ławce, już jako praktykantka i przyglądałam się, jak mój polonista prowadził lekcje, to nie potrafiłam powstrzymać ręki przed notowaniem. Na nowo zachwyciłam się wierszem, którego już wówczas bardzo dobrze znałam.

4.

Ostatni obrazek: końcówka klasy maturalnej. Mój polonista poprosił, żebyśmy napisali do niego listy, w których opiszemy, co podobało nam się na lekcjach, co można by zmienić.

Choć całe treści listu nie pamiętam, w głowie wyrło mi się jedno zdanie, które wówczas napisałam. Długo zastanawiam się, czy je tam umieścić. Brzmiało tak: „Kocham Pana całym moim uczniowskim sercem”. (mama du).

MAGDALENA KONCZAL

Dekrety Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego o obowiązku szkolnym oraz o kształceniu nauczycieli szkół powszechnych podpisane zostały na początku 1919 r. Dwa lata później w Konstytucji z 17 marca 1921 r. zawarty został artykuł: „W zakresie szkoły powszechnej nauka jest obowiązkowa dla wszystkich obywateli państwa”

Kursowi

Były dekrety, obowiązek bezpłatnej nauki dzieci w wieku od 7 do 14 lat włącznie, ale brakowało nauczycieli. Przed wojną Polska Macierz Szkolna przy wsparciu stowarzyszenia Koła Polek, założyła w Łomży Seminarium Męskie. W 1919 r. Seminarium zostało upaństwowione i przyszli nauczyciele uczyli się w Państwowym Seminarium Męskim. W roku 1923 w Seminarium uczyło się 220 uczniów, w 1925 r. – 198, a w 1930 r. – 145 uczniów. Oprócz Seminarium Męskiego w 1919 r. z inicjatywy Katolickiego Związku Polek, zostało powołane w Łomży Seminarium dla Nauczycielek Ludowych. W roku szkolnym 1919/1920 uczyło się w nim 96 uczennic.

„Seminarium to pod względem wychowawczym stoi na wysokości swego zadania – warunki jednak materialne przedstawiają się fatalnie, bo nie mając poparcia społeczeństwa, grozi mu zupełna ruina finansowa”, pisała „Gazeta Łomżyńska”.

Po publikacji Sejmik Łomżyński dofinansował seminarium 40 000 marek. W ratowanie placówki włączyli się także sami nauczyciele, którzy zrzekli się części poborów, a kierowniczka Janina Downar Markiewiczowa całą pensję (12 000 marek rocznie).

Nauka w seminarium trwała 4 lata (od 1922 r. 5 lat). A nauczyciele potrzebni byli natychmiast. Łomżyński inspektor Henryk Rzędowski w listopadzie 1919 r. zorganizował sześciotygodniowy „kurs uzupełniający dla nauczycielstwa ludowego”. Kursy były prowadzone także w kolejnych latach.

„Z punktu widzenia pedagogicznego jest to półśrodek, bo w tak krótkim czasie nie można sobie obiecywać zbyt wielkich rezultatów”, komentowała „Gazeta Łomżyńska”.

Kursy finansowało ministerstwo, a ich absolwenci mieli natychmiast zapewnioną pracę. Inspektorat zapewniał nauczycielom mieszkanie i utrzymanie. W kursie humanistycznym w 1922 r. w Łomży, uczestniczyło 180 nauczycieli z 33 powiatów.



Szkoła Powszechna w Radziłowie, 24 czerwca 1925; nauczyciele, proboszcz, wójt, Komitet Rodzicielski

Nauczycielstwo

Powstawały nowe szkoły, było coraz więcej nauczycieli. W roku szkolnym 1922/1923 w powiecie łomżyńskim w 99 szkołach powszechnych 252 nauczycieli uczyło 11 988 uczniów. W roku szkolnym 1928/1929 w szkołach powszechnych w całym kraju uczyło się aż 95,3 proc. dzieci objętych obowiązkiem. Był to najwyższy wskaźnik w całym dwudziestolecu. Ale analfabetów było jeszcze w kraju ponad 6 milionów i do wybuchu II wojny problem analfabetyzmu nie został rozwiązany.

Związkowi

Nauczyciele w Łomży skupiali się w branżowym Związku Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych (przekształcony w 1930 r. w Związek Polskiego Nauczycielstwa) i w powołanym w 1922 r. Kole Stowarzyszenia Chrześcijańsko-Narodowego Nauczycieli Szkół Powszechnych.

W 1930 roku odbył się I Zjazd Związku Polskiego Nauczycielstwa województw warszawskiego i biłostockiego. Uczestniczyło w nim ponad 250 delegatów. Dyskusja dotyczyła przyszłości szkoły, warunków nauczania i zdrowia uczniów.

Nauczyciele narzekali na wymagania inspektorów szkolnych,

którzy bezwzględnie, mimo różnych trudności (lokalowych, braku pomocy naukowych), żądali realizacji programów. Zjazdowe wnioski dotyczyły rozwoju oświaty, urządzania w szkołach kąpielisk, czytelni, bibliotek, sal odczytowych. Członkiem Zarządu Głównego ZPN był nauczyciel z Łomży Konstanty Piotrowski.

Pod presją

W 1930 roku odbył się Zjazd nauczycieli w Krakowie. Po Zjeździe Episkopat Polski wydał odezwę, w której stwierdził: „Młodzież nasza należy naprzód do Rodziców, potem do Kościoła, a wreszcie do Państwa. Ponieważ Rodzice, Kościół i Państwo zgodnie wymagają, aby nauczycielstwo młode pokolenie wychowywało w duchu religijnym, nauczycielstwo całe do tego zastosować się jest obowiązane”. Odezwę podpisało dwóch kardynałów: Aleksander Kakowski i August Hlond, trzech arcybiskupów: Adam Sapięha, Bolesław Twardowski i Romuald Jałbrzykowski (pierwszy biskup łomżyński) i trzech biskupów.

Był to czas, kiedy duchowieństwo miało duży wpływ na organizację życia szkół. Obowiązkowe nauczanie religii w szkołach gwa-

rantały: konstytucja z 1921 r., zapisy konkordatu z 1925 r. oraz rozporządzenia Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z 1926 r. w sprawie „wykonywania przez młodzież praktyk religijnych”.

W Łomży 17–18 maja 1931 r. odbył się Zjazd Nauczycieli Szkół Powszechnych powiatu łomżyńskiego. Nauczyciele krytykowali zbyt obszerny program nauczania, który realizowali tylko powierzchownie.

„Ten bezduszny, kancelaryjny system doprowadzi do znacznego pogorszenia poziomu nauki i do większej ilości zachorowań nauczycielstwa na gruźlicę i nerwicę”, twierdzili.

Na nauczycielskich zjazdach nie były zgłaszane żądania płacowe, ale pojawiały się wątki zbyt dużej aktywności i politycznego zaangażowania prefektów. Niektóre konflikty trafiały na łamy łomżyńskiej prasy i wokandy sądową.

MARIA TOCKA

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

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.00209/20-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)

Sprzedam mieszkanie 60,67 m²
z wyposażeniem.

Ul. Ks. Anny, 3 piętro.

Tel. 604 - 875 - 447

(p-001312)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie. Treść
można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam odzież używaną i pierzynę.
Tel. 519 - 178 - 552

(o/b)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 - 248 - 935

(fak.00162/20-o-i)

Firma REMAX

oferuje stałą lub sezonową
pracę w Niemczech
bez znajomości języka
niemieckiego. Poszukujemy
osób do załadunku paczek
kurierskich, sortowania
surowców wtórnych,
pracowników śmieciarek.
Zapewniamy zakwaterowanie
i transport.

Telefon: 727 - 001 - 704

(fak.00210/20-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

Zakupię ciągniki Ursus,
Zetor, New Holland, Same
Landini, Massey Ferguson,
Renault, Foton, Farmtrac,
Deutz Fahr, John Deere,
Pronar, Farmer itd. każdy stan
oraz prasy, belarki Sipma,
Maschio Feraboli, Gallignani,
Morra Carraro itd.
Gotówka od ręki.
Dzwoń, pisz.
Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

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

(fak.00131/20-o)

Kupię cielęta. Gotówka,
wyrejstrowanie.
Tel. 721 - 102 - 689

(fak.00141/20-o)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice
- soboty, środy,

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

(fak.00036/20-o-i)

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

plus kolorowy
magazyn
telewizyjny



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



GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe CENY

Automatyka do bram

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

86-225-23-11

85-733-60-26

29-642-34-61

87-735-13-65

83-411-91-50

512-853-323

www.konstal-garaze.pl



centrum kredytowe

• nawet 300 000 zł w gotówce
• szybka decyzja kredytowa
• bez dokumentowania,
na co chcesz przeznaczyć kredyt

- gotówkowe
- konsolidacyjne
- hipoteczne
- dla rolnika
- dla firm
- chwilówki

Wysokie Mazowieckie, ul. Długa 8
tel. 505 725 110

Adamczuk Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy następujących banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Poczty S.A., Santander Bank Polska SA. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów ze współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Adamczuk Serwis Finansowy jest upoważniony do: przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej, przekazywania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; w niektórych przypadkach) podpisywania umów kredyt/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Niniejsza oferta nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Stan na dzień 10 kwietnia 2019 r.

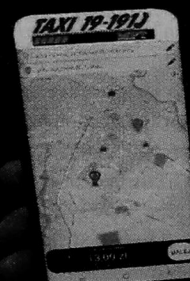
Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam przyczepkę do samochodu osobowego, zarejestrowana, ubezpieczona, cena 600 zł, tel. (86) 272 - 57 - 02

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (1996), benzyna, przebieg 210 000 km, wszystko sprawne, w dobrym stanie, cena 1 500 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Mercedes CLK W209, (2002), 2.6, nowe opony, 170 KM, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 050 - 006

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Honda Civic, (2007), auto sprowadzone z Niemiec, bogate wyposażenie, książka serwisowa, 95 KM, przebieg 130 000 km, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 413 - 080

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2004), LPG, 125 KM, przebieg 277 000 km, stan dobry, naprawy robione na bieżąco, cena 6 900 zł, tel. 696 - 907 - 092

(o/b)

Sprzedam Mercedes R klasa, (2006), 3.0 diesel, bogate wyposażenie, w bardzo dobrym stanie, przebieg 226 000 km, cena 27 000 zł do negocjacji, tel. 667 - 262 - 777

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2006), 1.8 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, garażowane, klimatyzacja, ABS, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 437 - 751

(o/b)

Sprzedam Mazda 3, (2005), stan bardzo dobry, auto czyste i zadbane, nie wymaga wkładu finansowego, benzyna, cena 9 000 zł, tel. 502 - 470 - 793

(o/b)

Sprzedam przyczepę samochodową, dwustronny wywrot, 3 siłowniki, 15 ton, cena 46 000 zł, tel. 692 - 705 - 425

(o/b)

Sprzedam Hyundai Santa Fe, (2003), 2.4 benzyna, 136 KM, stan bardzo dobry, centralny zamek, wspomaganie, cena 10 600 zł do negocjacji, tel. 693 - 424 - 666

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), w ciągłym użytkowaniu, diesel, przebieg 283 000 km, centralny zamek, klimatyzacja, cena 2 900 zł, tel. 505 - 972 - 672

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Vesro, (2006), 2.2, auto bezwypadkowe, bogate wyposażenie, hak, bez wkładu finansowego, cena 15 700 zł do negocjacji, tel. 664 - 330 - 962

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C GTS, (2003), diesel, auto zadbane, bezwypadkowe, 167 KM, przebieg 300 000 km, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 517 - 875 - 601

(o/b)

Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Captiva, (2007), diesel, przebieg 250 000 km, kolor złoty metalik, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 514 - 368 - 144

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2001), 1.6 LPG, przebieg 285 000 km, kolor czarny, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 715 - 501

(o/b)

Sprzedam Mercedes Sprinter, (2001), diesel, cena 3 500 zł, tel. 664 - 778 - 536

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005), cena 13 500 zł, tel. 572 - 656 - 784

(o/b)

Sprzedam Mercedes W124, (1993), stan bardzo dobry, diesel, 113 KM, ważne opłaty, centralny zamek, cena 11 500 zł, tel. 510 - 389 - 160

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2000), benzyna, cena 2 200 zł, tel. 862 - 721 - 880

(o/b)

Sprzedam Mercedes CL klasa, (2001), auto sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w kraju, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, benzyna, cena 27 000 zł do negocjacji, tel. 728 - 551 - 896

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (1999), diesel, 110 KM, przebieg 360 000 km, w ciągłej eksploatacji, przegląd i OC do 02.2021 r., cena 3 000 zł, tel. 602 - 353 - 123

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna II, (2007), pierwszy właściciel w kraju, klimatyzacja, elektryczne szyby, hak, diesel, 150 KM, cena 11 200 zł do negocjacji, tel. 575 - 088 - 456

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (2003), w ciągłej eksploatacji, progi do wymiany, cena 2 000 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2007), 1.8, 140 KM, przebieg 279 000 km, środek czysty i zadbane, klimatyzacja, cena 8 990 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam Skoda Felicia, (2000), 1.3 benzyna, przebieg 97 000 km, halogeny, centralny zamek, hak, cena 1 800 zł, tel. 570 - 066 - 834

(o/b)

Sprzedam Honda Jazz, (2004), przegląd i ubezpieczenie do 01.2021 r., klimatyzacja, radio, centralny zamek, cena 8 400 zł, tel. 516 - 949 - 978

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2005), 2.0 diesel, stan dobry, 136 KM, kolor czarny, cena 8 300 zł, tel. 607 - 447 - 991

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), 1.8 tdc, pierwszy właściciel w kraju, bogate wyposażenie, przebieg 267 000 km, cena 16 800 zł, tel. 531 - 633 - 375

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5, (2008), 1.9 tdi, 105 KM, przebieg 284 000 km, kombi, elektryczne szyby, klimatyzacja, hak, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 880 - 458 - 630

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006), 1.4 benzyna, pierwszy właściciel w Polsce, wnętrze zadbane, auto użytkowane przez kobietę, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 797 - 237 - 798

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam bele sianokiszonki, polna, bez deszczu, duże bele, 200 sztuk, cena 115 zł za belę, tel. 784 - 136 - 103

(o/b)

Sprzedam siano pogodne, bez deszczu, duże bele, 40 sztuk, cena 105 zł za belę, tel. 784 - 136 - 103

(o/b)

Sprzedam działkę 15 arów i 15 arów łąki, cena do uzgodnienia, tel. 614 - 697 - 796

(o/b)

Sprzedam byczki HF, 4-8 tygodni, cena 350-600 zł za sztukę, tel. 503 - 009 - 752

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, cena 7 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam przyczepe, wywrotka, niemiecka, cena 7 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-360, cena 16 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam siano w kostce, cena 4 zł za kostkę do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy, sprawny, na 2 wałki, cena 2 550 zł, tel. 856 - 551 - 279

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fiat Laverda M-92, (1982), heder 3 m, stan bardzo dobry, garażowany, silnik Perkins, cena 9 000 zł, tel. 515 - 917 - 902

(o/b)

Sprzedam przyczepe do bel, długość 6 m, szerokość 2,50 m, stan dobry, cena 2 800 zł, tel. 512 - 245 - 574

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Le Boulch, 8 ton, wałki poziome, tandem, stan bardzo dobry, cena 18 000 zł, tel. 512 - 245 - 574

(o/b)

Sprzedam byczka HO, 3 tygodnie, waga około 55 kg, cena 450 zł, tel. 600 - 228 - 573

(o/b)

Sprzedam młynek Bąk, silnik 7.5 kW, cena 950 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam talerzówkę 16 Grudziądz, cena 1 600 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam przyczepe wywrotkę Autosan D-47, trójstronny wywrot, cena 7 900 zł, tel. 508 - 585 - 394

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella, 2,80 m, stan bardzo dobry, cena 16 900 zł, tel. 508 - 585 - 394

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Claas 3450, (2010), szerokość koszenia 3,40 m, w oryginale, niespawana, cena 13 200 zł, tel. 792 - 776 - 610

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D-4, ładny, zadbany, na docisku sprężynowym, szerokość 2,50 m, cena 2 700 zł, tel. 508 - 599 - 988

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, stan dobry, cena 950 zł do negocjacji, tel. 692 - 259 - 814

(o/b)

Sprzedam wóz konny, metalowy, cena 700 zł, tel. 692 - 259 - 814

(o/b)

Sprzedam 2 jałowki, wysokocielne, cena 4 800 zł, tel. 781 - 872 - 970

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową, szerokość 3,20 m, cena 5 000 zł, tel. 664 - 778 - 536

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów i wapna, w dobrym stanie, cena 1 050 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam talerzówkę 16, (2000), tel. 507 - 144 - 467

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma Z-583, (2010), cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 400 - 176

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy Sano, stan dobry, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 884 - 211 - 898

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, 1-osiowy, sprawny, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 509 - 350 - 923

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz, 3-skibowy, stan bardzo dobry, duży, masywny, cena 1 800 zł, tel. 510 - 389 - 871

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Rekord Z-058, stan bardzo dobry, garażowany, cena 39 500 zł do negocjacji, tel. 602 - 184 - 850

(o/b)

Sprzedam owijkę Claas Rollant 46, (1999), szeroki podbierak, owijanie siatką, szerokie ogumienie, cena 40 000 zł, tel. 692 - 800 - 230

(o/b)

Sprzedam byczka HF, ponad 6 miesięcy, bardzo dobrej budowy, cena 2 000 zł, tel. 512 - 306 - 829

(o/b)

Sprzedam pługi Grudziądz, 3-skibowe, stan bardzo dobry, cena 750 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam pługi, 3-skibowe, szerokość orki 120 cm, obrotowe, w dobrym stanie, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 605 - 847 - 729

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn, 4,50 m, świeżo sprowadzona z Holandii, stan bardzo dobry, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam wyciąg obornika, szynowy, dwustronny, z wyposażeniem, cena 5 000 zł, tel. 506 - 799 - 992

(o/b)

Sprzedam przewracarkę, konna, cena 300 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam wóz paszowy, cena 27 000 zł, tel. 515 - 731 - 646

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, cena 700 zł, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach, (2007), stan bardzo dobry, gotowa do pracy, garażowana, cena 19 000 zł do negocjacji, tel. 780 - 139 - 493

(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.

Ważne wydarzenie w łomżyńskiej kulturze

– Zawsze zachwycalam się Wenecją. W ubiegłym roku byliśmy z młodzieżą z Państwowego Liceum Sztuka Plastycznych w Łomży w wycieczce we Włoszech. Podziwialiśmy bazylikę Świętego Marka w Wenecji, odwiedziliśmy muzea, spacerowaliśmy wąskimi uliczkami. Zwiedzaliśmy to mityczne miasto. I wkrótce po naszym powrocie plac świętego Marka, bazylikę, uliczki, gondole złała woda. Przerazenie zatopioną Wenecją i faktem, że świat ginie na naszych oczach, że wszystko jest nietrwałe i szybko przemija, były inspiracją wystawy i tytułu wystawy – mówi „Kontaktom” Teresa Adamowska.

Teresa Adamowska jest autorką obrazów, rysunków, akwarel, tkanin artystycznych, scenografii teatralnych, ilustracji książkowych, nauczycielką malarstwa w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży. Absolwentką Wydziału Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (1987 r.). W czasie studiów odbyła praktykę pedagogiczną w Comunita di Capodarcio w Rzymie. Odwiedzała wówczas Wenecję. W 1987 roku uzyskała państwowe stypendium twórcze i wpis do I edycji Albumu „Utalen-



Autoportret Teresy Adamowskiej, zatytułowany „Wrześniowa cisza”

towani Absolwenci Szkół Wyższych 1987”. W dorobku ma 40 wystaw indywidualnych, udział w ponad 60 wystawach zbiorowych. Jest laureatką Nagrody Prezydenta Łomży za dokonania w dziedzinie kultury i edukacji artystycznej, Starosty Łomżyńskiego, Centrum Edukacji Artystycznej w Warszawie, wyróżniona Brązowym Medalem

„Zasłużony Kulturze Gloria Artis” Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego (2008) oraz 22 nagród w dziedzinie malarstwa, rysunku, tkaniny artystycznej.

Na wystawie „Vanitas”, którą można oglądać od środy, 21 października w Galerii Sztuki Współczesnej Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży (ul. Długa 13), prezen-

towane są obrazy Wenecji, refleksyjne portrety, jesienne martwe natury.

Z powodu pandemii nie będzie oficjalnego otwarcia wystawy, tylko jej udostępnienie z udziałem Autorki w godzinach 14.00 – 17.00. Wystawa czynna będzie do 26 listopada 2020 r.

Łacińskie słowo „vanitas” znaczy marność.

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**foto
gabs**
digital

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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



61 lat przeżyli w małżeństwie Jadwiga i Remigiusz Kono-pkowie! 50 lat wspólnego życia świętowali z nimi: Barbara i Stanisław Kozłowski, Irena i Edward Krajewscy, Irena i Jerzy Krasowscy, Elżbieta i Mieczysław Ksepkowie, Halina i Stanisław Listowscy, Irena i Hieronim Łada, Maria i Kazi-mierz Mateuszczykowie, Halina i Kazimierz Mianowscy, Ali-cja i Jacek Mieszkowscy, Cecylia i Mieczysław Modzelewscy, Mirosława i Roman Mściwujewscy, Halina i Władysław No-waccy, Janina i Ryszard Ostrowscy, Waława i Henryk Parzy-chowie, Anna i Antoni Podbielscy, Teresa i Józef Poznańscy,

Lucyna i Jan Przestrzelscy, Halina i Jan Przybylscy, Elżbieta i Waław Sójkowie, Elżbieta i Janusz Szczygłewscy, Jadwiga i Kazimierz Święccy, Krystyna i Czesław Truszkowscy Ma-ria i Antoni Włodkowscy, Elżbieta i Mieczysław Włodkow-scy, Halina i Jerzy Wójcikowie, Krystyna i Tadeusz Zalewscy. Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski uhonorował Jubila-tów medalami za długoletnie pożycie małżeńskie, upominka-mi i występem artystycznym Roberta Kossakowskiego, zwy-cięzcy programu „Szansa na sukces” z 2007 roku. Do gratulacji przyłączają się „Kontakty”.



Łagodny sąd

Na kary od 9 miesięcy do 1 roku więzienia w zawieszeniu skazał w środę Sąd Rejonowy w Białymstoku czterech oskarżonych o udział w pobiciu nastolatków w wieku 14 i 18 lat podczas Marszu Równości, który przeszedł ulicami Białegostoku w lipcu ubiegłego roku. Wszyscy też mają zapłacić nawiązki po 1 tys. zł dwóm napadniętym nastolatkom. Wyrok nie jest prawomocny. Prokuratura chciała dla całej czwórki oskarżonych po roku więzienia, w dwóch przypadkach w zawieszeniu.

Złodziejka spod Jedwabnego

Łomżyńscy policjanci zatrzymali podejrzaną o kradzież portfela w sklepie w Łomży. Do kradzieży doszło w momencie, kiedy starsza kobieta w pośpiechu pakowała zakupy i położyła portfel na taśmie przy kasie. Nie zauważyła, że okradła ją kobieta obok, ale zanotowała to kamera monitoringu. I właśnie w oparciu o zapis kamer policjanci namierzyli złodziejkę, mieszkankę (48 lat) z gminy Jedwabne. Usłyszała dwa zarzuty, kradzieży i zniszczenia dokumentu (spaliła skradziony dowód w piecu). Stanie przed sądem.

Mandaty za maski

121 mandatów za brak maski wlepili tylko jednego dnia, we wtorek, 13 października, podlascy policjanci. Z tego samego powodu 89 osób pouczyli, ale też skierowali 14 wniosków do sądu o ukaranie. Od soboty, 10 października, w całym kraju mamy obowiązek zakrywania nosa i ust w przestrzeni publicznej: w sklepie, autobusie i na wolnym powietrzu. Zwolnieni z obowiązku noszenia masek są jedynie ci, którzy posiadają zaświadczenie lekarskie lub dokument, który potwierdza niepełnosprawność.

Zwierzęta na drodze!

Do 3 kolizji samochodów z dzikimi zwierzętami doszło w ostatnich dniach w powiecie grajewskim.

Na drodze Ciemnoszyje – Osowiec przed nadjeżdżającego dostawczego mercedesa vito wybiegł jelen. Mimo szybkiej reakcji młodego (23 lata) kierowcy zderzenia nie udało się uniknąć. W jego wyniku ranne zwierzę padło, a mercedes został znacznie uszkodzony. Na szczęście, podróżującym nie stało się nic poważnego.

Był jedynym żywicielem rodziny, osierocił czteroletnią córkę Zginął Rafał z Zambrowa



W Dolnej Saksonii (Niemcy) bus augustowskiej firmy przewoźowej z pięcioma osobami dosłownie wbił się w naczepę stojącego na awaryjnych światłach tira. Wszyscy zginęli na miejscu. Jak poinformował rzecznik straży pożarnej w Wildeshause, do dramatu doszło na odcinku drogi, na którym pojazdy zaczynają zwalniać z powodu robót drogowych. Kilometr dalej jest już plac budowy ze zwężonym pa-

sem ruchem. Na miejscu zderzenia nie było śladów hamowania.

Wśród ofiar jest mieszkaniec Zambrowa Rafał Kalinowski (27 lat). Pozostawił czteroletnią córkę i żonę Natalię. „Był jedynym żywicielem rodziny. Zbieramy na sprowadzenie ciała do Polski oraz pogrzeb”, poinformowała organizatorka zbiórki Karolina Sawicka. Sprowadzenie ciała do Polski jest bardzo drogie, ale już udało się zebrać 47 133 zł.

Michał (39 lat) z Raczek (pow. suwalski) był kierowcą. W Raczkach mieszkają jego partnerka, córeczka i synek.

Jadwiga z Białusnego Lasku (gm. Myszyniec) osierociła pięcioro dzieci (dwoje w wieku szkolnym) i zostawiła chorego, niezdolnego do pracy męża.

Kolejnymi ofiarami tragedii są drugi kierowca z Bargłowa Kościelnego oraz mieszkańiec Ełku. Fot. NonstopNewsChannel.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**

Kodak Express
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solution



Poradnia psychologa

Inteligentny, ale leń!

Mój syn ma 17 lat. Jest naprawdę bardzo bystry, co pokazały teksty inteligencji, uczy się w mig. A jednak ucieka z lekcji, gdy są sprawdziany, w dodatku nie przygotowuje się do nich



wcale. Rano przewraca się w łóżku, nakrywa głowę kołdrą i mówi, żebym zostawiła go w spokoju. Wychowuję go sama i nie mam już siły. Czy on ma jakąś depresję?

Iwona

Gdy człowiek zachowuje się w opisany sposób możliwe, że ma depresję lub doświadcza lęku. Możliwe jest też inne wyjaśnienie: syn przeżywa siebie w sposób sprzeczny. Z jednej strony ma wysokie mniemanie o sobie i być może nawet zawyżone poczucie wartości, które może być wzmacniane przez wysokie wyniki w testach inteligencji. W parze z inteligencją często idą wysokie ambicje. Gdy się nie uczy do sprawdzianów, lęk staje się silniejszy, bo dostawałby z nich raczej słabe oceny. Wszystko to składa się na psychologiczną pułapkę: słabe oceny mogą oznaczać, że wcale nie jestem taki uzdolniony. A to cios w poczucie własnej wartości, dlatego jest bardzo bolesny. I to może tłumaczyć unikanie sprawdzianów.

Opisany mechanizm często występuje u inteligentnych, ale mało pracowitych uczniów. Tacy uczniowie szukają różnych wytłumaczeń dla słabych ocen, aby tylko nie przypisywać ich lenistwu: dzisiaj mam zły dzień, nienawidzę szkoły, nauczycielka jest głupia, mam ważniejsze sprawy, Bill Gates nie skończył szkoły, itp.

Jakie jest zadanie rodziców? Pilnować, aby młody człowiek spędzał na odrabianiu lekcji tyle czasu, ile to jest konieczne, załatwienie korepetycji, utrzymanie kontaktu z wychowawcą. Im lepsze przygotowanie do szkoły, tym mniej oporu przed sprawdzianami.

Oczywiście możliwe, że syn jednak cierpi na bardziej poważne kłopoty, niż te, które tutaj opisałem. Zawsze warto dokonać diagnozy psychologicznej (np. w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, gdzie wykonywana jest uczniom nieodpłatnie).

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG



Przysmak podlaski

Bitki w winie

Składniki:

- 80 dag chudej łopatki
- 1 szklanka bulionu
- 1 szklanka czerwonego wina
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 1 por
- 20 dag selera korzeniowego
- 3 listki laurowe
- 3 gałązki majeranku
- 3 gałązki tymianku

- 8 ziaren pieprzu
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- olej
- sól, pieprz

Cebule obierz, posiekaj. Marchewki i seler obierz, opłucz, pokrój na kawałeczki. Por oczyść, drobno potnij. Zioła opłucz, grubo posiekaj. Mięso pokrój na kawałki, rozbij na małe kotleczki. W garnku rozgrzej olej. Obsmaż mięso. Wyjmij. Na tłuszczu ze smażenia bitek podsmaż warzywa. Dodaj do nich zioła, resztę przypraw i koncentrat. Zasmaż. Całość podlej bulionem i winem. Włóż bitki. Duś ok. 40 minut. Od czasu do czasu mieszaj, by danie nie przywarło do dna garnka. Pod koniec duszenia ponownie przypraw solą i pieprzem.



Pytanie intymne

Kilka tygodni temu mąż zaskoczył mnie w łóżku pytaniem, czy pieścić się czasem sama. Zatkąło mnie, Kochamy się często i nie mam takiej potrzeby, ale raz na jakiś czas zdarza się... W ten sposób odpowiedziałam, a on zaczął dopytywać, czym. Powiedziałam, że palcami. Wtedy poprosił, żebym mu pokazała. Nie nalegał, ale mówił, że bardzo chciałby zobaczyć. Wiem, że zawsze bardzo mu zależało, żeby mi było dobrze, często mówił, iż najbardziej podnieca go, gdy widzi rozkosz na mojej twarzy, więc zaczęłam się pieścić. Czulałam się trochę głupio, bo patrzył, ale zobaczyłam, że go to podnieca. Gdy i ja byłam już bardzo podniecona, pochylił się i zaczął mnie pieścić językiem. Prawie natychmiast przeżyłam niezwykle orgazm. A gdy po chwili wszedł we mnie, prawie zaraz drugi. Leżeliśmy potem zadowoleni i nagle przyszła mi myśl, by zobaczyć, jak on się sam pieści. Powiedziałam o tym, a on jakby na to czekał. Zauważył chyba, że mnie to podniecało, bo wszedł we mnie i oboje w tej samej chwili przeżyliśmy wielką rozkosz. Wcześniej też

było nam dobrze, ale chyba nie tak. Od tego dnia zaczęłam fantazjować. Na przykład, że pieści moje piersi penisem, a jednocześnie wibratorem (nigdy dotąd wibratora nie używałyśmy). Napomknęłam o tym, on tylko się uśmiechnął i za kilka dni wyjął spod poduszki żelowy wibrator. Pieścił, jak w mojej fantazji penisem moje piersi i jednocześnie włożył mi wibrator. Było mi dobrze, ale trochę się rozczarowałam, bo czulałam nie naturalność i był ciągle chłodny. Powiedziałam o tym, a on zapytał, czy chciałabym w chwili, gdy on pieściłby swoim penisem moje piersi, poczuć w sobie naturalnego, gorącego drugiego penisa... Machinalnie spytałam, czy nie byłby zazdrosny. Całując mnie powiedział, że przy nim nie, bo jest mu najlepiej, gdy widzi wielką rozkosz na mojej twarzy. Dla samej ciekawości jestem gotowa na wiele, ale sama nie wiem...

Kasia

Tylko ciągle przełamywanie rutyny może sprawić, że seks tych samych partnerów będzie dawał im radość. Jak daleko się posunąć? Wszystko, co w seksie akceptują obie strony, jest do przyjęcia.

Lekarz domowy

Jestem zaziębiona i jeszcze pojawiło się krwawienie z nosa. Co może być przyczyną?

Alina

Przyczyn może być kilka, ale krwawienie z nosa jest prawdopodobnie skutkiem infekcji dróg oddechowych. Wtedy naczyńka krwionośne stają się bardziej kruche, przy mocnym wydmuchiowaniu nosa ulegają uszkodzeniu i pojawia się krew. Zawsze niekorzystne jest przebywanie

w pomieszczeniu o suchym powietrzu, ale szczególnie niedobre w czasie jakiegokolwiek choroby. Należy je nawilżać, zwłaszcza w okresie grzewczym, gdy okna w mieszkaniu są rzadziej otwierane lub uchylane, wieszając na kaloryferach pojemniki z wodą (są w sprzedaży) lub przy pomocy mokrych ręczników, które schnąc, wydzielają wilgoć. Powodem krwawień z nosa może być też nadciśnienie tętnicze krwi. Tu już potrzebny jest lekarz.



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 wypowiedzieć 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. Rozsiemasz 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. Znasz swoją wartość, choć nie podkreślasz tego na każdym kroku.



Dostałem skierowanie do szpitala. Na wewnętrznym nie było miejsc, więc położyli mnie na zewnętrznym. Nad ranem troszkę zmarzłem i zmokłem...

Nagrodę Nobla z fizyki dostali specjaliści od czarnych dziur. Ciekawe, czy już badali polski budżet?

Górale też się stali lepsi dla zwierząt. Kiedyś doili owce, a teraz głównie turystów.

Na wniosek narodowców, Rada Języka Polskiego zmieniła nazwę mięśnia biceps na heteroceps.

Cztery matki piją kawę i chwalą się swoimi synami. Pierwsza mówi:

– Mój syn jest księdzem. Kiedy wchodzi do pokoju, ludzie mówią: „Ojczę”.

Druga mówi:

– Mój syn jest biskupem, kiedy wchodzi do pokoju, ludzie mówią: „Wasza eminencko”. Trzecia na to:

– Mój syn jest kardynałem, kiedy wchodzi do pokoju, ludzie mówią: „Wasza ekscelencjo”.

Ponieważ czwarta w milczeniu syczy kawę, delikatnie ją zachęcają:

– No, a twój syn?

– Mój syn jest wspaniałym umięśnionym tancerzem. Kiedy wychodzi na scenę, kobiety wołają: „O, mój Boże!”.

Małżeńska kłótnia.

– Ostrzegam cię, napiszę na twoim nagrobku „Tu leży moja żona, zimna jak zawsze!” – wykrzykuje mąż.

– A ja każę wyryc na twoim: „Tu leży mój mąż, nareszcie sztywny!” – odcina się żona.

– Wiem, że to tylko formalność, ale chciałbym prosić o rękę pańskiej córki – mówi młodzieniec do ojca swojej dziewczyny.

– Kto ci, k... , powiedział, że to jest tylko formalność? – zdenerwował się ojciec.

– Ginekolog.

Kierowca zatrzymuje się na siku. Wyciąga ptaszka i mówi:

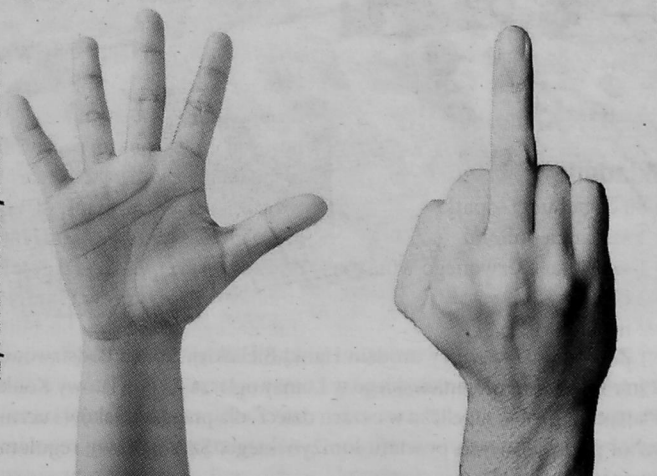
– Widzisz, jak tobie się chce, to ja zawsze stoję...

PIĄTKA KACZYŃSKIEGO

PRZED WYBORAMI

PO WYBORACH

fb/AnonimowyInternauta



Tu warto być

Białystok

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgiełki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 74 99 184, 85 74 99 185):

■ „Treny” (spektakl na podstawie poezji Jana Kochanowskiego) w reżyserii Grzegorza Suskiego. Wrażliwość i talent zespołu, połączone z kunsztowną poezją renesansową to nici, z których przedzie się wyjątkowa, nigdy niekończąca się historia, w której każdy odnajdzie coś dla siebie; sobota, 17 października, godz. 20.00.

Grajewo

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

■ Grajewska Biesiada Literacka. W programie: wiersze konkursowe o Grajewie, komiks o przygodach grajewskiego wilka, koncert grajewskich solistów; piątek, 16 października, godz. 16.00.

■ Otwarcie wystawy „Plebiscyt 1920 roku. Walka o Polskość Warmii i Mazur” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Elcka 30). Referat wprowadzający wygłosi Dariusz Jurczak; sobota, 17 października, godz. 11.00.

Łomża

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

■ Koncert „Divertimento” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą laureata I nagrody II Międzynarodowego Konkursu Dyrygenckiego Muzyki Współczesnej w Brescيا (Włochy) Huby Hollokoj (Węgry), z solistą (akordeon, bandoneon) Klaudiuszem Baranem (Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich, ul. Sadowa 12); czwartek, 15 października, godz. 18.30.

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

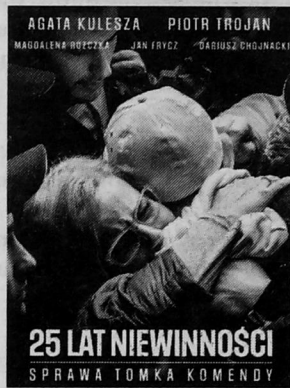
■ Wernisaż wystawy fotograficznej „Samorodek” Ewy Skłodowskiej w Galerii pod Arkadami (Stary Rynek). Wystawa czynna będzie do 18 listopada; piątek, 16 października, godz. 17.30.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 17 października – „Mulan”, godz. 16.30 oraz „25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy”, godz. 19.00. Kino „Wrzos”

Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 16 października – „Wojtyła. Śledztwo”, godz. 20.00; 17 października – „Wojtyła. Śledztwo”, godz. 17.00; 18 października – „Wojtyła. Śledztwo”, godz. 20.00; 21 października – „Skandal. Ewenement Molesty”, godz. 20.00; 22 października – „Skandal. Ewenement Molesty”, godz. 17.00

Kino MOK Zambrów: 16 – 22 października – „Trolle 2”, godz. 15.00 oraz „Mulan”, godz. 17.00 i „25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy”, godz. 19.30.



Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs



Z okazji 105 rocznicy urodzin Hanka Bielickiej, Szkoła Podstawowa nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Łomży ogłasza XI Powiatowy Konkurs Plastyczny „Hanka Bielicka w oczach dzieci” dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych powiatu łomżyńskiego. Szczegóły regulamin: www.sp2.lomza.pl.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): w najbliższych 7 dniach zwróć szczególną uwagę na swoje wnętrze. Używanie wewnętrznej równowagi będzie receptą na stesy dnia codziennego. Poświęć czas, by wyciszyć chaos myśli, a przekonasz się, o ile prostsze jest życie bez napięć.

BYK (20 IV – 21 V): tydzień wielu powodów do radości, ale przede wszystkim nastroi Cię optymistycznie do świata. W pracy możliwości wykazania się. Popłynij z nurtem, kierując energię ku swojemu pożytkowi, a z łatwością sprostasz wszystkim wyzwaniom, które innych na pewno by wyczerpały.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): w emocjach tydzień harmonii i spokoju. Wyklaruje się również Twoje spojrzenie na siebie. Może nawet zobaczysz, kim jesteś i czego chcesz, aż po najgłębsze zakamarki swojej duszy.

RAK (22 VI – 22 VII): będziesz pełen zapału, ale chwilami możesz poczuć, że masz już wszystkiego dość. Pozwól sobie na chwilę wytchnienia: odpuść jakieś spotkanie, nie bierz udziału w rodzinnych utarczkach. Wycisz umysł. Takie zdystansowanie pozwoli Ci na nowo nabrać sił.

LEW (23 VII – 22 VIII): czas energicznego działania, by zrealizować wszystkie zadania, postawione przed sobą dość dawno. „Pęd” sprawi Ci dużą przyjemność. W aktywności czujesz, że żyjesz. To także tydzień wspomnień. Taka podróż w przeszłość, by ją uzdrowić, zawsze łączy się z wybaczeniem sobie i innym. Być może rozpocznieś kolejną podróż w nieznanne, zaczniesz szukać nowego kierunku dla swoich myśli.

PANNA (23 VIII – 22 IX): tydzień ożywczy, zwłaszcza emocjonalnie. Odświeżysz spojrzenie na wiele spraw. Nowe widzenie świata uwolni w Tobie sporo energii.

Docenią to Twoi najbliżsi, ponieważ zmiana sprawi, że o wiele łatwiej i przyjemniej będzie wam razem żyć. Pod koniec tygodnia może to zaowocować jakąś miłą imprezą albo wspólnym wyjściem lub wyjazdem.

WAGA (23 IX – 23 X): będzie Ci się lepiej rozmawiało, szybciej myślało, ale przede wszystkim rozumiało siebie, bliskich i świat. Nie zgaś tkwiących w Tobie olśniewających sygnałów, że stać Cię na dużo.

SKORPION (24 X – 21 XI): tydzień z Tobą w centrum wydarzeń, warto zrobić krok do przodu. Jest szansa, że zrozumiesz coś, co ułatwi Ci bardzo życie, zwłaszcza kontakty z innymi. Wykorzystaj czas do zjednywania sobie ludzi, a jak chcesz, to potrafisz.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): jeśli sprostasz wyzwaniu, tydzień przyniesie Ci zasłużony sukces. Wytrwałość zawsze dobrze odplaca. Wiele będzie się dziać w Twojej głowie: być może będziesz projektować swoją przyszłość, jak ją widzisz albo jak chcesz, by była. Pamiętaj, by zawsze być w zgodzie z sobą. Koniec tygodnia czymś Cię obdaruje, nie przegap tego.

WODNIK (21 I – 20 II): tydzień tak pracowity, że może podziałać na Ciebie przytłaczająco. Umiejętnie gospodaruj swoim czasem i siłami. Zwłaszcza, że to być może właśnie w tym tygodniu będziesz stawiać pierwsze kroki w nowej relacji bądź życiowej roli.

RYBY (21 II – 20 III): bardziej nastaw się na wysiłek intelektualny niż fizyczny, gdyż w ten sposób więcej zdziałasz. Słuchaj rad, ale nie stosuj ich na ślepo. Najwyższa też pora, by pokazać, kim naprawdę jesteś i co naprawdę czujesz. Koniec tygodnia przyniesie łagodne wyciszenie. Warto je wykorzystać, by w Twoim wnętrzu zapanała równowaga i harmonia.



XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020



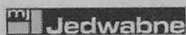
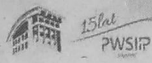
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



www.przelecie.pl

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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża



Łomża, 2-4 października 2020

„Boża apteka” wzmocni organizm



„Chrzanić” raka!

Zazwyczaj utarty korzeń chrzanu, zaprawiony kwasem służy jako znakomita przyprawa do wędlin i mięs, przy kiszeniu ogórków i wyrabianiu musztardy. Wielu z nas sięga po niego raz w roku, na Wielkanoc, gdy na stole pojawiają się buraczki z chrzanem. Tymczasem chrzan ma bardzo duże właściwości lecznicze. Z badań wynika, że sprzyja ograniczeniu występowania raka pęcherza i wykazuje hamujące działanie na komórki raka płuc i przelyku. Znaczaco zmniejsza ryzyko zachorowania także na raka żołądka (nawet o 30 – 40 proc.). Im mniejsza jest średnica korzenia chrzanu, tym większą ma zawartość antynowotworowych substancji. Dotyczy to świeżego korzenia chrzanu, który należy samemu utrzeć, gdyż chrzan tarty w słoiczkach, dostępny w sklepie, traci nawet 50 proc. antyrakowych właściwości.

Chrzan pobudza też wydzielanie soków trawiennych, ułatwia przyswajanie pokarmów i poprawia przemianę materii. Poza związkami antynowotworowymi,

chrzan zawiera substancje antybakteryjne, dzięki czemu działa na organizm równie silnie jak syntetyczne antybiotyki.

Z chrzanu powinni zrezygnować cierpiący na wrzody żołądka, zgagę, schorzenia wątroby i niewydolność nerek. Należy pamiętać, że dziennie można zjeść maksymalnie 4 łyżeczki (około 40 g) tartego chrzanu. Przy reumatoidalnym zapaleniu stawów oraz chorobach pokrewnych stosuje się sok ze świeżo utartego chrzanu z dodatkiem dziesięcioprocentowego amoniaku w stosunku 4:1, który wciera się w chore stawy z obrzękiem oraz w zapaleniu ścięgien.

Syrop z chrzanu: do 100 g świeżego, utartego chrzanu dodać 1/2 szklanki ugotowanej, przestudzonej wody i pozostawić pod przykryciem na pół godziny. Powstanie wówczas sok, który należy wycisnąć. Dodać do niego 100 g miodu i wymieszać. Pić 3 razy dziennie po jednej łyżce stołowej w kaszlu i niezbyt drogach oddechowych. Dzieciom podawać po 1 łyżeczce od herbaty.

Zawody szybowcowe w Narwi



50 pilotów szybowcowych rywalizowało w pierwszej edycji zawodów o Puchar Prezesa Pronaru na lotnisku firmy w Narwi. Wielu z nich to kursanci utworzonego pół roku temu Ośrodka Szkolenia Lotniczego Pronar. Rozegrali jedną konkurencję: celność lądowania.

Najprecyzyjniejsza w niej okazała się Anna Koszut. Na zakończenie zawodów, które organizator zapowiada, jako cykliczne, na pasie startowym pojawił się jeden z ostatnich egzemplarzy legendarnego odrzutowca polskiej konstrukcji Iskra.



PREFBET

ŚNIAĐOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29



4,67zł

PUSTAK SZALUNKOWY

Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

8,85zł

BETON KOMÓRKOWY

24 x 24 x 59
Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

JESIENIA

FUNDAMENT...

**PREFBET
CEGLA N24**

Teraz tylko
3,45zł
Cena brutto

PREFBET
**TERMO
BIAŁA**
ZAPRAWA
MURARSKA

Teraz tylko
15,60zł
worek
Cena brutto

**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg;

Rigips 260 x 120

Teraz tylko
18,50zł/szt
Cena brutto

**PŁYTA
KARTONOWO-
GIPSOWA**

**KRASBUD
STYROPIAN**

Teraz tylko
40,60zł/op.
Cena brutto

**PŁYTA
STYROPIANOWA
FASADA**

Teraz tylko
63,65zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**

Teraz tylko
1,55zł/szt
Cena brutto

**CEGLA
ROBEN
NFM16**

Teraz tylko
15,25zł/m²
Cena brutto

**WELNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**

**CEMENT
CEMEX**

Teraz tylko
510zł/t
Cena brutto

ODDZIAŁ ŚNIAĐOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl