

Zostań miss • Weź dopłatę • Bank kawałów

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

5 (1990)

31 stycznia 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Jeść czy nie jeść;
brać leki, czy nie brać...**

**Jak przygotować się
do szczepienia?**

**Wyrok za seks
z uczniem**

**Co powiedzieć tacie
dopóki jest**



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286





Jak przygotować się do szczepienia?

1. Posiłek i leki

Seniorzy czasem przychodzą do lekarza na czczo i na wszelki wypadek nie zażywają leków. W przypadku wizyty związanej ze szczepieniem jest to szczególnie niewskazane. Może dojść do zmiany ciśnienia lub zasłabnięcia, nie w efekcie podania szczepionki, tylko z powodu hipoglikemii. Należy więc zjeść lekki posiłek i wziąć przyjmowane dotąd leki.

2. Ubranie

Wybierając się na szczepienie warto pomyśleć o odpowiednim ubraniu, aby nie przedłużać przygotowań do iniekcji już na miejscu. Panom stanowczo odradza się koszule z mankietami, krawaty, garnitury, a paniom bluzki zapinane na guziki i żakiety, które trudno będzie zdjąć. Im mniej trudu przy rozbieraniu, tym lepiej, im mniej guzików do rozpięcia, tym szybciej będziemy mieć wizytę za sobą. Przy odpowiednim stroju wystarczy odsłonić ramię, bez zdejmowania ubrania. Najlepszym wyborem jest zwykły luźny podkoszulek, na który można nałożyć sweter lub bluzę.

3. Dokumenty i okulary

Pamiętać o dowodzie osobistym, dokumentacji medycznej i spisie zażywanych leków. Mogą być potrzebne okulary przy wypełnianiu ankiety przed szczepieniem, koniecznej do kwalifikacji. Składa się z kilkunastu pytań. Można ją wcześniej pobrać ze strony internetowej www.pacjent.gov.pl lub strony swojego punktu szczepień, wypełnić spokojnie w domu i przynieść gotową do przychodni. Jeśli nie ma takiej możliwości, kwestionariusz dostaniemy na miejscu. Lista leków przyda się szczególnie w sytuacji, gdy szczepimy się nie w swojej przychodni, w której nasza dokumentacja medyczna jest dostępna, a lekarz nas zna od lat. Wiedząc, jakie leki przyjmujemy, nawet obcy lekarz kwalifikujący do szczepienia będzie w stanie ocenić, czy nie ma przeciwwskazań. Gdyby spisanie leków wiązało się z trudnościami, można zabrać ze sobą same leki lub pakowania.

4. Punktualność

Należy przyjść punktualnie na umówioną godzinę, ale nie ma też

sensu przychodzić z dużym wyprzedzeniem, bo na pewno nikt nie zostanie przyjęty wcześniej, niż to wyznaczone. Wystarczy, że będzie się w przychodni pięć minut przed czasem.

5. Odwołanie wizyty

Lekarze apelują o odwoływanie wizyt najszybciej jak się da, jeśli już wie się, że nie będzie można z niej skorzystać. Umożliwi to przyjęcie na szczepienie innego zapisanego pacjenta, a nam da możliwość wyznaczenia innego terminu.

6. Odczekanie

Po szczepieniu należy odczekać na miejscu 15 – 20 minut dla własnego bezpieczeństwa, aby w razie pojawienia się niepożądanych reakcji, szybko uzyskać pomoc. Jeśli nic się nie dzieje, wracamy do domu i odpoczywamy.

7. Dzień bez wysiłku

W dniu szczepienia nie planujemy żadnych prac związanych z wysiłkiem. Możemy czuć się normalnie, ale trzeba się liczyć z tym, że nasz organizm zareaguje na szczepionkę.

8. Obserwacja

Po szczepieniu najczęściej pojawić się może ból ręki, w którą wykonano zastrzyk, dlatego ważne, by podano go w rękę mniej używaną. Inne dość częste dolegliwości, to bóle mięśni i stan podgorączkowy. Nie panikujemy, bierzemy paracetamol i czekamy 1-2 dni, bo w tym czasie zwykle objawy znikają. Jeśli gorączka będzie wysoka, a dolegliwości będą się nasilały, trzeba skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.

9. Bez spotkań

Zaraz po szczepieniu nie organizujemy spotkań rodzinnych i towarzyskich, nie biegniemy z wizytą do babci lub dziadka. Częściową (50 proc.) odporność po pierwszym szczepieniu nabywa się średnio po 12 dniach, ale u starszych trwa to zwykle dłużej, bo z wiekiem układ odpornościowy pracuje mniej sprawnie i potrzebuje więcej czasu do produkcji przeciwciał. Na rodzinne imprezy ze szczepionymi najlepiej poczekać do tygodnia po drugiej dawce. Fot. pixabay

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych:

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

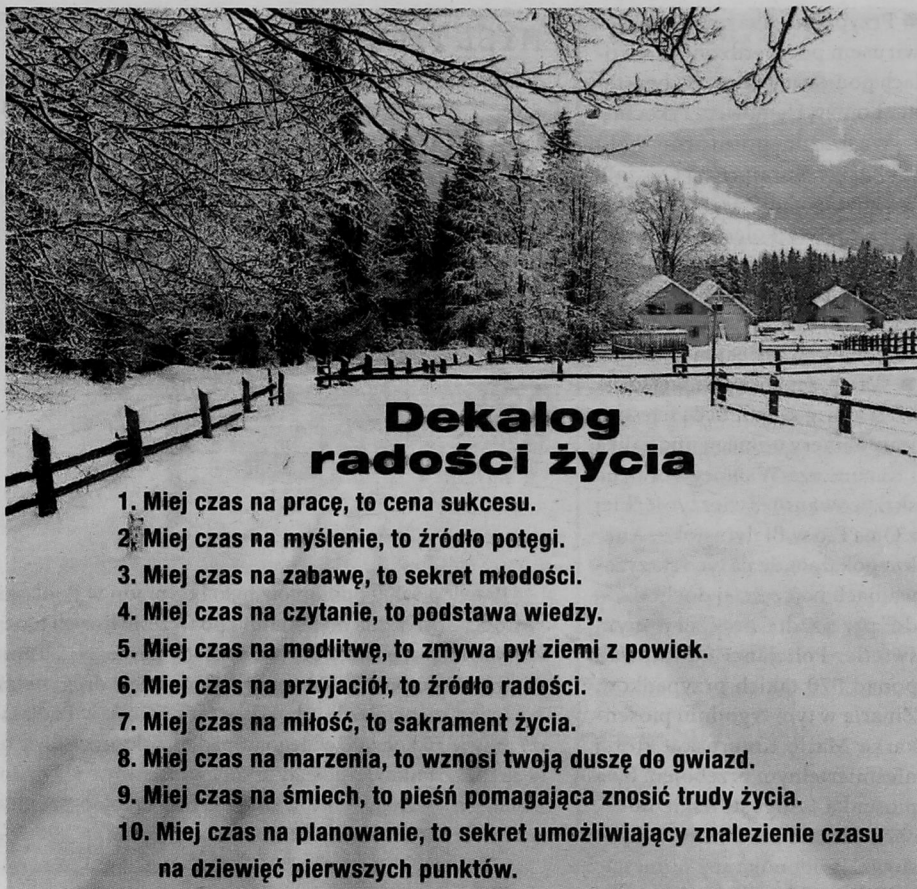
Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński

(_duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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



Dekalog radości życia

1. Miej czas na pracę, to cena sukcesu.
2. Miej czas na myślenie, to źródło potęgi.
3. Miej czas na zabawę, to sekret młodości.
4. Miej czas na czytanie, to podstawa wiedzy.
5. Miej czas na medytację, to zmywa pył ziemi z powiek.
6. Miej czas na przyjaciół, to źródło radości.
7. Miej czas na miłość, to sakrament życia.
8. Miej czas na marzenia, to wznosi twoją duszę do gwiazd.
9. Miej czas na śmiech, to pieśń pomagająca znosić trudy życia.
10. Miej czas na planowanie, to sekret umożliwiający znalezienie czasu na dziewięć pierwszych punktów.



*A przecież nie cały umieram,
to, co we mnie niezniszczalne, trwa.*

Jan Paweł II

Sz. P. Dorocie Niemyjskiej

i jej najbliższym
wyraży głębokiego współczucia
oraz wsparcia i otuchy
w tych najtrudniejszych chwilach po stracie

Matki Ireny

składa

Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA

Dariusz Sapiński

wraz z Radą Nadzorczą oraz Pracownikami



■ Przypadki zakażenia koronawirusem potwierdzono w szkołach podstawowych w Białymstoku, Łomży, Hajnówce, Tykocinie i Wąsoszu, poinformowało Podlaskie Kuratorium Oświaty w Białymstoku. Zakażenia są też w 11 przedszkolach. Da nauki stacjonarnej dzieci klas I – III wróciły 18 stycznia po przerwie ponad 70 dni. W województwie to ponad 30 tysięcy uczniów.

■ Warto zapamiętać: wjazd na czerwonym świetle będą rejestrowały kamery u zbiegu ulic Sulika i Kazimierza Wielkiego oraz na skrzyżowaniu Zwierzynieckiej z Ojca Pio w Białymstoku. Analiza pokazała, że na tych skrzyżowaniach najczęściej dochodziło do przejazdu na czerwonym świetle. Policjanci odnotowali ponad 570 takich przypadków. Zmarła w tym tygodniu piosenkarkę Marię Koterbską, której nieśmiertelnym przebojem była piosenka „Augustowskie noce”, chcą uhonorować radni Augustowa. Proponują, aby w mieście stała multimedialna ławeczka z jej przebojami i jej nieoficjalnym hymnem miasta. Od prawie czterech lat w Augustowie stoi ławeczka Beaty z Albatrosa, bohaterki przeboju Janusza Laskowskiego „Beata z Albatrosa”, który rozślawia miasto od 1965 roku. Restauracja „Albatros” działa w Augustowie do dziś.

MYŚL TYGODNIA

Historia dowodzi, że przemoc polityczna idzie w ślady jawnej paranoi prominentnych przywódców największych partii

Timothy Snyder



Prawie 13 000 odbiorców było bez prądu w Podlaskiem jeszcze w środę, 27 stycznia po południu po wcześniejszych mocnych w niektórych rejonach województwa opadach śniegu. Nad usuwaniem awarii pracowało ponad 200 energetyków. Wiele dróg, zwłaszcza lokalnych, jest nieprzejezdnych. We wtorek i środę w Podlaskiem doszło do prawie 70 kolizji i jednego wypadku, w których dwie osoby zostały ranne. Zamknięte zostały szkoły podstawowe w Dubinach, Boguszach, we wsi Augustowo, a także zespoły szkolno-przedszkolne w Jasionówce i w Turośni Kościelnej. Fot. pixabay

■ Umorzyła trzy postępowania związane z protestami Strajku Kobiet w Białymstoku prokuratura, poinformował szef Prokuratury Rejonowej Białystok-Południe Wojciech Zalesko. Prowadzone czwarte postępowanie dotyczy obrazy uczuć religijnych przez

umieszczenie na elewacji Kościoła pod wezwaniem św. Rocha plakatów z wulgarnym hasłem. Policja ciągle szuka sprawców. ■ Z ostatniej chwili: 44 nowe zakażenia odnotowano minionej doby w Łomży i powiecie łomżyńskim. Zmarła 1 osoba.

Znaki czasu

■ Chuck Norris do Jurka Owsiaaka: „Cześć Jurek! Cześć Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy! Świetna robota! Bądźcie silni, nigdy się nie poddawajcie. To, co robicie jest bezcenne”.

■ Po przedstawieniu pisemnego uzasadnienia wyroku Trybunału Konstytucyjnego mgr Przyłębskiej w sprawie aborcji w środę, 27 stycznia wieczorem, protestujący zgromadzili się przed siedzibą TK w Warszawie. Protestujących przybywało z minuty na minutę. Ogólnopolski Strajk Kobiet zapowiedział, że protesty odbędą się także w innych polskich miastach, m.in. w Krakowie i Poznaniu.

■ Seniorzy stracili prawie 86 mln złotych w wyniku oszustw „na wnuczka” w ubiegłym roku. Straty są ponad 13 mln zł wyższe, niż rok wcześniej. Na ilości przestępstw nie wpłynął okres pandemii i wprowadzanych przez rząd obostrzeń.

■ Po 120 tys. zł jednorazowych odpłat i 4 lata płatnego urlopu domagają się związkowcy górniczy w przygotowanym przez nich projekcie porozumienia z rządem w sprawie wygaszania wydobycia węgla.

■ W kajdankach zakończył własny ślub pan młody. Podczas przyjęcia weselnego (nielegalnego) w Lublinie doszło między nim a gościem do sprzeczki i szarpaniny. Pchnięty przez pana młodego gość (50 lat) przewrócił się, uderzył głową w kostkę brukową i zmarł.

Zobacz, kto wystąpi na scenie Wielkiej Orkiestry

Rzeczy od serca

Na całym świecie ponownie głośno zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w niedzielę, 31 stycznia 2021! Pieniądze zebrane w 29 Finale zostaną przekazane oddziałom dziecięcej laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. TVN Grupa Discovery po raz piąty została głównym partnerem telewizyjnym akcji. Relację będzie można oglądać na antenach TVN, TVN24, TTV oraz na platformie Player.

Oficjalny start akcji rozpocznie się w programie Dzień Dobry TVN. Przez cały dzień będą się odbywać łączenia z sześcioma

miastami w Polsce: Sosnowcem, Białką Tatrzańską, Łodzią, Tarnowem Podgórnym, Wrocławiem i Radomiem.

Studio telewizyjne znajdzie się na Placu Defilad przed Pałacem Kultury i Nauki w Warszawie. W finałowym koncercie zagrają m.in. Krzysztof Zalewski, Łąki Łan, Organek, Dr Misio, Piersi, Vavamuffin.

Dodatkowo gwiazdy TVN Grupa Discovery prześlą na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy „Rzeczy od serca”. Na aukcjach można odnaleźć możliwość zagrania epizodu w nowym serialu „Tajemnica zawodowa” i „Brzydula”, suknię ślubną

i spotkanie z Izabelą Janachowską, mecz tenisowy z Anną Dereszowską i kolację z Małgosią Heretyk oraz Ernestem Musiałem, stać się właścicielem rakiety z French Open od Igi Świątek.

Kto i kiedy wystąpi z koncertem?

Sobota, 30 stycznia, godz. 21.15 – Bukartyk, godz. 22.35 – Zalewski. Niedziela, 31 stycznia, godz. 8.41 – Dawid Portasz & Jafa, 9.35 – Kwiat Jabłoni, 10.30 – Ppnou, 11.20 – Marek Dyjak, 12.05 – Kraków Street Band, 12.55 – Vavamuffin, 13.45 Pull the wire, 14.35 – Clock Machine, 15.30 – Zenek, 16.25 –

Hard Rockets, 17.10 – Piersi, 18.10 – Dżem, 19.10 – Koniec Świata, 20.00 Świąteczko do Nieba, 20.05 Organek, 20.45 Dr Misio, 21.30 Łąki Łan, 22.15 – Rusowicz, 23.00 Voo Voo.



Weź dotację na czynsz



Kto może ją otrzymać? Pracownik, wynajmujący mieszkanie, którego średnie miesięczne dochody w wyniku pandemii spadły o minimum 25 proc. na jednego członka gospodarstwa domowego w trzech miesiącach poprzedzających złożenie wniosku w porównaniu do 2019 roku (na podstawie rozliczenia PIT). Dotacja przyznawana jest do 75 proc. wysokości miesięcznego czynszu (z dodatkiem mieszkaniowym), nie więcej jednak, niż 1 500 zł. Wynajmowane mieszkania mogą należeć do gmin, twardych budownictwa, właścicieli

prywatnych i firm przed 14 marca 2020 roku.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad i trybu przyznania dopłaty do czynszu, można uzyskać w Referacie Spraw Lokalowych Urzędu Miejskiego w Łomży (ul. Polna 16), tel. 86 216 09 92.

O dopłatę można, oczywiście, wystąpić w całej Polsce; po informacji można się zwrócić do właściwego w miejscu zamieszkania urzędu gminy lub miasta. Odpowiedzi na najczęściej nurtujące pytania można znaleźć na <https://www.gov.pl/web/rozwoj-praca-technologie/>.



Zostań miss!

Rozpoczął się internetowy casting do szóstej edycji wyborów Miss i Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2021.

Kto i jak może zgłosić się do konkursu? Do konkursu zgłaszać się mogą dziewczęta i kobiety od 14 do 26 lat. Zgłoszenie musi zawierać następujące dane: imię i nazwisko, datę urodzenia, miejsce zamieszkania, numer telefonu kontaktowego, wzrost, nazwę konta na

IG (ważne, aby było publiczne), kilka słów o sobie (zainteresowania, hobby, marzenia), dwa wyraźne zdjęcia: twarzy oraz sylwetki. Zdjęcia sylwetki powinny być wykonane w klasycznych jeansach rurkach, koszulce na ramiączkach lub jednokolorowym gładkim t-shirtcie oraz butach typu szpilki/sandałki. Zgłoszenia do 15 lutego należy przysyłać na adres: wybory@missziemilomzynskiej.pl.

Finał z głową w Zambrowie!

73 000 zł wygrała w ubiegłym roku Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w Zambrowie.

I zagra znowu w niedzielę, 31 stycznia, pod batutą niestrudzonego nauczyciela Andrzeja Trochimowicza. Siedzibą zambrowskiego sztabu będzie, jak poprzednio, Miejski Ośrodek Kultury. 60 wolontariuszy będzie kwestować na ulicach i na placach przed kościołami w Zambrowie, Rutkach, Szumowie, Kołakach Kościelnych.

Z powodu pandemii nie będzie w tym roku koncertu, ciesząc się zawsze dużym zainteresowaniem turniejów sportowych i „grania” na basenie. Nie będzie też wspólnego orkiestrowego tortu w kształcie serca z cukierni An-

na, którego krojenie rozpoczynał burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski. Ale tort oraz inne orkiestrowe gadżety i fanty już są na internetowej licytacji (<https://aukcje.zambrow.org/>). Można też grać, wpłacając pieniądze bezpośrednio na konto Fundacji WOŚP.

W każdym szpitalu w regionie są sprzęty ratujące życie z charakterystycznym czerwonym serduszkami. Tegoroczna zbiórka zostanie przeznaczona na zakup urządzeń diagnostycznych i ratujących życie pacjentom oddziałów dziecięcej laryngologii. W tej Orkiestrze wygrywają wszyscy, nie tylko dzieci. Hasłem tegorocznego Finału jest: „Gramy z radością – finał z głową!”.

Wiara (wsparta przez bliźnich) czyni cuda!



Wiesław Domański, to znany w Łomży instruktor ZHP, komendant Hufca Nadnarwiańskiego im. Adama Chętnika, nauczyciel, parolotniarz i aikidoka.

„7 grudnia 2018 r. w wyniku wypadku komunikacyjnego doznałem bardzo poważnego urazu kręgosłupa. Mimo skomplikowanej operacji okazało się, że mam porażenie obydwu nóg i brak w nich czucia. Jestem po operacji i kilku pobytach w szpitalach na oddziałach rehabilitacji, nadal przywiązany do łóżka. Szansa na powrót do zdrowia i sprawności, to specjalistyczne leczenie oraz długotrwała i kosztowna rehabilitacja. Zebrane pieniądze zamierzam przeznaczyć na wyposażenie i sprzęt rehabilitacyjny umożliwiający rehabilitację w warunkach domowych, likwidację barier archi-

tektonicznych w miejscu zamieszkania i wokół niego. Niestety nie mieszkamy na parterze, rehabilitację prowadzoną przez rehabilitantów w mieszkaniu, na leki oraz artykuły medyczne niezbędne do codziennego funkcjonowania, turnusy rehabilitacyjne w ośrodkach, pomoc psychologiczną itp.”, napisał w serwisie zbiórkowym (<https://zrzutka.pl/m233cd>), gdzie każdy może „zrzucić” się w miarę swoich możliwości.

Odpis 1 proc. podatku byłby dodatkowym zasileniem, by powrót do sprawności przyspieszyć. Można go przekazywać przez Caritas Bliźnim, KRS 0000269678, z dopiskiem Wiesław Domański. „Wierzę, że dzięki Państwa wsparciu i mojemu wysiłkowi jeszcze stanę na nogi”, pisze człowiek wielu pasji i do niedawna, wielkiej energii.



23 stycznia 2021 roku zmarła na covid-19 Regina Genowefa Nowacka, jedna z najstarszych mieszkanki Łomży. Przeżyła prawie 108 lat. Regina Genowefa Nowacka urodziła się 6 września 1913 roku. Doczekała się 3 synów, wnucząt, prawnucząt i praprawnucząt. Według danych ewidencji ludności Urzędu Miejskiego, Łomża ma 6 mieszkanki, które mają ponad 100 lat. To kobiety urodzone w latach: 1910, 1915, 1916, 1918, 1919, 1920. W 2021 roku setne urodziny może obchodzić 4 mieszkańców Łomży, 3 kobiety i jeden mężczyzna, informuje Łukasz Czech z ratusza.

Wybuch gazu w bloku

Butla z gazem wybuchła w mieszkaniu czteropiętrowego bloku przy ul. Żeromskiego 3 w Łomży. Starsza mieszkanka (85 lat) z poparzeniami trafiła do szpitala. Zniszczeniu uległa kuchnia, powypadały okna i drzwi, naruszona została część elewacji. Na czas oględzin nadzoru budowlanego, straż pożarna ewakuowała prawie 20 osób. Schronili się w podstawionym przez miasto autobusie. Po oględzinach fachowców, wrócili do swych mieszkań.

Uczeń w mundurze

Prezydent miasta Mariusz Chrzanowski zwrócił się do Rady Miejskiej o opinię w sprawie utworzenia Oddziałów Przygotowania Wojskowego w Liceum Ogólnokształcącym przy Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 w Łomży i w Technikum Logistycznym przy Zespole Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży. Naukę mogłoby w nich rozpocząć 60 uczniów. Oddział taki istnieje już w Technikum Logistycznego Oddziału Przygotowania Wojskowego w Zespole Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6.

Będziemy podglądani przy śmietniku?



W czasie spotkania z zarządcami nieruchomości, dotyczącego właściwego sposobu segregacji odpadów przez mieszkańców, dyskusja skupiła się na dwóch sprawach. Pierwsza: poprawie infrastruktury, by ułatwiać mieszkańcom selektywną zbiórkę odpadów. Tu konkluzja: potrzebna jest przebudowa ogrodzeń altan śmietnikowych, ich zadaszenie lub właściwe zamykanie pojemników, by warunki atmosferyczne nie obniżały jakości zbieranych selektywnie odpadów. Druga: zwiększenie efektywno-

ści selektywnej zbiórki odpadów. Konkluzja: jednym ze sposobów, zwiększających poczucie odpowiedzialności mieszkańców, może być monitoring altan. Z uwagi na koszty, mogą to być kamery mobilne, umieszczane doraźnie w miejscach, w których stwierdzana jest zła segregacja odpadów. Łomża już rozpoczęła regularne kontrole segregacji odpadów komunalnych w zabudowie jednorodzinnej i blokowej. Informację o złych i dobrych praktykach w segregacji śmieci miasto opublikuje w połowie roku.

Żle w Hospicjum?



„Przez 7,5 miesiąca pełniłam funkcję dyrektora Hospicjum Świętego Ducha w Łomży. Po tym czasie zostałam odwołana w momencie, gdy zaczęłam wskazywać nieprawidłowości, których znalazłam naprawdę bardzo dużo i są to nieprawidłowości bardzo poważne. Nie chciałabym tutaj wszystkiego omawiać na forum, ponieważ są to rzeczy dotyczące naprawdę bardzo wrażliwych, newralgicznych tematów, uderzające głównie w pacjenta”, poinformowała władze miasta i radnych na sesji Rady Miejskiej Izabela Metelska w środę, 27 stycznia. Pismo w tej sprawie przekazała prezydentowi Mariuszowi Chrzanowskiemu i przewodniczącej Rady Alicji Konopczak.

Hospicjum stworzyło, zbudowało i prowadzi Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych, którego założycielem i prezesem jest Teresa Steckiwicka.

Terapia w znakomitych warunkach

W odnowionym i zmodernizowanym za 22 mln zł byłym szpitalu zakaznym przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie od 1 lutego przyjmowani będą pacjenci Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień. Nowa siedziba Ośrodka jest prawie cztery razy większa od dotychczasowej, którą miał przy ul. Rybaki. Ośrodek pomaga mającym problemy z narkotykami, hazardem, a ostatnio także z internetem, co dotyczy dzieci. W budynku będą Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień, Poradnia Uzależnionych od Środków Psychoaktywnych i Oddział Dzienny i Terapii Uzależnień. Od początku roku funkcjonuje Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. Na drugim piętrze przygotowane są pomieszczenia Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego.

Nawigacja „wpuściła” go na drzewo!

Nawigacja GPS zaprowadziła kierowcę białostockiego ambulansu na tyły Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Gdy zauważył błąd, był już tak blisko zamkniętej nieużywanej bramy, a próbując uniknąć z nią zderzenia, wpadł w poślizg i wjechał w drzewo.

Na pół roku więzienia i pół roku prac społecznych, zakaz wykonywania zawodu nauczyciela przez 7 lat i 15 tys. zł nawiązki, skazał Sąd Rejonowy w Łomży byłą nauczycielkę Joannę D. w Szkole Podstawowej w Kuziach

1.

Nauczycielka z Łomży Justyna D. pracowała w Szkole Podstawowej w Kuziach (gm. Zbójna) na zastępstwie od września 2019 roku do lutego 2020. Nie mieszkała w Kuziach, dojeżdżała z Łomży.

– O tym, że coś może być nie tak w jej relacji z uczniem dowiedziałem się, kiedy przyszedł ojciec z córką w zupełnie zresztą innej sprawie. Wyszło to w trakcie rozmowy. Po rozmowie z innymi uczniami natychmiast zawiadomiłem policję, prokuraturę, kuratorium. Nawet rodzice chłopaka dowiedzieli się ciut, ciut później i potem też złożyli zawiadomienie – mówił „Kontaktom” dyrektor Szkoły w Kuziach mgr Dariusz Koziej we wrześniu ubiegłego roku.

Sprawa trafiła jednocześnie do Rzecznika Dyscyplinarnego dla Nauczycieli przy wojewodzie.

Na pytanie, czy z uczniem były wcześniej jakieś problemy wy-



Wyrok

za seks z uczniem

chowawcze, dyrektor odpowiedział: – Na ten temat nie powiem ani słowa.

Uczeń miał wówczas 14 lat.

2.

Po ujawnieniu sprawy, Sąd Rejonowy w Łomży zastosował

wobec nauczycielki dozór policyjny, zakaz opuszczania kraju, zakaz zbliżania się do ucznia i zawieszenie wykonywania zawodu. W czerwcu 2020 r. po złamaniu zakazu „zbliżania się do pokrzywdzonego”, Sąd aresztował ją na 3 miesiące. Areszt uchylił 2 wrze-

śnia, ponieważ tok postępowania nie był zagrożony, bo Prokuratura Rejonowa w Łomży 28 sierpnia skierowała do Sądu akt oskarżenia. Zarzucała w nim Justynie D. „uprowadzenia wbrew woli rodziców małoletniego poniżej lat 15 oraz kilkukrotnego obcowania płciowego z małoletnim”.

3.

Joanna D. dobrowolnie poddała się karze. Wyrok nie jest prawomocny. Jak poinformował rzecznik Sądu Okręgowego w Łomży sędzia Jerzy Leszczewski, prace społeczne mają być wykonywane w wymiarze 30 godzin miesięcznie. Oprócz wymienionych wyżej kar, Sąd zakazał zbliżania się do chłopaka na odległość mniejszą, niż 50 m i kontaktowania się z nim przez 3 lata.

Joanna D. jest matką trojga dzieci. (M.N)

Katarzyna Dowbor z ekipą programu „Nasz nowy dom” telewizji Polsat odbudowali Beacie Zacharewicz z Antonina w gminie Ciechanowiec dom, który spłonął, podpalony przez sąsiada. Dowbor z ekipą przyjedzie do Antonina ponownie

Powtórne odrodzenie

Drewniany dom Beaty Zacharewicz i jej dwóch synów telewizja Polsat wyremontowała w 2017 roku. Nie cieszyli się długo: 18 lipca 2020 najbliższy sąsiad zniszczył ich nowe życie. Dom spłonął prawie doszczętnie. Co z tego, że podpalacz trafił do

więzienia. Straty wyniosły prawie 350 000 złotych.

Z pomocą ruszył burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki. Na jego apel założone zostało subkonto przy Stowarzyszeniu Rodzina w Ciechanowcu z dopiskiem „Dla Beaty”. Wpłynęło



Po pożarze, 18 lipca 2020



Nowy dom, styczeń 2021

na nie 86 159,56 zł, za które zakupione zostały materiały budowlane. Dzięki wsparciu wielu ludzi, stanął dom murowany w stanie surowym zamkniętym. Stowarzyszenie Rodzina złożyło wnioski o wsparcie finansowe do Fundacji PGNiG

SA im. Ignacego Łukasiewicza w Warszawie i otrzymało 10 000 zł z przeznaczeniem na zakup okien i drzwi wejściowych. Katarzyna Dowbor zapowiedziała, że ekipa remontowa jej programu przyjedzie pomóc Beacie i jej synom jeszcze raz.

Barokowa perła w Kramarzewie



Remont zabytkowego kościoła św. Barbary w Kramarzewie (gm. Radziłów), który dofinansował Podlaski Wojewódzki Konserwator Zabytków, zakończony został w grudniu minionego roku. Jest, jak podkreśla konserwator prof. Małgorzata Dajnowicz, jednym z najcenniejszych zabytków drewnianej architektury sakralnej. Należy do nielicznej grupy drewnianych barokowych świątyń, powstałych około połowy XVIII wieku na pograniczu mazowiecko-podlaskim. Kościół wzniesiony został w 1739 roku w Radziłowie. W latach 80. XX wieku obok niego wybudowano nowy kościół murowany. Drewniany został przeniesiony do Kramarzewa. W zabytkowym kościele (wpisany do rejestru zabytków w 1958 r.) odprowadzane są nadal nabożeństwa.

POWIAT KOLNEŃSKI

113 lat życia

Jan Orłowski urodzony w 1826 roku zmarł w Korzeniściem (gm. Mały Płock) w lutym 1939 roku. „Zmarły przeżył 113 lat, do ostatnich chwil czuł się bardzo dobrze i nawet chodził na spacer”, donosił „Dziennik Białostocki” w 1939 r.

Sprawy Stawisk w telefonie

System komunikacji z mieszkańcami Lupe uruchomiła gmina Stawiski. Aplikacja jest dostępna w internecie na stronie: stawiski-lupe.bit-sa.pl i w wersji mobilnej na telefony komórkowe. Dzięki temu rozwiązaniu mieszkańiec gminy może zgłaszać różne problemy (awarie, dziury w drogach, przepalona lampa), otrzymywać informacje o ich załatwieniu, a także komunikaty o ważnych sprawach i wydarzeniach kulturalnych w gminie. Może sprawdzić harmonogram wywozu odpadów komunalnych, słowem być na bieżąco z wszystkim, co dzieje się w gminie. Aplikację można pobrać z Google Play lub z Appa Store.



Hołd powstańcom w rocznicę wybuchu powstania styczniowego oddali mieszkańcy gminy Kolno. Pod pomnikiem w Czerwonym zapalili znicze i złożyli kwiaty wójt Józef Wiśniewski, radni Grzegorz Okurowski i Tadeusz Połomski, prezes Banku Spółdzielczego w Kolnie Krzysztof Kajko, dyrektor Szkoły Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Czerwonym Jacek Bagiński, dyrektor Zespołu Obsługi Placówek Oświatowych w Kolnie Stanisław Szymańczyk i dyrektor Centrum Kultury Gminy Kolno w Koźle Mariusz Wesołowski.

Ptasia TV



Bogatka, mazurek, morderaszka, dzwonec, czyż, kowalik, kos, dzięcioł duży, grubodziób, sójka, a nawet wiewiórka zaglądają do karmnika Biebrzańskiego Parku Narodowego, wyposażonego w kamerę, przekazującą obraz tego, co się w nim dzieje. „Transmisja” na żywo w ptasiej TV 24 godziny na dobę na https://www.youtube.com/watch?v=b-ZBWFajd_K0.

„Krwawa” niedziela w Radziłowie

Prawie 14 litrów krwi oddało 45 krwiodawców w niedzielę, 24 stycznia, w Radziłowie. Następną zbiórka planowana jest 25 kwietnia.

Zostań rachmistrzem w Wąsoszu

Nabór kandydatów na rachmistrów spisowych Spisu Powszechnego ogłosił wójt gminy Wąsosz, zarazem Gminny Komisarz Spisowy. Zgłaszać się można w Urzędzie Gminy od 1 do 9 lutego. Spis przeprowadzony zostanie od dnia 1 kwietnia do 30 czerwca.

Bruk na Chopina?



Władze Kolna mają w planach modernizację ulic w starej części miasta. „W ubiegłym roku, w ramach wstępnych konsultacji, zaleciliśmy zachowanie kamiennej nawierzchni ul. Chopina”, poinformowała Irena Iwaniuk p.o. kierownika łomżyńskiej Delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków.

Nic dla przedsiębiorcy?

Strona internetowa Urzędu Gminy w Grabowie ma m. in. zakładkę „Dla Przedsiębiorcy”. Po otwarciu okazuje się pusta!

Koleśda w kwietniu

Koleśda w Małym Płocku przeniesiona została na kwiecień, poinformował proboszcz.

Sesja w Małym Płocku

Sesja Rady Gminy Mały Płock odbędzie się w piątek, 29 stycznia (godz. 11.30), w Gminnym Ośrodku Kultury.



Idę siedzieć!

Zawiadamiam, że 25 stycznia 2021 o godz. 10.00 rano idę siedzieć w Zakładzie Karnym w Siedlcach. Na dwa dni, więc to nic wielkiego i wielkich słów z tej okazji nie będzie. Ponieważ tę zastępczą karę aresztu świadomie wymusiłem, odmawiając poddania się kolejno karze grzywny i prac społecznie użytecznych, uważam za potrzebne wyjaśnić powody, okoliczności i cel protestu, który w ten sposób podejmuję.

To opór przeciw praktykom policyjnego państwa. Niech będzie jasne, że efektem groteskowych działań policyjnego aparatu przymusu jest pozbawienie obywateli wolności w najbardziej dosłownym znaczeniu.

Chodzi o wyrok orzeczony w konsekwencji udziału w jednym ze zgromadzeń publicznych. Skierowany przez policję wniosek o ukaranie w konsekwencji odmowy przyjęcia mandatu, spowodował orzeczenie wydane bez rozprawy w uproszczonym tzw. nakazowym trybie. Postanowiłem nie składać sprzeciwów, uznając nakazowe wyroki w tych okolicznościach za skandal. Nie reagowałem następnie na wezwania do zapłaty grzywny, a kiedy postanowiono zamienić mi ją na ograniczenie wolności z obowiązkiem wykonania prac społecznych, odmówiłem także tego. Tak będę postępował w każdym takim przypadku. Sprzeciwiam się w ten sposób prawomocnemu orzeczeniu sądu, ponieważ zapadło ono w patologicznym systemie, będącym w istocie przedłużeniem policyjnego systemu represji.

Skazano mnie nie za udział w demonstracji, a za przejście jezdni w miejscu niedozwolonym, kiedy z demonstracji wracałem. Zarzut absurdalny na poziomie faktów, skoro wszystkie oznaczone przejścia

w promieniu kilkuset metrów ode mnie były w tym czasie zablokowane przez policję. Skazano mnie także z art. 65.2 kw za próbę wprowadzenia w błąd lub odmowę podania danych osobowych, to dlatego, że konsekwentnie odmawiałem okazania dowodu osobistego, dopóki żądający go ode mnie policjant nie przedstawił się prawidłowo i nie podał faktycznego powodu własnej interwencji, co w protokole opisano jako zachowanie „aroganckie i lekceważące”. Moje, nie policjanta. Urodzonego zresztą, jak czytam w aktach, nieco ponad miesiąc od mojego ostatniego zwolnienia z aresztu w czasach PRL i tych czasów nie pamiętającego, co czyni go niezdolnym do rozpoznania własnego podobieństwa do ówczesnych milicjantów i ich zachowań rodem z filmów Stanisława Barei.

Tryb nakazowy jest naruszeniem prawa do procesu przed sądem, na co w maju 2020 wskazywał Rzecznik Praw Obywatelskich, który zresztą wniósł kilka nadzwyczajnych kasacji od wyroków zapadłych prawomocnie w sprawach o wykroczenia. Wiele państw demokratycznych stosuje podobnie uproszczone procedury w sprawach drobnych i oczywistych co do faktów oraz okoliczności. W Polsce jednakże ów bezprocesowy tryb nakazowy stosuje się niemal bez wyjątków, kiedy obwiniony nie przyjmuje nałożonego nań mandatu karnego. (...)

Tu nie ma spraw drobnych i pozbawionych znaczenia. Wszystkie one umacniają praktyki policyjnego państwa. Trzeba protestować w każdym takim przypadku, zanim ten proces nabierze impetu, który powstrzymać będzie naprawdę trudno. Warto przy tym odnotować, że zdarzają się w Polsce postępowania nakazowe nie tylko w spra-

wach o wykroczenia, ale również w sprawach karnych. W sytuacji zaś, w której policja działa przeciw obywatelskim wolnościom, orzekające w trybie nakazowym sądy stają się narzędziem policyjnego systemu represji. Jak kolegia orzekające w czasach PRL.

Swoim aresztem chcę zaapelować do sędziów... Proszę o refleksję. Idę siedzieć, patrzcie. Wiecie, że jestem niewinny. Wiecie, że nie miałem procesu. Wyrok jednak zapadł i jest prawomocny.

Policjantom oświadczam, że odtąd każda ich interwencja przeciw mnie skończy się aresztem. Niech nikomu z was, panie i panowie, nie wydaje się, że wasze bezprawne działania pozostaną bez konsekwencji i będą bezkarne. Macie swoje obowiązki, ja mam swoje. Moim obowiązkiem jest nieposłuszeństwo wobec waszego bezprawia. Wynika ono z zasad, które wyznaję. Wasz obowiązek zapisano natomiast wprost w ustawie i od waszych poglądów on nie zależy. Rozkaz niczego tu nie usprawiedliwia. Macie ustawowy obowiązek mu się sprzeciwić.

Apeluję do współobywateli o podejmowanie oporu, każdy według własnych możliwości. Decyzja o areszcie jest dla większości z nas niemożliwa, a w wielu przypadkach nie powinno się jej podejmować, wiem o tym dobrze. Wszyscy powinniśmy jednak wiedzieć, że uległość wobec aparatu represji umacnia go. Każdy z nas staje wobec takich sytuacji osobiste. To nie abstrakcja, która dotyczy innych i którą znamy wyłącznie z mediów. Stawką są ważne zasady. Nasze własne zasady i cena, którą płacimy sobie.

Paweł Kasprzak
Warszawa

Wypadek ministra

„Na zatrzymanie maszyny, którą prowadził sam minister, czasu już nie było, wobec tego minister dokonał raptownego i niebezpiecznego dla auta skrętu. Dzięki temu przednie koła ominęły dziecko, tył samochodu jednak zarzucił w ten sposób, że potrafił je i przewrócił”, opisywała wypadek ówczesna prasa.

Minister spraw wewnętrznych gen. Felicjan Sławoj Składkowski pod wieczór 4 września 1927 roku wracał samochodem z Zamościa do

Warszawy. Był to wyjazd prywatny. Kiedy dojeżdżał do ostatnich zabudowań w mieście minął przechodzącego przez drogę człowieka. Kilkanaście sekund później na jezdni wybiegło, kierując się wprost pod samochód, czteroletnie dziecko.

Minister Składkowski od razu zatrzymał samochód, podbiegł do dziecka, wziął je na ręce i zaniósł do domu. Składkowski był lekarzem (doktorem medycyny). Natychmiast wezwał dwóch miejscowych lekarzy. Kiedy przyjechali, chociaż dziecko było przytomne, minister prosił ich, aby zabrali dziecko do szpitala w Zamościu i przebadali. Wręczył lekarzom 500 zł na pokrycie kosztów leczenia.

Po zapewnieniu lekarskiej opieki dziecku, minister Składkowski „polecił posterunkowemu spisać na siebie protokół”, informowała prasa.

Słowem, zachował się przyzwoicie.

Przytaczam tę historię, by pokazać, jak daleko wielu (jeżeli nie większość) prominentów władzy od przyzwoitości odeszła, łamie ją i depcze.

Janusz Malczyński

Wysokie Mazowieckie
(od 7 lat Irlandia)

Bezczelność roku 2020

W „Kontaktach” po Nowym Roku znalazłem podsumowania, żartobliwe i poważne, w których redakcja opisywała, co było w różnych dziedzinach wydarzeniem minionego roku w Łomży, regionie i Polsce. Chciałbym to uzupełnić o „Bezczelność roku 2020”, którą był pasek w TVP Info, głoszący „TVP na straży wolnego słowa”. Bo naprawdę trzeba być wypranym z wszystkiego i beczelnym, żeby ogłaszać się strażnikiem wolności słowa, sącząc codziennie swoją prostacką, nachalną i nienawistną propagandę.

Mariusz Jemiolek
Łomża



Sławojka generała od generała

Generał Felicjan Sławoj-Składkowski, minister spraw wewnętrznych (1926 – 1929, 1930 – 1931, 1936 – 1939) i premier (15 maja 1936 – 3 września 1939), był lekarzem, absolwentem Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Po odzyskaniu niepodległości został szefem Służby Sanitarnej Wojska Polskiego. Gdy w lutym 1928 r. przygotowywane było rozporządzenie „O prawie budowlanym i zabudowaniu osiedli”, Składkowski napisał do niego rozdział 12. Dotyczył... wychodków. Mówił, że w miejscach bez kanalizacji w miastach i na wsiach, powinien zostać urządzony osobny wychodek dla każdej rodziny. Odległość dołu na nieczystości powinna wynosić minimum 10 m od studni i 2 m od granicy sąsiada. Dół musiał mieć nieprzepuszczalne ściany i dno oraz odpowiednią wentylację. Miesiąc po ukazaniu się rozporządzenia minister wydał okólnik do wojewodów, pisząc w nim, że „nadchodzący okres wiosenny umożliwia podjęcie akcji podniesienia sanitarnego i estetycz-



Sławojka w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu, przeniesiona z majątku Jaruzelskich w Rusi Starej (gm. Wysokie Mazowieckie)

nego kraju”. Domagał się w nim, by w każdej posesji wiejskiej był czysty ustęp, a w miejskiej dodatkowo zamknięty śmietnik i szczegółowo instrutował, jak powinny być one budowane. Następnie wyruszył samochodem na inspekcję po kraju, by sprawdzić,

czy lokalna administracja realizuje jego polecenia. Do legendy przeszła sytuacja, gdy Składkowski w jednej ze wsi zastał drzwi do ustępu zabite gwoździami. W odpowiedzi na pytanie o powód usłyszał od chłopca, że „dzieciakom w szkołach poprzewracali we łbie i nie chcą już chodzić za stodołę, ino srają w wychodku, a tu musi być czysto dla komisji”.

Mimo kpin, akcja Składkowskiego przyniosła spektakularne efekty. Zaledwie pół roku po wydaniu okólnika, we wrześniu 1928 r., minister z dumą informował, że już 80 proc. pozbawionych kanalizacji domów w miastach i 60 proc. na wsiach zaopatrzonych jest w ustępy.

Uchodzący za człowieka o niespożytej energii, nie zaprzestał higienicznych inspekcji nawet, gdy został premierem. Jak twierdził, przejechał po Polsce ponad milion kilometrów, doprowadzając ostatecznie do tego, że sławojki, jak od jego imienia zaczęto nazywać przydomowe ustępy, stały się nieodłącznym elementem polskiego krajobrazu.

Zasypany powiat



Dość mocne, wielogodzinne opady śniegu i zawieje sprawiły, że wiele dróg w powiecie wysokomazowieckim było nieprzejezdnych. Na niektórych kierowcom pomagali rolnicy, którzy traktorami wyciągali samochody z zasp i rowów. Tak było, na przykład, na drodze Wojny Szuby (gm. Szepietowo) – Piętki Żebry (gm. Klukowo).

Mlekovita z nowościami

Ponad 30 nowych produktów wprowadziła w 2020 roku Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego, która na rozwój przeznaczyła w ubiegłym roku ponad 100 mln zł. „Nasze portfolio liczy już ponad 1000 produktów”, mówi prezes Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński.

WOŚP już licytuje!

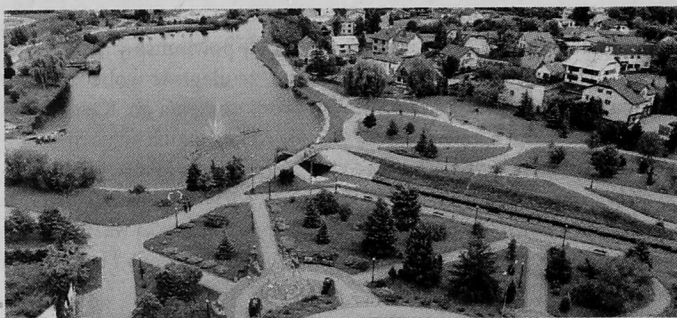
Sztab WOŚP Wysokie Mazowieckie zaprasza do licytowania i śledzenia nowych aukcji na Allegro. Link do aukcji: <https://allegro.pl/uzytkownik/paulinamaz>.

POWIAT ZAMBROWSKI



Po 34 latach na stanowisku Powiatowego Lekarza Weterynarii w Zambrowie i 43 latach w zawodzie, 25 stycznia na emeryturę przeszedł Zdzisław Dąbrowski. Od 1987 roku tworzył inspekcję weterynaryjną w powiecie zambrowskim, po 1989 roku czuwał nad przebiegiem prywatyzacji weterynarii. Za lata rzetelnej pracy podziękował mu burmistrz Kazimierz Dąbrowski, oficjalnie pożegnali go starosta Stanisław Ożlański i wicestarosta Jacek Murawski. Zygmunta Dąbrowskiego na stanowisku zastąpiła dr Olga Joanna Lewczuk, od 2009 r. starszy inspektor w Wojewódzkim Inspektoracie Weterynarii w Białymstoku.

5 milionów na oświatę z własnego budżetu! Tak „urządził” miasto rząd Zambrow rozdzielił pieniądze



Prawie 40 mln zł na opiekę społeczną i 35,5 mln zł na oświatę (63 proc. wszystkich wydatków) wyda w tym roku Zambrow, zgodnie z przyjętym budżetem na rok 2021.

– Subwencja oświatowa systematycznie spada. Decyzje niezależne od samorządu w postaci „rządowych” podwyżek wynagrodzeń, wzrostu płacy minimalnej, nigdy nie znalazły odzwierciedlenia w adekwatnym wzroście subwencji. Miasto w tym roku dołoży do funkcjonowania szkół z własnego budżetu ponad 5 mln. Mi-

lion zł więcej, bo w 2020 roku dopłaciliśmy do oświaty 4 mln 100 tys. zł – mówi burmistrz Kazimierz Dąbrowski.

Na inwestycje i remonty (głównie budowy dróg i remonty szkół) pójdzie 19 mln zł (16 proc. wszystkich wydatków). Szpital powiatowy otrzyma 200 tys. zł dotacji. W rezerwie jest 350 tys. zł na budowę kładki nad Jabłonką.

Miasto złożyło trzy wnioski o dofinansowanie budowy ulic oraz wnioski na projekty „Kreatywny przedszkolak” (388 tys.) i „Kub Seniora” (633 tys.).

Finisz na drzewie



Na drzewie zakończył jazdę pijany (ponad 1,5 prom.) mieszkaniec (29 lat) Zambrowa na ulicy Obrońców. Doznał urazu twarzy i został przewieziony karetką do szpitala. Na szczęście, podróżował sam. Bilans: strata kilku tysięcy złotych w rozbitym aucie, gdyż firmy ubezpieczeniowe za szkody po pijanemu nie dają złotówek; utrata zdrowia; utrata prawa jazdy; utrata kolejnych tysięcy na grzywnę (jeśli na tym się skończy, bo można także stracić wolność).

„Kuchenne rewolucje” w Zambrowie

Ekipa Magdy Gessler gościła w restauracji „Mąka i Magia” przy ul. Białostockiej w Zambrowie na przełomie maja i czerwca ubiegłego roku. Jak przebiegała rewolucja zobaczyć będą mogli zalogowani (czyli, niestety, płatnie) użytkownicy platformy VOD player.pl w czwartek, 28 stycznia. Na relację w TVN trzeba poczekać, ponieważ stacja aktualnie prezentuje nagrania sprzed ponad roku.

Gdy byłem małym chłopcem, a mój ojciec jeszcze żył, usłyszałem od niego zdanie, które pamiętam do dzisiaj: „Gdy mój ojciec umarł, zacząłem żałować, że nie zdążyłem mu powiedzieć, jak bardzo go kocham”

Dlaczego mój ojciec nie powiedział swojemu ojcu, że go kocha? To oczywiście następstwo toksycznego postrzegania tego, co znaczy być mężczyzną. Strachu przed otwarciem się na bliskich. Okazaniem uczuć. Owszem, im starsi się stajemy, tym nasza relacja z ojcem zmienia się i tracimy często bliskość, którą pamiętamy z lat dziecięcych. Jednak nasi ojcowie dalej pozostają ludźmi, którzy potrzebują być docenieni. I czasami wystarczy kilka prostych słów, które sprawią, że poczują się najszczęśliwszymi facetami na świecie. Nie warto mówić sobie „zdążę mu to jeszcze powiedzieć”. Bo i tak będzie wiele rzeczy, których nie zdążymy powiedzieć naszym rodzicom.

Oto zdania, które powinniście powiedzieć swojemu tacie, póki jeszcze go macie.

Kocham cię

Wielu dorosłych boi się tych słów. Dla chłopców jest to podwójnie przerażający temat, bo gdy dorastają, chcą udawać twardzieli, a miłość do tatusia jest powodem do wstydu. Jednak zapewnienie o miłości do własnego ojca nigdy nie powinno być powodem do wstydu. Sprawienie mu prezentu, przytulenie go i spędzenie z nim czasu to jedna z najwspanialszych rzeczy, które mogą go spotkać. Gdy przychodzi dzień matki, prześcigamy się w zapewnieniach na temat naszych uczuć w stosunku do kobiet, które nas urodziły. W wypadku ojców boimy się tych słów. Dlatego nie zominajmy o nich. Nigdy.

Jestem dumny

Ojcowie chcą, aby ich dzieci były wyjątkowe. W ich oczach nie ma nic ważniejszego, niż poczucie, że zrobili dobrą robotę. A najlepszym recenzentem ich pracy jesteśmy my sami. Dlatego, jeśli jesteście wdzięczni, że wasz tata był przy was, wspierał was i pomógł stać się ludźmi, którymi jesteście, powiedzcie mu: jestem dumny, że jestem twoim synem. Żaden ojciec nie jest idealny, ale jeśli znajdziecie w sobie

te uczucia, za żadne skarby ich nie ukrywajcie.

Ty mnie tego nauczyłeś

Rolą rodzica jest przystosowanie dziecka do życia. Uczucie umiejętności praktycznych i mentalnych. Jeśli kiedykolwiek wykorzystujecie rady swojego taty, powiedzcie mu o tym. Niech widzi, że jego próby nauczania przyniosły efekt. Nawet, jeśli popełniał błędy, a przecież każdy z nas ma ich na koncie wiele, mówcie o jego sukcesach. Każdego dnia spotykają nas sytuacje, z którymi nie boimy się mierzyć dzięki temu, że dawno temu nasz ojciec był blisko nas. Trzymał nas za rękę i pomógł nam sobie z nimi poradzić. Od pękniętej opony, po okazywanie miłości do własnego dziecka.

Nie zawsze się zgadzam, zawsze cię szanuję

Rodzice są marudni. To fakt. Wielu z nas, gdy już jesteśmy dorośli, odczuwa irytację na myśl o niektórych opiniach naszych ojców i matek. A gdy przestajemy być dziećmi, nie boimy się im powiedzieć tego, że z niektórymi rzeczami się nie zgadzamy.

Dla niektórych rodziców może to być szok. Ten przeskok z uwielbiającego ich dziecka do młodego człowieka, który ma własne zdanie. Nie pozwólmy im myśleć, iż to, że sami o sobie decydujemy, zmienia nasze postrzeganie ich jako rodziców. Powiedz ojcu: nie zawsze się z tobą zgadzam, ale zawsze cię szanuję.

Opowiedz mi o sobie

Jeśli czegoś żałuję w relacji z ojcem to tego, że nie poznałem jego historii. Jest to irytujące, bo wiem, że chłop miał ciekawe życie. Od wojska, przez prace w kopalniach, po sprowadzanie aut z Korei. Wiele się działo, a ja i tak niczego się od niego już nie dowiem. Dlatego, jeśli tylko macie okazję, spróbujcie go posłuchać. On chce z wami porozmawiać, chce wam jeszcze trochę opowiedzieć, a gdy już jesteście dorośli, to usłyszycie historie, które kiedyś były dla was zbyt poważne. I może spojrzycie na niego w całkiem nowy sposób?

Dziękuję

Być może mówienie, że warto podziękować naszym rodzicom, jest głupkowate. Ale wielu z nas

o tym zapomina. A mamy często za co dziękować. Za ich bliskość, za to, że wypruwali sobie dla nas żyły, za to, że robili wszystko, aby nasze życie było lepsze.

Wiele z tych rzeczy uznajemy za coś oczywistego. Za coś, co każdy rodzic i tak powinien robić. Ale nawet jeśli tak jest, to czy nie warto okazać im wdzięczności? Aby widzieli, że doceniamy ich jako ludzi, rodziców, ojców, osoby, które pomogły nam stać się tym, kim jesteśmy.

Wybaczam ci

Każdy z nas ma większe lub mniejsze problemy z ojcem. Udawanie, że nie istnieją, strach przed tego typu rozmową, nigdy nie pomoże nam ich rozwiązać. Rodzice popełniają błędy. Wszyscy, również my sami. Dlatego pomóżmy im zrozumieć, że mamy świadomość, jak trudną rolę jest ojcostwo. Aby pamiętali, że rozumiemy, iż nie zawsze byliśmy łatwymi dziećmi. I nawet jeśli popełnili jakieś błędy, to były one częścią dorastania z człowiekiem, którego kochamy. I może wtedy bolały, ale teraz już nie. (dadhero.pl)

KACPER PERESADA



Krucze i pikantne kabanosy, delikatna polędwica i soczysta szynka, kielbasa według przepisu mamy, a to wszystko z mięsa z własnej hodowli tuczników właścicieli Gospodarstwa Danówka w Jeziorku (gm. Piątnica)

Z Niemiec do Jeziorka

Magdalena i Jacek wiele lat pracowali i mieszkali w Niemczech. Nie wiązali jednak z tym krajem swojej przyszłości.

– Wyjechaliśmy tam, aby zarobić i wrócić. A kiedy otrzymaliśmy gospodarstwo po moich rodzicach, było jasne, że trzeba zacząć pracować tutaj, na swoim. I zdecydowaliśmy, że mąż będzie zajmował się hodowlą tuczników, a ja przetwórstwem naszego mięsa – mówi Magdalena Grabowska.

Jak zdecydowali, tak zrobili i dziś w Jeziorku (gm. Piątnica) mają ok. 40 świń, ale chcą z czasem stado poszerzyć, by doprowadzić do ciągłej produkcji swojskich wędlin. Teraz bowiem ich wyroby można kupić przez wcześniejsze zamówienie. Zarówno wędliny, jak też świeże mięso.

– Pochodzę z gospodarstwa, w którym mieliśmy świnię, choć rodzice potem przeszli na krowy mleczne. Widziałem, na czym to polega, dlatego zdecydowałem się na tuczniki, bo to praca mniej wiążąca, niż z krowami mlecznymi. Mamy teraz niezbyt duże stado, bo 37 sztuk polskiej białej zwislouchej. Zrobiliśmy jednak niedawno remont budynków i będziemy mogli stado powiększyć – opowiada Jacek Danowski.

Podkreśla, że jego zwierzęta karmione są paszą własnej produkcji, z pól swoich i dzierżawnych. Obrazuje je sam, bo pracownicy sezonowi są zatrudniani tylko latem, gdy przychodzi czas truskawek.

– Jednak to mięso i wędliny są naszą główną produkcją i na to stawiamy. Kiedy dzieciaki pójdą do przedszkola, będę miał więcej czasu i wówczas wędlin będzie więcej i będą częściej – zapowiada Magdalena, patrząc na bawiących się synów.

Przepis mamy

– Mama zawsze robiła wędliny sama, nigdy się ich nie kupowa-

Udany powrót



Magdalena Grabowska z Jeziorka

ło. Recepturę na naszą pierwszą kielbasę wzięłam właśnie od mamy. Potem ją dostosowaliśmy do swoich smaków – opowiada Magdalena.

Wędliny z Danówki są parzone i wędzone w tradycyjnej, ceglanej wędzarni. Magdalena używa do nich klasycznych przypraw: czosnku, czosnku niedźwiedziego, soli, pieprzu, czasem pieprzu ziołowego, majeranku.

– Tak lubimy i naszym klientom też smakuje.

Są nimi głównie mieszkańcy z okolicznych miejscowości: Łomży, Ostrołęki, Konarzewa, Jedwabnego.

– Mamy też sporo zapytań od klientów z innych miejscowości, ale to już efekt naszej obecności w Internecie – uważa Magda.

W y r o b y z D a n ó w k i można zamówić, śledząc przede wszystkim ich stronę na FB. Ogłaszają tam najbliższy ubój dla chętnych na zakup mięsa i podają termin zamawiania wędlin.

– Nasz sezon produkcyjny trwa od jesieni do późnej wiosny, potem zaczynają się prace polowe, warzywa i truskawki. Ale w tym czasie można do nas dzwonić, pisać, na pewno zrealizujemy wszystkie zamówienia – zapewnia.

Przysmak w słoiku

Największą popularnością cieszy się polędwica i kielbasa. A Magdalena najbardziej lubi swoje kabanosy.

– Polędwice są peklowane na sucho, nacierane czosnkiem, pieprzem, potem wędzone i parzone

metodą sous vide, czyli w próżni. A kabanosy mamy podpiekane w wędzarni i już ich nie parzymy, dzięki temu są kruche – wyjaśnia Magdalena.

W ofercie mają wszelkie wyroby wieprzowe: od szynki i baleronów, przez kielbasy i pasztety, salceson ozorkowy, aż do smakółków w słoikach.

– Zamykamy w nich pasztety i smalczyk, ale też kielbasę w słoiku. Taki klasyczny, mięsny słoik.

Z owcą w tle

– Mamy własne kury nioski, stado niewielkie około 100 sztuk, ale prowadzimy sprzedaż jajek. Ale w naszym gospodarstwie są też kozy i owce. Zawsze je chciałam mieć u siebie – śmieje się Magdalena.

Hoduje kozy głównie dla zdrowego mleka na potrzeby swojej i swojej rodziny. Choć nie wyklucza, że może kiedyś zajmie się też serowarstwem. Z kolei owce, fryzyskie i kameruńskie, to plan na przyszłość.

– O dobrą, lokalną jagnięcinę na rynku trudno, a my mamy niedaleko w Podgórzu ubojnię, która ma pozwolenie na ubój nie tylko świń, ale i owiec, więc w przyszłości może zajmujemy się też jagnięciną – zapowiada Magdalena – Oby tylko starczyło nam sił i czasu. (źródło: wrotapodlasia.pl). Fot. UMWP, Facebook

URSZULA ARTER



Śnieżne piruety

Maluch, czyli fiat 126p, był w PRL najpopularniejszym samochodem, zarazem przedmiotem marzeń, luksusem. Miał wielosezonowe opony i klimatyzację (wystarczyło otworzyć... okno). Nabyć go można było, dokonując przedpłaty i oczekując kilka lat lub na giełdzie. Swoim „pomarańczakiem” jeździłam 21 lat.

Kurs nad rowem

Kurs na prawo jazdy rozpoczął się latem, ale z jakichś powodów zakończył się dopiero zimą. Nauka jazdy odbywała się Maluchem. Jeździło nim jednocześnie trzech kursantów i instruktor. Wyjechaliśmy na zaśnieżoną ul. Sportową, pociętą koleinami po przejeździe cysterny z mlekiem.

– Nie jadę, bo zawiśniemy na podwoziu i będziemy burczeć jak chrabąszcz na plecach – zbuntowałam się.

Obśmiał mnie. Wkurzony instruktor siadł za kółkiem, przegazował. Maluch prychnął, ruszył z kopyta i... wpadł w poślizg. Zatrzymał się przed mostem z tylnym kołem nad głębokim rowem. Każde poruszenie powodowało, że auto chwiało się, nie można było z niego wysiąść. Oswobodzili nas żołnierze jadący gazikiem, którzy wepchnęli nas na szosę.

Poślizgi zęba mądrości

– Zębów mądrości nie leczę. Albo poczeka pani aż się całkiem zepsuje, albo rwiemy teraz – powiedziała dentystka.

Zdecydowałam się szybko na drugie „albo”. Znieczulenie nie chciało zadziałać, a ząb nie chciał opuścić swego miejsca w szeregu. Wiłam się na fotelu, dentystka oskarżała mnie o histerię.

– Jestem zmęczona. Czy pozwoli pani, że przysiądę obok, będzie mi łatwiej rwać – powiedziała lekarka.

Niestety. Ta próba również zawiodła. Dentystka otarła pot z czoła i poradziła szukać dentysty mężczyzny. Znalazłam go w przychodni w Radziłowie. Na



Kursanci wyciągają Malucha ze śniegu; zima stulecia, styczeń 1979

dworze śnieg, mróz i gołoledź. Tata nie zgodził się na moją samotną podróż, jechał ze mną jako pasażer. Dentysta, sympatyczny, ale aż zaniemówił, gdy zobaczył ząb.

– Jezu, kto to pani zrobił? Działo ma pani tak zharatane, że nie mam gdzie wbić igły, muszę rwać na żywca – oznajmił po chwili.

I rwał, aż wyrwał.

Przy Maluchu czekał tata i jakieś dwie kobiety, które obiecały podwieźć z targu w Radziłowie do Żeber. Ruszyliśmy. Maluch trzymał się dzielnie szosy. Do czasu. Gdy kobiety wysiadły, nieobciążony tył zatańczył na zakręcie. Nie hamowałam, auto nie słuchało kierownicy, ślizgiem jechało na słup po lewej stronie szosy. Odbiłam maksymalnie w lewo, wybierając rów zamiast słupa. Słyszałam dźwięk pękającego szkła. Leżeliśmy na boku, tata wisiał nade mną przypięty pasem. Sercowiec, trochę błąd, ale bez uszczerbku. Wysiedliśmy. W oddali był jakiś dom, ruszyłam po pomoc. Nagle nadjechała maluchem kobieta i za kilka sekund karetka. Zawróciłam. Zapomniałam

o opatrunku w zębie. Krew spływała mi z kącika ust. Kierowca i sanitariusz chwycili mnie pod ręce i ciągnęli do karetki. Wyrzywałam się. „Nic mi nie jest”, zapewniałam.

– Jesteś w szoku, nie czujesz bólu, masz krwotok – tłumaczył mi lekarz.

– Mam wyrwany ząb – krzyczałam.

Nie słuchali. Trzymali mnie mocno. Wypłułam gazik na śnieg. Puścili. Wspólnie z tatą wyciągnęli autko z zasy i postawili na śniegu. Szyby były całe. Szukałam źródła dźwięku rozbitego szkła. To talerzyki do ciasta, które kupił tata w Radziłowie. Odpaliłam maszynę. Z tyłu zauważyłam biegnącego mężczyznę, machał rękami. Podbiegł zadyszany.

– Podwiezie mnie pani do Szczuczyna do apteki? Była karetka u mojego syna, przepisali leki, muszę wykupić – mówił.

– Przed chwilą miałam wypadek...

– E, to drugiego pani mieć nie będzie.

Do apteki dojechałam pomyślnie. Przy wjeździe na podwórkę

wpadłam w poślizg, zatrzymałam się na płocie sąsiada.

Za światłem

Odwiedziłam koleżankę Basię w Małym Płocku. Śnieżnica przyszła niespodziewanie. Z trudem przebiłam się do szosy Łomża – Grajewo. Zapadł zmrok. Ujechałam niezbyt daleko, policja skierowała na objazd, bo na drodze przewrócił się tir. Śnieżnica przybrała na sile, widoczność na 2–3 metry. Cieszyłam się, że przede mną jedzie autobus: osłaniał od wiatru, dobrze widziałam tylne światła, no i na pewno znał trasę objazdu. Jechałam.

Autobus się zatrzymał. Zgasły światła. Wysiadłam. Podszedł do mnie kierowca autobusu.

– Znowu coś na drodze? – zapytałam.

– Nie, dojechałam na nocleg do domu, jestem na podwórku...

BARBARA PASZKOWSKA

Jeżeli przeżyliście podobne zimowe przygody na drodze, napiszcie: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub „Kontakty”, 18 – 400 Łomża, al. Legionów 7

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.0003/2021-o-i)

FINANSE

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

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M4, 61 m²,
II piętro, z meblami.
Ul. B. Prusa 3, Łomża.
Tel. 516 – 777 – 006

(p-001337-o)

ODDAM

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

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00224/20-o-i)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Kupię drzewo tartaczne lub las
do wycinki. Może być z gruntem.
Płatność gotówką.
Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

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. Dzwonić, pisz.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak.0002/2021-o-i)

Kupię cielecia.
Gotówka, wyrejstrowanie.
Tel. 721 – 102 – 689

(fak.0001/2021-o)

RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.
Tel. 607 – 191 – 070

(p-001331-o)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

USŁUGI

Elektryk. Gazownik.
Spawanie.
Tel. 508 – 066 – 812

(p-001335-o)

Budowa domów.
Tel. 508 – 544 – 918

(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



Domki Letniskowe Ceny już od 15 tys.

Możliwość zakupu domu
z działką



Tel.
737-164-200
887-106-410

Informacja

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 r. poz. 1990 z późn. zm.) **Wójt Gminy Kulesze Kościelne informuje**, że w siedzibie Urzędu Gminy Kulesze Kościelne ul. Główna 6, 18-208 Kulesze Kościelne oraz na stronach internetowych Urzędu zamieszczono na okres 21 dni w terminie od 01.02. do 22.02.2021 r.:

- **wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w formie przetargu pisemnego nieograniczonego:** Nr 101 obręb – Nowe Grodzkie, Nr 101 obręb Chojane Pawłowięta, Nr 95 i 36/2 obręb Chojane Sierocięta, Nr 13 obręb Faszczce, Nr 172, 123 i 106 obręb Gołasze Dąb, Nr 55/2 obręb Grodzkie Szczepanowięta, Nr 43 obręb Nowe Kalinowo;
- **wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w formie bezprzetargowej:** Nr 87/2 obręb Chojane Pawłowięta, Nr 113 obręb Chojane Piecki, Nr 49/2 obręb Wnory Wypychy, Nr 19 obręb Tybory Uszyńskie.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Kulesze Kościelne, pokój nr 13 lub telefonicznie, nr tel. 864769010 w.18 w godzinach 8⁰⁰ – 16⁰⁰.

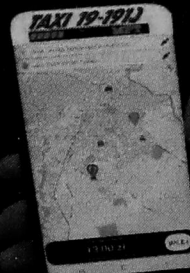
Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-191
WYBÓR MPT

POBIERZ Z
Google Play

POBIERZ Z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście



Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIONE

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

Sprzedam Mercedes E klasa,
2.0 benzyna, stan bardzo dobry,
sprawny technicznie, cena 7 000 zł,
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Honda Accord, (2005),
stan bardzo dobry, 2.0, 155 KM,
benzyna, przebieg 203 000 km,
komplet kół aluminiowych z oponami
letnimi, cena 14 950 zł do negocjacji,
tel. 669 – 837 – 401

(o/b)

Sprzedam Quad, (2018),
pojemność 125, cena 2 300 zł,
tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam Mercedes Kaczka 308,
(1992), z zabudową, do przewozu
zwierząt, diesel, 95 KM,
cena 8 000 zł, tel. 727 – 664 – 308

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4,
(2007), 1.8 tdi, diesel, opłaty ważne
do listopada, 125 KM, auto sprawne,
cena 9 300 zł do negocjacji,
tel. 733 – 090 – 708

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2003),
2.4 diesel, wszystkie naprawy
robione na czas, ważne opłaty,
przebieg 380 000 km, cena 9 900 zł
do negocjacji, tel. 790 – 792 – 501

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2005), diesel,
cena 9 000 zł, tel. 886 – 244 – 319

(o/b)

Sprzedam Suzuki GS 500, (2004),
stan bardzo dobry, przebieg
34 000 km, cena 5 000 zł,
tel. 505 – 603 – 916

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2005),
diesel, 90 KM, przebieg 217 000 km,
w bardzo dobrym stanie,
klimatyzacja, ABS, radio,
cena 8 500 zł do negocjacji,
tel. 731 – 334 – 147

(o/b)

Sprzedam Fiat Sienna, (2000),
cena 1 500 zł, tel. 737 – 271 – 005

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2008),
stan bardzo dobry, nowe opony,
benzyna, 60 KM, cena 14 000 zł
do negocjacji, tel. 513 – 371 – 931

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4,
(2007), wersja Titanium X, 2.0 TDCI,
diesel, 140 KM, auto bardzo
zadbane, wszystko sprawne,
bez wkładu, cena 18 000 zł,
tel. 728 – 390 – 135

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005),
1.9cdti, 120 KM, auto duże,
wygodne, pakowne,
przebieg 302 000 km, cena 6 800 zł,
tel. 731 – 310 – 089

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2009),
diesel, 90 KM, przebieg 262 000 km,
stan karoserii oceniam na dobry,
cena 10 700 zł do negocjacji,
tel. 720 – 976 – 165

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2003),
2.0hdi, 90 KM, polski salon,
klimatyzacja, wszystko sprawne,
przebieg do połowy maja, OC do
połowy czerwca, cena 5 299 zł do
negocjacji, tel. 503 – 798 – 401

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V GTI,
(2008), po wymianie rozrządu,
płynów, czarne skórzane wnętrze,
benzyna, cena 16 800 zł do
negocjacji, tel. 695 – 653 – 465

(o/b)

Sprzedam Mercedes W126, (1991),
stan techniczny bardzo dobry,
wszystko działa, benzyna, 188 KM,
kolor czarny, cena 45 000 zł,
tel. 796 – 887 – 412

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2008),
benzyna + gaz, stan bardzo dobry,
auto nieuszkodzone, wszystko
w oryginale, przebieg 200 000 km,
cena 14 000 zł, tel. 696 – 081 – 974

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara,
(2003), auto w bardzo dobrym stanie,
bez wkładu finansowego, diesel,
przebieg 160 000 km,
cena 20 000 zł do negocjacji,
tel. 501 – 409 – 283

(o/b)

Sprzedam Fiat 500, (2008),
w dobrym stanie, do samodzielnej
wymiany rzeczy eksploatacyjnych,
benzyna, cena 13 300 zł do
negocjacji, tel. 608 – 527 – 559

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2007), 1.4,
86 KM, auto w bardzo dobrym stanie
technicznym i wizualnym, wnętrze
czyste i zadbane, klimatyzacja, radio,
cena 9 900 zł do negocjacji,
tel. 513 – 134 – 475

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999),
benzyna + gaz, kombi, cena 3 000 zł,
tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2003),
1.9 TDI, diesel, stan bardzo dobry,
wszystko sprawne, przebieg
284 000 km, cena 4 400 zł,
tel. 530 – 430 – 101

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2004),
w stanie bardzo dobrym, ważne opłaty
za ubezpieczenie, przegląd, 101 KM,
przebieg 169 000 km, cena 4 700 zł do
negocjacji, tel. 696 – 199 – 613

(o/b)

Sprzedam Wolga Gaz 21, 2 sztuki,
do remontu, lata 60., cena 3 000 zł
za sztukę, tel. 511 – 928 – 792

(o/b)

Sprzedam Fiat 127, do remontu,
cena 2 500 zł, tel. 511 – 928 – 792

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2000),
benzyna, auto sprawne,
cena 3 500 zł, tel. 512 – 308 – 146

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(2002), 1.9 tdi, 130 KM, diesel,
kombi, bogate wyposażenie,
klimatyzacja, kontrola trakcji,
stan bardzo dobry, cena 7 600 zł,
tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2007),
OC do końca września 2021 r.,
diesel, cena 14 500 zł do negocjacji,
tel. 788 – 995 – 121

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H GTC, (2005),
1.6 benzyna, 105 KM,
przebieg 158 000 km,
wnętrze bardzo zadbane,
cena 6 900 zł do negocjacji,
tel. 797 – 518 – 178

(o/b)

Zamienię Mercedesa S klasa, (2008),
50 tys. lub Mitsubishi Eclipse, (2007),
20 tys., na ziemię rolną, łąkę, las,
nieużytki, tel. 737 – 164 – 200

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2004), 1.4,
16v, w bardzo dobrym stanie,
auto bardzo doinwestowane,
bogate wyposażenie, benzyna,
cena 5 500 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Mazda 3 BK, (2005),
1.6, 109 KM, diesel,
auto bardzo doinwestowane,
po wymianie olejów, filtrów,
przebieg 305 000 km,
cena 8 000 zł do negocjacji,
tel. 516 – 762 – 932

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Transporter,
(2004), 2.5 tdi, 130 KM, diesel,
auto sprawne, 9-osobowe,
klimatyzacja, wspomaganie
kierownicy, cena 14 200 zł,
tel. 505 – 905 – 920

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009),
2.0 cdti, 160 KM, nowe sprzęgło,
auto sprawne, bogato
wyposażone, przebieg 194 000 km,
cena 25 000 zł, tel. 516 – 225 – 532

(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 niepro-
wadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam opryskiwacz Termit 317, garażowany, pojemność 400 litrów, cena 600 zł, tel. 694 – 288 – 955

(o/b)

Sprzedam sianokiszonkę, 1 pokos, duże, zbite bele, cena 105 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam siano ze stodoły, pogodne, duże bele, cena 85 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam byczki HF, 2-8 tygodni, cena 550 – 700 zł za sztukę, tel. 503 – 009 – 752

(o/b)

Sprzedam las sosnowy na pniu, około 0,70 ha, cena 2 000 zł, tel. 503 – 009 – 752

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz, 4-skibowy, stan bardzo dobry, mało używany, garażowany, cena 7 500 zł, tel. 507 – 872 – 533

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, stan bardzo dobry, garażowana, cena 1 500 zł, tel. 507 – 872 – 533

(o/b)

Sprzedam kombajn Anna, (1990), cena 10 000 zł do uzgodnienia, tel. 737 – 271 – 005

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma, cena 4 300 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Metal Fach Z-577, folia 500/750, garażowana, stan wizualny i techniczny dobry, stawiać bel, cena 15 500 zł, tel. 665 – 716 – 893

(o/b)

Sprzedam byczka, tygodniowy, czarno-biały, cena 450 zł, tel. 510 – 108 – 193

(o/b)

Sprzedam agregat do bielenia wapnem, cena 1 200 zł, tel. 692 – 172 – 743

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz do białkowania obór, cena 1 300 zł, tel. 692 – 172 – 743

(o/b)

Sprzedam paleciak do tura, cena 1 300 zł, tel. 692 – 172 – 743

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Rollant, (2004), wannowy, stan bardzo dobry, z hydrauliczną, oddzielną pompą z zasuwą, cena 33 500 zł, tel. 693 – 608 – 443

(o/b)

Sprzedam ciągnik Fendt 311, (1989), cena 55 000 zł, tel. 693 – 608 – 443

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Rau, 700 litrów, stan bardzo dobry, cena 4 200 zł, tel. 530 – 676 – 055

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Samasz, (2008), bębnowa, hydraulicznie składana, sprawna, bez luzów, gotowa do pracy, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 535 – 653 – 306

(o/b)

Sprzedam wirówkę do mleka, w dobrym stanie, wszystko kompletne, cena 9 300 zł, tel. 514 – 968 – 089

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Japy, pojemność 1 650 litrów, cena 7 000 zł, tel. 784 – 059 – 929

(o/b)

Sprzedam beczkowóz Veenhuis, ocynkowany, 4 200 litrów, cena 7 800 zł, tel. 695 – 519 – 500

(o/b)

Sprzedam dojkę przewodową Alfa Laval, 6 aparatów, cena 10 000 zł, tel. 663 – 677 – 453

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Brochard, z adapterem poziomym i zastawkami do kukurydzy, 12 ton, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 669 – 299 – 397

(o/b)

Sprzedam pług zagonowy, (2008), 4-skibowy, stan bardzo dobry, cena 4 700 zł, tel. 698 – 530 – 843

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Altro 1200, stan bardzo dobry, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 884 – 322 – 714

(o/b)

Sprzedam byczka, cielak, 2 tygodnie, zdrowy, zarejestrowany, cena 500 zł, tel. 502 – 445 – 060

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, (2004), 1,65 m, stan bardzo dobry, cena 1 250 zł, tel. 505 – 603 – 916

(o/b)

Sprzedam siewnik do trawy Vredo, stan dobry, cena 39 900 zł do negocjacji, tel. 570 – 206 – 018

(o/b)

Sprzedam prasę Claas Rollant 255 Roto Cut, pełne wyposażenie, siatka, sznurek, szeroki podbierak, system MPS, centralne smarowanie, cena 32 900 zł do negocjacji, tel. 660 – 747 – 970

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, (1993), na przekładnię olejową, cena 4 300 zł, tel. 507 – 144 – 467

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy, 4 tony, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł, tel. 608 – 375 – 058

(o/b)

Sprzedam pług zagonowy Overum, 3 skiby, stan dobry, cena 3, 400 zł do negocjacji, tel. 605 – 662 – 333

(o/b)

Sprzedam siewnik Mazur, stan bardzo dobry, szerokość 4 m, pierwszy właściciel, cena 3 100 zł, tel. 696 – 692 – 181

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 8011 Crystal, (1976), stan jak na te lata bardzo dobry, oryginał, wspomaganie hydrauliczne, cena 18 500 zł, tel. 696 – 692 – 181

(o/b)

Sprzedam przyczepę D47B, wywrotka, cena 9 500 zł, tel. 512 – 308 – 146

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Motyl, pojemność 600 litrów, stan jak nowy, użytkowany 5 lat, cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 662 – 251 – 836

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Welger RP 200, szeroki podbieracz i ogumienie, centralne smarowanie, rotor, owijanie siatką, sznurkiem, sprawna, cena 23 700 zł do negocjacji, tel. 796 – 530 – 023

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, (2000), w stanie bardzo dobrym, zero luzów, jeden właściciel, nowy jeden bęben, cena 1 200 zł do negocjacji, tel. 506 – 416 – 828

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów, hydrauliczny, 1 200 kg, cena 3 500 zł, tel. 669 – 864 – 581

(o/b)

Sprzedam młynek do zboża bijakowy, silnik 11 kW, cena 1 900 zł, tel. 602 – 357 – 301

(o/b)

Sprzedam paszowóz Peecon, 12 m³, w bardzo dobrym stanie, ślimak i boki bardzo grube, założone nowe noże, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 697 – 370 – 150

(o/b)

Sprzedam pług zagonowy Unia Grudziądz, (2006), 3+1, mało używany, garażowany, jak nowy, szerokie koła podporowe, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 507 – 872 – 533

(o/b)

Sprzedam wycinak stan bardzo dobry, gwarancja, cena 4 600 zł, tel. 507 – 972 – 384

(o/b)

Jak
w m
pos
i rz

Do najtru
rzucanie
nałogu z
abstynen
o kolejny
skarby ni
rozwiąza
i ogranic

Instytucje na
lują stosowa
żyć jako nar
papierosów
pionierem, j
potencjalnie
tytoniu. Już
powanie (st
palenia. Tam
mocy Zdrow
który szczeg
nia się do zn
Używanie
cyjnego pal
wśród który
Brytanii, Fra
2017 r. Am
wskazała, że
le się do or

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.

Jak wytrwać w noworocznym postanowieniu i rzucić palenie

Do najtrudniejszych wyzwań noworocznych należy z pewnością rzucanie palenia. Wiele osób nie daje rady porzucić zgubnego nałogu z dnia na dzień i po krótkim okresie tytoniowej abstynencji przekłada swoje „żelazne” postanowienie o kolejny rok. Okazuje się jednak, że dla tych, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej – potencjalnie redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem.

Instytucje nadzorujące służbę zdrowia w Nowej Zelandii regulują stosowanie papierosów elektronicznych, które mają służyć jako narzędzie prowadzące do porzucenia tradycyjnych papierosów przez dorosłych palaczy. Kraj ten jest światowym pionierem, jeżeli chodzi o informowanie o e-papierosach jako potencjalnie mniej szkodliwej alternatywy dla tradycyjnego tytoniu. Już w 2017 r. władze tego kraju oświadczyły, że wapowanie (stosowanie e-papierosów) może pomóc w rzuceniu palenia. Tamtejsze Ministerstwo Zdrowia wraz z Agencją Promocji Zdrowia (HPA) uruchomiło nawet portal Vaping Facts, który szczegółowo opisuje, w jaki sposób e-papieros przyczynia się do zmniejszenia szkód związanych z nałogiem.

Używanie e-papierosów, jako mniej szkodliwe od tradycyjnego palenia, uznały już 24 międzynarodowe organizacje, wśród których są instytucje zdrowia publicznego z Wielkiej Brytanii, Francji, Kanady, Niemiec, czy Australii. Już w lipcu 2017 r. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) wskazała, że nikotyna najbardziej szkodzi wtedy, gdy dostaje się do organizmu w postaci dymu papierosowego, dając

do zrozumienia, że mniej szkodliwe są takie rozwiązania jak e-papierosy, czy podgrzewacze tytoniu. Pogląd ten potwierdza raport brytyjskiej Izby Gmin, który powołuje się między innymi na dane Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego). Z danych tych wynika, że e-papierosy i tzw. podgrzewacze tytoniu są potencjalnie mniej szkodliwe o ok. 90-95 proc. w porównaniu do tradycyjnych papierosów, ze względu na brak najbardziej toksycznych substancji smolistych.

Badania i opracowania naukowe pokazują też, że e-papierosy mogą być skutecznym środkiem do ostatecznego zerwania z nałogiem. Z badania brytyjskiego Action on Smoking & Health (ASH) z sierpnia 2018 roku wynika, że aż 52 proc. z 3,2 miliona dorosłych palaczy e-papierosów w tym kraju przestało palić. Z kolei z niedawnego badania z Hiszpanii wynika, że aż 9 na 10 osób korzystających z e-papierosów w tym kraju ograniczyło lub porzuciło nałóg palenia dzięki wapowaniu.

Ale na rynku, poza e-papierosami, pojawia się coraz więcej alternatyw dla klasycznego papierosa, jak np. podgrzewacze tytoniu nowej generacji. Urządzenia tego typu nie spalają, a jedynie podgrzewają tytoń wysokiej jakości. Dzięki temu palacz doświadcza uczucia porównywalnego do tradycyjnego palenia, jednocześnie dostarczając dużo mniej szkodliwych substancji do organizmu. Do najnowszych rozwiązań tego typu należy glo Hyper. Urządzenie zostało gruntownie przebadane, do tej pory przeprowadzono nim 44 testy behawioralne, 164 analizy chemiczne, 46 badań klinicznych i 75 testów określających wpływ na komórki organizmu.

Więcej o alternatywnych produktach nikotynowych można się dowiedzieć np. dzięki kampanii Masz Wybór (www.maszwybor.pl), za którą stoi jeden z koncernów tytoniowych.



REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs digital

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

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 10 zł (~~10,80 zł~~)
3 miesiące 30 zł (~~35,10 zł~~)
6 miesięcy 55 zł (~~70,20 zł~~)
12 miesięcy 100 zł (~~140,40 zł~~)



**Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.**

**Prenumeratę można zamówić przez
www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.**

**W razie potrzeby redakcja służy pomocą,
tel. 86 216 42 43**

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



Wrabiła siostrę!

Zatrzymana przez policję do kontroli w Piszcu mieszkanka (27 lat) Łomży, której groził mandat 500 zł, podała dane swojej siostry, mieszkającej w województwie mazowieckim. Po pewnym czasie na policję zgłosiła się kobieta, która poinformowała, że otrzymała z urzędu skarbowego pismo o nieopłaconym mandacie na 500 złotych. Na mandacie był jej podpis, ale twierdziła, że żadnego mandatu nie otrzymała i nie podpisywała. Zasugerowała, że może być to sprawka jej starszej siostry, która jeździ samochodem nissan, o którym mowa w mandacie, a poza tym jakiś czas temu przekazała jej kserokopię swojego dowodu osobistego do załatwienia formalności urzędowych, związanych ze ślubem. Policjanci szybko potwierdzili jej wersję. Za wrabianie siostry mieszkanka Łomży stanie przed sądem pod zarzutem podszywania się pod inną osobę i fałszowania podpisu, co będzie ją kosztowało kilka razy drożej, niż mandat. Nie mówiąc o koszcie większym od jakichkolwiek pieniędzy, którym jest zepsucie więzi rodzinnych.

Z nożem na sąsiada

Na trzy miesiące aresztowany został mieszkaniec (62 lata) gminy Kulesze Kościelne z zarzutem popełnienia zbrodni usiłowania zabójstwa. Prokuratura Rejonowa wystąpiła o to do Sądu Rejonowego w Wysokim Mazowieckiem po tym, jak w Nowym Wyknie dźgnął nożem znajomego, który przeżył tylko dlatego, że szybko zajęli się nim lekarze. Nożownik nie przyznał się do zarzucanego mu przestępstwa.

Ukrył się pod dywanem

Ukrywający się przez odsiadkę 3,5 roku więzienia oraz ścigany nakazem Sądu Rejonowego w Łomży za spowodowanie kolizji i nie płacenie alimentów mieszkaniec (35 lat) Łomży, schował się przed szukającymi go policjantami na strychu pod dywanem. Zdradziły go jednak wystające buty. Teraz po zsumowaniu kar, 4 lata spędzi za kratami.

Oszukana straciła 30 000 zł!

Wydawać by się mogło, że schemat działania oszustów, próbujących wyłudzić pieniądze od seniorów jest już na tyle znany, iż nikt nabrać się nie da. Są jednak starsi ludzie, którym nikt o tym nie powiedział. I tracą często oszczędności życia! Tak było ze starszą mieszkanką Łomży, do której zadzwoni-



Śmierć na miejscu poniosło dwoje mieszkańców (kobieta 30 lat i mężczyzna 34 lata) Mazowieckiego po tym, jak ich volkswagen pasat wpadł pod Małym Płockiem (na trasie Łomża – Kolno) w poślizg i zderzył się bokiem z jadącą z naprzeciwka ciężarówką. Kierowca ciężarówki był trzeźwy. Fot. policja

ła kobieta, która przedstawiła się jako pracownica szpitala i poinformowała, że w szpitalu jest jej kuzynka, która potrzebuje pieniędzy na kurację ratującą życie. Seniorka powiedziała, że w domu ma tylko 30 tys. zł. Oszustka stwierdziła, że to na razie wystarczy i że po pieniądzu zgłosi się pani mecenas. Wkrótce zgłosiła się młoda kobieta, która przekazała wszystko, co miała. Po pewnym czasie starsza pani zadzwoniła do kuzynki, aby zapytać o jej zdrowie i wtedy dowiedziała się, że padła ofiarą oszustwa. Według danych Komendy Głównej Policji, w 2020 roku „mafia wnuczkowa” wyłudziła od 5 289 seniorów prawie 86 mln zł!

Zginął na miejscu!

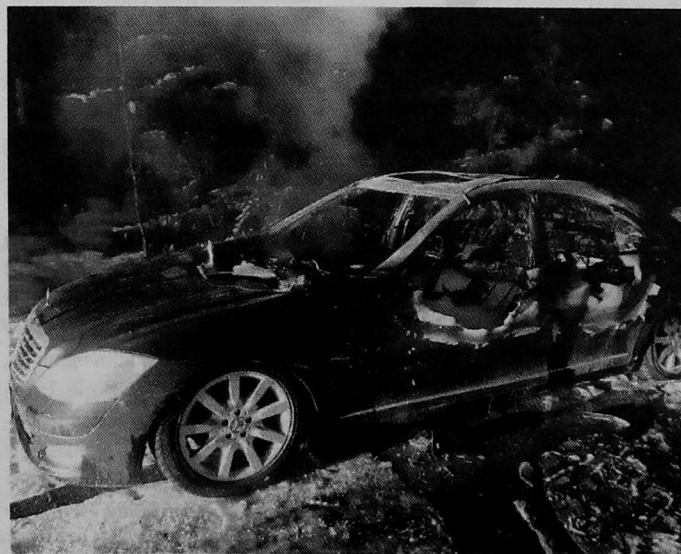
Na miejscu zginął mieszkaniec (54 lata) gminy Piątnica, potrącony w ciemnościach przez peugeota na drodze Piątnica – Jedwabne. Z ustaleń policji wynika, że szedł nieprawidłową stroną drogi i nie posiadał na sobie elementów odblaskowych. Kierowca (58 lat) peugeota był trzeźwy. W ubiegłym roku w powiecie łomżyńskim zginęło 3 pieszych.

Pokonała mężczyznę!

Ponad 2,6 promila alkoholu miała w sobie mieszkanka (59 lat) Łomży, która jechała skodą główną ulicą miasta dwoma pasami ruchu. Znacznie mniejszy wynik uzyskał kierowca, który wpadł w ręce dzielnicowych z Nowogrodu: wydymuchał „tylko” nieco ponad 1,8 promila. Oboje stracili prawo jazdy i staną przed sądem. Tu kobieta ze skody za zwycięstwo nad mężczyzną medalu raczej nie otrzyma.



Zimą groźne są nie tylko śliskie drogi: z powodu zwarcia instalacji elektrycznej jednego dnia spłonęły dwa samochody. W Czerwonym pod Kolnem (zdjęcie u góry) na podwórku właściciela i na drodze we wsi Trzczańskie koło Turośli (zdjęcie u dołu). Tu auto zapaliło się w czasie jazdy. Po nastaniu mrozów w Łomżyńskim paliło się już kilka samochodów. Nawet ugaszone, nadają się już tylko na złom. Warto samemu lub u mechanika sprawdzić stan akumulatorów, zacisków i przewodów. Fot. PSP Kolno



Poradnia psychologa

Pracodawca, czy kolega?

Od niedawna pracuję w sklepie. Wygląda na to, że to będzie dobra praca, właściciele chcą z nami podpisać umowę na czas nieokreślony i płacą więcej, niż dostałabym gdzie indziej. Ale czuję się skrępowana, bo szef mówi do nas na „ty”, pyta czy odwieźć po pracy do domu, tak jakoś dziwnie się zachowuje, że nie wiem, jak na to reagować. Boję się stracić tę pracę, bo jest dobra, szefostwo jest miłe, tylko jakoś czuję się nieswojo.

Mariola

Badania nad stresem pracownikó-
w pokazały, że jednym z silnie
stresujących czynników w pracy
jest niejednoznaczność roli, ja-
ką ma w pracy pełnić pracownik.
Tak, jak jest to u Pani: nie wiado-
mo do końca, czy szef jest kolegą
czy przełożonym, co stoi za jego
zachowaniem i jak na nie reagowa-
wać. Z jednej strony relacje mają
być „koleżeńskie”, ale z drugiej są
to relacje nierówne, bo Pani jest
pracownikiem, a on pracodawcą
i będzie musiał w jakiś sposób
egzekwować obowiązki. Jednym
słowem, nie wiadomo, czego się
spodziewać.

Gdy mamy do czynienia z pomiesz-
aniem ról, owocuje to falą nega-
tywnych emocji. Niejednoznaczność

sytuacji jest sama w sobie frustrują-
ca, ale w dodatku człowiek jest wtedy
skłonny podejrzewać drugą stronę
o jakieś ukryte intencje, ciemne za-
miary itp. Pani skrępowanie wynika
po części właśnie z tego, że podejrze-
wa Pani szefa o ukryte zamierzenia.
Niewiedza „czego się po szefie spo-
dziewać” jest krępująca, niepokoją-
ca i w jakimś stopniu nienaturalna.

Jakie jest lekarstwo na takie po-
łożenie? Zachowanie dystansu. Mówie-
nie na „ty” jest przyjęte w wielu
miejscach pracy i jeśli tak jest w fir-
mie, jest to norma. Jednak może Pa-
ni w subtelny sposób dać do zrozumi-
enia, że chce, aby wasze relacje
pozostały raczej oficjalne, niż pry-
watne (taki układ posłuży zarówno
Pani, jak i szefowi). Na przykład, gdy
szef proponuje, że odwiezie do do-
mu, można mu podziękować i od-
mówić: „Nie, dziękuję, wolę sama
wracać do domu”.

W ten sposób pewne normy zo-
staną ustalone. Myślę, że obawy co
do tego, iż pogorszy się Pani sytuacja
w pracy są na wyrost. Wręcz prze-
ciwnie, ustalenie granic przyczyni
się raczej do tego, że relacja stanie
się bardziej „dorosła” i mniej będzie
w niej ukrytego napięcia.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

Mięso umyj, osusz, pokrój
w kostkę. Do miski wsyp przypra-
wę do gulaszu, dodaj musztardę, wy-
mieszaj. Włóż mięso, dokładnie wymieszaj. Wstaw do lodówki na kilka
godzin lub całą noc. Do garnka wlej
bulion, dodaj listki laurowe, ziarenka
ziela angielskiego oraz pieprzu,
podgrzej. Cebulę drobno posiekaj.
Imbir obierz (najlepiej łyżeczką do
herbaty), pokrój w plasterki. Mię-
so oprószyć mąką. Na patelni rozgrzej
2-3 łyżki oleju, wrzucić cebulę, miesza-
jąc zeszklij. Przełóż do garnka z bu-
lionem. Na tej samej patelni rozgrzej
3-4 łyżki oleju, wrzucić mięso, obsmaż
na rumiano z każdej strony. Przełóż
do garnka z bulionem, dodaj plasterki
imbiru. Gotuj na średnim ogniu ok.
40 min, aż mięso zmięknie. Umyj
jabłka, usuń gniazda nasienne, po-
krój w plasterki. Dodaj do garnka z gu-
laszem ok. 5 min przed końcem go-
towania. Wlej sos sojowy. Dopraw
do smaku pieprzem i solą.



**Przysmak
podlaski**

Rozgrzewający gulasz

Składniki:

- 75 dag łopatki wieprzowej
- 15 g świeżego imbiru
- 2 jabłka
- 1 opakowanie przyprawy do gulaszu
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki mąki
- 1 cebula
- 3/4 bulionu warzywnego
- 2 listki laurowe
- 4 – 6 ziarenek ziela angielskiego i czarnego pieprzu
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego
- olej
- sól, pieprz



Pytanie intymne

Wyda mi się, że kocham mę-
ża, ale to może tylko przyzwyczaje-
nie, bo nasz związek jest bez
temperatury. Wszystko spowsze-
dniało, nawet łóżko już nie cią-
gnie, jak kiedyś, jest jakby obo-
wiązkowym małżeńskim. Myślę, że
on mnie już nie kocha, nie zabie-
ga o mnie, nie zależy mu na spra-
wianiu mi przyjemności bez oka-
zji, mniej ze sobą rozmawiamy.
To wszystko powoduje, że myślę
o spotkaniu z kimś nowym, o ko-
chanku, który się we mnie zako-
cha. Bo ja też chciałabym się za-
kochać. Co robić?

Jagoda

To normalne, że w związku z kil-
kuletnim stażem nie będzie tak
iskrzyło, jak na początku. Już tak
nie „tańczą motyle w brzuchu”. Ale

o temperaturę uczucia i jego podsycanie trzeba zabiegać razem. Sko-
ro już pojawiły się myśli o kochan-
ku, proszę sobie wyobrazić, że jest
nim właśnie mąż i tak go traktować.
Będzie to oznaczało zaskoczenie
stojącym do łóżka, zmianę scenarii
sypialni, aktywność w łóżku, a na-
wet umówienie się poza domem.
Warto spróbować przejąć inicja-
tywę, pokazać, jak można kochać
się inaczej. Trzeba też pamiętać, że
mężczyźni nie potrafią czytać w my-
ślach, należy im wprost powiedzieć
o swoich oczekiwaniach i odczu-
ciach (że to czy tamto lubię) i pytać
o ich pragnienia. Lubią, gdy kobieta
się nimi interesuje. Niby to wszyst-
ko proste, a jednak trzeba zmienić
własne spojrzenie na wasz zwią-
zek i zainwestować w niego, naj-
pierw w siebie.

Lekarz domowy

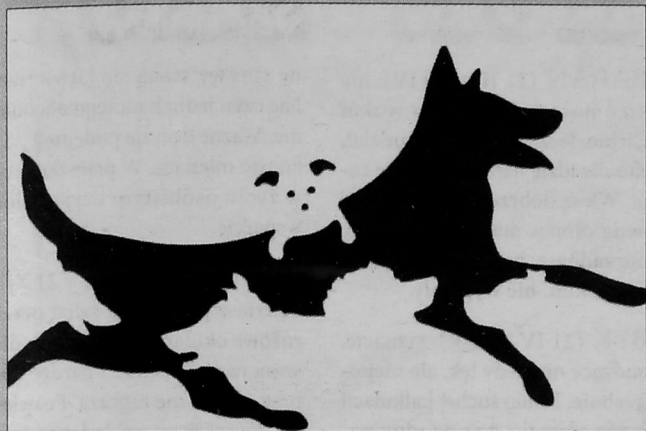
Papierosy palę od kilku mie-
sięcy. Najpierw z koleżankami
w bursie sporadycznie paliłam
cienkie papieroski. Po nadej-
ściu i zamknięciu szkół siedzę
w domu i chyba z nudów palę
także normalne i więcej, choć
kryję się z tym przed rodzica-
mi. Gdy zaczęłam palić nic mi
nie dolegało, a teraz rano mie-
wam kaszel i wtedy muszę wy-
pluć jakiś śluz. Nie wiem, co
jest przyczyną, bo raczej jestem
zdrowa. Czy palenie może mieć
z tym związek?

Kasia

Tak, palenie papierosów ma
z tym związek, gdyż pojawienie się
nadmiernego śluzu, czyli flegmy,
jest skutkiem wdychania toksycz-
nych związków, zawartych w dy-

mie. Pod ich wpływem dochodzi
do uszkodzenia nabłonka, który
wyściela drogi oddechowe i jest ba-
rierą przed wdychaniem bakterii.
Przy jego uszkodzeniu dochodzi
do przerostu gruczołów śluzowych,
które produkują większą ilość ślu-
zu, aby „zebrać” zanieczyszczenia.
Ten nadmierny śluz pobudza do
kaszlu i odruchu wykaślania. Po-
jawienie się flegmy na początku
przygody z paleniem oznacza, że
organizm źle toleruje dym i pa-
pierosowe toksyny. Wkrótce mo-
gą pojawić się nawracające zapa-
lenia oskrzeli, przewlekły kaszel,
choroba płuc. Ulgę przy flegmie
przyniesie picie wywaru z szalwi
(najlepiej na noc) i stosowanie wi-
taminy C. Ale przede wszystkim
trzeba usunąć przyczynę: skończyć
z paleniem!

Ile widzisz psów na obrazku?



Nie przyglądaj się zbyt długo, liczy się pierwsze spostrzeżenie.

1. Cztery psy na obrazku – jeśli na obrazku zauważasz 4 psy, to znaczy, że twój wiek mentalny szacowany jest na 20 – 25 lat. Ci, którzy widzą 4 psy, są z reguły kreatywni i twórczy. Lubią słuchać muzyki, czytać, interesują się sztuką. Są zwolennikami prostych form i rozwiązań. Starają się unikać hałasu, bo to źle na nich wpływa.

2. Pięć psów na obrazku – jeśli na obrazku zauważasz 5 pięć psów, mentalnie masz 25 – 30 lat. Ci, którzy widzą 5 psów, zazwyczaj są prostolinijni, cenią wygodę i nie lubią skomplikowanego życia. Proste rozwiązania są dla nich najlepsze. Stosują taką zasadę w każdym aspekcie życia, poczynając od wyboru ubrań i dodatków, na decyzyjach uczuciowych kończąc.

3. Sześć psów na obrazku – jeśli zauważasz 6 psów na obrazku, to oznacza twój wiek mentalny 30 – 40 lat. Ci, którzy widzą 6 psów, zwykle charakteryzują się nieco staroświeckim podejściem do życia. Można na nich polegać, często są pytani o radę. A to dlatego, że wręcz emanują dojrzałością i zdobyłym doświadczeniem. Zwykle mają spokojną, ale bardzo silną naturę.

4. Siedem psów na obrazku – jeśli zauważasz 7 psów na obrazku, mentalnie masz od 10 do 20 lat. Ci, którzy widzą 6 psów, podobnie jak dzieci są z reguły naiwni i ufni, ale też troskliwi i przyjaźni. Nie zgadzają się na to, co im nie odpowiada, lubią zadawać pytania i zmieniać panujące wokół zasady. Są zwykle dobrymi przyjaciółmi.



Rozmowa dwóch Polaków:

– Oglądałem manifestację i myślałem, że ludziom już niczego nie brakuje.

– Skąd pan wysnuł taki wniosek?
– Krzyczeli „Mamy dość”!”.

Przychodzi baba do lekarza i mówi:

– Panie doktorze, APAP Noc wzięłam w dzień... czy ja umrę?!

– Wszyscy umrzemy... – zadumał się lekarz.

– O nie! Wszyscy?! Co ja głupia narobiłam!

Egzaminy wstępne na kierunek nauk politycznych. Profesor rozmawia z kandydatką:

– Co pani wiadomo na temat programu ekonomicznego dla Polski, realizowanego przez rząd Morawieckiego?

Dziewczyna milczy.

– No to co pani wie o polityce społecznej PiS?

Dziewczyna milczy.

– A wie pani, kto to jest Jarosław Kaczyński?

Dziewczyna milczy.

– A skąd pani pochodzi?

– Z Bieszczad, panie profesorze.

Profesor podszedł do okna, wygląda na ulicę, chwilę się zastanawia i mówi do siebie:

– K... a, może by tak wszystko pierdolnąć i wyjechać w Bieszczady!

– Doktorze, z moim przyrodzeniem jest chyba coś nie tak. Jak tylko zdejmuję bokserki przed stosunkiem, moja żona się z niego śmieje.

– Nie ma się co martwić.

– Naprawdę?

– Tak, ona na wszystkich tak reaguje.

Wysoko w górach, w lodowej grocie, siedzą dwa straszliwe Yeti i ob-

gryzają kosteczki. Mniejszy straszliwy Yeti przerywa na chwilę i pyta większego:

– Tato, a powiedz mi, po co my się tak ukrywamy przed ludźmi? Są tacy mali! Przecież i tak ich w końcu zjadamy, tak? Dlaczego napadamy na nich od tyłu?

– Bo widzisz, synku, lepiej smakują nie obfajdane – odpowiada większy straszliwy Yeti, dokładnie oblizując palce.

Przychodzi pracownik do zakładowego lekarza:

– Nie mam smaku i nie mam węchu. Może pan mi wypisze jakieś zwolnienie?

– Siostrze, proszę podać próbkę numer 19. Proszę, niech pan posmakuje i powącha.

– Leee, fuuuj, ohyda! Przecież to jest gówno!

– No widzi pan. Smak i węch wróciły.

Po tygodniu ten pracownik znowu próbuje dostać zwolnienie:

– I co tym razem panu dolega?

– A tym razem mam problemy z pamięcią.

– Siostrze, proszę o próbkę numer 19.

– Ależ panie doktorze. Próbkę numer 19 to gówno!

– No widzi pan. Pamięć też wróciła.

– Już nigdy w życiu więcej nie pójde oddać krwi! Tyle debilnych pytań zadawali – zwierza się kumpel kumpłowi.

– Jakich pytań?

– A czyja to krew? A skąd? A dlaczego w wiadrze?...

Mąż pyta żonę:

– Skarbie, pójdziesz ze mną na siłownię?

– Uważasz, że jestem gruba?

– No dobra, skoro nie chcesz?

– I do tego leniwa?

– Uspokój się, kochanie.

– Uważasz, że jestem histeryczką?!

– Wiesz, że nie o to chodzi.

– Twierdzisz, że przeinaczam prawdę?

– Nie, nie musisz ze mną nigdzie iść!

– Tak? A dlaczego ci tak bardzo zależy, żeby iść samemu?

Dziennikarz pyta proboszcza, jak jest przygotowany na epidemię koronawirusa.

– Kupiłem 2 hektary pola koło cmentarza parafialnego.

Piotr Domalewski z Paszportem „Polityki”



Piotr Domalewski. Fot. Leszek Zych/Polityka

Prestiżowe Paszporty „Polityki”, to nagrody kulturalne przyznawane przez tygodnik „Polityka” od 1993 roku. Otrzymują je polscy artyści, którzy mieli największy wpływ na zmiany w kulturze i sztuce w minionym roku. W kategorii Film statuetkę otrzymał urodzony w Łomży, absolwent I LO, Piotr Domalewski za reżyserię filmu „Jak najdalej stąd”. Uzasadnienie jury: „Za konsekwencję w egzorcyzmowaniu polskich kompleksów, odwagę mierzenia się z problemami podzielonych rodzin i wsłuchiwanie się w głos Polaków na emigracji”.

„Jak najdalej stąd” opowiada historię zbuntowanej nastolatki Oli, która marzy o własnym samocho-

dzie i większej życiowej samodzielności. Niespodziewane i tragiczne wiadomości z Irlandii, gdzie od lat pracuje jej ojciec sprawiają, że wyrusza sama w daleką podróż. Los odmienia wszystkie jej zamiary: musi sprowadzić ciało zmarłego ojca do Polski.

To drugi pełnometrażowy film Piotra Domalewskiego. Za debiut reżyserski „Cicha noc” zdobył Złote Lwy na festiwalu w Gdyni, dziesięć Orłów Polskiej Akademii Filmowej i nominację do Paszportu „Polityki”. Nagrody wówczas nie zdobył. I właśnie otrzymał ją teraz, za swój drugi film. Gratulujemy!

Więcej o laureatach Paszportów w najnowszym wydaniu „Polityki”.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs „Podlaskie w moim sercu”

Konkurs recytatorski i fotograficzny „Podlaskie w moim sercu” dla młodzieży mieszkającej w internatach i bursach w województwie podlaskim oraz dla uczniów ósmych klas szkół podstawowych z Łomży i powiatu łomżyńskiego, ogłasza Internat Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Marianowie.

W konkursie recytatorskim należy przesłać nagranie wideo recytacji wybranego przez siebie wiersza, fragmentu prozy, wspomnienia lub utworu własnego, mówiącego o ziemi podlaskiej. Nagranie powinno ukazywać całą sylwetkę recytatora. Czas prezentacji nie może być dłuższy, niż 5 minut.

W konkursie fotograficznym pod hasłem „Podlaskie na styku kultur”, autor może zgłosić maksymalnie 2 zdjęcia, wykonane aparatem ana-

logowym lub cyfrowym. Prace nie mogą być wcześniej wystawiane, ani brać udziału w innym konkursie. Nie dopuszcza się fotomontażu. Tematyka: obyczaje, obrzędy religijne i świeckie. Zdjęcia należy przekazać w formie odbitki papierowej o formacie A4 z opisem na odwrocie: imię i nazwisko autora, kategoria, wiek, tytuł oraz (oprócz uczniów klas ósmych) nazwę i adres internatu lub bursy.

Prace w obu kategoriach należy dostarczyć do 25 lutego 2021 r. (w przypadku przesyłki pocztowej, decyduje data stempla). Szczegółowe informacje o innych warunkach organizacyjnych i technicznych: Dorota Miarka, tel. 601 620 171, Dorota Przestrzelska, tel. 511 047 475, Bogusława Buczyńska, tel. 532 330 414.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): nie kręć nosem na zmiany wokół Ciebie, lecz bierz w nich udział. Kto nie idzie naprzód, ten się cofa. Wiesz dobrze, że uczucia nie będą płonąć stałym ogniem, gdy nie zadbasz, by i w Tobie i kimś Ci bliskim, nie wygasły.

BYK (21 IV – 21 V): sytuacje, budzące niekiedy lęk, ale niepotrzebnie. Mniej suchej kalkulacji może sprawić, że pogodny nastrój sprzyjać będzie w kontaktach z ludźmi. W dodatku możesz przeżyć niezwykłość, która jest udziałem niewielu, gdy dasz czytelny sygnał.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): przypływ aktywności, a nawet spontaniczne zrywy. Szczęśliwy okres na sprawy uczuciowe. Będziesz śmieiej poczynać sobie w sypialni i wykażesz zainteresowanie różnymi erotycznymi fantazjami. A na dokładkę, pieniądze lgną do ludzi szczęśliwych!

RAK (21 VI – 22 VII): rozwiązywanie trudnych spraw, które wlokły się za Tobą jak ciężar. Możesz liczyć na życzliwość ludzi, którzy odpowiedzą Ci, co zrobić. Zajmij się swoim wyglądem, bo ktoś, na kim Ci zależy, może pomyśleć, że nie przejmujesz się, jak Cię odbiera.

LEW (23 VII – 22 VIII): wspałały czas na rozwój wszelkiej działalności i wewnętrznej pracy nad sobą. Ale fantazyjne usposobienie mogą odciągnąć Cię od rzeczywistości. W finansach nie za dobrze. Nie łap kilku srok za ogon! Skup się na jednym pomysle i doprowadź go do końca.

PANNA (23 VIII – 22 IX): erupcja pomysłów i planów, twórczych i ciekawych. Niestety, nie ma gwarancji, że znajdą poparcie i akceptację tych, od których mogą zależeć. W uczuciach intrygi i nieufności mogą sporo namieszać!

WAGA (23 IX – 23 X): nadchodzi kres problemów, a trud-

ne sprawy staną się łatwiejsze. Nie czyni jednak niczego pochopnie. Ważne decyzje podejmuj pod koniec miesiąca. W przeszkodach w życiu osobistym czyjeś silne wsparcie.

SKORPION (24 X – 21 XI): będziesz patrzeć na świat przez różowe okulary, które przesłonią szarą rzeczywistość. I bardzo dobrze, nic Ci nie zagraża. Poświęć trochę czasu na odkładaną wizytę, napisanie zaległego listu lub wykonanie telefonu.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): wytrwałość i upór wyjdą na dobre tym Strzelcom, które w pracy celują w „dziesiątkę”. Do tego odświeżenie w uczuciach, miłosne „rumieńce”, dzięki którym odczuwasz, że jesteś ponad wszystko.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): dużo zyskasz uśmiechem i optymizmem. Okazje do spotkań towarzyskich. Możesz doznać zauroczenia, które zapachnie romansem. Ktoś w Twoim otoczeniu może Cię znowu bardzo zainteresować.

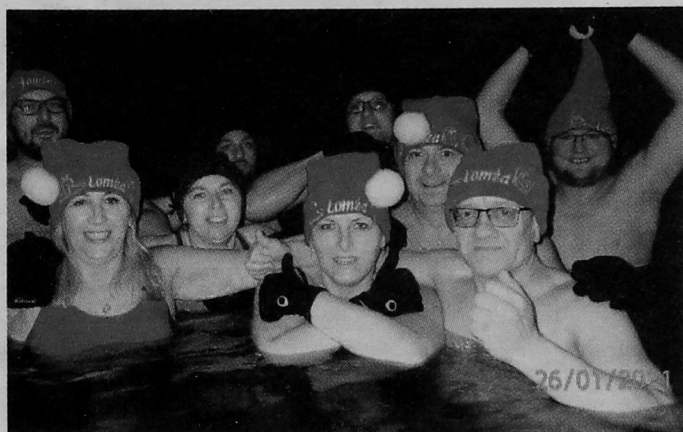
WODNIK (20 I – 18 II): postaraj się wszystkie sprawy doprowadzić do końca. Uważaj na zdrowie w szczególnie sposób: nie nadużywaj leków. W uczuciach moment spełnienia obietnic sprzed wielu miesięcy.

RYBY (19 II – 20 III): przy zmienności nastrojów, potrzebna będzie silna motywacja, bo nikt Cię nie wyręczy w obowiązkach.



Z drugiej strony, co ciekawe, temperatura Twoich uczuć wzrośnie, zwłaszcza w kontaktach intymnych, które odkryją przed Tobą nowe doznania!

Jak pomóc w wychłodzeniu?



Tęgie mrozy, moda na morsowanie i nierzadko nieodpowiedzialność sprawiły, że w ostatnich dniach doszło do głośniejszych przypadków skrajnego wychłodzenia organizmu. Z hipotermią mamy do czynienia wtedy, gdy temperatura ciała spada poniżej 35 stopni.

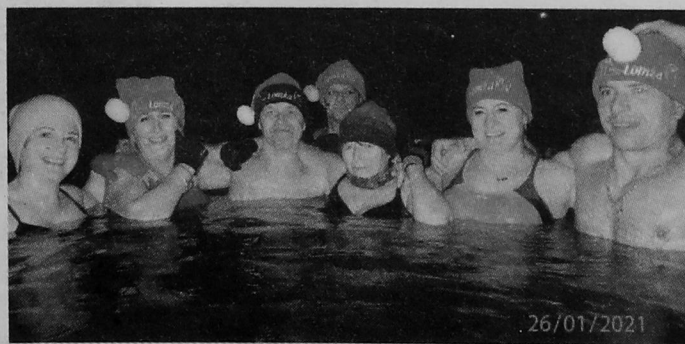
Szczególnie niebezpieczna jest zimna woda, która lepiej przewodzi ciepło i znacznie szybciej ochładza organizm, niż powietrze. W przypadku zanurzenia całego ciała w wodzie o temperaturze 4 stopni, przeciętny człowiek jest w stanie utrzymać przytomność jedynie około 5 minut.

Gdy już dojdzie do wychłodzenia, należy przede wszystkim unikać gwałtownego ogrzewania. Gorący prysznic tylko zaszkodzi, a nie pomoże, bo może spowodować szok termiczny. Ogrzewać wychłodzonego trzeba stopniowo. Nie nacieramy go jednak i nie masujemy. Nie wolno go podnosić ani gwałtownie przewracać do bezpiecznej pozycji bocznej, trzeba to zrobić delikatnie. Krążenie krwi osoby narażonej na długie przebywanie w zimnie utrzymywane jest głównie w mózgu, sercu i płucach.

Nagły ruch spowoduje, że do serca przedostanie się krew z zimnych części ciała, a to może spowodować zatrzymanie krążenia.

Osobę wychłodzoną musimy zabezpieczyć przed dalszym wychładzaniem. Jeżeli mamy możliwość, zdejmujemy mokre i zimne ubranie i zastępujemy je suchym, nie zapominając o nakryciu głowy. Okrywamy ją kurtką, kocem lub folią termiczną, materiałem izolacyjnym (może to też być karton, styropian) można też położyć pod jej ciałem. Jeżeli wychłodzony jest przytomny, można podać ciepłe i słodkie napoje. Nie powinna to być jednak kawa, a tym bardziej alkohol. Nie podajemy też stałych pokarmów.

Gdy hipotermia jest głęboka i mamy do czynienia z osobą nieprzytomną, trzeba sprawdzić oddech i tętno oraz wezwać karetkę pogotowia. Przy hipotermii praca płuc i serca zwalnia, dlatego też należy wydłużyć czas sprawdzania funkcji życiowych. Rozpoczynamy masaż serca. Uciskamy klatkę piersiową i wykonujemy sztuczne oddychanie. Jeśli u pacjenta temperatura ciała spadła poniżej 28 st. C., musi trafić do szpitala.



Łomżyńskie morsy w Narwi; wtorek, 26 stycznia. Fot. Facebook

XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2020

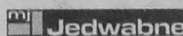
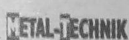
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenas:



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

Przybyła zima...



Str

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

Sa
ci
To
Ta
Z
b

E
P

Z
r

Fot.