

Nie gardź ziemniakami • Pytanie intymne

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

48 (1981)

29 listopada 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Wyrośnie pokolenie homo pandemicusa
z odpornością na... wiedzę!**

Zdalna szkoła rodziców

**Winni są ci, którzy wykonują
bezpprawne polecenia
i nie robią nic, żeby zapobiec złu**

„Wykonywałem tylko rozkazy”?

**Naraził się władzy
i biskupowi**

Sprawiedliwy w sutannie (2)



Ważne słowo



Nie powiesz:

„Wykonywałem tylko rozkazy”!

Eliza Michalik, publicystka: – To, co się dzieje w Polsce, nie jest tylko winą Jarosława Kaczyńskiego, ale wszystkich, którzy wykonują jego absurdalne i bezprawne polecenia i nie robią nic, żeby złu zapobiec, choć mają takie możliwości.

To nie nienawiść, zapędy dyktatorskie i niewątpliwe szaleństwo Kaczyńskiego wykańczają Polskę, ale zastępy ludzi będących na jego usługach, gotowych na każdą podłość, bezprawie i wyrządzenie każdej krzywdy w imię doraźnych osobistych korzyści; dobrego stanowiska lub wyższej pensji.

Najlepiej obrazuje tę prawdę niedawna sytuacja z zachowaniem elitarnych podobno antyterrorystów z równie elitarniej jednostki BOA, których oddelegowano do bicia kobiet w czasie legalnych demonstracji. Śmieszą mnie tłumaczenia byłych funkcjonariuszy tej jednostki, którzy wyjaśniają, że to nie wina kolegów, bo oni musieli wykonywać rozkazy. Jeśli dwumetrowy facet, wyszkolony tak, że może zabić gołymi rękami, jest wysyłany na strajk kobiet i dostaje pałkę teleskopową, to on wie, że jest tam wysyłany, żeby bić. I wie, że te kobiety i młodzież to nie żadni przestępcy, tylko ludzie legalnie demonstруюcy swoje przekonania. I jeśli za jeden taki wieczór dostaje 1500 zł ekstra, to wie także, że to łapów-

ka za złamanie prawa. Policja? Gdyby zamiast iść na L4, co jest zwykłym tchórzostwem, kilka tysięcy policjantów powiedziało głośno: „Odmawiamy wykonywania bezprawnych rozkazów, nie jesteśmy zomowcami, tylko policjantami”, Kaczyński odszedłby z kwitkiem, podobnie jak Mariusz Kamiński, sam skazany za przekraczanie uprawnień i nadużywania stanowiska.

W przypadku prokuratorów jest identycznie. To samo dotyczy ludzi w TVP, rządzie i każdego innego człowieka.

To nie Kaczyński tak naprawdę niszczy Polskę, tylko dziesiątki tysięcy podłych, biernych, interesownych, cynicznych albo po prostu głupich posłusznych wykonawców.

Proponuję więc przestać obwiniać wyłącznie Kaczyńskiego, a zacząć piętnować, imiennie i konsekwentnie wykonawców, upubliczniać ich wizerunki. Pisać i mówić, jak się nazywają i kim są, bo to oni odpowiadają za to, że mamy już praktycznie w Polsce Białoruś. Oni muszą być napiętnowani i ukarani za swoje czyny, stracić reputację, muszą wiedzieć, że gdy Polska stanie się na powrót państwem prawa, odpowiedzą karnie i nie znajdą już pracy w zawodzie.

Jedyna rzecz, której boją się tacy ludzie, to wyciągnięcie ich z cienia, dlatego to właśnie musimy robić. (źródło: wyborcza.pl).



Ze smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej Koleżanki, byłej dziennikarki tygodnika „Kontakty”, od kilkunastu lat mieszkającej w Opolu,

NINY OMELCZENKO

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim składa
Zespół „Kontaktów”



Wyrazy współczucia
Pani Ewie Puławskiej
z powodu śmierci

OJCA

Łączymy się w żalu z Rodziną
Prokurator Okręgowy w Łomży wraz z Prokuratorami
i Pracownikami Okręgu Łomżyńskiego



*Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci*

Wisława Szymborska

Z wielkim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP. TERESY ZAJKOWSKIEJ

Wyrazy szczerzego współczucia
Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom
składa

Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA

Dariusz Sapiński

wraz z Radą Nadzorczą oraz Pracownikami



Prezydent Komorowski w szpitalu

Były prezydent Bronisław Komorowski od początku wybuchu epidemii przebywał w swoim domu w Budzie Ruskiej pod Sejnam. Nie wie, gdzie się zaraził.

„To nauczką dla wszystkich, że można się zarazić zupełnym przypadkiem”, mówił po wykryciu u niego wirusa.

Gdy poczuł się gorzej, trafił do szpitala w Sejnach. Objawy związa-

ne z chorobą nasiliły się tak bardzo, że w piątek, 20 listopada, został przewieziony karetką do stolicy. Do szpitala ratownicy wwieźli go przytomnego na noszach, z podpiętą aparaturą tlenową. Były prezydent jest pod opieką prof. Andrzeja Horbana (69 l.), głównego doradcy premiera do spraw epidemii koronawirusa, specjaliści chorób zakaźnych.

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obrobka 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.

Niedługo Święta Bożego Narodzenia. Już zaczynamy się zastanawiać, czym możemy sprawić największą radość naszym bliskim. Nie jest łatwo. Przez ten rok znowu staliśmy się ubożsi. Nie tylko mierząc grubość portfeli. Grubość nawet czasem wzrosła. Lecz w tej pogoni za nią, czy często nie wprost proporcjonalnie do rosnącej biedy w naszych wzajemnych stosunkach?

Stać nas było na pomocne słowo?

Nie zbywaliśmy syna, córki: „Później...”?

Nie minęliśmy w pędzie zagadującego nas samotnego sąsiada z tej samej klatki? Z domu obok? Może warto, właśnie teraz, gdy myślimy, czym uszczęśliwić bliskich, sprawdzić i portfel z dopiero co otrzymaną wypłatą i portfel z gromadzoną w mijającym roku życzliwością? A gdyby tak życzliwość wybrać na świąteczny prezent? I zacząć wręczać, nie czekając na Wigilię? Stać na nią, wierzę, nas wszystkich. I wierzę, że wówczas radość z tradycyjnych upominków pod choinką, niezależnie od ich wartości, byłaby pełna.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

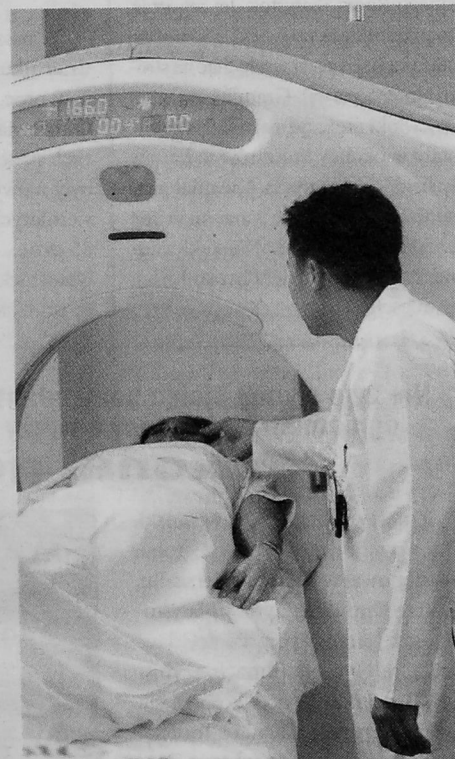


Palisz? Masz niepowtarzalną szansę!

Na bezpłatną tomografię komputerową zaprasza Białostockie Centrum Onkologii mieszkańców województwa podlaskiego, palących papierosy i tych, którzy przestali palić nie później, niż w 2005 roku.

„Celem badań jest poprawa wykrywalności raka płuca na wczesnym etapie jego rozwoju przez prowadzenie odpowiednich działań profilaktycznych”, mówi kierownik sekcji do spraw funduszy europejskich w BCO Anna Skrzeczyńska.

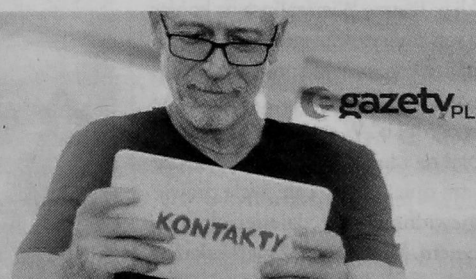
Rak płuc jest jednym z najczęściej występujących nowotworów. W Polsce rozpoznaje się go u około 22 000 osób rocznie, w naszym województwie u około 700. Badania umożliwiają zdiagnozowanie i wykrycie małych guzków w płucu, które nie dają objawów. „Zgłaszać się mogą palący w wieku od 50 do 74 lat, którzy palą 20 lat po jednej paczce dziennie lub 10 lat po dwie paczki dziennie”, mówi kierownik oddziału radioterapii w BCO dr hab. Ewa Sierko. Zgłoszenia telefoniczne, tel. 603 241 247.



e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



■ Pośmiertnie odebrali honorowe obywatelstwo miasta kard. Henrykowi Gulbinowiczowi radni Białegostoku. Za przyjęciem uchwały w tej sprawie nikt nie był przeciw. Kardynał Henryk Gulbinowicz w latach 50 i 60 był wikariuszem w parafii w Szudziałowie i w parafii katedralnej w Białymstoku. W 1970 roku papież mianował go administratorem apostolskim części archidiecezji wileńskiej w granicach Polski z siedzibą w Białymstoku.

■ 1 mln 700 tys. na zakup nowych zbiorników na tlen i remont instalacji tlenowych w szpitalach w Grajewie, Augustowie, Siemiatyczach i Bielsku Podlaskim przeznaczył wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski. Bez tlenu nie mogą pracować respiratory, ratujące najciężej chorych na koronawirusa.

■ Około 90 proc. podlaskich rolników dokonało już obowiązku spisowego w Powszechnym Spisie Rolnym, który trwa do końca listopada. Można spisać się przez internet.

■ Główną nagrodę w kategorii radiowej Festiwalu Wrażliwego za reportaż „Więzi” otrzymała Joanna Sikora z Polskiego Radia Białystok. Jej reportaż, to przejmująca opowieść o samotnej starości (można go wysłuchać na stronie internetowej). Gratulujemy.

■ Zwłoki mężczyzny znalezione zostały w okolicy bulwarów w Łomży w środę, 25 listopada. Nie miał przy sobie dokumentów i na razie nie wiadomo, kim był. Niewykluczone, że jednym z wielu bezdomnych w mieście.

MYŚL TYGODNIA:

Źle, gdy woźnica nie pamięta, że lejce są ważniejsze od bata
Eugeniusz Korkosz



Dodatkową niedzielą handlową będzie w tym roku niedziela 6 grudnia. Otwarte będą wszystkie sklepy i galerie handlowe. Ustawowymi niedzielami handlowymi będą ponadto niedziele 13 i 20 grudnia.

Zmarło w Łomży o 75 proc. więcej ludzi w październiku tego roku w porównaniu z październikiem 2019 Śmiertelne żniwo wirusa

W naszym województwie w październiku zmarło 1 478 osób, czyli o 49 proc. więcej niż rok wcześniej. Oto powiaty naszego regionu, w których procentowe wzrosty zgonów były najwyższe: bielski – 104 proc., siemiatycki – 96 proc., suwalski – 85 proc., zambrowski – 81 proc., białostocki – 67 proc., hajnowski – 65 proc., łomżyński – 64 proc., au-

gustowski – 55 proc., a miasto Białystok – 47 proc.

Wzrost śmiertelności niewątpliwie jest skutkiem pandemii. Powodem jest jednak nie tylko wirus, ale także wstrzymanie leczenia innych chorób w wyniku nie przygotowania przez rząd służby zdrowia na pandemię. I zgonów z tej przyczyny będzie z czasem przybywać.

Znaki czasu

■ 69 proc. Polaków uważa, że wicepremier i szef komitetu do spraw bezpieczeństwa Jarosław Kaczyński powinien zostać zdymisjonowany, 19 proc. że powinien pozostać na stanowisku, a 12 odpowiedziało „nie wiem” w sondażu Kantar. Kaczyński został wicepremierem na początku października.

■ Około 400 – 500 Polek rocznie traci życie w zabójstwie lub samobójstwie popełnianym wskutek przemocy domowej. Minister (nomen omen) sprawiedliwości Zbigniew Ziobro dąży do wypowiedzenia przez Polskę Konwencji Stambulskiej o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej.

■ Biuro Koordynacji Igrzysk Europejskich 2023 powstaje w Ministerstwie Aktywów Państwowych, kierowanym przez Jacka Sasina. Igrzyska, których nikt w Europie nie chce organizować odbyły się dotąd w dyktatorsko rządzonych Azerbejdżanie i Białorusi. W Polsce Igrzyska miałyby zostać zorganizowane w Krakowie.

■ Polska jest najbardziej zapyłonym krajem Unii Europejskiej, rocznie z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera ponad 46 000 osób, wynika z danych Europejskiej Agencji Środowiska.

■ Protesty taksówkarzy odbyły się w środę w całym kraju. Protestowali przeciw pominięciu ich w pomocy państwa z powodu utraconych zarobków przez pandemię.

■ „Tak się zachowuje motłoch. Tak się zachowują osoby z marginesu społecznego, które nie przestrzegają zasad jakichkolwiek współżycia społecznego”, powiedziała w środę, 25 listopada, posłanka PiS Joanna Lichočka, komentując konferencję Strajku Kobiet w Warszawie. Lichočka znana jest przede wszystkim z tego, że gdy PiS przegłosował 2 mld zł na TVP zamiast na onkologię, co proponowała PO, pokazała w Sejmie opozycji środkowy palec („faka”), co znaczy wyrażenie zniewagi i chęci ubliżenia drugiej osobie („fuck you” po angielsku – „pierodol się”). Ostro występuje przeciw Unii Europejskiej, kasując z Unii około 50 000 zł miesięcznie, jako... europosłanka.

■ Pierwszy w Polsce przypadek zakażenia koronawirusem nerek hodowlanych wykryli naukowcy z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i Uniwersytetu Gdańskiego wraz z lekarzami weterynarii.

Nie żyje słynny ojciec komendanta policji w Królowym Moście, emerytowany ogniomistrz, skaczący z wieży remizy z filmu „U Pana Boga w ogródku” Pokonał go koronawirus!

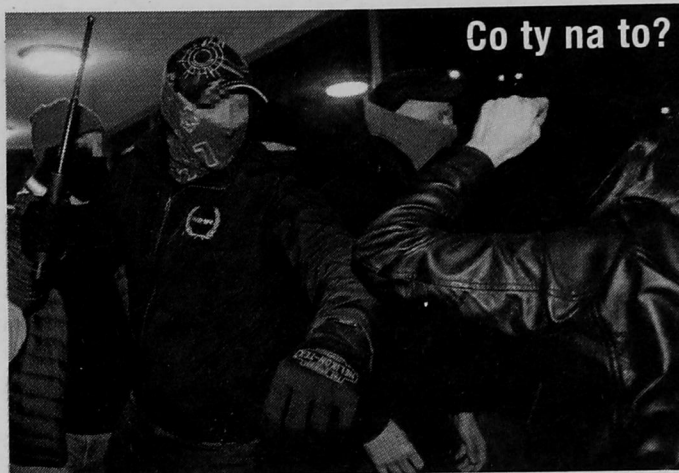
Zmarł Aleksander Skowroński, aktor pochodzący z Białegostoku. Występował w Teatrze Wierszalin, Teatrze Dramatycznym w Białymstoku oraz Tetrze Wybrzeże w Gdańsku. Grał w wielu filmach, wybitnej „Bożej podszewce”, komediach „13 posterunek”, „Kasia i Tomek”, ale najbardziej znany był ze spektakli w Teatrze Wierszalin, a na koniec z roli emerytowanego ogniomistrza, ojciec komendanta policji w Królowym Moście w filmie „U Pana Boga w ogródku”. W ostatnim czasie cierpiał na niedostatek; okazało się, że sam opiekuje się całe życie prawie niewidomym pięćdziesięcioletnim synem. Miał 84 lata. Zmarł zakażony koronawirusem.



Siostrzeniec premiera pisze do Kaczyńskiego

„Drogi SSmanie Jarku. Bo wbrew temu, co mówiłeś na posiedzeniu sejmowym jedyną SSmańską błyskawicą jesteś ty. Chciałbym cię poinformować, iż zgodnie z art. 57 Konstytucji o wolności zgromadzeń, jedyne co może ich zakazać to ustawa. Ustawa, której nie ma. Łamiecie nagminnie prawo i będziecie za to siedzieć. Mam nadzieję, że dożyjesz momentu, w którym umieścimy cię i twoich kolegów w małej ciasnej celi, abyś mógł tam pomyśleć nad tym, jak bardzo jesteś nikim. Mówił ci już ktoś, że masz krew na rękach? Bo wypominasz to innym, ale chyba żaden twój przydupas, nie powiedział ci, że mylisz adresata”, napisał Franek Broda (17 lat), siostrzeniec premiera Mateusza Morawieckiego, do Jarosława Kaczyńskiego.

Sistrzeniec premiera uczynił to w reakcji na głośne wystąpienie Kaczyńskiego w Sejmie, w którym wykrzykiwał z mównicy do opozycji, że ma krew na rękach, dopu-



Tajniak z pałką teleskopową w czasie demonstracji kobiet w stolicy

ściła się zbrodni i „będzie siedzieć” oraz apelował, by zdjęli „błyskawice esesmańskie”.

Kaczyński odpowiedział na oskarżenia policji o brutalność: pierwszy raz użyła w czasie protestu w Warszawie gazu wobec kobiet. Kilka dni później PiS jeszcze brutalniej zaczął rozprawiać się z protestującymi kobietami: mię-

dzy innymi, wypuścił na nie antyterrorystów po cywilnemu, którzy atakowali kobiety pałkami teleskopowymi (otrzymali po 1 500 zł nagrody). Brutalność Kaczyńskiego (odpowiada, jako wicepremier za resorty siłowe) wobec opozycji i zwykłych, niezadowolonych z rządów PiS obywateli, rośnie z dnia na dzień.

List biskupa Janusza Stepnowskiego

„Ostatnie miesiące i tygodnie przyniosły informacje o bolesnych sytuacjach nadużyć i grzechów dokonywanych przez osoby duchowne wobec najbardziej niewinnych i zaniedbania niektórych biskupów wobec dziejącego się zła w Kościele. Powoduje to w nas rozgoryczenie, ból i niepokój. Żadne zło wyrządzone przez duchownych nie powinno się wydarzyć. Oczekujemy i ufamy, że wszelkie zarzuty i wątpliwości zostaną wyjaśnione przez właściwe instytucje państwowe i kościelne, a winni nadużyć zostaną sprawiedliwie osądzeni i ukarani”, napisał biskup łomżyński Janusz Stepnowski w liście pasterskim, który zostanie odczytany w kościołach Diecezji Łomżyńskiej w niedzielę, 29 listopada.

Anna Archacka z nagrodą marszałka

Laureatką tegorocznych nagród marszałka województwa podlaskiego w dziedzinie kultury została dyrektor Muzeum Przyrody w Drozdowie Anna Archacka za „rozwój i prestiż zarządzanej instytucji, która jest ważnym ośrodkiem edukacji przyrodniczej, historycznej i muzycznej w regionie”.

Dyrektor Archacka obchodzi w tym roku 40 lat pracy zawodowej, zawsze związanej z kulturą. Gratulujemy.

Łomżyński wygra „The Voice of Poland”?

Za wykonanie ballady „Nothing Compares 2U” z repertuaru Sinead O'Connor w ćwierćfinale „The Voice of Poland”, pochodzący z Łomży Adam Kalinowski otrzymał złoty bilet, uprawniający do udziału w półfinale muzycznego talent show. Piosenkę zadedykował żonie. Wcześniej występował już w „Idolu” i „Bitwie na głosy”.

Iluminacje w Parku Jana Pawła II w Łomży

Dotatkowe iluminacje bożonarodzeniowe kupiło za 112 000 zł miasto. Do znanych Misia Łomżatka i lokomotywy z wagonikami, dołączy pięć nowych dekoracji: renifer, wieiórka z orzechem, choinka, brama ze Snieżynką i fotorama z czapką św. Mikołaja. Z względu na przebudowę Starego Rynku, który w tej chwili jest cały rozkopany, staną w Parku Jana Pawła II. Zabłyszną w piątek, 4 grudnia. W świąteczne dekoracje przyozdobione zostaną także łomżyńskie ulice i skwery.

Rośnie OSM Piątnica

Rada Wierzyteli Spółdzielni Mleczarskiej Bielmek w Bielsku Podlaskim wskazała OSM Piątnicę jako partnera do restrukturyzacji bielskiej mleczarni. Po ogłoszeniu decyzji Rady Wierzyteli, Piątnica od razu rozpoczęła przygotowania do włączenia zakładu w Bielsku Podlaskim w swoje struktury. Przyłączenie Spółdzielni Mleczarskiej Bielmek do OSM Piątnica zakończy okres niepewności oraz jest gwarancją zwiększenia produkcji mleczarskiej w tym zakładzie.

Planowane przez nas działania zakładają przywrócenie produkcji, a tym samym zachowanie miejsc pracy oraz odbudowę skupu mleka – mówi prezes OSM Piątnica Zbigniew Kalinowski.



SM Bielmek w Bielsku Podlaskim, którą przejmuje OSM Piątnica

Chętnych do zakupu Bielmleku było więcej, Rada Wierzyteli za najkorzystniejsze uznała jego wejście do OSM w Piątnicy.

Nic dziwnego piątnicka Spółdzielnia jest jedną z najnowocześniejszych firm mleczarskich w Polsce i Europie.

Zmarł na koronawirusa twórca hejnałów

Wybitny muzyk i kompozytor Robert Panek nie żyje. Miał 87 lat, był zakażony koronawirusem! Był twórcą hejnału Białegostoku i wielu innych miast na świecie.

Robert Panek koncertował jako dyrygent m.in. w Meksyku, Hondurasie, Tunezji, Turcji, Kubie i Nikaragule.



Panka wykonywane były na dworach królewskich w Sztokholmie i Hiszpanii, w Watykanie oraz na Igrzyskach Olimpijskich w Atlancie. Za działalność artystyczną otrzymał wiele nagród krajowych i zagranicznych, m.in. nagrodę Ministra Kultury Kuby, Obrońcy Łotwy, Ministra Obrony Turcji.

— POWIAT ŁOMŻYŃSKI —

Pochówki w Łomży będą drogie!

Na starym cmentarzu przy ul. Kopernika można liczyć na kilka miejsc (głównie rodziny, których bliski już tam spoczywa), na cmentarzu przy Przykoszarowej zostało kilkadziesiąt. Z tym cmentarzem sąsiadują 4 działki, o które można go powiększyć (w październiku uchwalony został plan zagospodarowania przestrzennego, który to umożliwi). Pierwszą działkę miasto chce kupić w tym roku. Kolejne będą dokupowane w miarę konieczności dalszego powiększania cmentarza, mówi wiceprezydent Łomży Andrzej Garlicki. W sumie będzie mogło powstać prawie 3 000 grobów (w tym ponad 200 nisz w kolumbarium). Z pozwolenia inspektora sanitarnego wynika, że w tej części cmentarza nie będzie można tworzyć mogił ziemnych, ale wyłącznie groby betonowe (ok. 1 700 pojedynczych i ok. 1 000 podwójnych). Oznacza to znaczący wzrost kosztu pochówków.

Budżet Łomży 2021 z zadłużeniem

Dochody w wysokości 442 mln zł, a wydatki 454 mln zł zakłada projekt budżetu na 2021 rok, przygotowany przez prezydenta Łomży Mariusza Chrzanoskiego. Oznacza dalsze zadłużenie miasta o 25 mln zł. Na koniec 2021 roku Łomża będzie miała już 173 506 658,31 zł długu.

Największe wydatki w przyszłym roku będą związane z oświatą, ponieważ rządowa subwencja pokryje tylko 70,5 proc. kosztów. Miasto z własnego budżetu będzie musiało dołożyć, jak przewiduje prezydent, ponad 42 450 000 zł.

32 mln zł pochłoną remonty ulic Grabowej, Jaworowej, Bursztynowej, Kazimierza Pułaskiego, Strażackiej, w rejonie ul. Księcia Stanisława, przedłużona będzie Meblowa.

Nową elewację zyska budynek II LO, będzie remont w I LO, skończona zostanie hala sportowa przy



Szkole Podstawowej nr 2, pobudowana ma być sala przy Szkole Podstawowej nr 5 i zmodernizowana Hala Sportowa im. Olimpijczyków Polskich (tu z zastrzeżeniem: jeśli miasto otrzyma dotację).

W przyszluczy budżet wpisane zostały także: kontynuacja rewalizacji Starego Rynku, zakup autobusów, remont zabytkowej kamienicy przy ul. Polowej 19 (koszt ponad 2 mln).

Planowany deficyt w wysokości 12 456 753 zł pokryty zostanie kredytem (powiększonym o 12 543 247 zł na spłatę zobowiązań z lat ubiegłych).

Cyrk z posłem



Poseł Lech Kołakowski ogłosił, że odchodzi z PiS. Dzień później, po rozmowie z Kaczyńskim powiedział, że sprawa jest otwarta. W tym tygodniu oznajmił, że odchodzi z PiS i z Klubu Parlamentarnego PiS. Dzień później PiS poinformował, że formalnie (na piśmie) odejścia nie zgłosił.

Taniej za „miejski” prąd

Rozstrzygnięte zostały przetargi na energię elektryczną dla Łomży. Dla lokali i obiektów miejskich dostarczy ją Energa Obrót SA z Gdańska za 1 746 138 zł, a na oświetlenie ulic PGE Obrót SA z Rzeszowa za 1 300 911. W sumie miasto na prąd w 2021 roku wyda 3 047 049 (brutto). W tym roku prąd kosztował Łomżę 3 705 455 zł.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA



Zdrowy styl życia w walce z otyłością

Otyłość chorobą XXI wieku

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) prawie 40 proc. dorosłych na świecie ma nadwagę, a co trzeci cierpi na otyłość. 650 mln ludzi jest chorych na otyłość, która stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. W ciągu ostatnich 40 lat populacja osób otyłych na świecie zwiększyła się prawie trzykrotnie. W Polsce nie jest lepiej, bo problem z nadmierną wagą ciała ma ponad połowa (61 proc.) mieszkańców. Częściej występuje u mężczyzn (74 proc.) niż u kobiet (50 proc.). 46 proc. mężczyzn ma nadwagę, a 28 proc. jest otyłych, w porównaniu do 29 proc. Polek z nadwagą i 21 proc. z otyłością.

Nadwaga a otyłość

Nadwaga to jeszcze nie otyłość, ale ją poprzedza. Obie przypadłości łączy nadmierna lub nieprawidłowa akumulacja tłuszczu w organizmie, a różni wskaźnik BMI. Oznacza on stosunek wagi (w kilogramach) do kwadratu wzrostu (w metrach). Norma BMI to 20-25, czyli przy wzroście 170 cm waga powinna się mieścić w granicach 57,8-72,5 kg. Nadwagą mamy do czynienia, gdy BMI jest większe lub równe 25. Osoba z nadwagą

o wzroście 170 cm waży ponad 72,5 kg. W przypadku otyłości BMI jest większe lub równe 30, czyli (przy tym samym wzroście) waga otyłego człowieka wynosi co najmniej 86,7 kg.

Otyłość to choroba

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale i spore zagrożenie dla zdrowia: stanowi ona prostą drogę do otyłości, uznanej za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Każdego roku odpowiada ona za blisko 3 mln zgonów na całym świecie.

Otyłość jest chorobą przewlekłą spowodowaną nadmierną energią zawartą w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Otyłość to poważny problem medyczny, bo jest przyczyną wielu chorób, w tym nowotworów, które obniżają jakość życia i mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Otyłość zaczyna się od złych nawyków żywieniowych już u dzieci, które nasilają się z wiekiem. WHO alarmuje, że co trzecie europejskie dziecko ma problem z nadwagą lub otyłością.

Przyczyny i skutki otyłości

Otyłości nie powoduje wyłącznie nieumiarowanie w jedzeniu i piciu, choć pozostaje

jedną z jej głównych przyczyn. Winna jest też mała aktywność fizyczna. Bardzo ważne jest, aby na czas rozpoznać nadwagę, zmienić nawyki żywieniowe, wprowadzić regularność posiłków i zadbać o ruch.

Za otyłość mogą odpowiadać zaburzenia hormonalne i metaboliczne, a także zaburzenia w sferze psychicznej. Jej pojawieniu się sprzyjają czynniki genetyczne, dziedziczne, jak też wpływ środowiska, codziennych zachowań, zwyczajów kulinarnych, stres, tryb życia, brak aktywności fizycznej. U osób otyłych komórki tłuszczowe mogą wywoływać reakcje zapalne, które zaburzają metabolizm i trwale osłabiają odporność organizmu. W ten sposób zwiększa się ryzyko wielu chorób, w tym cukrzycy, nadciśnienia, nowotworów, miażdżycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, a nawet COVID-19.

Uwaga na brzuch

Największym zagrożeniem dla zdrowia jest otyłość brzuszna, często określana jako typ jabłko. Sygnałem otyłości brzusznej u kobiety jest obwód pasa 88 cm, a u mężczyzny 94 cm. Otyłość brzuszna u kobiet pojawia się zazwyczaj w przypadku zaburzeń hormonalnych lub w trakcie menopauzy. U mężczyzn związana jest z siedzącym trybem życia i niewłaściwym jedzeniem. W przypadku tej formy otyłości tłuszcz jest trudny do usunięcia, bo gromadzi się pod skórą i wokół narządów wewnętrznych: obrasta serce, wątrobę, trzustkę i mięśnie szkieletowe. A im więcej tłuszczu, tym

wolniej i mniej efektywnie pracują organy wewnętrzne: pojawia się więcej cholesterolu, zwiększa się ryzyko zakrzepów, organizm słabnie i pogarsza się jego odporność. Jest taki stan utrzymuje się przez lata, to może stracić nie tylko zdrowie, ale i życie.

Główną przyczyną jest niewłaściwa dieta. Jeśli jemy produkty przetworzone, dużo słodkich napojów i alkoholu, to jesteśmy w grupie ryzyka. Często jest to wynik zaniedbań i braku świadomości wyniesionych z dzieciństwa. W Polsce badacze zauważyli nadwagę u 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewcząt, czyli u niemal 1,5 miliona dzieci i młodzieży. Otyłości lepiej zapobiegać, niż ją leczyć. Postawą profilaktyki są zdrowe nawyki żywieniowe, pełnowartościowe nieprzetworzone produkty, liczenie kalorii i ich spalanie przez regularny ruch.

Szukasz pomocy? Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji i diet:

CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE
poradnia.ncez.pl
PORTAL Z DIETAMI DLA KAŻDEGO
diety.nfz.gov.pl

Jesteś pracodawcą? Dbaś o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl**
ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

Historie z czyścica na ziemi

Dwie rodziny z powiatu zambrowskiego zgłoszone do „Szlachetnej paczki”.
Też możesz pomóc jednej z nich

Z zasiłku

Iwona (lat 54) jest wdową, nie pracuje, bo zajmuje się chorym na schizofrenię synem Jackiem (lat 24). Mieszka z nią także syn Mariusz (lat 34), który nie może znaleźć stałej pracy w czasie pandemii, czasami pracuje dorywczo. Utrzymują się z renty chorobowej Jacka, jego zasiłku pielęgnacyjnego oraz z zasiłku MOPS na dożywienie. Iwona z zasiłków opłaca mieszkanie, leki syna i kredyt, który wzięła, żeby wstawić okna.

Potrzebują: drzwi z futryną, pralkę, piłę motorową do cięcia drewna na opał, żywność, odzież, obuwie, środki czystości.

Zostawiony

Antoni (lat 55) jest samotny, nie ma dzieci. Załamał się, gdy zosta-

wiła go żona. W stanie depresji ukradł złom i na kilka miesięcy trafił do więzienia. W tym czasie żona sprzedała wspólny dobytek, nawet grzejniki z mieszkania. Choruje na schizofrenię i na nadciśnienie. Podejmuje dorywczo fizyczne prace, stałej nie może znaleźć. Jego miesięczny dochód wynosi 840 zł, z którego opłaca stałe koszty. Nie starcza na spłatę zaległego czynszu za mieszkanie, który wynosi 25 tys. zł. Najbardziej potrzebuje stałej pracy, a poza nią łóżko, kołdrę, buty zimowe, kurtkę, żywność.

„Szlachetna Paczka”, to ogólnopolska koncepcja pomocy tym, którzy tego najbardziej potrzebują. Paczki z pomocą przekazywane są zakwalifikowanym przez wolonariuszy.

Jesienią każdego roku tysięcy z nich docierają do znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, spotykają się z nimi w ich domach, przeprowadzają pogłębiony wywiad środowiskowy i podejmują decyzję o zakwalifikowaniu (lub nie) do pomocy. Informacje o rodzinach, zawierające opis ich historii oraz listę potrzeb, trafiają do internetowej bazy rodzin Szlachetnej Paczki w połowie listopada. Po zapoznaniu się z historiami i potrzebami rodzin, darczyńcy wybierają z niej konkretną rodzinę, dla której chcą przygotować paczkę. Tydzień temu w tekście „Historie ludzkiego czyścica na ziemi” przedstawiliśmy zakwalifikowane do pomocy rodziny z powiatu wysokomazowieckiego.

Adwent czyli oczekiwanie

Adwent (z łac. adventus – przyście) to w kościołach chrześcijańskich okres przypominający oczekiwanie na powtórne przyście Jezusa Chrystusa. Na adwent składają się cztery niedziele adwentowe. W czasie adwentu kapłan zakłada do Mszy świętej ornat w kolorze fioletowym, symbolizującym czas pokuty i przygotowania się do jednego z najważniejszych świąt, czasu pojednania z Bogiem i ludźmi.

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

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

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA



Co jeść, żeby nie chorować

Według America Cancer Society, niezdrowy styl życia i odżywiania się odpowiada aż za 40% zachorowań na raka. Na początku trzeba zbilansować dietę z zapotrzebowaniem kalorycznym. Ilość kalorii potrzebnych każdemu do utrzymania funkcji życiowych jest zindywidualizowana. Mniej kalorii potrzebuje osoba pracująca w ciepłym biurze niż robotnik zimą na budowie, mniej osoba starsza, więcej sportowiec. Przeciętnie zdrowa kobieta ważyca 60 kg potrzebuje 1800 do 2800 kilokalorii dziennie. Mężczyzna ważący 77 kg – od 2200 do 3200 kcal. By poznać własne zapotrzebowanie kaloryczne warto skorzystać z dostępnych w sieci kalkulatorów. Codziennie spożywane potrawy powinny zawierać dużo warzyw, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych. Ryby morskie, zwłaszcza te pochodzące z naturalnych odłowów, a nie z hodowli można jeść nawet dwa razy w tygodniu. Zawierają kwasy omega-3, podobnie jak olej lniany czy oliwa z oliwek tłoczona na zimno, orzechy i awokado. Kwasy te chronią komórki przez zmianami nowotworowymi i działają przeciwzapalnie. Dietę można uzupełnić o jagody, także egzotyczne, np. goji, acai, siemię lniane, nasiona chia, jednak z zastrzeżeniem, że nie jest to podstawowy posiłek, ale jedynie uzupełnienie pewnych składników na zasadzie suplementacji. O utrzymanie flory bakteryjnej odpowiadającej za prawidłowe funkcjonowanie jelit zadbają choćby popularne w polskiej kuchni kiszonki z warzyw oraz naturalny jogurt i kefir. Unikać należy natomiast czerwonego mięsa, produktów wysokoprzetworzonych, np. wędlin, tłuszczy zwierzęcych oraz wszystkiego, co zawiera

ra cukier. Zaleca się też umiar w picu herbaty i kawy oraz w spożywaniu napojów alkoholowych.

! Co szczególnie ważne, pić dużo wody! Minимум 1,5 litra dziennie. Czysta woda okazuje się wienna dla naszych komórek.

Wiemy, ale nie stosujemy

Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych należy nadmierne spożycie mięsa, i cukru. Cukier już uznano za truciznę naszych czasów. Jest on obecny w większości przetworzonych produktów. Dodaje się go w dużej ilości do produkowanych przemysłowo soków, napojów, jedzenia dla dzieci. Czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina, jagnięcina) nie powinno się jeść częściej niż raz w tygodniu, ale to też rozważyć całkowitą rezygnację z produktów mięsnych, z powodów zdrowotnych. Piijemy też za mało wody. Człowiek składa się z wody w 60-70 procentach. Żeby komórki mogły dobrze funkcjonować, muszą być dobrze nawodnione. Najlepiej czystą, niegazowaną wodą. Wśród zalecanych przez Unię Europejską w ramach prewencji chorób nowotworowych 17 zasad zdrowego stylu życia, znanych pod nazwą Europejski Kodeks Walki z Rakiem, znalazło się zdrowe odżywianie. Od nas zależy taki dobór produktów spożywczych i diet, by utrzymać prawidłową wagę ciała i uniknąć wielu nowotworów.

Jesteś pracodawcą? Dbaś o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

Magda zorientowała się, że córce coś dolega, kiedy licealistka zaczęła słabnąć, miała trudności z obudzeniem się rano, a w ciągu dnia kładła się na krótką drzemkę, która często przeciągała się do późnego wieczora. Podejrzewała, że może jej dziecko podobnie jak wielu nastolatków uzależniło się od komputera, bo kiedy córka nie spała, całą jej uwagę pochłaniały towarzyszące jej ekrany – komputera lub smartfona. Mało jadła, a mimo tego zaczęła tyć. Zaniepokojona matka zabrała ją do lekarza. Wykonane badania nie pozostawiały wątpliwości – to początek cukrzycy. Lekarka nakazała sprawdzić, czym dokładnie żywi się nastolatka. Okazało się, że jej podstawowa dieta to słodczyce, chipsy i napoje gazowane z dużą zawartością cukru. Magda z przerażeniem odkryła puste stoiki po kremie czekoladowym ukryte za łóżkiem swojego dziecka. To był ostatni dzwonek, by zaważyć o zdrowiu dla całej rodziny. Zbiorowy indeks BMI Magdy, jej męża i córki wskazywał na to, że wszyscy troje mają do zrzucenia łącznie aż 50 kilogramów!

Zdrowa dieta pomaga uniknąć raka

Zazwyczaj trudno się zorientować, że coś jest nie tak z naszą dietą. Większość ludzi je, żeby zaspokoić głód, nie zważając, że je niezdrowo i za dużo. Alarm włącza się dopiero po otrzymaniu diagnozy lekarskiej albo stwierdzeniu, że mamy szafę pełną za małych ubrań. Jest wiele sposobów właściwego podejścia do żywienia. Przede wszystkim niezbędna jest wiedza,

jakie produkty i w jakich ilościach należy spożywać, by zachować zdrowie. Na tej liście nie ma przysmaków, na które pozwalamy sobie w chwili słabości, stresu, albo po prostu dla przyjemności, takich jak czekoladki czy słone orzeszki. A one są przecież na półkach sklepowych i kuszą pięknymi etykietami. Bezwiednie łądują w koszyku, potem w żołądku. Niezdrowe konserwanty, sól, tłuszcze, cukier odkładają się w komórkach na długo, nierzadko przyczyniając się do rozwoju chorób nowotworowych.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

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

POWIAT GRAJEWSKI

Trzeba być z ludźmi i dla ludzi żyć

– W czasie wyborów ludzie powiedzieli, że nie ma co przegłosowywać, stara sołtys zostaje, bo jest dobrze. I tak już jestem sołtysem chyba piętnastą kadencję i czwartą kadencję radną. Trzeba być dla ludzi i z ludźmi żyć. Głosowanie jest oceną pracy i cieszę się z takich wyników – mówi sołtys Dołęg (gm. Szczuczyn) Elżbieta Kryszczyńska.

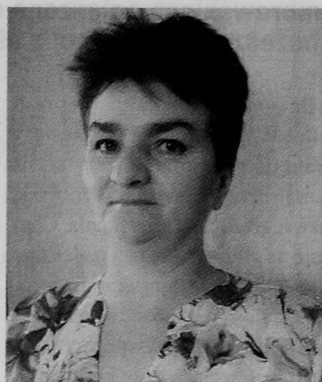
Pierwsza w historii wsi sołtys kobieta. Bywało, że czasami za niektóre pomysły słyszała, jak mówi, „długie i krótkie oceny”. Ale nie zrażała się, bo każdy ma prawo myśleć na własny sposób. A potem wszyscy się cieszyli, gdy z pomysłu wyszło coś dobrego dla wsi. Tak było, gdy starała się o asfaltowy dywanik na drodze we wsi. Po co asfalt, jak bruk taki dobry. A dziś każdy jest zadowolony, bo w Dołęgach jest asfalt i dwustronny chodnik. Elegancko, jak w mieście.

Na placu wioskowym pod lasem były krzaki, kamienie i śmieci, a w rozmowach przewijał się temat braku świetlicy. Sołtys zdopingowała mieszkańców, oczyszczili plac i zdecydowali, że będą budować świetlicę. Na placu

nie było prądu. Betoniarce stanęła na podwórzu sołtysowej, przywieziono żwir, „kręcił się” beton, a ona każdego dnia organizowała mieszkańców, którzy wozili go na budowę. Razem zbudowali od fundamentów piękną świetlicę, prawie w lesie. Spotyka się w niej młodzież i dorośli. Organizują imprezy, w tym roku mniej, ale dożynki się odbyły. Przy świetlicy powstał już plac zabaw dla dzieci, boisko z trybunami i siłownia z czternastoma urządzeniami. Całe rodziny mogą przychodzić na ćwiczenia.

– Dla kół gospodyń wiejskich pojawiły się pieniądze. W ubiegłym roku powołałyśmy Koło, jest nas 15. Za pieniądze z Agencji Rolnictwa kupiliśmy do świetlicy sprzęty i naczynia. Mamy stoły, krzesła i zastawę na 50 gości – wymienia zadowolona sołtys, która jest także przewodniczącą koła gospodyń.

Jej zastępczynią w KGW jest Katarzyna Cymoch. Kobiety razem decydują i pracują. W tym roku chcą jeszcze do świetlicy dokupić naczyń, żeby zastawa była na 70 osób, wózek gastronomiczny i nagłośnienie, bo jak



Elżbieta Kryszczyńska

jest impreza, to zawsze ktoś przynosi z domu.

– Jest satysfakcja z pracy z ludźmi i dla ludzi. Co się wychodzi i robi, służy wszystkim. A teraz marzy nam się jeszcze altanka – uśmiecha się sołtys.

Elżbieta Kryszczyńska z mężem Wiesławem są rodzicami córki Joanny (studentka prawa na Uniwersytecie w Białymstoku), Artura (absolwent Politechniki Warszawskiej) i Kamila (absolwent Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży). Prowadzą hodowlę bydła opasowego.

Dla mam żołnierzy



Zofia Nikonowicz ze Stoczka (gm. Rajgród), której pięciu synów pełniło nienagannie czynną służbę wojskową, została uhonorowana złotym medalem „Za zasługi dla obronności kraju”. Srebrne medale otrzymały Alicja Bochert z Kosówki oraz Monika Purwin i Marianna Rydzewska, obie z Wólki Piotrowskiej.

Tor dla rolek

Pumptrack w parku w Grajewie skończony i można już ścigać się na deskorolkach, rolkach i rowerze. Kosztował 337 tys. zł.

Ożyje dworek w Nieckowie

Ośrodek konferencyjny powstanie w zabytkowym dworku w Nieckowie.

Polskie hity w Rajgrodzie

Dom Kultury w Rajgrodzie zaprasza do konkursu: nagraj polską piosenkę i wyślij do 30 listopada na fb.domkulturyrajgrad. Szczegóły, tel. 733 435 990.

POWIAT KOLNEŃSKI

Troje kandydatów na dyrektora szpitala w Kolnie Będzie zmiana?

W konkursie o stanowisko dyrektora Szpitala Ogólnego w Kolnie ubiega się trzech kandydatów: obecna dyrektor Krystyna Dobrołowicz oraz ginekolog-położnik dr Sławomir Cymek z Grajewa i Beata Kraska-Romanowska z Długiego Kąta (pow. ostrołęcki).

Krystyna Dobrołowicz jest dyrektorem kolneńskiego szpitala od 16 lat, przeprowadziła jego modernizację, stworzyła nowoczesny blok

operacyjny, oddział geriatryczny, doposażyła w sprzęt najnowszej generacji (tomograf komputerowy i inne), przed sądem zabiegała o zwrot pieniędzy za nadwykonania od Narodowego Funduszu Zdrowia.

Beata Kraska-Romanowska jest absolwentką Wyższej Szkoły Agrobiznesu (rolnictwo), Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie (stosunki międzynarodowe), Wyższej Szkole Ekonomicznej

w Białymstoku (ekonomia) i Menadżerskich Studiów Podyplomowych na SGH w Warszawie. Prowadziła biuro doradczo-projektowe, obecnie jest kierownikiem Działu Zamówień Publicznych w szpitalu w Ostrołęce.

Sławomir Cymek (lat 60) był wicedyrektorem do spraw lecznictwa Szpitala Ogólnego w Grajewie w latach 2005 – 2016 i ordynatorem Oddziału Ginekologiczno-Położniczego w tym szpitalu, pracował także w Wojewódzkim Szpitalu w Białymstoku, szpitalach w Ełku i Kętrzynie, obecnie w Bartoszycach.

Prezent na 95 rocznicę

Remont elewacji zabytkowego kościoła św. Rocha w Lemanie, na który parafia otrzymała 50 tys. zł od Podlaskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, zakończony.

Wieś Leman, w której była drewniana kaplica z drugiej połowy XVIII wieku, należała do parafii Kolno. Parafia w Lemanie, na prośbę mieszkańców wsi, została utworzona w 1906 roku. Należały do niej, tak jak dziś, trzy wsie: Leman, Ła-

cha i Zimna. Kościół w Lemanie, z inicjatywy ówczesnego proboszcza ks. Czesław Dziondziaka, został wybudowany w 1925 r. z drewna sosnowego na podmurówce z kamienia. Autorem projektu świątyni był budowniczy Henryk Luft. On także projektował kościół w Borkowie (1923 – 1932).

W okresie międzywojennym w utworzonej w 1925 roku diecezji łomżyńskiej na 134 parafie, wy-



Odnowiony kościół w Lemanie

budowanych zostało prawie 50 nowych kościołów.

Kościół w Lemanie został wpisany do rejestru zabytków województwa podlaskiego w 1994 roku.

Dla strażaków



Cztery aparaty ochrony dróg oddechowych dla OSP w Stawiskach zostaną kupione w przyszłym roku z Budżetu Obywatelskiego, tak w głosowaniu zdecydowali mieszkańcy.

Kultura oświetlona

Nowoczesne systemy oświetlenia i nagłośnienia scenicznego mają już pracownie artystyczne KOKiS w Kolnie dzięki ministerialnej dotacji (64 tys. zł).

Trzy nowe drogi

Na budowę dróg w Borkowie, Czerwonem i Starym Gromadzinie, które były na liście rezerwowej Funduszu Dróg Samorządowych, gmina Kolno otrzymała 2 mln zł dotacji i będą budowane w tym roku.

Sesja w Kolnie

Sesja Rady Miasta Kolno odbędzie się w piątek, 27 listopada (godz. 12.00), w sali widowiskowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu (KOKiS).

Mniej szkodliwe od papierosów?

Obchodziliśmy Światowy dzień rzucania palenia. Czy nowe technologie pomogą milionom palaczy, którzy nie potrafią rzucić?

8 milionów palaczy

Liczba palaczy w Polsce spadała, ale od paru lat ten trend się zatrzymał. Po papierosa obecnie sięga nadal 8 mln Polek i Polaków. Mimo rosnącej wiedzy o szkodliwych skutkach palenia i licznych kampanii edukacyjnych widać, że jest grupa, które nie są w stanie pozbyć się tego nałogu.

Od niedawna wielbiciele tytoniu mogą zredukować zagrożenia związane z papierosami dzięki podgrzewaniu tytoniu, zamiast jego spalania. Pierwszym produktem w Polsce tego typu jest system IQOS, dostępny nad Wisłą od 2017 r.

Na początek fakty

Palenie papierosów to nałóg, który niesie szkodliwe konsekwencje dla palących. W Polsce pali wciąż 21 proc. dorosłych. Dobrą wiadomością jest, że zwiększa się odsetek Polaków, którzy nigdy nie sięgnęli po papierosa: w 2019 r. było to 67 proc. (wobec 56 proc. w 2011 r.). Kobiety częściej trzymają się z daleka od nikotyny: 74 proc. w 2019 r. (wobec 65 proc. w 2011 r.). Jeszcze w 2011 r. większość mężczyzn (55 proc.) miała doświadczenia jako palacze, a obecnie z papierosami zetknęło się 41 proc. Polaków.

Uzależnienie od palenia nie dotyczy samej nikotyny. Zapalenie papierosa to część stylu życia, stały rytuał, bez którego palaczom trudno sobie wyobrazić rozpoczęcie dnia, pracę zawodową (z tradycyjnymi wyjściami „na dymka”), czy spotkania towarzyskie. Bez tych wszystkich czynności nałogowi palacze nie są w stanie normalnie funkcjonować.

Nadzieja dla palaczy

Według badaczy, z uzależnieniem próbuje zerwać 70 proc. palaczy, ale nie mają dużych szans bez pomocy specjalistów, poradni antynikotynowych (w Polsce są tylko trzy) i bez dodatkowego wsparcia. Aż 95 proc. samodzielnie zmagających się z nałogiem wraca do palenia.

Nie ma co liczyć na szybkie i masowe rzucanie palenia przez miliony uzależnionych, dlatego lepiej dać

im alternatywę dla papierosów obarczoną mniejszym ryzykiem. Stanowią ją tzw. podgrzewacze tytoniu typu IQOS. Dostarczają one podobną ilość nikotyny, co zwykły papieros, ale nie wytwarzają dymu i substancji smolistych, które są głównym powodem chorób związanych z paleniem. Urządzenie IQOS podgrzewa prawdziwy tytoń. Wkłady tytoniowe w IQOS są podgrzewane do ok. 350 st. C i nie dochodzi do procesu spalania, tym samym nie powstaje także dym papierosowy, lecz aerozol. W papierosie konwencjonalnym tytoń spala się w temperaturze ok. 800 st. C. To właśnie dym, zawierający toksyczne substancje smoliste i trujące gazy jest problemem, a nie nikotyna. Natomiast w aerozolu powstałym z podgrzewacza nawet o 90 proc. spada ilość najbardziej szkodliwych substancji, znanych z dymu papierosowego, takich jak aldehydy, czy lotne związki organiczne.

Oficjalne badania

Od lat pojawiają się badania naukowe dowodzące, że podgrzewanie tytoniu to potencjalnie mniej szkodliwa alternatywa dla nałogowych palaczy, którzy nie są w stanie zrezygnować z ni-



kotyny. Takie stanowisko zajęła amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA), która uznała IQOS za produkt „właściwy dla promocji zdrowia publicznego”. Podobne opinie dla podgrzewaczy tytoniu wystawiły niemieckie, japońskie i belgijskie agencje rządowe, zajmujące się zdrowiem publicznym. Obecnie pełnoletni palacze w USA mogą być informowani o tym, że całkowite przejście z tradycyjnych papierosów na IQOS prawdopodobnie może prowadzić do zmniejszenia ryzyka chorób związanych z tytoniem.

Dla osób, które podejmowały nieskuteczne próby rzucenia palenia i od lat zmagają się z nałogiem, potrzebna jest wiedza, że istnieje coś, co zastąpi papierosa, a jest zdecydowanie mniej szkodliwe. Wielu ekspertów i naukowców uważa, że podgrzewacze tytoniu typu IQOS stwarzają ogromną szansę na re-

dukcję zachorowań na różne choroby odtytoniowe.

Andrzej (51 lat) zastąpił zwykłe papierosy urządzeniem IQOS i jest z niego zadowolony: – Przy podgrzewaniu tytoniu wyzwała się aerozol, zawierający prawie czystą nikotynę. Znajduje się w nim o 90 proc. mniej szkodliwych substancji, niż w dymie papierosowym, a dodatkowo nie ma zwykłych przy papierosach problemów ze śmierdzącymi ubraniami, samochodem i mieszkaniami. Choć w kieszeni trzeba zmieścić dwa przedmioty (podgrzewacz i wkłady), to nie zajmują one więcej miejsca, niż paczka papierosów. Wkłady można dostać praktycznie w każdym sklepie i na stacji benzynowej. Wcześniej próbowałem też plastrów, gumy, tabletek z nikotyną, ale żadne z nich nie były w stanie dać rzeczywistej alternatywy papierosów, jak zawierający prawdziwy tytoń IQOS.

Wygrała dziewczyna z granatem

Julia Rączka z Bielska-Białej piosenką „Dziewczyna z granatem” wygrała VI edycję Konkursu Pieśni Patriotycznej „Szlakiem Niepodległości”, zorganizowanego przez Bibliotekę-Centrum Kultury w Szczuczynie.

Talentem wykazała się najmłodsza solistka Konkursu Kinga Owsianko, która za interpretację piosenki „Taki kraj” otrzymała drugą nagrodę. Kinga mieszka w Bzurach (gm. Szczuczyn), od 2 lat bierze udział w zajęciach zespołu „Mali Szczuczyniaczy” przy BCK.

Trzecie miejsce jury przyznało Nikoli Kondratowicz z Prostek za piosenkę „Niebo złote ci otworzę”.

Wyróżnienia wyśpiewały: Aleksandra Piotrowicz z „Małych Szczuczyniaków” i Beata Berć z Niedźwiadnej.

Ze względu na pandemię, konkurs został zorganizowany w formie prezentacji nagrania wykonanego utworu. Wykonania w poniedziałek, 23 listopada, oceniała komisja w składzie: Janusz Siemion (przewodniczący), Ewa Borusiewicz, Anna Chmielewska, Andrzej Kosmowski, Barbara Paszkowska, Andrzej Szabelski i Anna Wojślaw.

Lauretki otrzymały nagrody i dyplomy, a Zuzanna Gnys, Nikola Szwalgin i Łucja Stepnowska

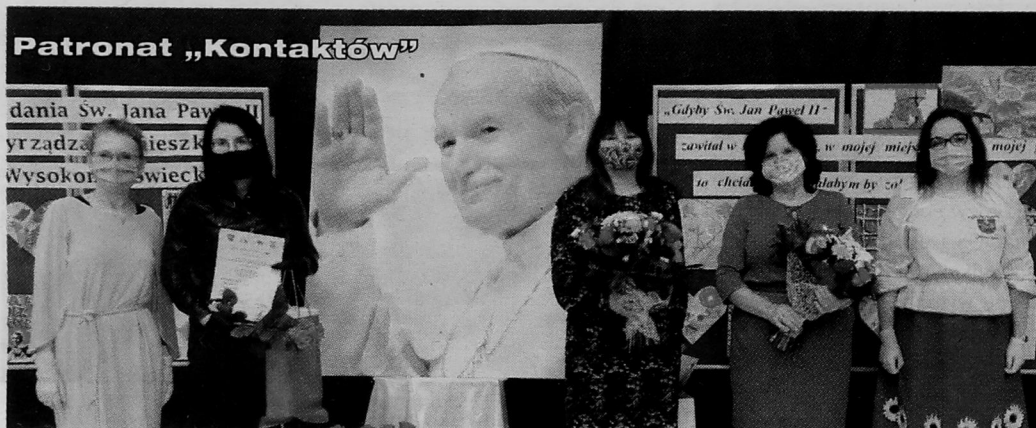


Kinga Owsianko z Bzur

(wszystkie z zespołu „Mali Szczuczyniaczy”) pamiątkowe książki o Szczuczynie. (B.P.)

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Zaglądały świętemu... w talerz!



Na tle wystawy w Szkole Podstawowej w Rosochatem Kościelnym (od lewej): Anna Kazimierczuk, Joanna Zaremba (KGW „Kaczynianki”), dyrektor Szkoły Bogusława Kossakowska, burmistrz Czyżewa Anna Bogucka i przewodnicząca KGW „Herbasianki” Katarzyna Sęczek

Ulubione dania świętego Jana Pawła przyrządzały panie z Koła Gospożyn Wiejskich „Herbasianki” z Kaczyna-Herbas. A święty lubił nie tylko kremówki, ale też jajecznicę na boczku, pierogi, zupę jarzynową, karpia.

„Herbasianki” spisały receptury, zrobiły zdjęcia gotowych potraw,

a dzieci i młodzież rysunki. Zebrane materiały wydały w pamiątkowym folderze i przygotowały wystawę prac plastycznych w Szkole Podstawowej w Rosochatem Kościelnym. Można ją było oglądać w czasie podsumowania projektu pod kierunkiem Anny Kazimierczuk, a patronowali mu: burmistrz

Czyżewa Anna Bogucka, marszałek województwa Artur Kosiński, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski i starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński. Patronat medialny sprawował tygodnik „Kontakty”.

Gdyby nie pandemia, dania byłyby prezentowane nie tylko w folderze, ale z talerza.

POWIAT ZAMBROWSKI

Oliwia w finale



Oliwia Moczydłowska z Zambrowa zakwalifikowała się do finału XXVIII Ogólnopolskiego Konkursu Wokalnego Scena Prezentacji Młodych w Lubinie, na który zgłosiło się 43 wokalistów w wieku 14 – 20 lat z całej Polski. Finał odbędzie się 4 grudnia. Trzymamy kciuki!

Gwiazdki moc

Zabawki, książki, gry planszowe, edukacyjne, lalki i inne zabawowe upominki (muszą być nowe) zbierają uczniowie Szkoły Podstawowej w Srebrnej i przekazują je dzieciom z oddziału onkologii Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Zabawki można przynosić do 4 grudnia do Szkoły Podstawowej w Srebrnej.

100 lat Heleny Brzózki



Setnych urodzin gratulowali Helenie Brzócce i życzyli jej kolejnych lat w zdrowiu i pomyślności burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Anna Stefańska. Burmistrz przekazał także Jubilatce gratulacje i życzenia od wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego i premiera Mateusza Morawieckiego. Fot. Justyna Włodkowska-Kurpiewska

Odeszli sołtysi



Zmarło dwóch byłych sołtysów gminy Nowe Piekuty: sołtys Kostrów-Litwy Ryszard Saniewski i Kostrów-Nosek Stanisław Sienicki.

Oddział covidowy w szpitalu

Oddział covidowy z 30 łózkami dla zakażonych koronawirusem zgodnie z nakazem wojewody, musi zostać utworzony w Szpitalu Ogólnym w Wysokiem Mazowieckiem. Odwołanie dyrektor szpitala do ministra zdrowia zostało odrzucone.

Nie będzie „Ligawek”

XL Konkurs Gry na Instrumentach Pasterskich „Ligawki” w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu, zaplanowany na 5 grudnia, odwołany z powodu epidemii.

Książka do domu

„Książki na telefon” z dostawą do domu proponuje Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowcu. Wystarczy zadzwonić: 518 877 020.

Dary z więzienia



Poduszki uszyte przez więźniów z Zakładu Karnego w Grądach Woniecku oraz gry planszowe, kupione ze zbiórki służby więziennej i skazanych, zostały przekazane Oddziałowi Onkologii Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

Dotacja do przedszkola

700 tys. zł unijnej dotacji otrzymała gmina Zambrow na budującą się przedszkole dla 100 dzieci, które kosztować będzie 6 mln.

W Rutkach przedszkole dłużej

Godziny pracy przedszkola w Rutkach zostały na prośbę rodziców wydłużone do godz. 17.00 (było do godz. 13.00), poinformował wójt Dariusz Modzelewski.

Sesja w Szumowie

XXI sesja Rady Gminy Szumowo odbędzie się w czwartek, 26 listopada (godz. 11.00), w budynku Gminnego Ośrodka Kultury.



Zdalna szkoła... rodziców

Brak praktyki

Barbara: – Dzieci niczego się nie nauczą. Nie podoba mi się. Mam dwoje dzieci w szkołach średnich i jeden komputer. Syn jest w pierwszej klasie szkoły mechanicznej. Uczy się chętnie, jest aktywny, słyszę to. Córka korzysta z komputera w domu mojej siostry. Nie mam wglądu w jej naukę, muszę jej zaufać. Mam z nią dobry kontakt. Jest dobrą uczennicą. Jestem w kontakcie telefonicznym z nauczycielami, by w przypadku absencji na zajęciach lub złej oceny wiedzieć, co się dzieje.

Internet jest oddzielnym tematem zdalnej szkoły. Zawiesza się w trakcie lekcji. Kiluminutowe przerwy w transmisji dezorganizują zajęcia.

Główne wady zdalnej szkoły to brak praktyki, zwłaszcza w szkole mechanicznej: rysunek lub nawet najlepsze tłumaczenie nie zastąpi praktyki. Uczeń musi własną ręką dokręcić śrubę, ubrudzić się smarem, poczuć w ręku ciężar narzędzi. Potrzebny jest też kontakt z nauczycielem, który nauczy, pokaże i skoryguje. Wiem, że lęk przed zakażeniem wymusza wiele niewygodnych dla nas sytuacji, ale może dałoby się w szkole organizować takie warsztaty nauki zawodu. Niechby jeden, czy dwóch

uczniów pracowało z nauczycielem stacjonarnie. W maskach. Niech to będą nawet dwie godziny lekcyjne. Nie da tego żaden najlepszy obrazek na ekranie.

Brak kontaktów

Edyta: – Marcowa fala pandemii dezorganizowała nam życie. Troje dzieci i ja na jeden laptop... Dostawaliśmy zadania na maila i w określonym czasie (tego samego dnia lub następnego) musieliśmy odesłać odpowiedzi.

Do drugiej fali przygotowaliśmy się, kupując drugi laptop. Teraz korzystamy z komunikatora Microsoft Teams. Widzimy się z wykładownicą i słyszymy. Jest to o wiele lepsza forma komunikacji, ale nie oszukujemy się, nic nie zastąpi kontaktu z nauczycielem. Moja córka jest uczennicą pierwszej klasy szkoły średniej: nowa szkoła, nowi nauczyciele, nowe koleżanki, których nie zdążyła jeszcze dobrze poznać. Jest w wieku nawiązywania trwałych kontaktów, których jej teraz brakuje.

Ja uzupełniam zaocznie średnie wykształcenie, korzystam ze zdalnego nauczania w weekendy.

Cieszę się, że córka w domu radzi sobie z nauką. Córki bliźniaczkę tym razem zostały w szkole z inter-

natem, korzystają ze stacjonarnego nauczania zawodu.

Brak odpowiedzialności

Danuta: – Wiem, że zdalne nauczanie jest koniecznością, innego wyboru nie ma. Jednak jego jakość pozostawia wiele do życzenia. Dotychczas moje dzieci radziły sobie świetnie z nauką. Obecnie biorą korepetycje z matematyki i angielskiego. Córce przydałyby się również korepetycje z chemii. Byłam przerażona, gdy zaczęły sypać się jedynki w dzienniku. Rozmawiałam z dziećmi. Lekcje polegają na zadawaniu zadań i wykładach. Bez tłumaczenia. Uczniowie nie mają możliwości zadania pytania, nie mogą wyjaśnić wątpliwości. Brak jest kontroli ze strony nauczycieli, brak sprawdzania cząstkowej wiedzy. Lekcje są zadane i dziecko nie zawsze sobie z nimi radzi. Próbowalam pomagać, ale w szkole podstawowej byłam około 30 lat temu, a program nauczania zmienił się wielokrotnie. Próbowalam skontaktować się z nauczycielką. Bezskutecznie. Brak nie tylko kontaktu rodzic – nauczyciel, ale też uczeń – nauczyciel. To nieodpowiedzialne!

Jakość internetu pozostawia wiele do życzenia. Przez brak łączności wpisano córce nieobecność

na zajęciach. Żadne tłumaczenia nie pomogły.

Mieszkamy na wsi. Rano wyjeżdżam do pracy, zabieram ze sobą niezbędny mi w pracy laptop. Mąż jest rolnikiem, pracuje od świtu. Dzieci pozostają pod opieką babci, która nie zna się na komputerach. Zadawane lekcje nie są sprawdzane. Ale nauczyciele „lekkim piórem” stawiają jedynki, nie próbują pomóc. To niewychowawcze.

Dzieciom brakuje systematyczności: wstania rano, ubrania się, stawienia w szkole, sprawdzenia poziomu wiedzy.

Uważam, że uczniowie powinni chodzić do szkoły migracyjnie: jakaś część uczy się, inna pozostaje w domu, a po kilku dniach zmiana. Muszą mieć kontakt z nauczycielem i rówieśnikami.

Homo pandemicus

Jolanta: – Plaskie nosy i odstające uszy, to relikty noszenia maseczek oraz puste głowy po zdalnym nauczaniu. Taki będzie typ człowieka przyszłości, homo pandemicus. A jedyną formą odporności pandemicus będzie odporność na... wiedzę.

Matek ze Szczuczyna i okolicy wysłuchała

BARBARA PASZKOWSKA

Rodzice pozwalali mu na wszystko z poczucia winy za śmierć brata. Z psotnika wyrósł na złodzieja. Na starość sieje we wsi nienawiść

1.

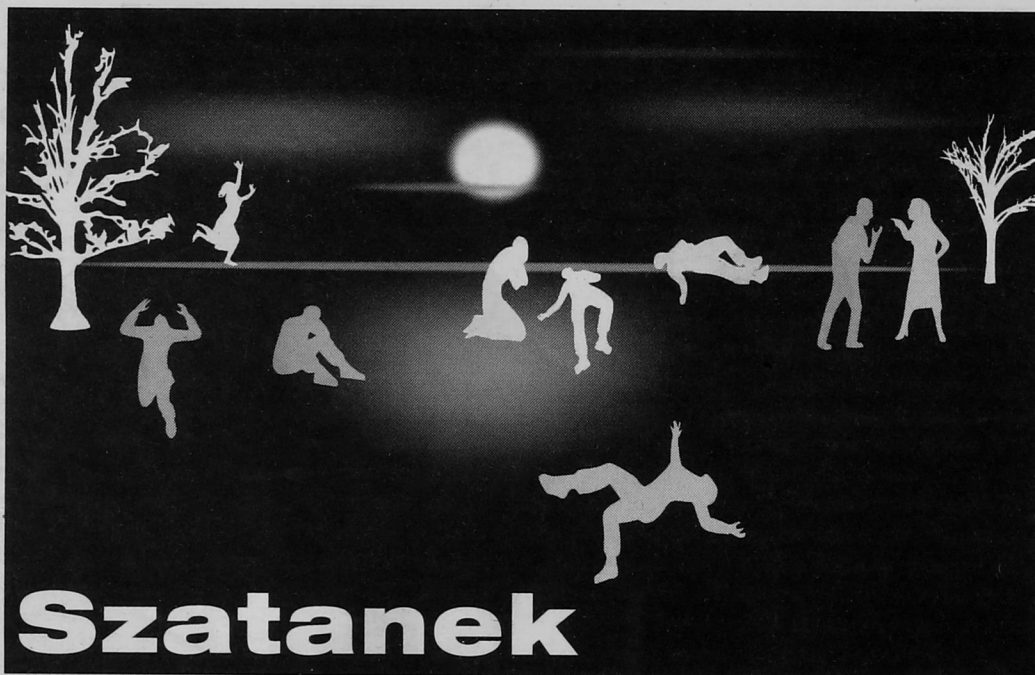
Mietek urodził się dwa lata po śmierci swojego brata, który miał na imię... Mietek. Na wiosną 1945 roku, gdy przewalił się front, po obu stronach Narwi w rejonie Łomży ludzie siedzieli w piwnicach lub ziemiankach. Wszędzie było pełno tablic z ostrzeżeniami: „Uwaga miny. Wstęp uzbrojony”. Po jakimś czasie saperzy oczyścili teren.

Minęło 7 lat. O minach ludzie zapomnieli.

Janek miał 21 lat, ale był jak dziecko. W maju, gdy ptaki śpiewały w zaroślach nad brzegiem Narwi i w rozlewiskach, przeprowił się łódką na drugi brzeg i przywiózł stamtąd wielką bombę lotniczą. Wyniósł ją z łódki i położył w krzakach nad samą rzeką. Widzieli to Mietek (lat 10), jego siostra Bronka (lat 8) i jeszcze dwóch chłopaków. Poszli za Jankiem, żeby zobaczyć, co wsio-wy głupek chowa w krzakach. Zaczęli majstrować przy bombie. Rozległ się straszny huk...

Ludzie widzieli ojca Mietka i Bronki, jak biegł przez wieś z Bronką na rękach, a raczej z krwawą miazgą, w którą zamieniło się jej ciało. Na brzegu znaleziono poszarpane zwłoki jeszcze jednego dziecka. Zwłok Mietka i jego rówieśnika Witka nie było. Jesienią prawie pod Ostrołęką wyłowiono z Narwi tułów dziesięcioletniego chłopca bez głowy. Nie wiadomo, czy były to zwłoki Mietka, czy Witka. W końcu zostały pochowane jako Witek. Drugich zwłok nigdy nie znaleziono.

Dwa lata po tragedii rodzice rozerwanego bombą rodzeństwa doczekali chłopca, któremu dali na imię Mietek, na pamiątkę tragicznie zmarłego pierworodnego. W podzięce za jego narodziny, postawili przy drodze krzyż. Był ich ukochanym synkiem. Rozpieszczany, rósł na łobuziaka. W szkole dyrygował wszystkimi. Nie było psoty, której by nie wyrządził strapiionym nauczy-



Szatanek

cielkom. Kto nie chciał z nim łobuzować, był przez niego przeganiany. Ludzie we wsi nazwali go „Szatanek”. Gdy miał 15 lat, namówił chłopaków, by złapali koleżankę, zaciągnęli w krzaki, rozebrali i obmacywali. Krzyki dziewczynki usłyszał jej ojciec, który akurat przechodził drogą. Złapał Szatanek, spuścił mu łanie i chciał zaprowadzić do matki (ojciec Mietka już nie żył). Ale chłopak wyrwał mu się i uciekł. Wybuchła awantura na całą wieś. Matka Mietka poskarżyła się na ojca molestowanej brutalnie dziewczynki na milicję, a milicja podała go na kolegium za... chuliństwo!

Od tamtej chwili Szatanek stał się bezkarny. Na każdą uwagę o jego zachowaniu matka krzyczała na całą wieś, że... krzywdzą sierotę!

2.

Mietek dorósł i stał się postrachem okolicy. Z kilkoma podobnymi sobie bił się na zabawach. Zaczęli kraść. Nocami włamywali się do wiejskich sklepów, wchodził do zabudowań gospodarskich, obcinali koniom ogony i sprzedawali wędrownym handlarzom końskie włosie na tzw. włosianki (materiał usztywniający do garniturów), potem kradli konie. Po każdym włamaniu lub kradzieży cała okolica szeptała, że to sprawa Szatanka, lecz milicja jakoś nie mogła zebrać dowodów.

Na początku lat 70 matka Mietka uzyskała dla siebie i syna wizy amerykańskie. Pojechali do jej siostry, która wyemigrowała do USA przed wojną. Po roku władze amerykańskie deportowały Szatanek do Polski. Po powrocie Szatanka nad Narew kuzyn, który zamieszkał w ich domu, wyswatał go z dziewczyną spod Kolna. Szatanek zniknął ze wsi na lata. Nikt dokładnie nie wie, co się z nim wtedy działo. Chodzą słuchy, że z żoną żył tylko kilka miesięcy, potem jej ojciec i bracia przepędzili go. Wyjechał na Śląsk, gdzie przystał do złodziejskiej szajki. Wiele lat przesiedział w więzieniach.

3.

Kilka lat temu przekraczający sześćdziesiątkę Mietek wrócił do rodzinnej wsi. Zamieszkał w domu po kuzynie (kuzyn i jego żona umarli, ich dzieci mieszkają w mieście).

W rodzinnej wsi nie miał z czego żyć i pomoc społeczną przyznała mu rentę socjalną. Włóczył się bez celu, zachodził do każdego, kogo zobaczył na podwórku i wspominał dawne czasy.

Jednemu z gospodarzy zginęła piła spalinowa. Poszedł do Szatanka i powiedział: „Jak wzięłeś, to oddaj”. Szatanek rzucił się na niego z pięściami, a potem złożył skargę na policję, że sąsiad go prześladowa. Rolnik, któremu zginęła piła, miał kłopoty, musiał się tłumaczyć...

Od tej chwili ludzie zaczęli unikać Szatanka. Potem rozeszły się pogłoski, że Mietek handluje spirytusem z przemytu. Zaczęli przyjeżdżać do niego obcy.

Trzy lata temu listonosz, który przyszedł z rentą, zobaczył Mietka leżącego bez czucia. Był zakrwawiony, miał zmasakrowaną głowę. Zabrało go pogotowie. Tydzień leżał w śpiączce w szpitalu w Łomży. Lekarze uratowali mu życie, ale stracił władzę w nogach. Ze szpitala opieką społeczną zawiozła go do domu pomocy. Po miesiącu dyrektor DPS zażądał od gminy, żeby go zabrali. „Podopieczny domaga się, aby go zawieźć do miejsca zamieszkania. Nie mam prawa trzymać go wbrew jego woli”, napisał.

Przywieźli Szatanek na elektrycznym wózku, za który musiał zapłacić ośrodek pomocy społecznej. Na koszt gminy zrobili podjazd do domu, zlikwidowali progę, urządzili łazienkę...

Przez wieś zbudowano nową drogę z chodnikami. Szatanek z domu może dojechać wózkiem do sklepu. Jeździ bardzo często. Nie pije, ale wodzi rej wśród pijaków pod sklepem. Wymyśla skandalizujące historie o sąsiadach, napuszczając na nich. Gdy uda mu się skłócić dobrych sąsiadów, jest bardzo zadowolony. Pisze skargi na pracownicę socjalną, która codziennie przywozi mu obiady, że chce go otruć...

ANNA KURPIEWSKA

Ksiądz Stanisław Falkowski naraził się powojennej władzy, za co siedział w więzieniu oraz biskupowi łomżyńskiemu, za co 29 lat był wikarym i zawieszony został w czynnościach kapłańskich. Uczciwie ocenił i docenił go Prymas Tysiąclecia

Sprawiedliwy w sutannie (2)

1.

W narzuconym Polsce w 1945 roku systemie wielu ludzi znalazło się w trudnych sytuacjach i wymagało pomocy. Ksiądz Stanisław Falkowski w latach 1945 – 1946 był administratorem parafii Jasienica. Pomagał pokrzywdzonym parafianom. Utrzymywał kontakty z ludźmi podziemia, partyzantami.

Adiutant dowódcy 5 Wileńskiej Brygady AK Zygmunta Szendzielarza „Łupaszki” Lech Beynar w jednej z potyczek na Podlasiu został ranny w nogę. Dzięki znajomościom przywieziono go na plebanię w Jasienicy i oddano pod opiekę księdza Falkowskiego. Na plebanii ukrywał się kilka miesięcy, mając zapewnionego lekarza, który pomógł mu w wygojeniu rany. Częste potyczki z partyzantami i aresztowania w okolicznych wsiach rodziły niepokój. Beynar, w obawie przed aresztowaniem, wyjechał do Krakowa. Zmieniając nazwisko na Paweł Jasienica upamiętniał miejscowość, w której znalazł schronienie i został wyleczony. Wkrótce pod pseudonimem stał się znany jako autor głośnych książek historycznych „Polska Piastów”, „Polska Jagiellonów”, „Rzeczpospolita Obojga Narodów”. Paweł Jasienica uratowanie życia zawdzięczał księdzu Stanisławowi Falkowskiemu.

2.

Ks. Stanisław Falkowski jako wikariusz krytykował nie tylko wypaczenia życia społecznego wśród wiernych, ale także wśród księży. Otwarta krytyka niewłaściwego postępowania nie spodobała się wielu proboszczom. Uważali go za odszczepieńca. Z tego powodu przez 26 lat nie otrzymał probostwa. Jako wikariusz pracował aż w ośmiu parafiach. Dla kościelnej kariery nie zmienił jednak swego krytycznego osądu, co zakończyło się w 1966 roku suspensą (zawieszenie w wykonywaniu czynności kapłańskich).

Bezpośrednim jej powodem było nieposłuszeństwo wobec polecenia biskupa na pogrzebie księdza, który popełnił samobójstwo w Łysych. Bi-



Klukowo, 1990: ks. Stanisław Falkowski (pierwszy z lewej) z biskupem Tedeuszem Zawistowskim, księżmi i wiernymi w czasie uroczystego pożegnania z parafią. Fot. Facebook

skup Czesław Falkowski odmówił mu pełnego pogrzebu kościelnego i zakazał księżom założenia szat liturgicznych. Ksiądz Falkowski, jako jedyny nie podporządkował się temu nakazowi biskupa i założył komżę, a biskupowi odpowiedział: „Jak on był ciężko chory, bez opieki, to wtedy nie pomogliście mu, a teraz go potępiacie”. Za to nieposłuszeństwo zakazano mu publicznego odprawiania mszy świętej, głoszenia kazań, nauki religii i wszelkich kontaktów z parafianami. W kościele mógł zbierać tylko na tacę. Został księdzem, pozbawionym obowiązków kapłańskich, pod nadzorem i jako pomocnik proboszcza w Łysych w latach 1966 – 1969.

Wcześniej naraził się władzom państwowym. W styczniu 1950 roku, jako wikariusz w Zambrowie, został aresztowany za głoszenie krytycznych kazań, naruszających autorytet władz i skazany na 5 lat więzienia. Po apelacji świadków, którzy stanęli w jego obronie, wyrok zmniejszono do półtora roku.

To tylko jeden z przykładów jego drogi krzyżowej, jako kapłana, który przeszkadzał wszystkim.

3.

Z beznadziejnej sytuacji pomogli mu wyjść przyjaciele, którym pomagał i uratował życie w czasie wojny i po jej zakończeniu. Jednym z nich był uratowany przez księdza w wojnę żydowski chłopiec Józef Kutrzeba (za co ks. Falkowski otrzymał tytuł Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata), który w 1969 roku był reżyserem w USA. Gdy dowiedział się o losie swego wybawcy, w obszernym liście do Kardynała Stefana Wyszyńskiego opisał, że zawdzięcza księdzu Falkowskiemu życie i prosił o przywrócenie mu godności kapłańskiej. Podobnie postąpił Paweł Jasienica, który zwrócił się do Prymasa Tysiąclecia z prośbą o przyjęcie go i wysłuchanie. Kiedy uzyskał zgodę na audiencję, osobiście opowiedział Prymasowi o zasługach księdza Stanisława i prosił o zdjęcie suspensy i przydzielenie probostwa. Następnym tych prośb była decyzja Prymasa Wyszyńskiego z 1969 roku o przywróceniu księdzu Falkowskiemu godności kapłańskiej i ustanowienie go proboszczem parafii Klukowo.

W Klukowie ks. Falkowski zakończył 50-letnią posługę kapłańską i w 1990 roku przeszedł na eme-

ryturę. Na emeryturze opisał swoją pracę duszpasterską w książce „Tak Ojczce”, za którą otrzymał podziękowanie od biskupa Tadeusza Zawistowskiego oraz duże uznanie wielu księży i parafian.

4.

Postawa ks. Stanisława Falkowskiego, którego znałem i z którym wiele razy rozmawiałem, wyrażała się w miłości bliźniego i szacunku do wszystkich ludzi, odwadze w głoszeniu prawdy, niezależnie kogo dotyczyła. Nie tylko ja uważam, że Jego praca i działalność społeczna w trudnych czasach powinna być upamiętniona przynajmniej tablicą pamiątkową.

JAN KRYŃSKI

(Autor, lat 97, jest historykiem, absolwentem Uniwersytetu Warszawskiego, emerytowanym dyrektorem Liceum Ogólnokształcącego w Wysockim Mazowieckiem).

O uratowaniu życia żydowskiemu chłopcu Józefowi Kutrzebie przez ks. Stanisława Falkowskiego, obszernie pisał w poprzednim numerze „Kontaktów”, w tekście „Sprawiedliwy w sutannie”.

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.00233/20-o-1)

FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty
rolne bez BK i weryfikacji baz.
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.
Szybko, uczciwie i profesjonalnie
24/h.

Tel. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M-4 parter.

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

(fak/sms)

Treść można przestać 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.00224/20-o-1)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przestać 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)

C-360, C-330, C-355, C-4011,
Mtz T-25, Zetor, C-385,

prasa belująca,
może być do remontu
bez dokumentów.

Tel. 660 – 261 – 107

(fak/sms)

Kupię ciągniki w każdym stanie
oraz maszyny rolnicze całe
i uszkodzone.

Placę gotówką.

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,

662 – 396 – 670

(fak.00131/20-o)

RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.

Tel. 607 – 191 – 070

(p-001318-o)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-1)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.00036/20-o-1)

USŁUGI

Remonty mieszkań, glazura,
terakota, gładzie, malowanie,
podwieszanie sufitów, panele,
płytki, dekoracyjne ogrodzenia,
klinkier, pustak, tupy, panele
ogrodzeniowe.

Tel. 507 – 961 – 288

(fak/sms)

**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



KONSTAL
PRODUCENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

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

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

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

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 Powszechny 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 umocowany do: przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej; przetwarzania 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.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**



Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Mercedes E klasa, 2.0 benzyna, stan bardzo dobry, sprawny technicznie, cena 8 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam opony zimowe do Opla, 14, cena 120 zł za sztukę, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Kupię przyczepę samochodową do 750 kg, zarejestrowaną, może być do remontu, cena do 1 000 zł, tel. 530 - 120 - 420 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna, 90 KM, w bardzo dobrym stanie, cena 3 000 zł, tel. 518 - 900 - 218 (o/b)
- Sprzedam Skoda Octavia, (2001), benzyna, 102 KM, klimatyzacja, ABS, cena 3 500 zł, tel. 502 - 368 - 459 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (2015), 1.6 TDI, auto salonowe, bezwypadkowe, pierwszy właściciel, przebieg 95 000 km, cena 56 000 zł, tel. 666 - 528 - 681 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia II, (2008), 1.2 benzyna, auto garażowane, czyste, zadbane, stan bardzo dobry, bez wkładu finansowego, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 957 - 651 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2006), 1.9 diesel, stan bardzo dobry, 120 KM, cena 8 500 zł, tel. 607 - 447 - 991 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Jetta, (2014), przebieg 92 000 km, wymieniony rozrząd i nowa instalacja LPG, cena 34 500 zł, tel. 607 - 607 - 081 (o/b)
- Sprzedam Seat Leon, (2000), LPG, 180 KM, przebieg 260 000 km, cena 9 900 zł, tel. 665 - 841 - 950 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samochodową KM-200, (1990), stan dobry, zarejestrowana, ubezpieczona, cena 1 000 zł, tel. 517 - 267 - 374 (o/b)
- Sprzedam Audi A4, (2005), diesel, kombi, cena 10 500 zł, tel. 516 - 356 - 978 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (2007), 1.4 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, świeżo sprowadzone z Niemiec, cena 11 200 zł do negocjacji, tel. 691 - 645 - 754 (o/b)
- Sprzedam BMW X3 E83, (2006), automat, auto doinwestowane, przebieg 260 000 km, stan bardzo dobry, cena 28 000 zł, tel. 609 - 327 - 309 (o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam pług 4-skibowy Grudziąd, cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 475 - 585 (o/b)
- Sprzedam wóz konny, metalowy z dyszlem od przyczepy do ciągnika, cena 300 zł, tel. 600 - 399 - 584 (o/b)
- Sprzedam wialnię do zboża Petkus, cena 2 500 zł, tel. 508 - 709 - 513 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Bomet, 3,15 m, cena 5 000 zł, tel. 604 - 672 - 605 (o/b)
- Sprzedam maszt do ciągnika, cena 1 500 zł, tel. 604 - 672 - 605 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę, konna, cena 450 zł, tel. 517 - 267 - 374 (o/b)
- Sprzedam działkę o pow. 1,528 m, ponad 15 arów z możliwością podziału na dwie działki, cena 220 000 zł, tel. 500 - 723 - 727 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Władimirec T-25, sprawny, zamontowany ładowacz, cena 11 000 zł, tel. 796 - 508 - 768 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Belarus MTZ 80, stan bardzo dobry, cena 18 000 zł, tel. 506 - 308 - 709 (o/b)
- Sprzedam krowę, wycielenie grudzień, cena 4 000 zł, tel. 505 - 402 - 058 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Pottinger Novocat, centralne zawieszenie, ciągiło hydrauliczne, stan bardzo dobry, cena 32 000 zł, tel. 668 - 136 - 603 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Bomet, (2011), szerokość 3,15 m, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 516 - 703 - 142 (o/b)
- Sprzedam choinki - świerk pospolity, Łomża, od 1 m do 3 m, w hurcie 25 zł, minimum 50 sztuk, tel. 608 - 412 - 919 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Leboulch, stan bardzo dobry, adapter ślimakowy, taśma na 3 grubych łańcuchach, cena 9 000 zł, tel. 784 - 059 - 929 (o/b)
- Sprzedam mały kombajn zbożowy, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 794 - 640 - 569 (o/b)
- Sprzedam wycinak Strautmann, na chodzie, w stanie dobrym, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 509 - 712 - 584 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Jeantil, sprawny, wałek w komplecie, wszystko mechaniczne, 6,5 tony, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 883 - 349 - 552 (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.

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.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Zambrów ogłasza I pisemny nieograniczony przetarg na sprzedaż następujących nieruchomości z zasobu mienia komunalnego:

Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży						
Nr nieruchomości	Obręb ewidencyjny	Nr działki	Powierzchnia działki ha	Opis nieruchomości	Nr KW	Cena wywoławcza nieruchomości w zł (netto)/ wadium w zł
1	Czerwony Bór	67/3	0,2686	Nieruchomość gruntowa, zabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności lokalu mieszkalnego nr 2 usytuowanego w budynku nr 3 w Czerwonym Borze o pow. użytkowej 35,33 m ² wraz z pomieszczeniem przynależnym o powierzchni 2,22 m ² (usytuowanym w budynku mieszkalnym), trzema pomieszczeniami przynależnymi 6, 7, 8 o łącznej pow. 20,94 m ² (usytuowanymi w budynku gospodarczym) oraz udziałem wynoszącym 5849/24815 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz takim samym udziałem w prawie użytkowania wieczystego działki nr 67/3.	LM1Z/00027181/8 LM1Z/00032686/6	28 300,00 Wadium: 3 000,00
2	Czerwony Bór	67/3	0,2686	Nieruchomość gruntowa, zabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności lokalu użytkowego nr 3 usytuowanego w budynku nr 3 w Czerwonym Borze o pow. użytkowej 49,00 m ² wraz z trzema pomieszczeniami przynależnymi 1, 4, 5 o łącznej pow. 21,61 m ² (usytuowanymi w budynku gospodarczym) oraz udziałem wynoszącym 7061/24815 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz takim samym udziałem w prawie użytkowania wieczystego działki nr 67/3.	LM1Z/00027181/8 LM1Z/00032687/3	39 200,00 Wadium: 4 000,00
3	Czerwony Bór	67/3	0,2686	Nieruchomość gruntowa, zabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności lokalu mieszkalnego nr 4 usytuowanego w budynku nr 3 w Czerwonym Borze o pow. użytkowej 42,41 m ² wraz z pomieszczeniem przynależnym o powierzchni 1,40 m ² (usytuowanym w budynku mieszkalnym), dwoma pomieszczeniami przynależnymi 9, 10 o łącznej pow. 13,82 m ² (usytuowanymi w budynku gospodarczym) oraz udziałem wynoszącym 5763/24815 w częściach wspólnych budynku i innych urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz takim samym udziałem w prawie użytkowania wieczystego działki nr 67/3.	LM1Z/00027181/8 LM1Z/00032688/0	34 000,00 Wadium: 3 500,00
4	Czerwony Bór	67/4	0,7019	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo własności działki.	LM1Z/00031617/5	280 800,00 Wadium: 28 000,00
5	Czerwony Bór	67/10	0,3210	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działki.	LM1Z/00032685/9	96 300,00 Wadium: 9 000,00
6	Czerwony Bór	67/11	0,3209	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działki.	LM1Z/00032685/9	96 300,00 Wadium: 9 000,00
7	Czerwony Bór	67/12	0,3209	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działki.	LM1Z/00032760/9	96 300,00 Wadium: 9 000,00
8	Czerwony Bór	67/13	0,3209	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działki.	LM1Z/00032760/9	96 300,00 Wadium: 9 000,00
9	Czerwony Bór	67/14	0,3209	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działki.	LM1Z/00032760/9	96 300,00 Wadium: 9 000,00
10	Czerwony Bór	67/15	0,3536	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działki.	LM1Z/00032760/9	106 000,00 Wadium: 10 000,00
11	Bacze Mokre	233 346	Łączna powierzchnia 0,1800	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana. Działki nr 233 i 346 będą sprzedawane łącznie. Sprzedaży podlega prawo wieczystego użytkowania działek.	LM1Z/00032761/6	16 000,00 Wadium: 1 500,00

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:

Dla w/w działek brak jest planu zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie z zapisami studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów (UCHWAŁA NR 144/XXII/2016 RADY GMINY ZAMBRÓW z dnia 28 listopada 2016 r. w sprawie zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów) działki położone w obrębie ewidencyjnym Czerwony Bór przeznaczone są pod tereny obiektów produkcyjno – usługowych, zaś działki położone w obrębie ewidencyjnym Bacze Mokre przeznaczone są pod tereny rolnicze.

Termin i miejsce składania pisemnych ofert:

Pisemne oferty na zakup wybranej nieruchomości w zaklejonych kopertach z dopiskiem „Przetarg na sprzedaż nieruchomości nr podać nr nieruchomości według oznaczenia w tabeli, gmina Zambrów” prosimy składać na dzienniku podawczym pok. 19 (sekretariat) w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów w terminie do 23.12.2020 r. do godz. 10⁰⁰.

Oferty należy składać na formularzu ofertowym załączonym do niniejszego ogłoszenia (Załącznik nr 1).

W przypadku zamiaru zakupu więcej niż jednej nieruchomości wyszczególnionych w tabeli pt. „Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży”, na każdą należy złożyć oddzielną ofertę.

Termin i miejsce części jawnej przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 29.12.2020 r. w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów o godz. 10⁰⁰.

Wadium:

Aby przystąpić do przetargu należy wnieść wadium w terminie najpóźniej do dnia 23.12.2020 r. (włącznie) w pieniądzu, w wysokości określonej w tabeli pt. „Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży”.

Wadium należy wpłacić na konto Urzędu Gminy Zambrów w BS Zambrów, nr rachunku: 94 8775 0009 0010 0100 0097 0002 z opisem: „Przetarg na sprzedaż nieruchomości nr podać nr nieruchomości według oznaczenia w tabeli, gmina Zambrów – wadium”.

W przypadku zamiaru zakupu więcej niż jednej nieruchomości wyszczególnionych w tabeli pt. „Nieruchomości z zasobu mienia komunalnego przeznaczone do sprzedaży”, na każdą należy wnieść wadium oddzielnie.

Tytuł wpłaty wadium winien wskazywać jednoznacznie uczestnika przetargu.

Za dzień wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto Gminy Zambrów.

Wadium zwraca się niezwłocznie po odwołaniu lub zamknięciu przetargu (z wyjątkiem uczestnika, który przetarg wygrał), jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia odpowiednio: odwołania, zamknięcia, unieważnienia przetargu lub zakończenia przetargu wynikiem negatywnym.

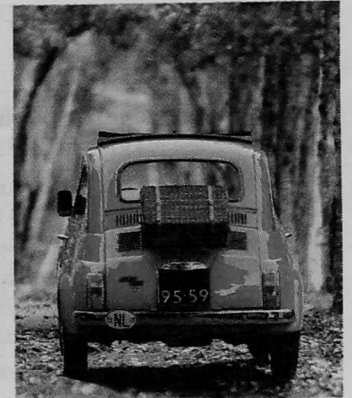
Wadium wniesione przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości.

Zwolnienie z obowiązku wadium:

Osoby, którym przysługuje prawo do rekompensaty z tytułu pozostawienia nieruchomości poza obecnymi granicami Rzeczypospolitej Polskiej w wyniku wypędzenia z byłego terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub jego opuszczenia w związku z wojną rozpoczętą w 1939 r., zwalnia się z obowiązku wniesienia wadium w wyznaczonym w ogłoszeniu o przetargu terminie, jeżeli zgłoszą uczestnictwo w przetargu, przedstawią oryginał zaświadczenia lub decyzji potwierdzającej prawo do zaliczenia wartości nieruchomości pozostawionych poza obecnymi granicami państwa polskiego oraz złożą pisemne zobowiązanie do uiszczenia kwoty równej wysokości wadium ustalonego w razie uchylecia się od zawarcia umowy.

Pozostałe informacje:

- Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszane na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Zambrów, w miejscach zwyczajowo przyjętych w danej miejscowości, zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów www.ugzambrow.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zambrów www.bip.ugzambrow.pl.
- Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów pok. nr 8, tel. 86-271-46-16 wew. 28.

**Co mówi kolor auta o kierowcy?**

British Car Auctions (BCA), firma, zajmująca się sprzedażą aut w Wielkiej Brytanii, opublikowała ciekawy raport o kolorach samochodów, które najchętniej kupują kierowcy.

Oto lista 10 najpopularniejszych kolorów aut oraz przypisywane im znaczenia, opisujące cechy osobowości właściciela:

1. Kolor srebrny – kierowca, pragnący być postrzegany, jako cieszący się dostatkami i prestiżem.
2. Kolor niebieski – spokojni i łagodni kierowcy, przedkładający relacje międzyludzkie nad wartość pieniądza.
3. Kolor czarny – kierowcy, chcący podkreślić swój autorytet w stosunku do innych.
4. Kolor szary – oznaka stałości charakteru, solidność.
5. Kolor czerwony – płomienny charakter z odrobiną szaleństwa, lubiący brać wszystkie sprawy w swoje ręce.
6. Kolor biały – oznaka indywidualizmu i zachłanności na życie.
7. Kolor zielony – kierowca, dbający o przestrzeganie przepisów, potrafiący łagodzić nerwowe sytuacje.
8. Kolor żółty – kierowca nie obawiający się uwolnić drzemiącej w nim natury dziecka.
9. Kolor beżowy – kierowca towarzyski i pogodny.
10. Kolor złoty – kierowca, pragnący wyrazić swoją niezależność.



OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY ZAMBRÓW

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany nr 2 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów

Na podstawie art. 11 pkt 7 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.) oraz uchwały nr 177/XIII/20 Rady Gminy Zambrów z dnia 24 czerwca 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany nr 2 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu zmiany nr 2 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 04.12.2020 r. do 24.12.2020 r. w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, (pokój nr 8) w godzinach pracy Urzędu po uprzednim uzgodnieniu pod nr tel. (86 271 46 16 wew. 26), oraz w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów: <http://www.bip.ugzambrow.pl/>, <http://www.ugzambrow.pl/>.

Obszar objęty zmianą nr 2 studium obejmuje obszar dz. ew. nr 59/11, 59/12 i 59/13 z obrębu geodezyjnego Czerwony Bór.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi rozwiązaniami w projekcie zmiany nr 2 studium odbędzie się w dniu 21 grudnia 2020 r. o godzinie 10⁰⁰ w sali konferencyjnej (pokój nr 23) w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Dyskusja publiczna odbędzie się z ograniczeniami sanitarnymi, które obowiązują na terenie Rzeczypospolitej Polskiej. Zgodnie z ograniczeniami sanitarnymi w zgromadzeniu publicznym może brać udział maksymalnie 5 osób, a uczestnicy mają obowiązek zakrywania nosa i ust oraz zachowania 1,5 m odległości od innych. W dyskusji publicznej będzie można wziąć udział również online:

- na platformie ZOOM – możesz zabrać głos w dyskusji z fonią i wizją. Jeśli chcesz skorzystać z tej opcji, wyślij e-maila na adres: budownictwo@ugzambrow.pl. Link do spotkania oraz instrukcję prześlemy Ci w wiadomości zwrotnej.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.), osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi do projektu zmiany studium. Uwagi do projektu zmiany studium należy składać do Wójta Gminy Zambrów z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy, adresu zamieszkania albo siedziby oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19.01.2021 r.

- w formie papierowej w Urzędzie Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub na adres urzędu,
- w formie elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej – poczty elektronicznej na adres: ugz@ugzambrow.pl,
- w formie elektronicznej za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Równocześnie, zgodnie z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości składania uwag i wniosków do prognozy oddziaływania na środowisko w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19.01.2021 r. w formie pisemnej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów albo za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: ugz@ugzambrow.pl bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Zambrów.

WÓJT

Jarosław Kos

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z realizacją zadań w zakresie planowania przestrzennego jest Gmina Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, reprezentowana przez Wójta Gminy Zambrów (dane kontaktowe: tel. 86 271 46 16, fax. 86 271 20 69, email: ugz@ugzambrow.pl). Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów.

Ponadto zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 11a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Administratora danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, ze zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Rekolekcje adwentowe
Duch nadziei

Adwent jest nie tylko czasem tęsknoty i oczekiwania. To również czas nadziei. Duch nadziei niejednokrotnie pomagał nam przeżyć ciężkie chwile. Budzi się i ożywia w sposób głębszy przed Bożym Narodzeniem.

Żyjemy w czasach nieufności i lęku. Boimy się wszystkiego: utraty zdrowia, posady, życia i pieniędzy. Boimy się ludzi, wojny i głodu. Czarno patrzymy w przyszłość. Aby wyjść z tej atmosfery strachu, jedni nie myślą o przyszłości, żyją dniem dzisiejszym i używają świata. Inni szukają nowych i oryginalnych przeżyć.

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

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

Bez nadziei i ufności życie nie ma sensu. Jest labiryntem bez wyjścia, jedną ludzką niewiadomą, wielkim nieporozumieniem i tragedią. Dlatego – więcej ufności! W życiu codziennym, zawodowym. W radościach i smutkach. W życiu i przy śmierci.

Przecież jesteśmy wszyscy braćmi i siostrami.

KS. JAN ŻELAZNY



Ten jeleń wyskoczył przed mazdę, przetoczył się przez przednią klapy, odbił od przedniej szyby i wpadł do bagażnika. Samochodem podróżowała kobieta z dwójką dzieci. Na szczęście, nic im się nie stało. Przeżył także jeleń, ale strażacy musieli mu pomóc wydostać się z auta. Do tak niecodziennego zdarzenia doszło na wysokości Drogoszewa (gm. Miastkowo), na trasie Łomża – Ostrołęka, co powinno dla nas wszystkich stanowić ostrzeżenie: nawet na ruchliwej drodze można teraz spotkać dzikie zwierzę! Fot. policja

Szkodnik na traktorze

Uszkodził traktorem skrzynkę elektryczną i odjechał. Taka informacja zgłoszona z gminy Mały Płock do dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w Kolnie ze wskazaniem kierunku ucieczki sprawiła, że policjanci wkrótce byli na podwórku szkodnika (44 lata). Od razu wyczuli od niego woń alkoholu. Badanie alkomatem wykazało, że ma prawie 2 prom. alkoholu w organizmie. Stracił prawo jazdy, stanie przed sądem.

Afgańczycy w tirze

Pięciu nielegalnych imigrantów z Afganistanu ukrywało się w naczepie tira. Kierowca jechał z Bułgarii na Litwę i zauważył ich na stacji paliw w Siemiatyczach na ul. Ciechanowieckiej. Wsiedli niepostrzeżenie na naczepę najprawdopodobniej w Rumunii. Policja przekazała ich Straży Granicznej.

„Patriota” z Białegostoku zatrzymany

Policja zatrzymała kolejnego „patriotę”, biorącego udział w tzw. Marszu Niepodległości 11 listopada w Warszawie. Ma 27 lat, na co dzień mieszka w stolicy. Usłyszał zarzuty o czyn o charakterze chuligańskim, poinformowała Komenda Stołeczna Policji. Wcześniej zatrzymany został i aresztowany na 3 miesiące miesz-

kanie (36 lat) Białegostoku, który racą podpalił mieszkanie na trasie przemarszu. Na tzw. Marszu Niepodległości zorganizowanym przez prawicę, w zamieszkach wszczętych przez „patriotów” rannych zostało 35 policjantów.

Straciła prawie 100 000 zł!

Mieszkanca (63 lata) powiatu łomżyńskiego myśląc, że pomaga wnuczce, straciła 74 tysiące złotych i 4 tysiące euro. Oszuści postąpili według klasycznej, wielokrotnie opisywanej metody „na wnuczka”. Do „babci” zadzwoniła młoda kobieta. Podając się za wnuczkę powiedziała, że miała wypadek drogowy i potrzebuje pilnie pieniędzy, aby uniknąć odpowiedzialności karnej. Zmartwiona „babcia” przekazała wszystko, co miała mężczyźnie, który przyszedł pod jej dom.

Bandyta w sklepie

Miała szczęście sprzedawczyni sklepu w gminie Stawiski, że pojawili się klienci w momencie, gdy bił i dusił ją bandyta, bo na ich widok puścił ją i uciekł. Został zatrzymany przez policję kilkanaście minut później. To mieszkaniec (31 lat) gminy Mały Płock. Trafił do policyjnego aresztu, a dzień później usłyszał zarzut. Decyzją sądu, najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie.

Do ponad 20 000 kolizji i wypadków ze zwierzętami dochodzi każdego roku w Polsce Jak się ubezpieczyć przed zwierzęm?

Według Systemu Ewidencji Wypadków i Kolizji (SEWIK), najczęściej wypadków jest w kwietniu, maju oraz październiku i listopadzie. Jakie ubezpieczenie chroni nas w razie szkód powstałych na skutek wypadków z dzikim zwierzęciem? Nie chroni nas obowiązkowe OC! Natomiast większość dobrowolnych polis AC zakłada naprawę albo zwrot kosztów naprawy samochodu. Kluczowe w tym zdaniu jest słowo „większość”, ponieważ nie gwarantuje tego każdy ubezpieczyciel. Dlatego kierowca powinien przy zakupie wczytać się w Ogólne Warunki Ubezpieczenia (OWU), aby upewnić się, czy wybrana polisa przewiduje zabezpieczenie przed szkodami spowodowanymi przez zwierzyną leśną. Jeżeli nie przewiduje, nic nie otrzymamy! Jeśli przewiduje, należy skontaktować się jak najszybciej z ubezpieczycielem. Zwłoka nie jest wskazana, ponieważ w takiej umowie często znajdziemy zapis o czasie, jaki mamy na zgłoszenie takiego zdarzenia. Jeśli go przekroczy, stracimy szansę na odszkodowanie.

Czy znak ostrzegawczy o zwierzętach na drodze wpływa na prawo do ubiegania się o odszkodowanie z tytułu polisy AC? Na ogół ten

czynnik nie ma znaczenia, ale jak zawsze warto wczytać się w OWU (I tu porada ogólna: czytamy warunki lub szczegółowo wypytujemy agenta ubezpieczeniowego o wszystko. Pozwoli to wybrać takiego ubezpieczyciela, który oferuje to, czego chcemy).

Ubezpieczenie AC przyda się również wtedy, gdy doszło do wypadku z udziałem zwierzęcia domowego lub hodowlanego. Jeśli nie nastąpił on z winy kierowcy, a właściciel zwierzęcia jest zabezpieczony przed odpowiedzialnością od szkód wyrządzonych przez jego zwierzę, kierowca jako poszkodowany może skorzystać z jego ubezpieczenia.

Co w sytuacji, gdy kolizja ze zwierzęciem doprowadziła do uszczerbku na zdrowiu kierowcy lub pasażera samochodu? W tym przypadku ubezpieczenie AC nie ma już zastosowania. Aby móc liczyć na odszkodowanie z tytułu poszkodowania kierowcy/pasażera, należy wykupić ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).

I jeszcze jedno: za pakiet OC+AC+NNW u jednego ubezpieczyciela zwykle (choć także nie zawsze) zapłacimy mniej, niż za każdą z polis oddzielnie.

Od 5 grudnia 2020 r. nie będziemy musieli mieć przy sobie prawa jazdy! Jazda bez „prawka”?

Prawo jazdy, czyli „uprawnienie do kierowania pojazdami mechanicznymi” będziemy nadal musieli mieć, ale podczas policyjnej kontroli wystarczy, że podamy policjantowi swoje dane, na podstawie których system wyświetli mu zdjęcie, informację o uprawnieniach i tym, czy nie zostały one zatrzymane. Czyli nie będzie potrzebne okazywanie tradycyjnego dokumentu, za brak którego jeszcze do 5 grudnia można zapłacić 50 zł mandatu.

Na marginesie tej zmiany: warto zainstalować na telefonie aplikację mObywatel. W razie stłuczki nie będzie trzeba wzywać policji, a drugiemu kierowcy, biorącemu udział w zdarzeniu, będzie można wyświetlić swoje prawo jazdy



na ekranie telefonu. Aplikacja pozwala też sprawdzić posiadaną liczbę punktów karnych. Wszystko to znajdziemy na rządowej stronie <https://moj.gov.pl/>. Wystarczy wpisać imię, nazwisko oraz serię i numer blankietu z prawa jazdy (pod kodem kreskowym). Mając te 3 informacje, można zweryfikować uprawnienia każdego kierowcy i sprawdzić własne punkty karne. System działa od niedawna i policja zachęca, aby sprawdzić, czy zapisane w bazie dane są poprawne.

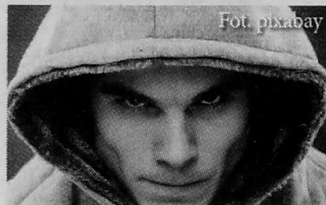
Poradnia psychologa

Syn strzyże „barany”

Mój syn ma 24 lata, rzucił studia, wymyśla ciągle jakieś interesy, ale w żadnej pracy nie utrzymał się dłużej, niż dwa miesiące. Za każdym razem twierdzi, że „sami debile tam pracują” i „nie będę dawać się wyzyskiwać”. Narobił długów. Potrafi być bardzo sympatyczny, ale wkrótce wszyscy się od niego odwracają. Na wszelkie rozmowy od razu reaguje agresją, rozmawia tylko, gdy potrzebuje pieniędzy na jakiś nowy „genialny interes”, ale ciągle popełnia te same błędy. Pali marihuane, boję się, że się stoczy i nie wiem jak temu zaradzić.

Marcin

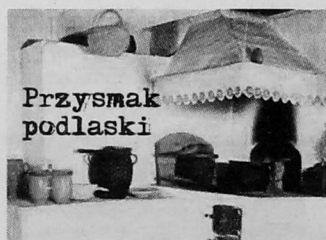
Długi, trudność w utrzymaniu się w pracy, agresja, nieadekwatne poczucie krzywdy i niesprawiedliwości, wykorzystywanie innych, narkotyki, niezdolność utrzymania stałych, dobrych relacji z innymi, oszukiwanie i czarujący styl bycia to objawy, które pozwalają postawić diagnozę „antyspołecznego zaburzenia osobowości” (termin podobny do psychopatii), jeśli występują u dorosłych ludzi (a nie nastolatków). Co ważne, syn nie wy-



ciąga wniosków ze swoich porażek i nie uczy się na błędach, a to jeden z osiowych objawów psychopatii.

Co robić? Powinniście się przed nim chronić. On będzie starać się wykorzystać waszą dobrą wolę, bardzo mało prawdopodobne, że będzie odczuwał wdzięczność za pomoc. Przeciwnie, ludzie z takimi zaburzeniami mają skłonność traktować tych, którzy im pomagają jako frajerów, trochę na zasadzie „skoro ktoś dał się ostrzyć, to znaczy, że jest baranem”. Przewidywanie, że jego losy mogą się potoczyć źle, jest zasadne. Pozostaje mieć nadzieję, że z czasem objawy syna będą się zmniejszać. Badania pokazują, że z wiekiem tacy ludzie zaczynają coraz normalniej funkcjonować. Trzeba jednak to tego lat, psychoterapia bowiem rzadko jest skuteczna u osób aspołecznych.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG



Zalewajka

Składniki:

- 70 dag ziemniaków
- 25 dag wędzonego boczku
- 1/2 l żuru
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 4 – 5 suszonych grzybów
- 2 łyżki oleju
- 3 – 4 łyżki śmietany 18%
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1/4 łyżeczki majeranku
- 2 l wody
- sól, pieprz

Grzyby mocz około godzinę. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj. Rozgrzej olej, wrzuc posiekaną cebulę, podsmaż na małym ogniu, aby się zeszkliła. Do wrzątku włoż ziemniaki, podsmażoną cebulę, 20 dag boczku pokrojonego w paski, liść laurowy, ziele angielskie i namoczone wcześniej grzyby. Gotuj na średnim ogniu. W osobnym naczyniu wymieszaj dokładnie żur ze śmietaną, posiekanym drobno czosnkiem. Gdy ziemniaki będą lekko twarde, dodawaj żurek do gotującej zupy mieszając. Doprpraw solą, pieprzem i majerankiem. Gotuj jeszcze 10 – 15 minut, do miękkości ziemniaków. Pozostałą część boczku (5 dag) pokrój w kostkę i zrumień na patelni. Dodaj do zupy.

Pytanie intymne

Mam obrzydliwy trądzik i nie wiem, jak z nim walczyć. Stosuję toniki i nic. Mam siedemnaście lat i jestem jeszcze dziewicą. Koleżanki podpowiadają mi dwie metody: rozpocząć współżycie albo zacząć stosować tabletki antykoncepcyjne, które podobno pomagają w zwalczaniu trądzika. Nie mam stałego chłopca i jakoś jeszcze nie chcę zaczynać życia erotycznego. Ale, żeby zlikwidować okropne krosty, jestem skłonna łykać pigułki. Jednak nie wiem, czy rzeczywiście pomogą?

Mirka

W radach koleżanek jest nieco prawdy. Istotnie, niektóre tabletki antykoncepcyjne są skuteczne przy leczeniu nadprodukcji męskiego hormonu, testoste-

ronu. Objawem nadprodukcji są, między innymi, wypryski na skórze. Decyzję o stosowaniu tabletek antykoncepcyjnych w leczeniu trądzika powinien podjąć lekarz. Tabletki te zawierają hormony, które są szkodliwe dla wątroby i całego młodego organizmu. Lekarze nie spieszą się z polecaniem tabletek młodym kobietom, które nie prowadzą regularnego współżycia.

Trądzik, jest objawem młodości. Pojawia się w okresie dojrzewania, kiedy młody organizm jest lekko rozregulowany. Jest też objawem braku równowagi w wydzielaniu hormonów płciowych. Z czasem wszystko wraca do normy. I najczęściej leczony, czy nie, przemija. Przy wyjątkowo ostrych stanach, konieczna jest współpraca dermatologa i endokrynologa.

Lekarz domowy

Czasami drętwieją mi ręce i nogi. Nie boli, ale jednak przeszkadza. Czy zgłosić się z tym do lekarza, czy to nic poważnego?

Andrzej

Człowiek czuje się dobrze, gdy mu nic nie dolega. Także drętwienie nóg i rąk. Gdy zdrętwieje ręka albo noga z powodu długiej niewygodnej pozycji, można to zbagatelizować. Ale drętwienie może być objawem różnych chorób. Drętwienie rąk występuje przy problemach z odcinkiem szyjnym kręgosłupa, a drętwienie nogi przy kłopotach z odcinkiem lędźwiowym

lub krzyżowym. Występuje także przy przeciążeniu kręgosłupa. Bezpiecznie będzie skontaktować się z ortopedą (trzeba mieć skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu).

Wiele chorób, objawiających się drętwieniem kończyn ma podłoże neurologiczne. Nogi drętwieją też z powodu niedoborów witamin i minerałów, zwykle magnezu lub/i wapnia. Wtedy także pojawiają się drżenia mięśni i bolesne skurcze.

Aby stwierdzić, co nam naprawdę dolega, potrzebna jest diagnoza, czyli trzeba udać się do lekarza.

Pod paragrafem

Z córką i zięciem wzięliśmy długoterminowy kredyt (młodzi nie mieli odpowiedniej zdolności kredytowej) i kupiliśmy mieszkanie. Od dnia zakupu właścicielami mieszkania (akt notarialny) są córka z zięciem. Umówiliśmy się, że dopóki mamy radę, będziemy kredyt spłacać z odsetkami z mężem. I spłacamy. Czy w takim wypadku mieszkanie dzieci jest darowizną i czy muszą składać w urzędzie formularz potwierdzający darowiznę?

Zofia

Spłata kredytu na zakup mieszkania nie jest darowizną. Rodzice i dzieci są współkre-

dytobiorcami. Bank może zażądać spłaty całości kredytu od wszystkich dłużników albo tylko od części z nich. Zaspokojenie wierzyciela (banku) przez któregokolwiek z dłużników, zwalnia pozostałych z długu. Gdy rodzice spłacają kredyt to dokonują zwolnienia z długu, a nie obdarowania dzieci mieszkaniem. Spłata kredytu przez rodziców nie jest darowizną i nie wiąże się z obowiązkiem zapłaty podatku od darowizn. Córka nie musi składać dokumentu (formularz SD-Z2 upoważnia do skorzystania ze zwolnienia z podatku od darowizn i spadków) w urzędzie skarbowym.

Co o Tobie mówi dzień urodzenia?

1 – cecha: indywidualizm. Lubisz rządzić. Masz w sobie energię, którą czasem wyładowujesz w, niestety, kłótniach.

2 – cecha: towarzyskość. Lubisz pomagać i współpracować, nie jesteś w stanie krzywdzić ani rywalizować.

3 – cecha: charyzma. Ludzie do Ciebie lgną. Nadajesz się do roli przywódcy.

4 – cecha: odpowiedzialność. Stawiasz sobie cele, które skrupulatnie realizujesz.

5 – cecha: dusza towarzystwa. Lubisz wyzwania, do zadań podchodzisz ambicjonalnie.

6 – cecha: lojalność. Ludzie chętnie zwracają się do Ciebie po zwykłe ciepłe słowo.

7 – cecha: wnikliwość. Masz wyostrzoną intuicję, z której warto korzystać.

8 – cecha: praktyczność. Kierujesz się logiką. Ważny jest dla Ciebie Twój wizerunek i może być w Tobie nieco próżności.

9 – cecha: wrażliwość. Potrafisz być szczodra/y. Dostrzegasz więcej niż inni, rozumiesz więcej.

10 – cecha: przywództwo. Potrzebujesz niezależności oraz sukcesów. Masz skłonność do rywalizacji, nie zawsze grając czysto.

11 – cecha: troskliwość. Łatwo można Cię skrzywdzić. Jeśli zaczniesz wierzyć w siebie, możesz wiele osiągnąć.

12 – cecha: przyjazność. Lubisz ludzi, potrafisz wszystkich rozbawić. Nie lubisz, gdy ktoś próbuje Tobą dyrgować.

13 – cecha: pracowitość. Nie poddasz się, dopóki nie wykonasz zadania. Masz w sobie ambicję, determinację i pomysłowość.

14 – cecha: otwartość. Potrafisz się z każdym zaprzyjaźnić. Masz jednak problem z zapuszczaniem korzeni i głębszymi relacjami.

15 – cecha: rozumiesz innych. Rodzina i bliscy są dla Ciebie najważniejsi, jednak w związku potrzebujesz dużo przestrzeni dla siebie i swoich pasji.

16 – cecha: nieufność. Zanim na coś się zdecydujesz, próbujesz poznać wszystkie fakty. Trzeba czasu, byś otworzył się na kogoś poznanego. Lubisz rywalizować.

17 – cecha: władczość. Nie tolerujesz nikogo nad sobą, nie uznajesz autorytetów. Analityczny umysł i wyostrzona intuicja.

18 – cecha: niecierpliwość. Cenisz uznanie, zaslugujesz, ale nie zdoby-

wa się go szybko, a niecierpliwością się od niego oddalasz.

19 – cecha: lider. Z łatwością wszędzie możesz być liderem, musisz nauczyć się słuchać innych i zaakceptować, że nie zawsze masz rację.

20 – cecha: opanowanie. Nie lubisz rywalizacji ani kłótni, wolisz się wycofać, choć możesz zawalczyć. Więcej pewności siebie.

21 – cecha: wszechstronność. Na wszystkim chcesz znać się przynajmniej trochę. Nie ma takiego tematu, na który nie da się z Tobą porozmawiać. Twoją wadą jest skłonność do intrygowania.

22 – cecha: intuicyjność. Twoje przecucia zwykle są trafne. Potrafisz dogadywać się z ludźmi i współdziałać oraz myśleć logicznie.

23 – cecha: magnetyzm. Przyciągasz ludzi. Nie potrafisz siedzieć w miejscu. Możesz odczuwać lęk przed zobowiązaniami uczuciowymi.

24 – cecha: nadopiekuńczość. Lubisz matkować ludziom, jesteś kochającym, ale nieco ograniczającym rodzicem i partnerem.

25 – cecha: zdystansowanie. Często potrzebujesz samotności, przestrzeni, ciszy. Chcesz ciągle się rozwijać.

26 – cecha: pewność siebie. Jeśli stawiasz sobie cel, osiągasz go, nawet jeśli natrafiasz na przeszkody. Gdy wszyscy słuchają Twoich poleceń, czujesz się spełniona/y.

27 – cecha: waleczność. Zawsze walczysz o swoje. Uważasz, że sprawiedliwość powinna zatriumfować i nie spocznesz, dopóki do tego nie doprowadzisz. Bywa jednak, że nie potrafisz obiektywnie ocenić, co jest prawdą, a co nie.

28 – cecha: zwycięzca. Żle znosisz krytykę, rzadko przyjmujesz odmowę. Robisz wszystko, by zawsze triumfować. Potrafisz jednak współczuć przegrany.

29 – cecha: zmienność. Jest w Tobie wiele energii. Trudno Ci się dostosować do ogólnie przyjętych norm postępowania, wolisz żyć według własnych zasad i reguł.

30 – cecha: artystyczna dusza. Lubisz bujać w obłokach i być w centrum zainteresowania. Masz tendencję do nadmiernego krytykowania innych.

31 – cecha: solidność. Nie lubisz niespodzianek, rzadko zdarzają Ci się spontaniczne reakcje. Nigdy w niej nie zawodzi.



W dalszych reformach kraju, PiS zapowiada likwidację wszystkich ministerstw. W ich miejsce powoła trzy centralne urzędy: Zdrowia, Szczęścia, Pomyślności.

Z moją gębą różnie bywa, ale maseczkę mam zawsze wyprzoną.

Marynarz opowiada w knajpie wrażenia z ostatniego rejsu:

– Wyłynęliśmy, k..., z portu. Sztorm, k..., jak diabli! Ale nasz kapitan, k..., to dzielny chłop! Wkrótce zawinęliśmy, k..., do portu, to ja, k..., myślę: trzeba się, k..., napić i zabawić. Idę, k..., do knajpy, siadam, k..., przy barze, a tu, k..., przysiadła się do mnie ta... no... kobieta lekkich obyczajów.

Chłopak namawia dziewczynę na seks, bo przecież ślub i tak już za miesiąc.

– Nie ma mowy! Chcę być do ślubu czysta, jak lilia! Poza tym, to po rypaniu zawsze mnie głowa boli...

– Mój dziadek zrobił takiego stracha na wróble, że ptaki bały się nawet zbliżyć do niego! – chwali się Jasio w przedszkolu.

– To jeszcze nic. Mój dziadek zrobił takiego stracha, że wróble oddały mu ziarno, które ukradły w zeszłym roku! – mówi Ala.

– Co tam u ciebie? – pyta kolega.

– Fatalnie. Pożyczyłem znajomej 25 tysięcy złotych na operację plastyczną i teraz nie wiem, jak ona wygląda...

Przychodzi mąż do domu i widzi w łóżku żonę z kochankiem.

– Co wy tu robicie!? Żona odwraca się do kochanka i mówi:

– Opowiadałam ci, że to jest debil!!

– Są już wyniki pańskich badań. No i mam dla pana dwie wiadomości... – mówi lekarz.

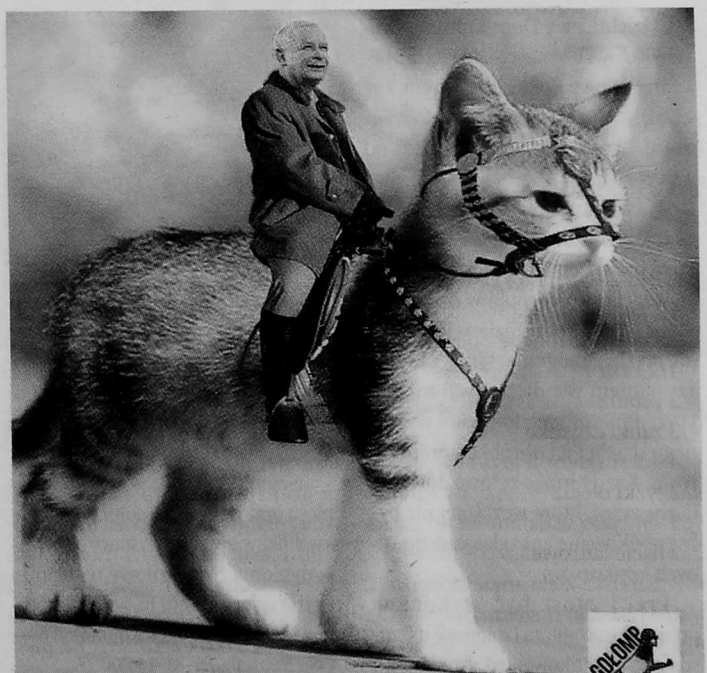
– Niech mi pan powie najpierw złą – przerywa pacjent.

– Ma pan koronawirusa.

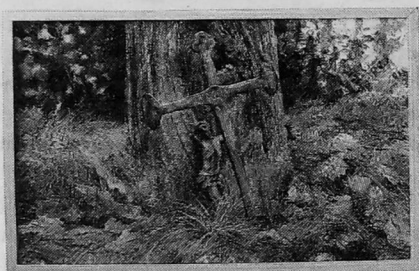
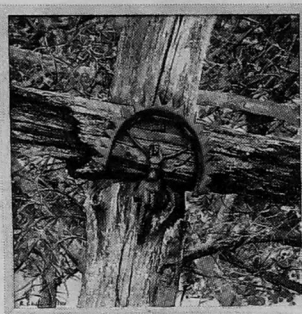
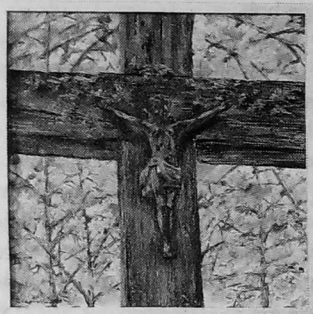
– O Boże! A dobra?

– Ma pan sklerozę.

– Dobre i to. Mogło wyjść, że mam koronawirusa...



Świętości polskiej wsi w malarstwie Roberta Sokołowskiego



Karawaki, kapliczki, boże męki, krzyże przydrożne, to charakterystyczne elementy polskiego krajobrazu. Jest ich wiele przy drogach, ich rozwidleniach, przed domostwami i w oddaleniu od siedzib ludzkich, nad brodami strug i rzek. Wiara w ich moc chronienia od Złego była i jest wyznacznikiem splecionej wiejskiej religijności.

„Karawaka”, to zamysł malarski Roberta Sokołowskiego, inspirowa

ny sztuką ludową oraz artefaktami sakralnymi polskiej wsi. Jego efekt podziwiać można w autorskiej Galerii Aporia w Łomży (ul. Dworna 35) oraz na jego portalu <https://www.facebook.com/media/set?vanity=galeriaaporia&set=a.1795139767314938>.

Na realizację swego projektu łomżyński artysta otrzymał stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

Konkurs foto dla młodzieży

Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” w Lublinie ogłasza XIII Międzynarodowy Konkurs Fotograficzny „Dzieła Mistrzów Inspiracją Współczesnej Fotografii” dla młodzieży od 13 do 25 lat.

Na konkurs należy przesłać fotografie inspirowane dziełem mistrza uznanego za wybitnego przedstawiciela swojej epoki w dziedzinie sztuk wizualnych (malarstwo, grafika, rzeźba, fotografia, film), z wykorzystaniem współczesnych modeli i przedmiotów; lub fotografii wybranego dzieła i jej obróbkę komputerową. Każdy może zgłosić dowolną liczbę zdjęć, które wcześniej nie były publikowane ani zgłaszane do innych konkursów.

Praca musi być wykonana przez jednego autora (zbiorowe nie zostaną zakwalifikowane do konkursu).



Należy je dostarczyć (z kartą zgłoszeniową) do 5 grudnia 2020 r. na adres: Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice” ul. Krańcowa 106, 20 – 320 Lublin (uwaga, nadsyłane pocztą muszą wpłynąć do 5 grudnia 2020 r.).

Nagrody: główna – statuetka, dyplom oraz upominki; autorzy prac zakwalifikowanych do wystawy otrzymają dyplomy. Szczegółowy regulamin i karta zgłoszeniowa na www.ddkbronowice.pl (w zakładce Konkursy) oraz Ewa Rejmak, tel. 81 444 00 16.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

Fotograficzne „Załamzenie”

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej ogłasza otwarty Konkurs Fotograficzny „Załamzenie” w dwóch kategoriach: „Łomża dziś”, na autorskie zdjęcia związane z miastem oraz „Łomża dawniej”, na fotografie sprzed 1980 r. (w tym przypadku zgłaszający nie muszą być ich autorami, lecz posiadać dostęp i prawo dysponowania oryginalną fotografią, negatywem lub slajdem).

Każdy może zgłosić do konkursu po 10 zdjęć w kategorii „Łomża dziś” i nieograniczoną ilość starych fotografii w kategorii „Łomża dawniej”

do 25 listopada 2020. Adres: Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, ul. Sienkiewicza 8, 18 – 400 Łomża (w przypadku wysyłki pocztą, o dacie złożenia pracy decydować będzie data stempla pocztowego).

Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w grudniu 2020 roku.

Nagrody: w kategorii „Łomża dziś” – główna 1 500 zł i wyróżnienia po 500 zł; w kategorii „Łomża dawniej” wyróżnienia po 200 zł.

Szczegółowy regulamin i karta zgłoszenia są dostępne na stronie internetowej www.lomzyniaci.org.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): coś trwa tak długo, że możesz uznać, iż sprawa Cię przerosła i postanowisz zrezygnować. Jeśli chodzi o uczucia, wydarzy się coś bezinteresownego.

BYK (21 IV – 21 V): zatęsknisz za beztroską, skusi Cię impreza u znajomych, wyjazd w ulubione miejsce? Życie jakby zatrzyma się na moment w ciszy. I spojrzysz na świat z optymizmem.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): wyjdzie na jaw Twoja romantyczna dusza, delikatność i umiejętność słuchania. Zajmij się czymś, co pozwoli Ci uruchomić wyobraźnię. Może oderwać Cię od ziemi jakiś poryw serca.

RAK (21 VI – 22 VII): popracuj nad swoim charakterem. Ludzi trzeba szanować i doceniać, kiedy Cię kochają i dobrze Ci życzą. Pogódź się z kimś, uśmiechnij się do kogoś, kto czeka od dawna na życzliwość.

LEW (23 VII – 22 VIII): zasiejesz ziarno pod przyszłe sukcesy. Gdy ktoś Ci coś zaproponuje, przyjmij z wdzięcznością albo podejmij kroki, żeby samemu zrealizować coś ważnego. Jesteś na dobrym kursie!

PANNA (23 VIII – 22 IX): podejmiesz próbę porozumienia się, ale minie trochę czasu, zanim uda Ci się zrozumieć, o co chodzi. Ten ktoś ma problemy, nie bagatelizuj ich, możesz być jego deską ratunku!

WAGA (23 IX – 23 X): mogą być jakieś nieporozumienia, bo bywa, że reagujesz emocjonalnie, a ktoś chłodno i z dystansem. Twoim atutem może być znajdowanie właściwej perspektywy, nie zagubisz się.

SKORPION (24 X – 21 XI): do kogo przychodzi radość? Do tych, którzy mają odwagę marzyć, wyobrażać sobie najlepsze rozwinięcia, wizualizować najpiękniejsze możliwe chwile i przeżycia...

STRZELEC (22 XI – 21 XII): znajdź czas na ważny, a zaniedbany ostatnio aspekt życia. Zastanów się, jakiego pragniesz wyniku, w jakim czasie i kto mógłby Ci pomóc. Zamiast brać, co przychodzi zdecydować, czego chcesz.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): pomyłka? Zaufanie komuś, komu nie było warto wierzyć? Inny błąd? Możliwe, jednak nie karz się za jedną sprawę wielokrotnie. Umiesz wybaczyc innym, wybaczyć też i sobie.

WODNIK (20 I – 18 II): odczujesz kolejne przypomnienie o cyklicznej naturze życia, bo Koło Fortuny odwróci niekorzystne sytuacje na Twoją korzyść. Aż możesz się zdziwić!

RYBY (19 II – 20 III): czy nie przyszedł moment, że szukasz dziury w całym. Docenij pozytywne strony swojego życia, porozmawiaj z kimś, kto teraz naprawdę przeżywa kryzys. Dostrzeżesz, że układa Ci się nie najgorzej i jeszcze możesz wspomóc.



XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020



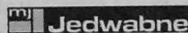
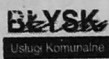
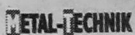
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



www.przelecsie.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



Wielka moc w korzeniu

Skorzonera (zwana również czarnym korzeniem i węży mordem), to jedno z najzdrowszych warzyw na świecie. Dzięki inulinie, błonnikowi oraz witaminom i minerałom, oczyszcza organizm, pozytywnie wpływa na krążenie krwi oraz poprawia jej jakość, obniża cholesterol i poziom cukru, zapobiegając cukrzycy i miażdżycy (ma bardzo dużo potasu). Łagodzi dolegliwości układu trawiennego i wzmacnia mikroflorę bakteryjną jelit. Ze względu na bogactwo witaminy E, bardzo dobrze wpływa na skórę i opóźnia procesy starzenia się.

Skorzonere można uprawiać w ogródku. Nasiona wysiewa się do gruntu w połowie marca w rzędach co 30 cm i na głębokość 3 cm. Kiełkuje po 2 lub 3 tygodniach. Wówczas należy ją przerwać i pozostawić siewki co 6 cm w rzędzie. Zbioru dokonujemy jesienią, od połowy do końca października. Po wykopaniu, usuwamy liście, a korzenie przechowujemy w skrzynkach, wypełnionych wilgotnym piaskiem. Skorzonere można także kupić w sklepach warzywniczych,

zielarskich, ze zdrową żywnością, pojawia się w marketach.

Ugotowaną skorzonere można dodawać do każdego posiłku, jak marchew, brokuły lub podobne warzywa.

Możemy też przyrządzić z niej sałatkę. Składniki: 50 dag obranej skorzonery, 2 jaja, gruszka, jabłko, 1 łyżka majonezu, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 3 łyżki posiekanych orzechów laskowych, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sok z połówki limonki, cukier, sól i pieprz.

Obraną skorzonere gotujemy w wodzie z dodatkiem łyżeczki cukru i szczypty soli. Gdy będzie miękka, należy ją odcedzić i odstawić na bok. Po wystudzeniu kroimy ją na kawałeczki o długości 1 cm. Skrapiamy je sokiem z limonki. Jajka na twardo, gruszkę jabłko kroimy w kostkę średniej wielkości. Majonez mieszamy z jogurtem, przygotowujemy solą i pieprzem do smaku. Wszystkie składniki wsypujemy do miski i dokładnie mieszamy. Wykładamy na talerzyki i posypujemy posiekanymi orzechami.

Nie gardź ziemniakami!

Kilkanaście lat temu różni „specjaliści” zaczęli nam wmawiać, że ziemniaki mają dużo kalorii i są tłuczące. Tymczasem 10 dag ziemniaków ma ich 79, a tak zachwalany ryż 130!

To nie wszystko! Ziemniaki są po prostu bardzo zdrowe! Zawierają silne przeciwutleniające, chroniące przed nowotworami. Poza tym w ziemniakach nie ma tłuszczu (no, chyba, że polejemy je gęstym sosem). Zawierają natomiast dobrą dla naszego wzroku witaminę A, wzmacniające system nerwowy witaminy z grupy B (B1, B2, B6), C, E, K i PP i D, która przeciwdziała stwardnieniu rozsianemu. To także bogactwo składników mineralnych: wapnia, fosforu, magnezu, manganu, cynku, żelaza, sodu i selenu. Ziemniaki mają dużo błonnika, który poprawia trawienie



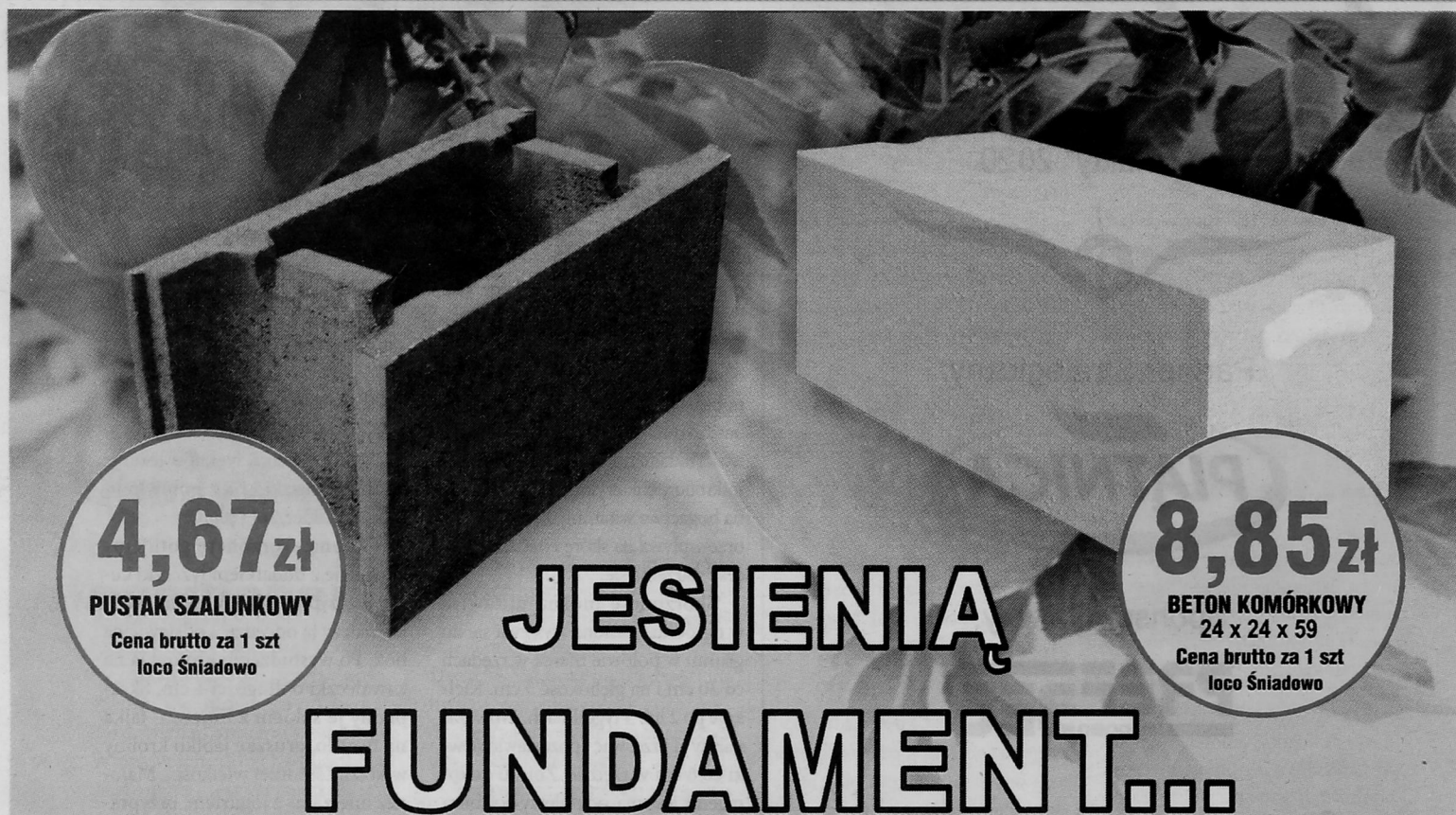
i przeciwdziała tworzeniu się blaszki miażdżycowej. Nade wszystko ziemniaki to źródło potasu. To on reguluje poziom ciśnienia krwi (pamiętajmy jednak, aby nie solić ich podczas gotowania, a pod koniec). Ziemniaki są lekkostrawne. Wywar z ziemniaków usuwa kamienie nerkowe i żółciowe. Naukowcy z Zhejiang University w Chinach odkryli, że regularne spożywanie ziemniaków zmniejsza ryzyko zachorowania na raka żołądka aż o 30 proc. w porównaniu z tymi, którzy ich unikają.

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
CEGŁA N24**

Teraz tylko
3,45 zł
Cena brutto

**TERMO
BIAŁA**
ZAPRAWA
MURARSKA

Teraz tylko
15,60zł
worek
Cena brutto

**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg.

Teraz tylko
18,50 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120

**PLYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA**

Teraz tylko
40,60 zł/op.
Cena brutto

**PLYTA
STYROPIANOWA
FASADA**

Teraz tylko
63,65 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**

Teraz tylko
1,55 zł/szt
Cena brutto

**CEGŁA
ROBEN
NFM16**

Teraz tylko
15,25 zł/m²
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**

**CEMENT
CEMEX**

Teraz tylko
510 zł/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