

KONTAKTY

21 (2006)

23 maja 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Dzisiaj za twe troski,
trudy, poświęcenia
Za twą miłość matczyną
nigdy nie zachwiana
Chcę twą nieulekłą szyję
otoczyć ramieniem
I szepnąć ci do ucha:
dziękuję ci, mamoo...**



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 1684005 21

Co się mówi kobiecie, która zawsze wybaczy,
wszystko ścierpi i kocha bez względu na wszystko?
Najdroższa mammo...



W Polsce pierwszy w historii Dzień Matki obchodzono w Krakowie 26 maja 1914 roku. Od tego czasu matki w naszym kraju są obdarowywane kwiatami, laurkami oraz innymi upominkami i słodyczami. Święto dość szybko przyjęło się po odzyskaniu niepodległości w całym kraju.

„Z prawdziwą przyjemnością i zadowoleniem spędziłam kilka chwil na uroczystości Dnia Matki, która odbyła się w świetlicy Związku. Liczne zebrana dziatwa, przeważnie rodziców niezamożnych – bezrobotnych, popisywała się śpiewkami, deklamacjami i wierszami na cześć matki. W obecności zgromadzonych gości i zaproszonych na tę uroczystość matek, dziatwa wykonała kilka utworów wokalnych, poczem każde dziecko, w dowód miłości dla swej matki i szacunku, ofiarowało swej matce dary w postaci robótek ręcznych, własnoręcznie wykonanych i wiązanek kwiatów”, opisywała w „Przeglądzie Łomżyńskim” uczestniczka Dnia Matki w Grajewie (pisownia oryginalna).

Uroczystość dla matek zorganizował 24 maja 1936 roku w swojej siedzibie Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet. Zakończyła się wspólnym, skromnym poczęstunkiem.

W różnych formach i terminach Dzień Matki znajdujemy w kalendarzach około 140 krajów. W Meksyku – 10 maja, w Boliwii – 27 maja, w Tajlandii

w dzień urodzin królowej „Sirikit Kitiyakara” – 12 sierpnia, a w Indonezji – 22 grudnia. W Wielkiej Brytanii Dzień Matki jest obchodzony w czwartą niedzielę wielkiego postu. W Niemczech i w USA w drugą niedzielę maja. We Francji, w ostatnią. Włosi Dzień Matki świętują w drugą niedzielę maja. To naród, który silnie związany jest z tradycją i rodziną. Tego dnia dzieci nie pozwalają swoim mamom na prace domowe. Właśnie dlatego świąteczny obiad najczęściej jada się w... restauracji. Tradycyjnie na stole pojawia się włoski sernik w kształcie serca. W Egipcie i Jordanii dzieci wręczają swoim rodzicielkom prezenty 21 marca. W Korei Południowej, zamiast Dnia Matki, 8 maja obchodzony jest Dzień Rodziców. W USA dzień wszystkich matek celebrowane jest w drugą niedzielę maja. Tę datę ustanowił Kongres Stanów Zjednoczonych w 1914 roku. Jednak popularność święta wzrosła tam dopiero w połowie XX wieku. Najhuczniej obchodzi się Dzień Matki w Tajlandii. Przygotowania trwają przez kilka tygodni. Jest to związane z uczczeniem „królowej Sirikit”. Domy dekoruje się kwiatami i światełkami, wywiesza się też flagi. Obchody rozpoczynają się wielką procesją pod Pałac w Bangkoku, a tłum śpiewa pieśń „Matka Królestwa”. Hołd własnym mamom oddaje się, ofiarując im kwiaty jaśminu.

18 maja minęła setna rocznica urodzin
papieża Polaka
Znaki Jana Pawła II



Jan Paweł II w Łomży, 4 – 5 czerwca 1991

- Karol Wojtyła urodził się 18 maja 1920 roku w Wadowicach.
- Pierwszą pielgrzymkę do Częstochowy na Jasną Górę odbył w wieku 14 lat.
- W 1938 roku skończył szkołę średnią i otrzymał sakrament bierzmowania, a po wakacjach rozpoczął studia polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim na Wydziale Filologicznym. Występował w eksperymentalnym teatrze dramatycznym „Studio 38”.
- W czasie wojny, dla uniknięcia wywozu na roboty do Niemiec, pracował w kamieniołomach, jednocześnie studiował teologię na Uniwersytecie Jagiellońskim i przygotowywał się do kapłaństwa na tajnych kompletach.
- W 1946 r. otrzymał święcenia kapłańskie i rozpoczął posługę duszpasterską jako wikariusz.
- W 1947 r. skończył studia z teologii i wyjechał do Francji, Belgii i Holandii; w 1948 r. obronił doktorat i wrócił do Polski.
- W 1953 roku rozpoczął wykłady z etyki społecznej na Uniwersytecie Jagiellońskim, trzy lata później został dziekanem Katedry Etyki na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.
- W 1958 roku został biskupem pomocniczym arcybiskupa krakowskiego i był najmłodszym członkiem Episkopatu Polski.
- W 1962 roku wziął udział w Soborze Watykańskim II, jako jeden z najmłodszych.
- W 1963 r., podczas drugiej sesji Soboru, został mianowany przez papieża Pawła VI arcybiskupem metropolitą krakowskim.
- W czerwcu 1967 r. został kardynałem.
- 16 października 1978 roku, po śmierci papieża Pawła VI i krótkotrwałym (33 dni) pontyfikacie Jana Pawła I, kardynał Karol Wojtyła został wybrany 264 papieżem i przybrał imiona Jan Paweł II. Miał 58 lat.
- W styczniu 1979 r. odbył pierwszą papieską podróż; wiodła do Republiki Dominikany, Meksyku i na Wyspy Bahama. W czasie swego pontyfikatu odwiedził 132 kraje (raz lub wielokrotnie) oraz około 900 miejscowości (niektóre kilkukrotnie). W podróży spędził 586 dni. Ostatnią pielgrzymką do Francji w 2003 r. była 104 podróż zagraniczną Jana Pawła II. Ojczyznę odwiedzał najczęściej; w czasie 9 pielgrzymek 6 razy był w Krakowie. 7 razy odwiedził USA i Francję, 5 razy Meksyk i Hiszpanię.
- 13 maja 1981 roku na placu Świętego Piotra w Rzymie do Ojca Świętego strzelił zamachowiec Ali Agca. Po zamachu zaczęły się kłopoty ze zdrowiem papieża.
- W klinice Gemelli przebywał 9 razy, był 6 razy operowany. Mówił o niej „trzeci Watykan”.
- Ogłosił 14 encyklik (pism w formie listu papieża do biskupów i wiernych całego świata) o najistotniejszych problemach z doktryny wiary, organizacji Kościoła, życia chrześcijańskiego, kultu, kwestii społecznych.
- W sobotę, 2 kwietnia 2005 r. o godz. 21.37 Jan Paweł II udał się w ostatnią pielgrzymkę...
- W piątek, 8 kwietnia, o godz. 10.00 spoczął w podziemnych grotach Watykanu.
- Najdłużej papieżem był święty Piotr, który od ustanowienia przez Chrystusa Kościoła w roku 30, był jego głową do męczeńskiej śmierci, datowanej na rok 64 lub 67. Kolejne dwa najdłuższe pontyfikaty: Pius IX – 31 lat i Jan Paweł II – prawie 27 lat.
- 1 maja 2011 r. Jan Paweł II został beatyfikowany, a 27 kwietnia 2014 r. kanonizowany, równocześnie z papieżem Janem XXIII.

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obrobka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Oczy w niebo, anielsko błękitnie. Oczy w ziemię, paleta barw. Oczy zamknięte. Ciemność. Taka sama, jak wtedy, gdy wzrok skierujesz na ekran telewizora. Na słowa ciemne. Nie zmieniają ich choćby na szare nawet najlepsze parametry koloru. Nie rozrzedzisz ich niczym, gdyż namnażają się zgodnie z naturą nieograniczoności zasiewu egoizmu. Nieważna cena ani kto ją zapłaci, byle tylko zyskać dla swoich, a tym samym dla siebie.

Zasłyszałem niedawno zdanie, które brzmiało mniej więcej tak: problem polityków polega na tym, że za dużo mówią, w związku z czym za mało słuchają innych, a już zupełnie nie starcza im czasu na myślenie. Mądre, ale nie do końca odnosi się do polityków naszych. Ich problem polega głównie na tym, że za dużo myślą o sobie, w związku z czym za dużo mówią o żdźble w oku innych, więc nie starcza im czasu na słuchanie sumienia... Jeśli je mają!



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Leśniczówka Simony Kossak zabytkiem

Dziedzinę, czyli drewnianą leśniczówkę, wybudowaną w 1935 roku w uroczysku Dziedzinka w Białowieckim Parku Narodowym oraz stodołę i spichlerz, wpisała do rejestru zabytków podlaska konserwator zabytków prof. Małgorzata Dajnowicz jako „Osadę Dziedzinka”.

W latach siedemdziesiątych w leśniczówce zamieszkał fotograf dzikiej przyrody Lech Wilczek, a krótko potem młoda biolog z Krakowa Simona Kossak, wnuczka słynnego malarza Wojciecha Kossaka.

– Lech Wilczek i Simona Kossak w sercu Puszczy Białowieckiej stworzyli dom i miejsce przyjazne zwierzętom. Dziedzinka, położona w granicach ścisłego rezerwatu, była doskonałym punktem obserwacyjnym zwierząt w ich naturalnym środowisku. Przez swoją działalność naukową i artystyczną oboje stali się propagatorami unikatowych walorów przyrodniczych Puszczy Białowieckiej – mówi prof. Małgorzata Dajnowicz. Podkreśla, że leśniczówka (poza pokryciem dachowym), stodoła i spichlerz przetrwały do dziś w niezmięnionej formie.



Leśniczówka z 1935 r. od 18 maja jest zabytkiem

Nieżyjąca Simona Kossak, znana mieszkańcom Podlaskiego z gawęd o Puszczy Białowieckiej w Polskim Radiu Białystok, miała bardzo serdeczne stosunki z Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży, które przyjęło imię Wojciecha Kossaka.

– Zespół budynków, otoczony lasem, wykonany z tradycyjnego naturalnego budulca, doskonale wpisuje się w puszczański krajobraz – ocenia prof. Dajnowicz, która z urzędu wszczęła postępowanie w sprawie wpisania Dziedzinki do rejestru zabytków.



Oryginalny burger i belgijskie frytki pod chmurką? Sezon foodtruckowy czas zacząć! 28, 29 i 30 maja 2021 r. to dni, które powinni zapisać w swoich kalendarzach wszyscy miłośnicy kulinariów. W Grajewie pojawią się prawdziwi pasjonaci dobrej kuchni, którzy przez trzy dni będą karmić mieszkańców swoimi popisowymi daniami przy Galerii Grajewo (ul. Dworna 27 D). Wszystkie potrawy przygotowywane są ze świeżych, sezonowych produktów.

Znaki czasu

■ Prezydent USA Joe Biden, który rozmawiał z sojusznikami ze wschodniej flanki NATO podczas wirtualnego szczytu państw Bukszeszteńskiej Dziewiątki, podkreślił znaczenie „wzmocnienia demokratycznych rządów i praworządności – w kraju, w Sojuszu i na całym świecie”. Komentatorzy stwierdzają, że odnosi się to głównie do Polski i Węgier.

■ Dom Piotra i Marii Curie-Skłodowskiej w Saint-Remy-les-Chevreuse pod Paryżem, został wystawiony na sprzedaż za 790 tys. euro. Być może kupi go Polska.

■ Otruł 7,5 miliona pszczół rolnik (30 lat) spod Świdnicy (Dolnośląskie), który opryskał pole rzepaku niedozwolonym środkiem owadobójczym. Prokuratura rejonowa skierowała przeciwko niemu akt oskarżenia do Sądu Okręgowego w Świdnicy.

■ O karmę dla psów i kotów poprosiła na prezent z okazji pierwszej komunii Weronika z Sosnowca, by wspomóc schronisko dla bezdomnych zwierząt. Pomysł bardzo się spodobał i Weronika z mamą zawiozły karmę do schroniska.

■ Średnia emerytura w Polsce wynosi niecałe 2 500 zł, natomiast w województwie podlaskim emeryci średnio otrzymują 2 244 zł brutto, informuje Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

MYŚL TYGODNIA

Poświęcamy tak wiele czasu na sprawy pilne, że nie starcza go nam na sprawy ważne

(autor nieznan)

Gdy głowa myśli, ludziom bogaciej!



Urzednicy z Ciechanowca sadzą miejski sad

Miejski sad owocowy posadzili w Ciechanowcu... pracownicy Urzędu Miasta.

Na pomysł utworzenia sadu, z którego mogliby korzystać wszyscy mieszkańcy, burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki wpadł, gdy w mieście powstała nowa ulica. Okazało się, że wzdłuż niej pozostało do zagospodarowania kilka tysięcy metrów kwadratowych.

Sad powstał praktycznie za darmo, gdyż właściciel szkółki roślin z Siemiatycz Robert Morzy przekazał nieodpłatnie 200 drzewek owocowych. 80 urzędnicy z cie-

chanowieckiego ratusza zasadzili, pozostałe burmistrz rozdał sołtysom kilkunastu wsi w swojej gminie. Będą rosły przy szkołach, rezerwatach strażackich i przy wiejskich świetlicach.

Po splantowaniu całego terenu, na którym posadzone zostały drzewka, zostanie on obsiany trawą i ustawione zostaną ławki. W zamyśle burmistrza, będzie to miejsce zabawy młodszych i wypoczynku starszych mieszkańców, którzy przy okazji będą mogli zająć się jabłkami, wiśniami lub czereśniami prosto z drzewa.

40 lat temu

„Kontakty”, 14 maja 1981:

Jest „Solidarność” chłopska!

Po zarejestrowaniu przez Sąd Wojewódzki w Warszawie NSZZ Rolników Indywidualnych „Solidarność”, organizacja chłopskiej „Solidarności” w województwie nabrała rumieńców. W niedzielę, 17 maja, delegaci ze wsi gminy Zambrów spotkali się na zebraniu wyborczym. Jedną z wypowiedzi:

Tadeusz Łuniewski: – Posiadamy akta własności ziemi. Urzednicy mają podobne akta własności na swoje domy. I nikt im nie mówi, kiedy już skończą 65 rok życia, oddajcie swoje wille za rentę. A nam to się każe czynić i odbierać ziemię. Z tym trzeba raz na zawsze skończyć. Również wiek emerytalny musi być rolnikowi skrócony, gdyż pracuje on i w soboty, i w niedzielę; na okrągło całe życie bez żadnych urlopów, wczasów.

Rządzi architekt!

No i ujawnił się architekt. Wprawdzie w przedsięwzięciu mało pomnikowym, ponadto dotyczącym go osobiście, ale jednak! Chodzi mianowicie o śmietnik przy ul. Reymonta 2 w łomżyńskim osiedlu Jantar, przy którym wszelka budowlana krzątanina skończyła się z zamieszkaniem tegoż architekta w jego sąsiedztwie. Jak się nie ma głosu przy poważnych inwestycjach miejskich, to na początek śmietnikowa decyzja wystarczy do satysfakcji. Czymże są fruujące papiery, jeśli nie przypomnieniem, kto naprawdę rządzi.

Panisko taksówkarz

Taksówkarze łomżyńscy mają dobrze! Mogą, na przykład, odmówić dowiezienia klienta do osiedla Południe ze względu na wyboistą drogę (jak to uczynił niedawno kierowca wozu z nr 18, rejestracyjnym: LOM 2629). Natomiast mieszkający tam ludzie muszą do domów wracać. Pomiędzy kategoriami „mogą” (taksówkarze), a „muszą” (lokatorzy) lawiruj ci, którzy powinni (gospodarze osiedla) zadbać o drogę, ale tradycja rozliczania z powinności zanika w naszym narodzie.



Papieski świerk

Sadzonkę świerka pospolitego, która została wyhodowana z nasion pobłogosławionych przez Ojca Świętego Franciszka w czasie Pielgrzymki Leśników Polskich z okazji przekazania choinki dla Watykanu, przekazała Szkole Podstawowej nr 2 w Grajewie Nadleśnictwo Rajgród. Świerk posadził na dziedzińcu szkoły przy tablicy pamiątkowej „Męczennikom Golgoty Wschodu – Sybirakom” leśniczy Mateusz Niedźwiecki, któremu towarzyszyli uczniowie klasy I „A” z wychowawczynią Jolantą Bieńkowską.

Krok do kapłaństwa



Święcenia diakonatu, wprowadzające do stanu duchownego, przyjęło z rąk biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego siedmiu alumnów V roku Wyższego Seminarium Duchownego w Łomży. Złożyli uroczyste wyznanie wiary, zobowiązali się do codziennej modlitwy brewiarzowej i zachowania celibatu. Na uroczystej mszy świętej byli: biskup pomocniczy Tadeusz Bronakowski, księża, klerycy, siostry i bracia zakonnicy oraz rodzice, krewni i bliscy nowych diakonów.

Święcenia przyjęli: Łukasz Ciecierski z parafii Świętej Anny w Radziłowie, Rafał Gogol z parafii MB Częstochowskiej w Łomży, Hubert Gromadzki z parafii Chrystusa Króla w Kolnie, Damian Kurpiewski z parafii Miłosierdzia Bożego w Łęgu Starościńskim, Krystian Piekarski i Szymon Rydel, obaj z parafii Chrystusa Króla w Kolnie i Bartosz Turkowski z parafii Świętej Anny w Dąbrówce Kościelnej.

Za rok otrzymają święcenia kapłańskie i rozpoczną posługę duszpasterską jako wikarzy w parafiach. Fot. WSD Łomża

Gmina Wizna w strefie „ptasiej grypy”



W związku z potwierdzeniem wysoce zjadliwej „ptasiej grypy” (HPAI) u dzikiego ptaka w powiecie białostockim, wojewoda podlaski wyznaczył strefę zakażenia obejmującą trzy gminy, w tym gminę Wizna (poza nią gminę Zawady i Trzcianne).

Wojewoda w rozporządzeniu nakazuje „odosobnienie drobiu i innych ptaków w gospodarstwie, w szczególności w zamkniętych

obiektach budowlanych lub innych miejscach, w sposób uniemożliwiający kontakt z drobiem lub innymi ptakami utrzymywanymi w innych gospodarstwach oraz ograniczający ich kontakt z dzikimi ptakami”.

Na obszarze „zakażonych” gmin zakazuje się przemieszczania przez ludzi ptaków dzikich oraz produktów pochodzących od tych ptaków i z tych ptaków.

—MATERIAŁ INFORMACYJNY

OSTATNIA PROSTA!

#SZCZEPIMYSIĘ

Zarejestruj się na: gov.pl/szczepimysie



POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Perła Samorządu



Skarbnik Łomży Elżbieta Parzych została laureatką tegorocznego ogólnopolskiego Plebiscytu „Perły Samorządu”, zajmując trzecie miejsce w rankingu skarbników miast powiatowych do 120 tys. mieszkańców. „Perły Samorządu” to prestiżowe wyróżnienie, przyznawane przez opiniotwórczy „Dziennik Gazetę Prawną” od 2018 roku. Przyszło w szczególnie trudnym czasie pandemii. Gratulujemy!

Korona miss będzie jej?



Julia Odachowska (18 lat) z Łomży jest wśród 18 finalistek konkursu Miss Ziemi Łomżyńskiej. Finał obędzie się 26 czerwca w Łomży.

Julia jest uczennicą III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży na profilu dziennikarskim. Każdą wolną chwilę stara się w pełni poświęcać najbliższym. Interesuje się dietetyką i kosmetologią. W jej życiu najważniejszą rolę odgrywa rodzina, miłość i marzenia. W drugim człowieku najbardziej ceni empatię, szczerłość i uczci-

wość. Największym autorytetem jest dla niej mama, która każdego dnia z wielkim wsparciem pokazuje, jak dążyć do wyznaczonego celu. W przyszłości chciałaby pomagać ludziom oraz budować ich pewność siebie. Pragnie być kosmetologiem, którego praca idzie w parze ze sferą psychologiczną oraz podnoszeniem na duchu.

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

Nabór do WSA



Zespół Szkół Akademickich przy Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży rozpoczął nabór na rok szkolny 2021/2022. W Zespole funkcjonują Akademickie Liceum Ogólnokształcące o profilu mundurowym oraz Akademickie Szkoły Ponadpodstawowe, kształcące techników informatyków, techników elektryków oraz, po raz pierwszy, techników browarnictwa przemysłowego i rzemieślniczego. Szczegóły na www.zsa.wsa.edu.pl.

Młode koszykarki z awansem!

Do półfinału Mistrzostw Polski w kategorii U-13 dziewcząt awansowały koszykarki UKS 4 Łomża po turnieju ćwierćfinałowym, który rozegrany został w Łomży pod patronatem prezydenta Mariusza Chrzanowskiego. Nasze dziewczęta były niepokonane. W pierwszej piątce turnieju znalazły się Zofia Ruskiewicz i Nikola Kozłowska. Najlepszą zawodniczkę Maję Sierputowską prezydent uhonorował Łomżyńskim Laurem Sportowym.

Adam Szydlik z Grand Prix

Adam Szydlik z Łomży wygrał bieg Stacha Konwy na 10 km w ramach Grand Prix Aktywna Piątka Gminy Łomża. Wystartowało 151 biegaczy z całej Polski. Wśród kobiet triumfowała Magdalena Parchowska z Gdańska.

Stracił stołek

Pochodzący z Rutek Kossak absolwent łomżyńskiej „Wety” dr Bogdan Konopka został odwołany ze stanowiska Głównego Lekarza Weterynarii. Ma to podobno związek z rozprzestrzeniającą się epidemią ptasiej grypy.

Bezpłatna mammografia w Łomży

Bezpłatne badania mammograficzne mogą wykonać kobiety od 50 do 69 roku życia 24, 28, 29 i 31 maja w mammbusie na parking przy markecie Kaufland. Zapisy i informacje, tel. 58 666 24 44 oraz 58 767 34 44.



Tydzień Bibliotek w Zbójnej

Tak wyglądał w Zbójnej XVIII Tydzień Bibliotek: Filipowi Skorupskiemu, który rysuje na tablicy bajkowego bohatera, kibicują dzieci i Katarzyna Skrzypczak z Centrum Integracji Społecznej (na krzeselku).

Najpierw było głośne czytanie fragmentów polskich bajek, po którym dzieci odgadywały tytuły i postaci z czytanych książek. Przedszkolaki bardzo mile wszystkich zaskoczyły swoją ogromną wiedzą o literaturze.

„Z pewnością jest to duża zasługa wychowawczyń przedszkolaków i rodziców. Z krainy bajek dzieci przeniosły się do świata gier i zabaw związanych z literaturą”, mówią bibliotekarki Jadwiga Białobrzeska i Ilona Kobrzyńska.

Tego dnia Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnej gościła nie tylko przedszkolaków, ale także pracowników Centrum Integracji Społecznej Powiatu Łomżyńskiego.

Korespondencja „Kontaktów” ze Szkocji Komunia w kraju potwora

Dwie Ojczyzny

Szkocja jest pięknym krajem. I moją drugą Ojczyzną. Tutaj się urodziłem, tutaj żyję, mieszkam i chodzę do szkoły.

Pierwszą moją Ojczyzną jest Polska. Moi rodzice i dziadkowie są Polakami. I ja nim jestem. Mówię po polsku i myślę po polsku.

Mam 10 lat, uczę się w szkole katolickiej. W czerwcu 2020 roku miałem przystąpić do pierwszej komunii świętej. Moi dziadkowie ze Szczuczyna, Jadwiga i Witold Dylewscy oraz ciocia Ania z synem Alexem, mieli już zarezerwowane bilety na samolot. Pandemia zmieniła nasze plany. Komunię odłożono na bliżej nieokreślony termin. Było mi bardzo przykro, bo kocham moją rodzinę z Polski i tęsknię do nich.

Komunię wyznaczono na 3 października. Nie mogła w niej uczestniczyć moja rodzina z Polski, bo nie latały samoloty. Nie było też dziadków z Anglii, bo obowiązywał zakaz przemieszczania się.

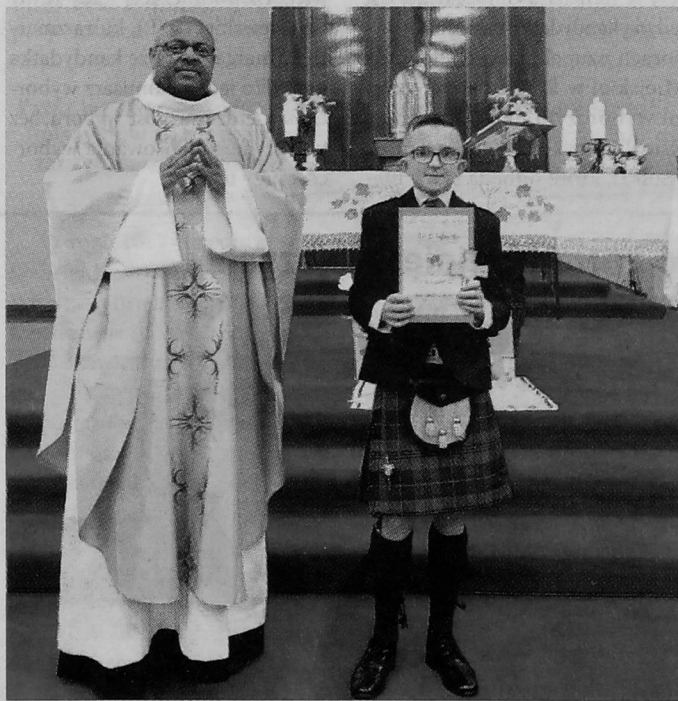
Razem ze mną do komunii przystępowało tylko dwóch kolegów. Pozostali byli podzieleni na trójki i mieli komunię w innych dniach. Każda rodzina otrzymała siedem biletów na wstęp do kościoła, by utrzymać przysługujący limit osób. Moimi gośćmi byli rodzice i siostra z narzeczonym. Po komunii wróciliśmy do domu na rodzinny obiad. Miałem dużo prezentów i jeszcze więcej kartek z życzeniami od tych, którzy przez pandemię nie mogli być ze mną w tym najważniejszym dla mnie dniu.

Alba po szkocku

Do komunii przystąpiłem w tradycyjnym stroju szkockim. Najważniejszym elementem jest tartan, czyli wełniana tkanina w kratę, z której wykonane są: kilt (spódnica), krawaty, szarfy. Każdy klan ma swój odmienny kolor i wzór kraty. Strój mój składał się z kiltu zakrywającego kolana w szaro-czarną kratę, białej koszuli, czarnej kamizelki i marynarki oraz krawata. Wokół bioder miałem owinięty łańcuszek, na którym był zawie-



Jakub z rodzicami, Beatą i Tomaszem Dylewskimi



Pamiętka z księdzem

szony sporran (skórzana torebka na klucze, pieniądze i drobiazgi). W dolny róg kiltu miałem wpiętą ozdobną zapinkę, dość ciężką. Spinka i sporran obciążają kilt, aby nie podwiewał go wiatr. Strój uzupełniały skarpety do kolan z owczej wełny, ze sznureczkiem w okolicach zgięcia nogi i sznurowane pantofle. W skarpecie każdy Szkot nosi sgián dubh, czyli sztylet. Mój sztylet był plastikową repliką. Miałem go w prawej skarpecie.

Spotkanie z Nessie

Polska ma smoka wawelskiego, a Szkocja Nessie, potwora żyjącego w głębokim jeziorze Loch Ness. Chciałbym pojechać tam i pokazać Alexowi. Może by do nas wypłynął? Chciałbym pokazać Szkocję dziadkom, a jeszcze bardziej, przylecieć do Polski, bo najlepsze wakacje spędzam zawsze w nich w Szczuczynie.

Wysłuchała:

BARBARA PASZKOWSKA

Protest pielęgniarek

7 czerwca w szpitalach w całej Polsce odbędzie się strajk ostrzegawczy. Nie doszło bowiem do porozumienia między domagającymi się podwyżek pielęgniarkami, a ministrem zdrowia.

W naszym regionie protest dotknie 11 szpitali, informuje przewodnicząca Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych w województwie podlaskim Agnieszka Olchin.

W Szpitalu Wojewódzkim w Łomży pracuje ok. 440 pielęgniarek i położnych.

Wstępem do strajku ostrzegawczego był ogólnopolski protest w Międzynarodowym Dniu Pielęgniarek i Położnych 12 maja w stolicy.

„Protestujemy w Alejach Ujazdowskich w Warszawie z powodu nowej, krzywdzącej nas siatki płac, którą rząd premiera Mateusza Morawieckiego chce wprowadzić od 1 lipca 2021”, mówiła wtedy przewodnicząca Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży Katarzyna Jarocka.

Aby zostać pielęgniarką, należy skończyć szkołę średnią i studia. Tymczasem pielęgniarka na starcie otrzymuje 3 300 zł brutto, od 1 lipca ma to wynosić 3 770 zł brutto. Pracują przy pacjencie 24 godziny na dobę. W czas pandemii dodatkowo w ogromnym stresie z obawy o zdrowie swoje i rodziny. Na koniec, po marnej płacy, mają marne emerytury. Dziś to 1 500 zł do około 2 000 zł. Pielęgniarki, które były oddziałowymi, czyli obciążone były dodatkowo ogromną odpowiedzialnością, mają ok. 2 300 zł.

Jest jeszcze jeden ważki problem, który rządzący zupełnie lekceważą.

Z powodu niskich płac w Polsce brakuje pielęgniarek: na 1000 mieszkańców przypada u nas 5,2 pielęgniarki, a średnia unijna to 9,4. Braki wypełnia się „dociążeniem” zatrudnionych za te same pieniądze. Gdy nic się nie zmienia, niebawem czeka nas pod tym względem potężna zapasę także z innego powodu. Branżowe pismo „Rynek Zdrowia” podało, że „150 tys. to grupa pielęgniarek po 50 roku życia. W tym roku z systemu ochrony zdrowia odchodzi 10,5 tys. pielęgniarek i położnych”, a „na 250 tys. pielęgniarek w systemie, tylko 10 tys. to pielęgniarki w wieku poniżej 30 lat”.

POWIAT GRAJEWSKI

Otuleni tradycją

33 tys. zł dotacji na warsztaty wokalne, taneczne i artystyczne (rękodzieło, malarstwo, fotografia i film) oraz festyn gminny z konkursami i występami, otrzymało Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Radziłowskiej. Stowarzyszenie, którego prezesem jest Zdzisław Koniecko, złożyło w tym celu projekt pt. „Otuleni tradycją i kulturą”, który niewątpliwie ożywi ofertę kulturalną gminy.

Wilk Grajewian

Radosław Wilczewski, na którego głosowało 178 uczestników plebiscytu portalu e-Grajewo.pl, zdobył tytuł „Wilka Grajewian” i nagrodę burmistrza miasta. O te zaszczyty ubiegało się 23 kandydatów, na których razem oddanych zostało 687 głosów.

Drugie miejsce zajęła Maya Zyskowska, która zdobyła 102 głosy, a trzecie Truck Show Grajewo 2019 z 99 głosami. Wręczenie nagrody odbędzie się podczas Finałowej Gali „Wilk Roku”, nie ma jeszcze terminu.

POWIAT KOLNEŃSKI

Na starość złodziejka!

Pokusie nie oparła się mieszkanka Grajewa i na starość (64 lata) została złodziejką. A było niewinnie: stanęła w kolejce do kasy. Gdy klientka przed nią zapłaciła za zakupy wyszła ze sklepu, zostawiając portfel na ladzie, przykryła go swoim portfelem, a potem schowała do torebki. W portfelu były dokumenty, karty bankomatowe i około 2 000 zł. Po otrzymaniu zgłoszenia o jego zaginięciu, policja obejrzała nagranie kamer monitoringu i wszystko



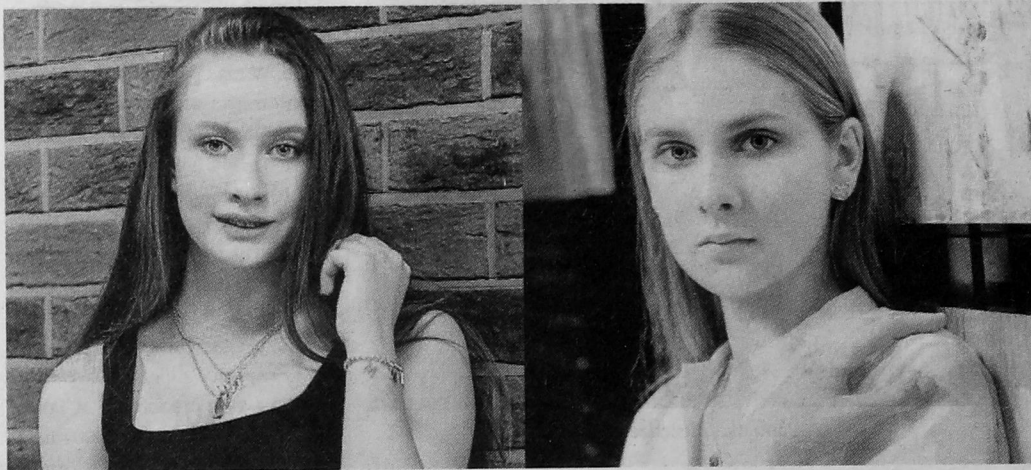
było jasne. Złodziejka nie zdążyła rozpakować zakupów, kiedy zatrzymali ją kolneńscy kryminalni. Portfel z całą zawartością wrócił do właścicielki. Seniorce został wstyd i sprawa w sądzie.

Wybory bez wyborów w Rajgradzie

Joanna Graczevska (lat 46) z Pieńczykowa, reprezentująca KWW Ireneusza Glinieckiego, jest jedyną kandydatką na radną w wyborach uzupełniających do Rady Miejskiej w Rajgradzie w okręgu wyborczym nr 12 (obejmuje wieś Pieńczykowo, Pieńczykówki i Sołki), które odbędą się w nie-

dzielę, 6 czerwca. Ich powodem jest śmierć radnej z tego okręgu, wiceprzewodniczącej Rady Anny Graczevskiej (PSL), która zmarła 12 marca. Jako, że kandydatka jest tylko jedna, komisarz wyborczy stwierdzi ważność wyboru, bez tradycyjnego głosowania wyborców przy urnach.

Mogą mieć korony najpiękniejszych!



Monika Gutowska i Katarzyna Trzcinka. Fot. Kinga Polkowska

Monika Gutowska (15 lat) z Rosochatego (gm. Grabowo) i Katarzyna Trzcinka (15 lat) z Ksebek (gm. Turośl) są wśród 19 finalistek Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2021. Czy to one zdobędą korony w finale konkursu 26 czerwca w Łomży?

Monika jest uczennicą VIII klasy Szkoły Podstawowej w Grabowie. Jej pasją to bieganie i może pochwalić się wie-

loma osiągnięciami w tej dziedzinie. W życiu najważniejsza jest dla niej rodzina. W drugim człowieku ceni wrażliwość, empatię oraz umiejętność rozumienia i dostrzegania potrzeb innych. Największym autorytetem są dla niej rodzice, których ceni za ciężką pracę oraz wytrwałość. W przyszłości chciałaby zostać nauczycielką wychowania fizycznego.

Kasia jest uczennicą III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży. Jej pasją jest siatkówka, którą trenuje od niedawna, ale szybko się uczy. W życiu najważniejsze są dla niej rodzina oraz przyjaciele. W drugim człowieku ceni szczerość i szacunek do innych. Największym autorytetem jest dla niej mama, która uczy, by w życiu nigdy się nie poddawać. W przyszłości chciałaby zostać kosmologiem.

Bezpłatne badania



Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet od 50 do 69 lat zostaną przeprowadzone w Radziłowie 26 maja (godz. 8.30 – 11.00, parking przy Urzędzie Gminy) i w Grajewie 28 maja (godz. 8.00 – 14.00, parking przy Urzędzie Miasta). Pacjentki proszone są o wcześniejszą rejestrację, tel. 58 666 24 44 lub na <http://www.mammo.pl/formularz>.

Radna nie żyje

Zmarła radna Grajewa VII kadencji (2014 – 2018) Scholastyka Chełmińska (lat 65).

Dyrektor zostaje

Maria Wioletta Sokołowska wygrała konkurs i będzie nadal dyrektorką Przedszkola w Rudzie (gm. Grajewo) w latach 2021 – 2026.

Idź do muzycznej

Trwają zapisy do Państwowej Szkoły Muzycznej w Grajewie do klas fortepianu, akordeonu, skrzypiec, wiolonczeli, gitary, klarnetu, fletu, saksofonu i trąbki.

Starówka w Kolnie



Część Placu Wolności w Kolnie, która po przebudowie straciła status ulicy i stała się częścią Placu, starosta kolneński Tadeusz Kłama przekazał miastu.

Droga z Kozła do Szablaków

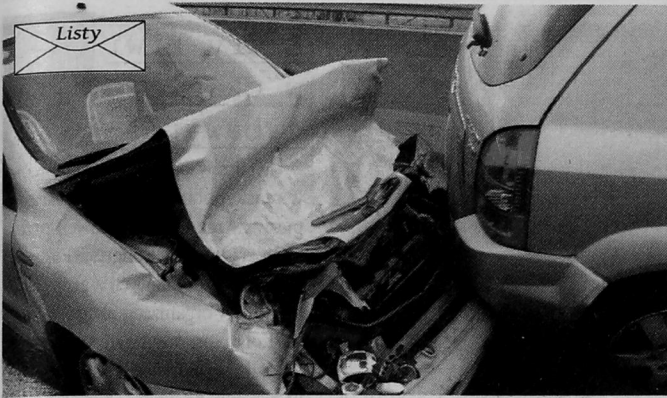
Droga gminna z Kozła do Szablaków zostanie zbudowana do połowy października. Wójt gminy Kolno podpisał umowę z wykonawcą.

Klub Seniora w Chełchach

30 seniorów spotyka się w Klubie Seniora w Chełchach; na jego prowadzenie gmina Grabowo otrzymała 40 tys. zł dotacji.

Szlakiem Lema

Dzieci i młodzież z gminy Kolno wyjadą na Literacki szlak Stanisława Lema, organizowany w setną rocznicę urodzin pisarza przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwonem, która otrzymała 20 400 zł ministerialnej dotacji.



Na zderzaku

Często przed przejściem dla pieszych lub przed światłami prawie dosłownie na zderzaku mojego samochodu zatrzymuje się inne auto albo autobus. Za każdym razem taka sytuacja budzi mój niepokój, bo wystarczą, że ktoś się zagapi i nieszczęście gotowe. Kolizje i wypadki typu domino zdarzają się nie tylko na trasach, również w mieście. Wreszcie wejdą przepisy o zachowaniu odległości między pojazdami i może mandaty zmienią dotychczasowe nawyki kierowców.

Janina Grochowska
Łomża

Klocki jak za PRL

Przeczytałem, że w ramach Nowego Ładu będzie możliwe budować domy do 70 metrów kwadratowych bez zezwolenia, a jedynie na podstawie zgłoszenia. Załatwienie formalności ma zająć maksymalnie miesiąc od podjęcia decyzji o budowie przez obywatela. Pięknie! Ale niżej patrzę, a tu premier Morawiecki mówi, że teraz jest za duża dowolność, dlatego, cytuję „Będziemy starali się tego uniknąć poprzez ujednolicenie projektów. W końcu to są małe domy, mogą być dość podobnego charakteru”. Dzień później poznałem na ten temat kropkę nad „i”, którą postawił Jarosław Kaczyński, mówiąc że będą to domy z „płaskim dachem, ale jednak z pewnym poddaszem, po części do wykorzystania”. Poddasza pod płaskim dachem będzie mogło być 20 metrów kwadratowych. Słowem, powrót do klocków, jakie można było stawiać w PRL.

Dlaczego władza znowu chce za mnie o wszystkim decydować, jak za komuny?

Waldemar Kabylański
Zambrów

Tłok do laboratorium

Wszyscy przestrzegają, aby zachowywać dystans, a w Szpitalu Ogólnym w Grajewie wczoraj, w poniedziałek, 17 maja, zauważyłam coś zupełnie odmiennego. W godzinach rannych czekałam w kolejce do laboratorium. Czekali też inni. Do laboratorium zawsze rano są kolejki. Pilnujący porządku przy bramce (jak na lotnisku)



Kolejka do laboratorium 17 maja w Grajewie: człowiek przy człowieku

żołnierz WOT wszystkich „upychał” do wąskiego korytarzyka, by jak tłumaczył, nie blokować miejsca przy rejestracji. A tam też był tłok jak na targowisku, bo akurat podobno coś się stało z systemem i blokowały się komputery. Ktoś zwrócił żołnierzowi uwagę na brak dystansu. Myślałam wówczas, że żołnierz powie, żeby siadać na co drugie krzeselko, żeby się od

siebie odsunąć. Ale nic takiego nie było. I dosłownie ludzie stali maska w maskę, a kto miał szczęście siedział ramię przy ramieniu.

Bez wojskowego, każdy by lepiej zadbał o swoje bezpieczeństwo.

K.K.

(nazwisko do wiadomości redakcji)
Grajewo

Przez wieki przodkowie nasi pielgrzymowali na Jasną Górę. I nasza opowieść jest właśnie o nich. Opis cudów za przyczyną Jasnogórskiej Matki Bożej wobec wiernych z Podlaskiego i Mazowsza zaczerpnąłem z archiwum Ojców Paulinów na Jasnej Górze. Opisane przypadki, według kronik zakonnych, są udokumentowane i prawdziwe

W roku 1617 waleczny rycerz Gabriel Konopka z Przytuł brał udział w bitwie z Tatrami i ze swoim oddziałem dostał się do niewoli. Został zawleczony do obozu wroga i skazany na śmierć. Wiedział, że zanim Tatarzy jeńca uśmiercą, okrutnie się nad nim znęcają. Na noc został skuty łańcuchami i przywiązany do pala, wbitego pośrodku obozu. Bał się czekających go tortur. Przejęty trwogą, zaczął błagać Maryję Jasnogórską, aby się nad nim zlitowała. Nagle spadły ciężkie łańcuchy i zdumiony rycerz z modlitwą na ustach, niezauważony przez śpiących Tatarów wyostał się z obozu. Przybywszy szczęśliwie do Polski Gabriel Konopka w pielgrzymkę dziękczynną udał się na Jasną Górę.

W czasie wyprawy wiedeńskiej w roku 1683 do niewoli tureckiej dostał się rycerz Andrzej Chrzanowski z Przytuł. Dwanaście lat znosił udręki niewolnika. W tym czasie wybuchła wojna między Turkami a Persami. Turcy zmusili jeńca do walki. W niewoli tureckiej było wielu Polaków. Pewnego dnia został skrytobójczo zamordowany jakiś Turek



Fot. pixabay

Niewolnicy z Przytuł

i podejrzenie padło właśnie na nich. Próżno wykazywali swoją niewinność, zostali skazani na śmierć. Rozpaczka się egzekucja. Wyprowadzano kolejno skazańców i okrutnie mordowano. W lochu pozostał jeszcze Andrzej Chrzanowski. Widząc zbliżającą się ostatnią chwilę życia, padł na kolana i z głębi serca zawołał: „Najmiłosierniejsza Matko Zbawiciela i Najukochańsza Matko moja, Panienko Częstochowska, wybawiłaś wielu od śmierci niewinnej, wybaw i mnie... A ja

za cud ocalenia pójdę pieszo do Częstochowy i przed Twoim cudownym obrazem złożę podziękowanie”. Zaledwie skończył, spadły mu kajdany z rąk. Podbiegł do drzwi, były otwarte i wyszedł na dziedziniec. Turcy w dziwnym zamieszaniu nie spoznali go, a on szybko się oddalił. Po długiej drodze wrócił do Przytuł udał się na Jasną Górę, gdzie Częstochowskiej Maryi złożył podziękowanie za życie i wolność.

Zebrał i opracował:
KS. JAN ŻELAZNY

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



Tak ma wyglądać fragment wokół zalewu w Ciechanowcu. A nawet tylko fragmentek, ponieważ mają się tam znaleźć parking, ścieżki, ławki, wieża i platformy widokowe, lunety obserwacyjne, oświetlenie, budki łęgowe i hoteliki dla owadów, tablice edukacyjne. A wszystko w kolorach nasadzonych krzewów i drzew. Ciechanowiec otrzymał na to sporą dotację unijną, ale też pomysły na zagospodarowanie malowniczego zakątka miasta ma niezwykle oryginalne. Na zdjęciu: wizualizacja

POWIAT ZAMBROWSKI

Urodą i wdziękiem „rezerwują” tytuły miss?



Dominika Dryka i Emilia Tyszka. Fot. Marcin Kossakowski

Dominika Dryka (16 lat) z Wierzbowa (gm. Zambrów) i Emilia Tyszka (15 lat) z Zambrowa są wśród 19 finalistek Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2021. Czy to im dalibyście tytuły Miss w finale konkursu 26 czerwca w Łomży?

Dominika jest uczennicą II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży. Jej pasją jest muzyka, a w szczególności gitara, na której gra od wczesnego dzieciństwa i może pochwalić się kilkoma muzycznymi występami

scenicznymi. W życiu najważniejsza jest dla niej rodzina. W drugim człowieku ceni szczerość i prawdomówność. Największym autorytetem są dla niej rodzice. W przyszłości chciałaby zostać stomatologiem i przyjmować pacjentów w swoim własnym gabinecie.

Emilia jest uczennicą ósmej klasy Szkoły Podstawowej numer 5 w Zambrowie. W wolnych chwilach uprawia sport. W życiu najważniejsze jest dla niej rodzina oraz szacunek do drugiego czło-

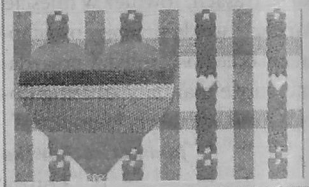
wieka. W ludziach ceni szczerość i dobroć serca. Największym autorytetem jest dla niej prababcia, która potrafiła rozwiązać każdy problem, a swoim sercem obdarowała każdego człowieka. W przyszłości Emilka chciałaby spełniać swoje marzenia oraz stworzyć schronisko dla zwierząt.

Inicjatorką i organizatorką konkursu Miss Ziemi Łomżyńskiej i Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej jest Anna Kurządkowska-Kosińska.

Litry krwi w czasie zabawy!



21 litrów krwi oddało 47 dawców w czasie poboru zorganizowanego pierwszy raz w Ciechanowcu przez kluby zrzeszone w Kongresie Polskich Klubów Motocyklowych w akcji „Motoserce”. W organizację akcji włączyły się Koła Gospodyń Wiejskich „Bujenczki” w Bujence, „Basiewianki” w Kocach-Basiach, „Kozarzanki” w Kozarzach, „Kukawka” w Pobikrach, „Przybyszanki” w Przybyszynie, „Zdrojanki” w Radziszewie-Sieńczuchach, „Skórzeckie Perelki” ze Skórcza. Przygotowały pięknie stoły, zastawione pierogami, bigosem, babami i placzkami ziemniaczanymi, żurkiem i grochówką oraz domowymi ciastami. Strażacy OSP w Ciechanowcu pokazali, jak ratuje się rannych w pozoracji wypadku samochodowego.



„Sreberka” jak burza!



Koło Gospodyń Wiejskich „Sreberka” ze Srebrnej (gm. Szumowo) awansowało do półfinału wojewódzkiego Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich „Polska od Kuchni”. W ramach Festiwalu przeprowadzane są 4 konkursy: Miss Wdzięku, Konkurs Kulinaryny, Konkurs Artystyczny oraz Kobieta Gospodarna i Wyjątkowa (opowiedz swoją historię). W każdym z nich udział wzięły panie z KGW „Sreberka” i w każdym awansowały do półfinału wojewódzkiego! Awans do Finału otrzymają dwa koła w każdej kategorii konkursowej we wszystkich województwach w Polsce.

Kryminał za alimenty

Na 90 dni trafił do więzienia poszukiwany (47 lat) przez Sąd Rejonowy w Zambrowie za uchylanie się od płacenia alimentów. Właśnie namierzili go dzielnicowi z Posterunku w Rutkach-Kossakach i dostawili do Zakładu Karnego w Czerwonym Borze.

9 maja minęła rocznica potwornej katastrofy samolotu pasażerskiego nad Lasem Kabackim pod Warszawą. Niezwykłe akcenty dwójki łomżyńskich pasażerów

Był rok 1987. Jak każdy w Łomży marzyłem o wyjeździe do Ameryki i polonezie. Stryjek z Detroit przysłał mi zaproszenie i przed samą Wielkanocą bez żadnych problemów otrzymałem wizę. I wtedy dopiero pomyślałem: po co mi ta Ameryka? Lęk mnie ogarnął. Zostawić na rok żonę, rodzinę?

Moja kuzynka pracowała w LOT: „Mogę ci zaraz załatwić bilet na majowy samolot”, obiecała. Ludzie bili się o bilety.

Jakoś tak w tym czasie (pracowałem w Domu Kultury) zadzwoniła



do mnie kobieta, która przyleciała ze Stanów na ślub córki i szukała kogoś, kto mógłby sfilmować to wydarzenie. Poleciłem kolegę. Po ślubie miała wracać za wodę. Wtedy zgadaliśmy się, że ja też będę praw-

dopodobnie leciał do Nowego Jorku, że nigdy tam nie byłem. Może byłaby moim pilotem? „W czym będę mogła, chętnie pomogę”, obiecała. Umówiliśmy się, że zadzwonię, gdy będę miał bilet.

Stryjek mieszkał w Detroit. „Zostań w Nowym Jorku, nie musisz do mnie przyjeżdżać, to kosztuje”, pisał.

To znaczyło: dostałeś zaproszenie i nie zwracaj mi głowy. A więc był jeszcze jeden powód, by lecieć samolotem z łomżyńską „pilotką”. Ale... zgubiłem do niej numer telefonu. Mogłem ją jeszcze odszukać przez kolegę, który filmował ślub. Wciąż mi w tym coś przeszkadzało. Co? Nie wiem. Kuzynka ponaglała: „Jak z tym biletem? Wciąż go trzymam. Decyduj się!”.

Ktoregoś dnia byłem na imieninach kolegi. Spotkałem tam chłopaka, z którym zgadaliśmy się, że też będzie leciał w maju „za kałużę”. Fajnie, polecimy razem, będzie nam raźniej i jeszcze będziemy mieć „amerykańskiego pilota”. Uznałem, że wobec tych trzech zachęt, muszę wreszcie wykupić ten bilet.

I nagle postanowiłem, nie wiem skąd taka myśl: polecę tydzień wcześniej. Z Pragi. Różnica w cenie biletu była minimalna. Nie o to chodziło. Nie umiem tego wytłumaczyć. Wyleciałem 30 kwietnia i 1 maja już byłem w Nowym Jorku.

Pewnego dnia szedłem do banku w polskiej dzielnicy, gdy ktoś rzucił wiadomość: „Nad Lasem Kabackim rozbił się polski samolot!”. Samolot wystartował pełen pasażerów, a tuż przed odlotem, jak się potem dowiedziałem, przy celnikach stała młoda, śliczna dziewczyna, czekając, że może kogoś zawrócić. Zawrócili panią z Łomży, bo coś u niej znaleźli. Dziewczyna poleciała na jej miejsce. „Pani z Łomży” miała być moim „pilotem”...

Właśnie na ten samolot kuzynka zarezerwowała mi bilet: na 9 maja 1987 roku. Miałem wówczas 29 lat, żonę i dwie córeczki.

Z Ameryki wróciłem po roku. Kupiłem sobie poloneza za 3 200 dolarów. Nie podobała mi się Ameryka.

W katastrofie zginęło 5 osób z Łomży i województwa łomżyńskiego. Ocalała moja „pilotka”, którą zawrócili celnicy. I ja...

HANNA WRZOS

Życzymy sobie zdrowia i... szczepimy się!

Z pielęgniarką, koordynującą szczepienia w Przychodni w Szczuczynie, mgr IWONĄ SZYMANOWSKĄ, rozmawia Barbara Paszkowska

– Jak wyglądają statystycznie szczepienia w Szczuczynie?

– Szczepimy od 22 stycznia. Zaszczepiliśmy ok. 1 500 mieszkańców. Uzależnione jest to od ilości i czasu otrzymywanych szczepionek. Tygodniowo szczepimy od 30 do 140 ludzi. Wykorzystujemy wszystkie szczepionki i jak dotychczas nie zmarnowała się u nas ani jedna dawka. Planowo powinniśmy szczepić dwa dni w tygodniu, ale gdy posiadamy

szczepionkę Pfizera, która musi być użyta do 120 godzin od czasu odmrożenia, szczepimy też w inne dni.

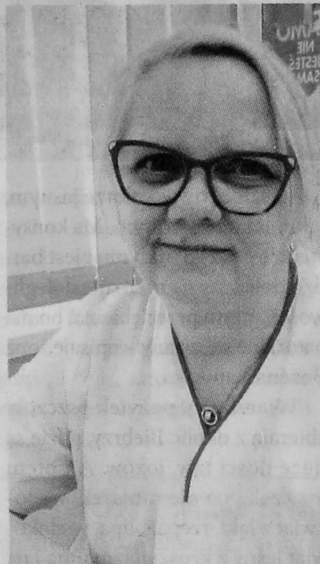
– Ile na 1 500 zaszczepionych wystąpiło niepożądanych odczynów poszczepiennych?

– Nie było żadnego.

– Szczepicie tylko mieszkańców miasta i gminy Szczuczyn?

– Nie. Mogą się u nas szczepić mieszkańcy nie tylko Polski, ale całej Unii Europejskiej. Nie muszą być nawet ubezpieczeni, wystarczy zgłoszenie chęci przyjęcia szczepionki. Życzę wszystkim zdrowia, bo ono jest najważniejsze.

– Dziękuję za rozmowę.



Mgr Iwona Szymanowska



Pochodzący ze Szczuczyna znany w Polsce piłkarz, były kadrowicz Maciej Makuszewski, zaszczepił się w środę, 19 maja, w swoim rodzinnym mieście i jego życzenia dla Czytelników „Kontaktów”; szczepienie wykonała pielęgniarka Zofia Komosińska

Chciałbym podziękować wszystkim czytelnikom „Kontaktów”, oraz zachęcić ich do szczepienia. Sam dziś przyjąłem pierwszą dawkę szczepionki. Chciałbym życzyć dużo zdrowia, aby móc cieszyć się normalnością z naszym codziennym życiem. Uczniom gwarantuję do szkoły w kolejnym roku szkolnym. A na koniec udany wypoczynek i dużo słońca na wakacje dla młodzieży.

Maciej Makuszewski

Miodowe lata



Pszczelarze Bożena i Robert Łapińscy z Łomży

– Miałem ze cztery lata, jak kryłem się przed pszczołami pod spódnicą mamy. Do dziś do pszczoł mam respekt, uczą pokory, najchętniej żądlami. Ale nie ma nic piękniejszego, niż wiosna na pasieczysku. Wszystko kwitnie, pszczoły niosą nektar, wszystko nim pachnie, cała pasieka! Pięknie po prostu! – wspomina i uśmiecha się Robert Łapiński, który urodził się w zawodowej pasiece pod Łomżą.

1.

Dziś pasieka Roberta Łapińskiego, to ok. 150 rodzin pszczoł w ciągłym ruchu. Nie ma jednej czy dwóch pasiek stacjonarnych, a 30 miejsc, w których stawia po cztery do pięciu uli. Między innymi, w okolicach Carskiego Traktu, Gielczyna, Kalinowa, pod Tykocinem, w okolicach Łomży i Biebrzańskiego Parku Narodowego.

– To pasieki wędrownie. Dużo jeżdżę, to fakt, bo jedną rodzinę przewożę w roku z sześć razy, ale dzięki temu mam więcej miodów odmianowych, a i pszczoły są w dobrej kondycji, bo jest ich mniej na konkretnym terenie. Nie ma tak zwanego przepaszczelenia.

Pierwszy miód w sezonie u pana Łapińskiego, to miód wierzbowy.

– Delikatny w kolorze jasnym, takim szarawo-żółtym. Ma konsystencję gęstego budyniu i jest bardzo polecany na rozmaite dolegliwości, w tym przeziębienia, bo ma naturalne salicylany – opisuje żona Bożena Łapińska.

Wierzbowy pożytek pszczoły zbierają z okolic Biebrzy, gdzie są duże ilości tzw. łożów. A potem już czeka na nie mniszek, wielokwiat z łąki, rzepak, lipa, wielokwiat leśny z kruszyną, malina i na końcu gryka.

– W naszych, łomżyńskich okolicach kiedyś były dwa duże zbiory: gryki i wielokwiatu. I to zostało do tej pory, ale nie w strukturze upraw, bo te się bardzo zmieniły, ale w upodobaniach klientów. Łomżyńscy uwielbiają grykę, a z kolei warszawiacy i klienci z mazowieckiego, bardziej rzepak i lipę – mówi pszczelarz.

2.

Doświadczenie pszczelarskie zdobywał pod okiem ojca. Jako dziecko pracował w rodzinnej pasiece za kieszonkowe. Kiedy dorósł, wspólnie z braćmi założył gospodarstwo ogrodnicze. Były truskawki, porzeczki, nawet tytoń, warzywa. Sprzedawali je do PSS w Łomży, ale rynek się zmienił i Robert Łapiński wrócił do pszczoł.

Bożena Łapińska w swojej rodzinie nie miała do czynienia z pszczelarstwem.

– Ponoć mój dziadek miał ule, ale ja tego nie pamiętam. Pamiętam za to swoją pierwszą wizytę w pasiece Roberta. Cała w kombinie, gumowcach, bo okazało się, że mam uczulenie na jad pszczoły – wspomina.

To jednak nie zniechęciło jej do pasieki. Po odejściu z laboratorium w mleczarni, z mężem zajmują się pszczołami. W pasiece zawsze w gumowcach, golfie i w pełnym pszczelarskim stroju.

– Moją specjalnością są ziołomiody i miody na pierniki. Te drugie powoli podgrzewam w specjalnym termosie, na początku w 35 stopniach, potem najwyżej do 42. Trzeba pilnować i dwa razy dziennie mieszać, aby miód nabrał uplastycznienia, konsystencji gęstej, ale i sprężystej jednocześnie. Nabiera też wtedy koloru – opowiada Bożena Łapińska, pokazując słoiki wypełnione bardzo ciemnym, brązowym miodem.

3.

Po sezonie, kiedy pszczoły są już nakarmione na zimę, Łapińscy też mają, co robić.

– Zwożę pszczoły na tzw. zimowiska, tam muszą się jeszcze po-

oblatywać, ja po sezonie pracuję dalej na pasieczyskach. Oprócz standardowych prac, jak zbijanie i drutowanie ramek, trzeba przyciąć gałęzie, czasem jakąś drózkę poprawić, żeby lepszy dojazd był. Albo nowe drzewa zasadzić, akacje, lipy, jawory – wymienia pszczelarz.

– Pszczelarz pracuje cały rok, choć sam sezon zbiorów jest dość krótki od połowy kwietnia do końca sierpnia. Jednak ta praca przy pszczołach, na świeżym powietrzu, w pięknych okolicach, to zupełnie coś innego, niż w biurze. Po takim intensywnym dniu w sezonie, od czwartej rano do popołudnia, padam o 20.00 i śpię jak dziecko – śmieje się Bożena Łapińska.

A mąż wtóruje: – Wciąż podziwiamy, jak to wszystko jest pięknie zorganizowane, pszczoły w swojej rodzinie, ich harmonia z przyrodą. To wpływa także na nas, mamy chęć do dalszej pracy, do wyjazdów, bycia blisko natury.

Ich rodzina, choć zawodowa pasieka, jest jedną z najmniejszych takich w Polsce. Ma miody od wierzbowego, przez wielokwiat, po kruszynę, lipę i grykę. A także pierzgę, pyłek pszczoły i propolis. (źródło: proukty.podlaskie.eu).

URSZULA ARTER

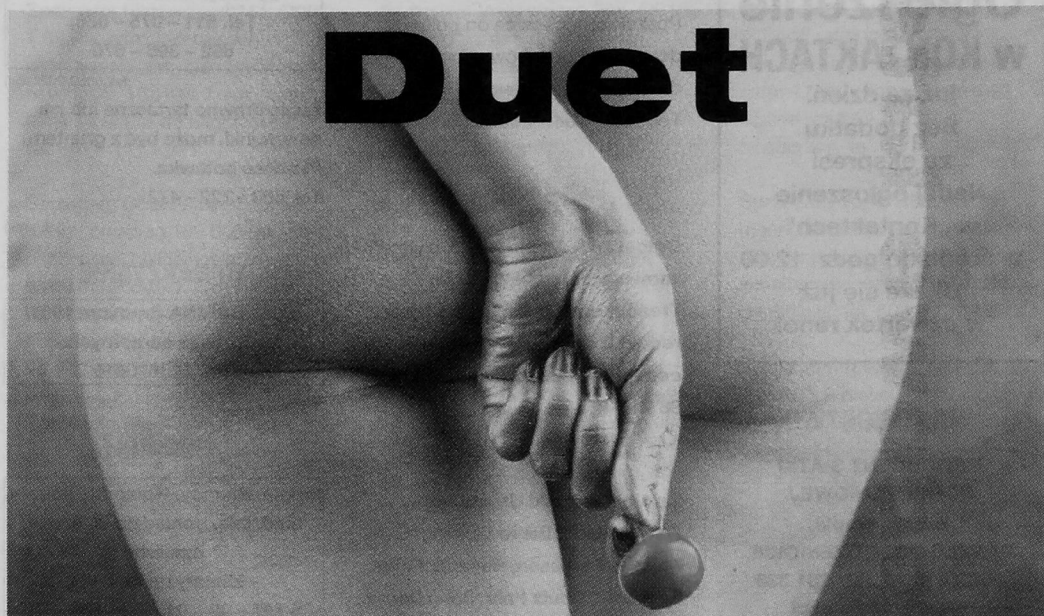
Dwie nastolatki z Łomży okradły niewiernych mężów, żeby ukarać ich za zdradę!

1 „Nie jestem laleczką z wystawy i nikt nie będzie dotykał mnie za darmo”, mówi Martyna (lat 18). „Nie jestem dziewczynką z zapalnikami i nie potrzebuję ciepłego kącika”, mówi Justyna (lat 18), jej przyjaciółka.

Pomysł przyszedł na wakacjach, gdy pojechały z rodzicami na Mazury. Napatrzyły się, co wyprawiają „laski” z nadzianymi lowelasami. Zobaczyły, że chodzi im o „nadzień”, czyli o łatwą forszę. „Laski” były atrakcyjne, ale przecież im obu też nic nie brakowało. Codziennie podrywali je faceci. Ci po czterdziestce zapraszali na swoje jachty. Jednak pod okiem rodziców i rodzeństwa, nie odważyły się.

2 Po powrocie do Łomży okazja sama się nadarzyła, bo Martyna została zaproszona na wesele kuzynki. Szybko wpadła w oko miejscowemu biznesmenowi. Umówili się w jego mieszkaniu, gdy żona wyjechała na kilka dni do rodziny. Martyna zapowiedziała, że przyjdzie, ale tylko z przyjaciółką. Zgodził się. Był pewien, że czeka go „podwójna zabawa” i zapowiedział, że im się to opłaci. Wzięły ze sobą mocny alkohol. Upił się bardzo szybko i zasnął kamiennym snem. Przejrzały kieszenie i szuflady. Znalazły około 2000 złotych i 15 euro. To był pierwszy łup. Podzieliły się równo. Zadzwoił do Martyny następnego dnia. Przepraszał, że się upił! O pieniądzach nie wspominał do dzisiaj!

W jednej z łomżyńskich restauracji zaobserwowały pijących. Facet z pobliskiego miasta nie był w stanie wracać samochodem do domu. Spotkały się z nim w hotelu. Numer z alkoholem na już pijanego, musiał się udać. Miał przy sobie prawie 1500 złotych, około 200 euro i kilkadziesiąt dolarów. Z litości zostawiły mu na benzynę. Pojechały na zakupy do Białymstoku. Tuż przed Jeżewem na drodze złapały gumę. Dwie atrakcyjne i bezradne dziewczyny nie czekały długo na pomoc silnej męskiej ręki. Jako pierwszy zatrzymał się samochód z łomżyńską rejestracją. Kierowca zmienił koło i zaprosił do restauracji po drodze. Było miło, więc umówiły się za parę dni w Łomży. Też się ucieszyły, że przyjdą we



Duet

dwie. Ukradły mu około 2500 złotych i kilkadziesiąt euro. Nie odezwał się do dzisiaj pewnie dlatego, że przezornie podały mu zmyślony numer „komórki”.

Przez kolegę koleżanki poznały jego wujka, który właśnie wrócił nowym samochodem z Niemiec. Gadał i gadał, chwalił się zarobkami, a one sprytnie dołały mu do kieliszka trochę coli. Szybko stracił głowę, bo już był trochę pijany. W portfelu miał plik kart, około

800 złotych i około 500 euro. Wzięły euro, żeby nie został bez grosza.

Szczególnie utkwił im w pamięci pięćdziesięciolatek, której Justyna poznała przez dawną koleżankę z podstawówki. Gdy za jakiś czas się z nim spotkały, pierwszą godzinę użalał się nad przemijaniem. Musiały wysłuchać całego życiorysu od przedszkola po studia. Jak żaden przedtem, sam dolewał sobie jednego po drugim. W końcu zasnął.

Jednak niewiele znalazły w jego portfelu. To właściwie była jedyna porażka.

3 Na razie sobie odpuściły. Miały na głowie maturę. Nie czują się winne. Do nikogo się nie włamywały, nikogo nie zmuszały do picia. Brały, co miały obiecane. Poza tym dały nauczkę mężom, zdradzającym żony. Takie dorobiły sobie moralne alibi.

MARCIN DOBRZALSKI
(Imiona zostały zmienione).

OGŁOSZENIE

WÓJT GMINY ŚNIADOWO

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej oznaczonej nr 61/3 o pow. 0,9580 ha położonej w miejscowości Stare Duchny, gmina Śniadowo, posiadającej urządzoną księgę wieczystą Nr LM1L/00029430/2.

1. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi kwotę 118 809,00 zł - wadium 11 880,90 zł.
2. Na powyższej nieruchomości nie ciąży żadne zobowiązania.
3. Przedmiotowa nieruchomość nie posiada obowiązującego planu zagospodarowania przestrzennego, stanowi inne tereny zabudowane.
4. Przetarg odbędzie się w dniu 24 czerwiec 2021 roku o godz. 13⁰⁰ w pokoju nr 8 (sala konferencyjna) budynku Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium na konto Urzędu Gminy Śniadowo Nr 03 8757 1024 3900 0752 2000 0050, najpóźniej do dnia 18 czerwiec 2021 roku.
5. Wadium wniesione przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, natomiast innym uczestnikom wadium zostanie zwrócone po zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia jego zamknięcia.
6. W przetargu nie mogą uczestniczyć osoby wchodzące w skład komisji przetargowej oraz osoby bliskie tym osobom, a także osoby, które pozostają członkami komisji przetargowej w takim stosunku prawnym lub faktycznym, że może budzić to uzasadnione wątpliwości, co do bezstronności komisji przetargowej.
7. Cena nieruchomości, podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność. Koszty aktu notarialnego ponosi nabywca. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości w miejscu i ustalonym terminie nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia aktu, Wójt Gminy może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
8. Wójt Gminy może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, przekazując niezwłocznie informację do publicznej wiadomości z podaniem przyczyny odwołania.

Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11 tel. (86) 224 15 71.

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.0079/2021-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

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

PRACA

Poszukuję fachowca do pokrycia
domu blachodachówką oraz do bu-
dowy garażu z drewna.
Tel. 737 - 164 - 200

(fak/sms)

PRZYJMĘ

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

(fak/sms)

ROLNICTWO

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

(fak/sms)

Zakupię C-330, C-328, C-335,
C-4011, C-355, C-360, MF T-25,
MTZ Zetor, prasę, belarkę,
przyczepę, wywrotkę.
Może być do remontu.
Tel. 503 - 742 - 562

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe do uboju z konieczności.

Tel. 511 - 075 - 866,
662 - 396 - 670

(fak.0069/2021-o-i)

Kupię drewno tartaczne lub las do wycinki, może być z gruntem.

Płatność gotówką.
Tel. 500 - 722 - 472

TOWARZYSKIE

Biurowisko CARINA (tradycja 1981)
zaprasza samotnych.
Tel. 426870810

(fak.0093/2021-o)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

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

(fak.0071/2021-o-i)

USŁUGI

Malowanie dachów.
Tel. 668 - 141 - 137

(p-001367-o)

Wykonam tynki i renowację starych
budynków na terenie powiatu
łomżyńskiego.

Tel. 792 - 814 - 647

(p-001371-o)

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



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



Fot. pixabay

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wia-
domości, że w jego siedzibie
w Łomży, przy ul. Stary Rynek
14, na tablicy ogłoszeń wy-
wieszony został wykaz nieru-
chomości położonej w Łomży
przy ul. Ciepłej, przeznaczonej
do sprzedaży, w trybie przetar-
gu ustnego nieograniczone-
go oraz wykaz nieruchomości
przeznaczonej do użyczenia.

GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**

Automatyka do bram

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne **RATY**

86-225-23-11 85-733-60-26

29-642-34-61 87-735-13-65

83-411-91-50 512-853-323

www.konstal-garaze.pl



GARAŻE
WZMOCNIONE

ARENELLA

Wydzierżawimy działki pod farmy fotowoltaiczne!

Zarabiaj na swoim gruncie!!!

Czynsz dzierżawy

ok. 10 000 zł/ha/rok + waloryzacja

min. powierzchnia działki to 1 ha

Kontakt tel. 698 008 480



Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty

na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam tanio 4 koła z oponami, 175 x 65 x R13, Gordup Michelin, alufelgi Et 36, LK 100 SK, firma Borbet - Niemcy, stan bardzo dobry, tel. 507 - 122 - 890

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, 1.9 diesel, stan dobry, cena 3 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (1998), 2.0 benzyna, opłaty ważne pół roku, stan dobry, widoczne oznaki korozji, środek zadbane, dobre opony, cena 1 900 zł, tel. 507 - 948 - 937

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra 2, (2004), 2.2 dti, wszystko wymieniane na bieżąco, niedawno wymienione tarcze, klocki, amortyzatory, diesel, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 507 - 317 - 844

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2006), diesel, 90 KM, przebieg 203 000 km, kolor biały, auto ekonomiczne w użytkowaniu, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 660 - 711 - 264

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2006), od 2009 r. w Polsce, jeden właściciel, najbogatsza wersja, auto bezwypadkowe, garażowane, diesel, w dobrym stanie, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 696 - 471 - 793

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora, (2001), elektryczne szyby, lusterka, klimatyzacja, do wymiany tarcze, benzyna, 105 KM, cena 3 500 zł, tel. 538 - 796 - 859

(o/b)

Sprzedam Mercedes W211, (2003), 1.8 LPG, auto 7-osobowe, klimatyzacja, przyciemniane szyby, nawigacja, 163 KM, kolor czarny, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 661 - 171 - 921

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2007), diesel, przebieg 160 000 km, auto oszczędne, niskie spalanie, do wymiany poduszki powietrzne i drobne naprawy techniczne, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 013 - 069

(o/b)

Sprzedam BMW E46, (2004), LPG, wszelkie naprawy robione na bieżąco, auto garażowane, w ciągłej eksploatacji, przebieg 300 000 km, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 505 - 717 - 592

(o/b)

Sprzedam Mercedes W211, (2004), do delikatnych poprawek lakierniczych, dobre wyposażenie, diesel, przebieg 470 000 km, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 512 - 824 - 248

(o/b)

Sprzedam Quad Polaris 450, diesel, stan bardzo dobry, grzane manetki, cena 8 200 zł, tel. 502 - 759 - 904

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), 1.8 benzyna, przebieg 225 000 km, 140 KM, cena 24 300 zł, tel. 791 - 126 - 476

(o/b)

Sprzedam Seat Altea XL, (2007), salon Polska, pierwsza rejestracja w 01.2008 r., bardzo dobre wyposażenie, auto bezwypadkowe, garażowane, diesel, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 602 - 511 - 925

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Fox, (2010), w stanie bardzo dobrym, rok w Polsce, pierwszy właściciel w kraju, przegląd i ubezpieczenie aktualne, diesel, cena 7 500 zł, tel. 500 - 501 - 477

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (1997), 1.4 benzyna, stan dobry, nie wymaga wkładu finansowego, cena 2 200 zł, tel. 607 - 447 - 991

(o/b)

Sprzedam Opel Astra IV, (2010), 1.7 CDTI, wersja Cosmo, auto zadbane, w bardzo dobrym stanie, użytkowane przez osobę niepalącą, opłaty do 08.2021 r., cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 790 - 528 - 305

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2008), w stanie bardzo dobrym, auto oszczędne, nieuszkodzone, sprawna klimatyzacja, nowe opony, ważne opłaty, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 513 - 371 - 931

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), 2.0 benzyna + gaz, auto użytkowane przez kobietę, świeżo po wymianie oleju i paska rozrządu, przegląd i OC ważne, stan dobry, cena 10 500 zł, tel. 505 - 486 - 479

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2005), diesel, 136 KM, tempomat, czujniki parkowania, ważne OC i badania, cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 792 - 746 - 127

(o/b)

Sprzedam Honda Civic VII, (2002), 1.7 cdti, elektryczne szyby, klimatyzacja, radio, centralny zamek, stan dobry, przegląd i OC ważne, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 511 - 742 - 450

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2004), diesel, 163 KM, centralny zamek, elektryczne szyby, czujnik deszczu, klimatyzacja, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 509 - 730 - 243

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (1998), 1.9 diesel, 90 KM, długie opłaty, przebieg 418 000 km, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 820 - 336

(o/b)

Sprzedam Dacia Sandero, (2009), benzyna, przebieg 126 000 km, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, ABS, opłaty aktualne, cena 9 000 zł, tel. 660 - 939 - 894

(o/b)

Sprzedam Peugeot Partner II, (2006), diesel, auto zadbane, stan bardzo dobry, cena 8 200 zł do negocjacji, tel. 696 - 440 - 579

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touareg, (2004), diesel, 174 KM, przebieg 199 900 km, bez wkładu własnego, po generalnym remoncie, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 508 - 111 - 403

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-191J
MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam bele sianokiszonki, na siatkę, duże, 30 sztuk, cena 100 zł za belę, tel. 669 – 586 – 377

(o/b)

Sprzedam rozrutnik, stan dobry, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 66, cena 6 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam kultywator, cena 350 zł, tel. 883 – 572 – 636

(o/b)

Sprzedam pług podorywkowy, 5-skibowy, cena 1 000 zł, tel. 883 – 572 – 636

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Warfama, 6 ton, stan bardzo dobry, mało używany, garażowany, cena 21 500 zł, tel. 507 – 872 – 533

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma Tekla, stan bardzo dobry, folia 500, cena 4 000 zł, tel. 516 – 163 – 522

(o/b)

Sprzedam grabarkę, ciągnikowa, 5-gwiazdowa, w bardzo dobrym stanie, nowe opony, oryginalna farba, nieporzdzewiała, cena 800 zł do negocjacji, tel. 501 – 263 – 715

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Warfama, (2008), łańcuchowa, w dobrym stanie, owijanie sznurkiem, szerokie ogumienie, cena 20 500 zł do negocjacji, tel. 603 – 214 – 355

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, (2012), owijanie siatką i sznurkiem, pierwszy właściciel, zrobiła około 8 tys. bel, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 517 – 358 – 228

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Jeantil, 6.5T, sprawny, wałek w komplecie, wszystko mechaniczne, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 883 – 349 – 552

(o/b)

Sprzedam talerzówkę, (2010), szerokość robocza 2,40 m, stan techniczny bardzo dobry, cena 2 600 zł, tel. 511 – 123 – 072

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, na części lub w całości, (1982), bez kabiny, cena 12 000 zł, tel. 509 – 211 – 192

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Pilmet 412 LM, (2012), szerokość belki 12 m, pojemność 400 litrów, stan bardzo dobry, garażowany, cena 2 300 zł do negocjacji, tel. 692 – 313 – 110

(o/b)

Sprzedam obsypnik do kartofli 3, cena 380 zł, tel. 517 – 267 – 374

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, cena 3 500 zł, tel. 510 – 680 – 337

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Akpil, cena 1 900 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Tiemann, szerokość 3 m, wysoka rama, z tyłu masywny łozyskowy wał, elementy robocze po jednym sezonie, cena 6 600 zł do negocjacji, tel. 692 – 313 – 110

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr, 2-karuzelowa, stan bardzo dobry, cena 16 500 zł, tel. 695 – 519 – 500

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do siana, z zamocowanym silnikiem elektrycznym 11 kW, w komplecie 2 leje proste i 1 pod kątem 90 stopni, cena 800 zł do negocjacji, tel. 692 – 999 – 919

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-507, (2004), pierwszy właściciel od nowości, stan dobry, cena 13 000 zł, tel. 660 – 483 – 141

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Kuhn GA 4121, (2011), oryginalny wałek w komplecie, stan prawie idealny, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 784 – 076 – 385

(o/b)

Sprzedam owijkę Warfama, (2004), stacjonarna, stan bardzo dobry, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 570 – 175 – 930

(o/b)

Sprzedam byczka, 3-tygodniowy, cielaczek, mięsny, zdrowy, pije mleko prosto od krowy, cena 640 zł, tel. 796 – 393 – 327

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 390s, nowy typ, gotowa do sezonu, pracuje cicho, bez luzów, cena 12 800 zł, tel. 691 – 015 – 890

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 5718, zarejestrowany, opłacony, gotowy do jazdy, tur 3-sekcyjny, cena 16 500 zł, tel. 509 – 665 – 236

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kverneland, 4,20 m, tandem, wersja hydrolift, hydrauliczna regulacja wysokości, cena 9 500 zł, tel. 691 – 015 – 890

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Claas Disco 3050, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 11 700 zł, tel. 507 – 041 – 657

(o/b)

Sprzedam prasę rolującą Warfama Z-543, owijanie sznurkiem, szeroki podbieracz, garażowana, sprawna, niemalowana, pierwszy właściciel, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 834 – 456

(o/b)

Sprzedam byczka HO, ma skończony tydzień, zarejestrowany, cena 450 zł, tel. 504 – 055 – 608

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, polska, stan idealny, cena 800 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy, cena 2 000 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 1-osiovy Czarna Białostocka, stan bardzo dobry, cena 3 000 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam siano, pogodne, po ptakach, duże bele, cena 60 zł za sztukę, tel. 608 – 104 – 878

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger Eurotop 421N, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, zawsze garażowana, gotowa do sezonu, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 662 – 238 – 490

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk, (1991), sprawna, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 503 – 476 – 098

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, cena 1 700 zł, tel. 669 – 009 – 383

(o/b)

Sprzedam wał łąkowy, z bardzo grubą beczką, do napełniania wodą, szerokość około 2,40 m, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 731 – 789 – 720

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, 2-osiovy, stan bardzo dobry, podłoga i taśmy wymienione, cena 1 900 zł do negocjacji, tel. 668 – 313 – 686

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, sprawny, cena 2 300 zł, tel. 516 – 867 – 377

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, silnik Mercedes 6, heder 3,80 m, cena 15 200 zł do negocjacji, tel. 504 – 320 – 843

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę do siana, 3 m, w dobrym stanie, wałek ze sprzęgłem w komplecie, przekładnia chodzi płynnie, cena 4 800 zł, tel. 883 – 039 – 832

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

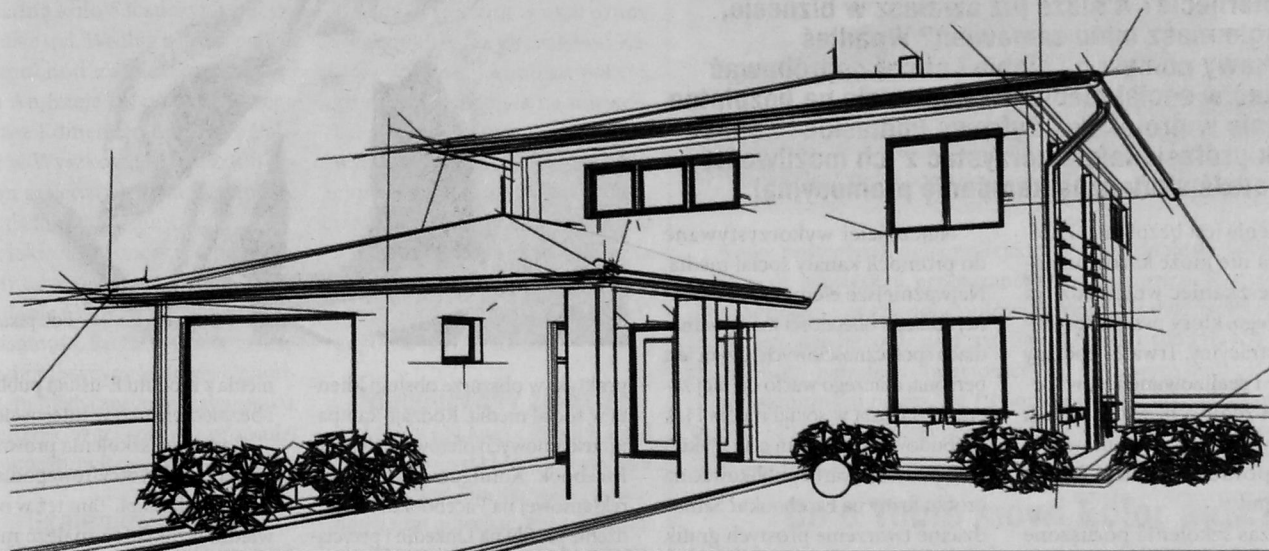
Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

PREFBET

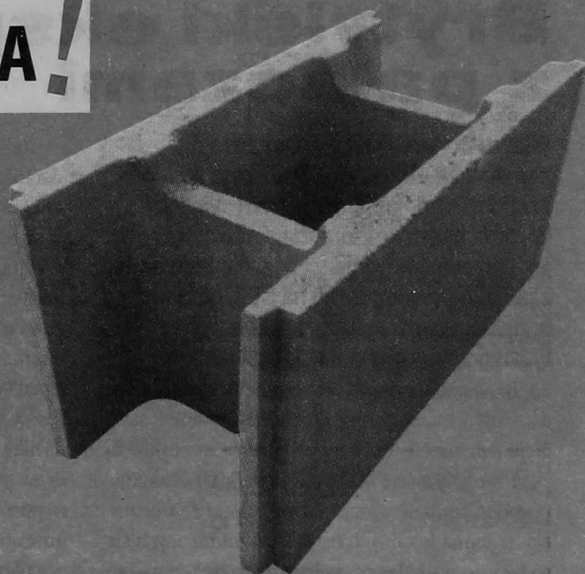
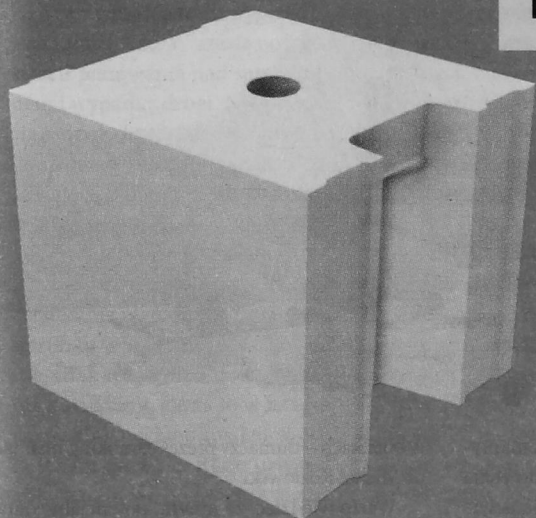
ŚNIADOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

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



PROMOCJA!



OD FUNDAMENTU...



ODDZIAŁ ŚNIADOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl

Naucz się za darmo, jak się wzbogacić

Rozważasz założenie firmy i chciałbyś reklamować ją w internecie? A może już działasz w biznesie, ale ciągle masz mało zamówień? Wpadłeś na ciekawy pomysł na siebie i chcesz spróbować zaistnieć w social mediach? Zapisz się na bezpłatne szkolenie w projekcie „Cyfrowe Podlaskie” i naucz się, jak profesjonalnie korzystać z ich możliwości i prowadzić skuteczną kampanię promocyjną!

Szkolenie jest bezpłatne. Zapisać się na nie może każdy pełnoletni mieszkaniec województwa podlaskiego, który prześle formularz rejestracyjny. Trwa 24 godziny lekcyjne i realizowane jest w formie sesji zdalnych, w terminach dogodnych dla uczestników: rano, po południu, ewentualnie w weekendy.

Podczas szkolenia poruszone zostaną następujące tematy:

Najczęściej wykorzystywane do promocji kanały social media. Najważniejsze elementy skutecznej strategii obecności marki w mediach społecznościowych. Czym jest persona, dlaczego warto od niej zacząć działania w social media i jak ją zbudować? W jakim celu i jakiego typu treści warto publikować na profilu firmy na Facebooku? Samodzielne tworzenie prostych grafik na potrzeby social media. Dobre



Fot. pixabay

praktyki w obszarze obsługi klienta w social media. Rodzaje kampanii reklamowych oferowanych przez Facebook. Konfiguracja kampanii reklamowej na Facebooku. Prowadzenie profilu na LinkedIn i przyciągnięcie uwagi rekruterów. Zagad-

nienia z modułu E-usługi publiczne i bezpieczeństwo w Internecie.

Zapisy na szkolenia prowadzone są przez www.cyfrowepodlaskie.wrotapodlasia.pl. Tam też w odpowiedniej zakładce znaleźć można więcej informacji o szkoleniach.

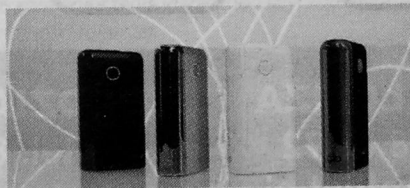
Brytyjski eksperyment z palaczami

Wielka Brytania jest jednym z krajów uznających oficjalnie e-papierosy za mniej szkodliwe od papierosów tradycyjnych. W ramach próby, która ma się rozpocząć jesienią, palący pacjenci bez względu na to, z jakiego powodu trafili na SOR, otrzymają urządzenie oraz mający wystarczyć na tydzień zapas płynu do e-papierosów.

To kolejny brytyjski eksperyment, który ma badać wpływ wapowania na skuteczne zrywanie z nałogiem palenia. Niektórym pacjentom lekarze udzielą porady medycznej i skierują do lokalnych ośrodków pomocy. Inni otrzymają jedynie ulotki z informacją na temat lokalnych ośrodków zajmujących się wspieraniem palaczy chcących rzucić ten nałóg. Obie grupy zostaną ponownie przebadane po jednym, trzech i sześciu miesiącach.

Udział w eksperymencie wezmą szpitale w Norfolk, Londynie, Leicester i Edynburgu. Prof. Caitlin Notley, zaangażowana w realizację badania na University of East Anglia, wskazuje na element zaskoczenia: palącym pacjentom oddziałów ratunkowych zostaje przedstawiona idea rzucenia palenia za pomocą e-papierosów, podczas gdy zapewne większość z nich prawdopodobnie nie brała tego w ogóle pod uwagę. – Korzystający z papierosów elektronicznych doświadczają podobnych wrażeń – e-papierosy wytwarzają podobne do dymu opary. Mogą więc być atrakcyjną opcją pomagającą

ludziom w rzuceniu palenia, nawet w sytuacji, gdy kiedyś próbowali e-papierosów i ponieśli porażkę – mówi prof. Notley.



Public Health England (PHE), brytyjska instytucja zdrowia publicznego, ogłosiła już ponad rok temu, że e-papierosy są aż o 95 proc. mniej szkodliwe od tradycyjnych papierosów, bo nie wydzielają toksycznego dymu odpowiedzialnego za większość chorób odtytoniowych. Z ostatniego raportu PHE na temat korzystania z e-papierosów w Wielkiej Brytanii wynika również, że e-papierosy są nawet bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza, czyli np. gumy do żucia czy plastry antynikotynowe. W przeciwieństwie do tradycyjnego papierosa, w tym elektronicznym nie zachodzi proces spalania, przez co nie są emitowane najbardziej szkodliwe dla organizmu substancje. Warto pamiętać, że używając e-papierosa działającego w systemie zamkniętym, czyli takiego z fabrycznie napełnionymi kartridżami (na polskim rynku np. Vuse e-pen), albo w systemie otwartym, kiedy świadomie wybieramy gotowy do użycia płyn, inhalujemy preparat poddany kompleksowym badaniom. Na ten temat wypowiadają się m.in. polscy naukowcy.

– Moim zdaniem powinniśmy doprowadzić do takiej sytuacji, by konsument nie mógł w produkcie nic zmienić, by sięgał po ten finalny, którego recepturę i ostateczny skład wcześniej zbadano. Jeśli decydujemy się na systemy otwarte, to tylko przy użyciu gotowych liquidów



w butelkach – tłumaczy prezes eSmoking Institute, dr Michał Kozłowski.

Warto wiedzieć, że innym, potencjalnie ograniczającym ryzyko zdrowotne zamiennikiem dla tradycyjnych papierosów, są także podgrzewane tytoniu. Na polskim rynku mamy możliwość wyboru spośród różnych urządzeń, np. glo Hyper, który podgrzewa wkłady do temperatury 270 stopni, wskutek czego powstaje nikotynowy aerozol. Z licznych badań naukowych, np. publikacji „Changes in Biomarkers of Exposure on Switching From a Conventional Cigarette to the glo Tobacco Heating Product: A Randomized, Controlled Ambulatory Study”, wynika, że ekspozycja na szkodliwe biomarkery jest zdecydowanie niższa także u osób podgrzewających tytoń, w porównaniu do jej poziomu obecnego u „tradycyjnych palaczy”.

Czy rozpoczynający się jesienią w Wielkiej Brytanii eksperyment okaże się sukcesem i inspiracją dla innych krajów? Tego nie wiemy, ale z pewnością ta metoda – także dla poddanych badaniu – może być bardzo zaskakująca.

Spalony w nissanie

Ciało w spalonym nissanie almera znalazł w polu pod Niedźwiadną koło Szczuczyna mieszkaniec wsi. Według ustaleń policji, samochód zarejestrowany był na Andrzeja B., poszukiwanego przez Komendę Powiatową Policji w Wyszku. W bezpośrednim sąsiedztwie auta śledczy nie znaleźli śladów innych pojazdów. Zwłoki znalezione w samochodzie były tak zwęglone, że konieczne są badania DNA, żeby potwierdzić tożsamość. Szczątki trafiły do Zakładu Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejnowa w Grajewie.

Szaleniec w bmw

To przyspieszał, to hamował, wymachiwał przy tym rękami, prowadząc bmw. Kiedy policjanci, zaintrygowani niekonwencjonalnym zachowaniem kierowcy postanowili go zatrzymać, ten ich wyprzedził i zaczął uciekać. W czasie pościgu stracił panowanie nad samochodem i wypadł z drogi. Nie poddał się jednak, lecz rzucił do ucieczki pieszo do pobliskiego lasu. Po niecałych 3 godzinach przeszukiwania zalesionego terenu, zauważyli go funkcjonariusze białostockiego oddziału prewencji. Wpadł ostatecznie w ręce policjanta z posterunku w Śniadowie. Ma 32 lata, nie miał uprawnień do kierowania pojazdami, ale za to w kieszeni marihuanę. Noc spędził w policyjnym areszcie. Rano usłyszał kilka zarzutów, po których stanie przed sądem.

Podglądacz w galerii handlowej

Partner kobiety, która przymierzała ubrania w sklepie z odzieżą w galerii handlowej w Białymstoku zwrócił uwagę na mężczyznę, który stał blisko drzwi przymierzalni i co chwilę przesuwał po podłodze plecak w ich kierunku. Podszedł do niego i zauważył, że w ręce trzyma telefon, a na ekranie obraz zza drzwi, czyli jego partnerkę mierzącą ubrania. Zawiadomiona ochrona sklepu wezwała policję. Okazało się, że w plecaku miał zainstalowaną kamerę połączoną ze smartfonem. Za nagrywanie wbrew woli osoby nagrywanej grozi do 5 lat więzienia.

Z młotkiem na sąsiada

Około godz. 3.00 w nocy zjawił się z młotkiem pod drzwiami sąsiada, wybił nim w nich dziurę i wykrzykiwał, że go „załatwi”. Zatakowany zadzwonił na policję, która za chwilę była na miejscu. Na dźwięk policyjnych sygnałów, wybiegł z klatki prosto na funkcjonariuszy. Napastnik (40 lat), mieszkający w tym samym bloku w Łomży, ledwo utrzymywał się na nogach. Za groźby karalne i zniszczenie mienia (straty ok. 2 500 zł) odpowie przed sądem.

Niedouczony złodziej

Młody (24 lata) człowiek spod Wizny zobaczył kluczyki w stajcyce traktora pod Miastkowem i postanowił nim odjechać. Nie udało mu się, ponieważ nie wiedział, jak ruszyć, ale hałas silnika usłyszał właściciel, który w tym czasie grillował z rodziną na podwórku. Podbiegł do ciągnika, a widząc w środku maszyny nieznanego mężczyźnego, uniemożliwił mu próbę wyjazdu i zawiadomił od razu policję. Niedouczony traktorzysta był pijany. Odpowie za próbę kradzieży mienia znacznej wartości, ponieważ ciągnik wart jest 80 000 zł.

Chciał skoczyć z wieży ciśnień w Łomży

Zgłoszenie o możliwym targnięciu się na własne życie otrzymał o 5.30 nad ranem, dyżurny łomżyńskiej komendy. Jak informowali bliscy, mężczyzna wyskoczył z okna własnego domu i pobiegł w nieznanym kierunku. Po kilku minutach patrolowania miasta policjanci zauważyli go na dachu wieży ciśnień. Wezwali na miejsce pozostałe służby ratunkowe, a jeden z nich podjął rozmowę z desperatem (26 lat). Rozmowa, na szczęście, skończyła się uspokojeniem mężczyzny i razem zeszli na dół. Niedoszły samobójca został przekazany w ręce lekarzy. Skuteczny w perswazji policjant Paweł chce pozostać anonimowy.

Pobicie w Jedwabnem

Sześciu napastników (od 34 do 39 lat) pobiło wieczorem mężczyznę w centrum Jedwabnego. Potrzebna była pomoc lekarska. Sprawcy zostali ustalen, ich zatrzymanie wszystkich jest kwestią czasu.

Nowy posterunek w Rajgradzie



Nowy posterunek mają policjanci w Rajgradzie za 1,5 mln zł. Stał przy ul. Jaćwieskiej, przekazanej przez burmistrza Rajgrodu. W Rajgradzie pracuje pięciu policjantów: kierownik posterunku asp. Tomasz Pawlaczyk, dzielnicowy sierż. szt. Paweł Frankowski i trzech funkcjonariuszy służby patrolowo-intwencyjnej. W nowym budynku, który poprawi warunki ich pracy, jest 18 pomieszczeń (całkowita powierzchnia wynosi 140 m kw.). Posterunek zasilany jest instalacją fotowoltaiczną.

Co o Tobie mówi kolor auta?



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

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

1. Kolor srebrny – kierowca, pragnący być postrzegany, jako cieszący się dostatkiem i prestiżem.

2. Kolor niebieski – spokojni i łagodni kierowcy, przedkładający relacje międzyludzkie nad wartość pieniądza.

3. Kolor czarny – kierowcy, chcący podkreślić swój autorytet w stosunku do innych.

4. Kolor szary – oznaka stałości charakteru, solidność.

5. Kolor czerwony – płomienisty charakter z odrobiną szaleństwa, lubiący brać wszystkie sprawy w swoje ręce.

6. Kolor biały – oznaka indywidualizmu i zachłanności na życie.

7. Kolor zielony – kierowca, dbający o przestrzeganie przepisów, potrafiący łagodzić nerwowe sytuacje.

8. Kolor żółty – kierowca nie obawiający się uwolnić drzemiacę w nim natury dziecka.

9. Kolor brązowy – kierowca towarzyski i pogodny.

10. Kolor złoty – kierowca, pragnący wyrazić swoją niezależność.

Poradnia psychologa

By nie było kłótni o spadek

Zona i ja jesteśmy w podobnym wieku. Mamy dwóch synów i córkę. Mamy też duży dom, w którym mieszkamy razem z córką, opiekującą się nami. Od pewnego czasu zastanawiamy się, jak rozwiązać sprawy spadkowe. Nie chcemy, aby po naszej śmierci dom był sprzedany, ale jeśli go dostanie córka, nie mamy czego dać synom, bo dom, to nasz jedyny majątek. Boję się, że po naszej śmierci dzieci zaczną się kłócić o pieniądze lub któreś z nich będzie mieć pretensje do nas i reszty, że zostało skrzywdzone.

Stanisław

Taka sytuacja jest dla wszystkich rodziców bardzo trudna. Niesprawiedliwe podzielenie majątku może faktycznie wywołać u dzieci żal do Was i do siebie nawzajem. Wasz problem polega w gruncie rzeczy na konflikcie: z jednej strony zależy wam, aby dzieci miały poczucie, że zostały sprawiedliwie potraktowane, z drugiej nie chcecie sprzedawać domu, co umożliwiłoby równy podział majątku. Czy te pragnienia są do pogodzenia?

Wydaje się, że pierwszy nieodczynny krok w tej sytuacji, to zrobienie profesjonalnej wyceny domu tak, aby wszyscy wiedzieli o jaki majątek chodzi. To mo-

że przybliżyć Was do sensownego rozwiązania.

Druga rzecz, to rozmowa z dziećmi. Jeśli chcecie, aby miały poczucie, że są sprawiedliwie potraktowane, musicie znać ich oczekiwania i plany. Dzieci z pewnością zdają sobie sprawę z trudności spadkowych i rozumieją Wasz kłopot. Może się też okazać, że żadne z dzieci nie chce tak naprawdę mieszkać w tym domu po Waszej śmierci i wtedy sensownym rozwiązaniem wydaje się jednak sprzedaż go lub ewentualnie wynajęcie. Jeszcze innym rozwiązaniem jest przypisanie domu nie dzieciom, lecz wnukom. Wydaje się, że synowie nie potrzebują teraz Waszego wsparcia ani pomocy. Być może więc spodoba im się myśl, że dom będzie równo podzielony między wnuki, na przykład, za dwadzieścia lat?

Trudno powiedzieć, czy lepiej jest rozmawiać z każdym z dzieci z osobna, czy też usiąść do stołu w pięcioro. Tak czy inaczej, ostateczna decyzja powinna być podjęta przez Was i dzieci powinny wiedzieć, że rozwiązanie, na jakie się zdecydowaliście, jest Waszą niezależną decyzją, nie podjętą pod czyjąkolwiek presją.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Pytanie intymne

O reakcjach erotycznych i pragnieniach kobiet można przeczytać wszędzie. A jakie są tajniki prowadzące do męskiej rozkoszy?

Weronika

„Tajników” jest kilka. Pierwszy, to taki, że faceci są wzrokowcami. Lubią nagość i reagują, gdy widzą odkryty biust, biodra, pośladki. I, co ważne, nie dostrzegają wtedy fałdki tłuszczu, czy jakichś innych niedoskonałości na ciele kobiety. Mężczyzna jest podniecony, ale jednocześnie czuje się trochę niepewnie. To czas na aktywność kobiety, która może mu szepnąć coś miłego, bo faceci są łasuchami na komplementy

ty i śmiało przejść do pieszczot. Dozwolone są wszelkie rodzaje: głaskanie, całowanie, szczypanie i wyrażanie podziwu, jaki on jest wspaniały, bo to lubi każdy facet. W ten sposób temperatura wzajemnych pieszczot wzrasta. Byłoby bardziej pikantnie, można zacząć od pieszczot jąder. Jeszcze większe doznania przeżyje w trakcie pieszczczenia penisa.

W seksie nie wszystko trzeba mówić, wiele widać i czuć, a zatem, gdy jakieś pieszczoty wywołują szczególne wrażenia, nic przyjemniejszego w danej chwili nie można zrobić, jak tylko je powtórzyć. Tajniki rozkoszy tkwią w „czytaniu” pragnień swoich ciał.

Lekarz domowy

Czasami chwytą mnie na dłużej czkawka. Męczy tak, aż oczy łzawią. Skąd się bierze i czy są skuteczne metody, by się jej szybko pozbyć?

Renatka

Do najczęstszych przyczyn czkawki należą: polykaniem dużej ilości powietrza przy szybkim jedzeniu, stres, przedaw-

kowanie alkoholu i papierosów. Czkawka może być też jednym z objawów chorób jamy brzusznej, serca, klatki piersiowej. Ale sporadyczne napady nie powinny budzić niepokoju. Najlepsze metody na zahamowanie czkawki, to wstrzymanie oddechu (nabrać powietrza i zatkać nos), zjedzenie łyżki cukru, żucie skórki chleba, wypicie szklanki wody.

Pod paragrafem

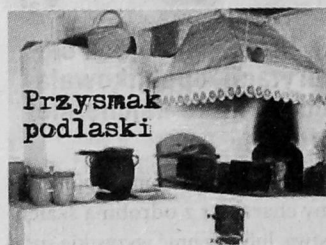
Mój tato nie żyje. Niewielkie gospodarstwo (ziemię poddzierżawia) jest teraz na mamę. Mieli nas cztery córki. Wszystkie założyłyśmy rodziny i zamieszkałyśmy w mieście. Dwie siostry zmarły, jedna z nich była rozwiedziona. Kto na wypadek śmierci mamy będzie po niej miał prawo do spadku, jeśli nie zostawi testamentu? Czy także szwagrowie i dzieci zmarłych siostr?

Zofia

Jeśli mama w chwili śmierci nadal będzie wdową i nie pozostawi testamentu, w którym wyrazi swo-

ją wolę, uprawnione do dziedziczenia po niej, czyli spadkobiercami ustawowymi, będą jej dzieci. Dzieci było czworo, ale dwie córki już nie żyją, pozostawiły jednak dzieci, czyli wnuki zmarłej. W takiej sytuacji spadkobiercami ustawowymi będą: dwie żyjące córki (po 1/4 udziału) oraz wnuczka po zmarłych córkach, które odziedziczą po swojej babci spadek też po 1/4 udziału, jak przypadałby ich mamom. Z 1/4 po babci wnuczętom przypadnie po równej części. Szwagrowie (mężowie zmarłych siostr) nie są spadkobiercami.

✂



Flaczki drobiowe

Składniki

- filet z kurczaka podwójny
- 5 szklanek bulionu drobiowego
- 2 marchwie
- 1 korzeń pietruszki
- kawałek selera
- 2 ząbki czosnku
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- majeranek

- papryka
- imbir
- sól, pieprz

Filet drobiowy i warzywa oczyścimy i kroimy na pół. Przekładamy wszystko do garnka i zalewamy bulionem ok. 2 cm nad poziom mięsa i warzyw. Dodajemy ziele angielskie, liście laurowe, doprawiamy słodką papryką i szczyptą imbiru, solimy i pieprzymy. Zagotowujemy i gotujemy powoli ok. 30 min, po czym mięso oraz warzywa wyjmujemy. Po ostygnięciu, warzywa kroimy w słupki, a mięso w paski zgodnie z kierunkiem włókien (możemy je też podzielić palcami), wrzucamy majeranek i doprawiamy według upodobania. Flaczki zagotowujemy i gotujemy powoli jeszcze ok. 5 min.

Jaki masz charakter?

1. Czy zdarza Ci się robić coś, choć wiesz, że robić tego nie należy?

- a) nie – 1
- b) czasami – 3
- c) dość często – 5

2. Czy zawsze wierzysz w to, co mówią inni?

- a) zwykle przyjmuję to jako prawdę – 5
- b) czasami wierzę, ale dość szybko ogarnia mnie refleksja, gdy opowieści te nie wydają się prawdziwe – 3
- c) jeżeli coś wydaje mi się nieprawdopodobne, nie wierzę, choć nieraz okazuje się to prawdą – 1

3. Czy jesteś pod wpływem innych ludzi?

- a) tak – 5
- b) niektórych – 3
- c) raczej to ja wpływam na innych – 1

4. Czy potrzebujesz dużo czasu, aby podjąć decyzję?

- a) zazwyczaj podejmuję ją natychmiast – 1
- b) po krótkich przemyśleniach – 3
- c) na podjęcie decyzji potrzebuję dużo czasu – 5

5. Czy zastanawiasz się nad prawidłowością swojej decyzji?

- a) rzadko – 1
- b) czasem nadchodzi mnie wątpliwości, ale nie zmieniam decyzji – 3
- c) gdy nadchodzi mnie mocne wątpliwości, zmieniam decyzję – 5

6. Czy rozpoczęte zadanie doprowadzasz do szczęśliwego końca?

- a) zawsze – 1
- b) nie zawsze, ale bardzo często – 3
- c) bardzo rzadko lub prawie nigdy – 5

7. Jeśli ustalisz plan dnia, czy realizujesz to, co zamierzyłeś/łaś?

- a) zazwyczaj tak – 1
- b) rzadko ustalam plan dnia i zazwyczaj go realizuję w co najmniej 80 procentach – 3
- c) nigdy lub prawie nigdy nie ustalam planu dnia – 5

8. Czy załamują Cię niepowodzenia?

- a) wprost przeciwnie – 1
- b) czasami, ale walczę z tym – 3
- c) załamują – 5

9. Czy błędne decyzje wywołują w Tobie frustrację?

- a) nie, gdyż wyciągam z nich wnioski – 1
- b) raczej tak, ale staram, się o tym zapomnieć – 3
- c) błędna decyzja powoduje, że każdą następną podejmuję z coraz trudniej – 5

10. Czy uważasz, że Twoim życiem rządzi przypadek?

- a) tak – 5
- b) czasami – 3
- c) nigdy lub prawie nigdy – 1

Masz 10 – 22 punkty: jesteś tak silna/y w swych postanowieniach, że nic nie może Ci przeszkodzić w osiągnięciu tego, co zamierzasz. Wśród znajomych uchodzisz za człowieka silnego i twardego. Jednocześnie widz w Tobie kogoś, komu się wydaje, że wszystko wie najlepiej i w swoim mniemaniu jest nieomylna/y. Cierpią na tym najbliżsi, bo uważasz, że skoro Ty możesz być silna/y i zdecydowana/y, oni też mogą. A niekiedy potrzebna jest umiejętność pójsicia na kompromis, co Tobie jest obce.

Masz 23 – 37 punktów: nie można powiedzieć o Tobie, że masz chwiejny charakter, ale... Zbyt często zastanawiasz się, co by było, gdybyś zrobił/a coś inaczej i patrzysz, co robią inni. Bywa, że wówczas zmieniasz decyzję i chcesz pójść ich drogą zapominając, że ich decyzje zapadają w innych okolicznościach, niż Twoje. To wszystko może spowodować, że z upływem czasu będziesz coraz bardziej chwiejna/y.

Masz 38 – 50 punktów: jesteś typowym przykładem człowieka, który nie umie podjąć decyzji. W zależności od chwili, sytuacji i tego, co powiedzą inni, możesz zmieniać zdanie kilka razy na dzień. Poza tym, boisz się niepowodzenia. Dlatego wolisz, gdy ktoś zdecyduje za Ciebie, a Ty wykonasz dane ci zadanie. Z tego powodu uważają, że nie masz własnego zdania. Musisz się przełamać i uwierzyć w siebie. Gdy sobie coś zaplanujesz, niech to będzie święte i niech nikt nie zepchnie Cię z obranego kierunku.



– Jasiu, powiedz nam, co musimy zrobić, aby otrzymać rozgrzeszenie? – pyta ksiądz na naukach przed pierwszą komunią.

– Musimy grzeszyć, proszę księdza!

– Ale masz wypasiony zegarek!

– Złoty.

– Skąd masz?

– Wygrałem wyścig.

– Jaki wyścig?!

– Ja, dwóch ochroniarzy z galerii handlowej i dwóch policjantów z patrolu.

– Czy ogłoszenie, że poszukujemy nocnego stróża odniosło jakiś skutek? – pyta dyrektor firmy swojego zastępcę.

– Oczywiście! Dziś włamano się do magazynu!

Naukowcy przeprowadzają badania nad muchą. Oderwali jej jedną parę nówek, mówią „Idź!”, mucha idzie. Oderwali jej drugą parę nówek, mówią „Idź!”, mucha idzie. Oderwali jej trzecią parę nówek, mówią „Idź!”, mucha nie idzie. Zannotowali wynik badań: „Po oderwaniu nówek, mucha ogłuchła”.

Dwaj młodzi księża rozmawiają na temat spowiedzi. Pierwszy stwierdza:



– Od tego, co się teraz słyszy od młodzieży przy spowiedzi, człowiekowi dosłownie czapka się podnosi...

– To po co kładziesz ją na kolanach? – dziwi się drugi.

Przychodzi pacjent do ortopedy i mówi, że bardzo bolą go kolana. Lekarz prosi o zdjęcie spodni. Chory zdejmuje spodnie, lekarz zdumiony tym, co zobaczył, pyta:

– Ma pan takie krzywe nogi od małego?

– Nie, panie doktorze, od kolan.

Naukowcy odkryli nerw łączący bezpośrednio oko z pupą. Gdy wbili pacjentowi szpilkę w pupę, z oka popłynęła łza. Gdy wbili mu szpilkę w oko, pacjent zrobił kupę.

Szpieg szukał kontaktu, ale natknął się na wtyczkę.

– No, jest pan zdrowy, jak byk. Wszystkie wyniki bardzo dobre. Z seksem też chyba nie ma problemów? – mówi lekarz do pacjenta.

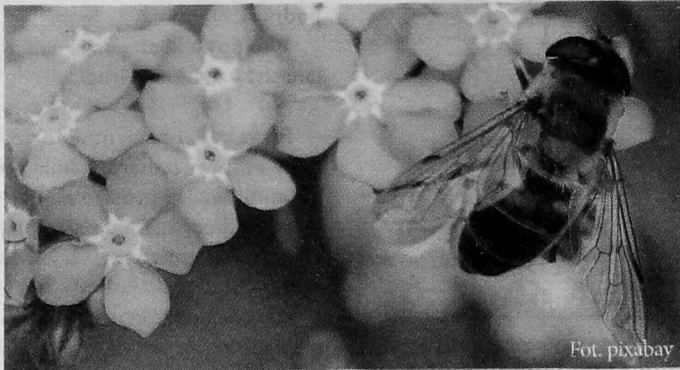
– No, tak że trzy razy w tygodniu... – odpowiada pacjent.

– Z pana kondycją to i trzy razy dziennie można by było – zapewnia lekarz.

– No tak, ale doktor wie, jaki jest los proboszcza na wiejskiej parafii.

Ogłoszony został konkurs na wzorcowy budynek publiczny „bez barier”. Po przeanalizowaniu komisja stwierdziła, że najlepiej spełniającym wymogi konkursu budynkiem, jest Sejm. W uzasadnieniu podała, że nie ma takiego stopnia upośledzenia, który uniemożliwiłby dostanie się do niego!

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs
Plastyczny i filmowy konkurs z pszczołą



Konkurs Plastyczny „Choć jeden dzień Pszczołą być” dla uczniów szkół podstawowych i Wojewódzki Konkurs Filmowy „Pszczoła w obiektywie” dla uczniów szkół ponadpodstawowych, ogłasza Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego.

Zadanie w konkursie plastycznym polega na wykonaniu pracy w formacie A4, w dowolnej technice malarskiej, rysunkowej lub graficznej (nie należy przysyłać prac wyklejanych ziarnami, kulkami z bibuły, itp. prace przestrzennych) na temat roli i życia pszczoł. Oceniane będą w dwóch kategoriach wiekowych: klas 0 – 4 i 5 – 8.

Jury przyzna nagrody laureatom I, II i III miejsca oraz wyróżnienia w każdej z kategorii. Najciekawsze prace zostaną opublikowane w kalendarzu wydanym przez Województwo Podlaskie.

Prace należy wysłać do 31 maja (liczy się data wpływu).

Zadanie w konkursie filmowym polega na wykonaniu filmu maksymalnie 30 sekund, dotyczącego tematyki związanej z pszczołami. Filmy mogą być zgłaszane do konkursu przez uczniów indywidualnie lub przez zespoły, licząc maksymalnie trzy osoby.

Laureaci trzech pierwszych miejsc otrzymają nagrody rzeczowe.

Film z wypełnionymi i podpisanymi załącznikami (karta zgłoszenia, oświadczenie) przyjmowane są do 25 czerwca (liczy się data wpływu).

Prace plastyczne i filmy należy wysłać na adres: Departamentu Rolnictwa i Obszarów Rybackich Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.

Szczegółowe informacje, tel. 85 665 54 40.

Mianownik sztuk różnych

Na wystawę rysunku, grafiki, instalacji Bernadetty Benedysiuk, Justyny Golaszewskiej, Magdaleny Kosek i Anety Kosek-Buergera (Tola), Natalii Tułowieckiej oraz Huberta Dolinkiewicza pt. „Wspólny mianownik”, zaprasza Galeria Sztuki Współczesnej w Łomży.

„Wspólny mianownik”, to Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych im. Wojciecha Kossaka w Łomży.

„Jako absolwenci Plastyka zdobyliśmy wykształcenie artystyczne na różnych kierunkach (rzeźba, malarstwo, grafika, intermedia) i teraz mamy sposobność przedstawić autorskie, zrealizowane projekty, zaprezentować swoje umiejętności warsztatowe, zabrać głos na tematy dla nas istotne oraz wyrazić swoje uczucia”, pisze Natalia Tułowiecka.

Bernadetta Benedysiuk zajmuje się wielomatrixową grafiką barwną oraz artystycznym drukiem cyfrowym.

Justyna Golaszewska określa swoje prace jako „uproszczoną formę ilustracji, opartej głównie na kompozycji”.

Magdalena Kosek i Aneta Kosek-Buergera (Tola) prezentują instalację pt. „Połamane” (ceramika, autorska technika kraklowania czerepu, rysunek), która odwołuje się do problemu przemocy domowej.

Natalia Tułowiecka w przedstawionej na wystawie „Kompozycji przezroczyste” wykorzystwała szklane przedmioty, które zostały poddane termicznemu odkształceniu. Hubert Dolinkiewicz: zajmuje się rysunkiem. „Chciałbym, żeby moja sztuka prowokowała do refleksji nad stosunkiem świata do religii, kultury, duchowości”, mówi o swoich pracach.

Ekspozycja będzie czynna do 10 czerwca.

HOROSKOP Tygodniowy

BARAN (21 III – 19 IV): może zapukać pewne poczcie winy. Każdy ponosi odpowiedzialność za swoje decyzje i działania. Jednak dominujące będą chwile twórczego, kreatywnego rysowania przyszłości. Nie poddawaj się presji otoczenia, ale pamiętaj o swoich bliskich, by nie czuli się odsunięci.

BYK (20 IV – 21 V): poczujesz potrzebę rywalizacji. Pamiętaj, żeby miała na celu poprawę sytuacji, a nie była podjęta tylko dla próżnego wykazania wyższości. Mogą pojawić się sprawy, nie doprowadzone do końca. Zakończ je i zacznij żyć tu i teraz.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): idealny czas na współpracę z innymi, zakładanie wspólnego interesu, przebywanie wśród bliskich. Po dokładnym przemyśleniu spraw, nie odkładaj niczego na później, bo wszystko ma swój czas i miejsce, a okazja może się nie powtórzyć. Pozwól unosić się na fali wydarzeń, ale nie wchodź w nic na siłę.

RAK (22 VI – 22 VII): efekty twoich niedawnych kroków przyjdą, nie poganiaj losu, nie przyspieszaj, bo wszystko ma swój czas i miejsce. A nadchodzi zmiana. Nie bój się jej, a uda Ci się spełnić pewne marzenie. Z marzeniami jest tak, że spełniają się, gdy bardzo się tego pragnie.

LEW (23 VII – 22 VIII): dobry czas na poznawanie nowych ludzi, co będzie dla Ciebie korzystnych w przyszłości. Pewne sprawy w końcu uda Ci się zakończyć, coś się wyjaśni w korzystny dla Ciebie sposób. W ogóle wszystko, co będzie się dziać, będzie dla Ciebie dobre, także pod względem materialnym. Zadbaj o kondycję.

PANNA (23 VIII – 22 IX): na przyjaciół naprawdę możesz liczyć. Są obok Ciebie zawsze gotowi Cię wesprzeć. Nie lekceważ tego, nie zawsze można sobie samemu ze wszystkim poradzić. Nie

tłum emocji. W dość trudnej sprawie pokieruj się głosem intuicji i zacznij działać.

WAGA (23 IX – 23 X): potrzebujesz wyciszenia, co umożliwi Ci głębsze widzenie pewnych spraw. Możesz wówczas pozwolić sobie na zerwanie z dotychczasowymi schematami myślenia i działania. Będzie okazja do sprawdzania wielu możliwości, ich porównania. Nie porównuj tylko ludzi, każdy jest inny i wnosi ze sobą coś innego.

SKORPION (24 X – 21 XI): dobry tydzień pod względem relacji z otoczeniem, fizjologicznym i psychicznym. To również czas, w którym możesz przerwać łańcuchy własnych ograniczeń, wyzwolić się spod własnych więzów. Wykrzesaj w sobie fantazję i spontaniczność zwłaszcza w sferach, w których dotąd czujesz skrzepowanie lub masz zahamowania.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): chwila, by spokojnie przyjrzeć się swojemu życiu. Jeśli tak się stanie, napłynie do Ciebie spokój i harmonia. Pozwoli to podjąć konkretne, odpowiedzialne działania. Sprawy, które czekają, czas realizować, moment jest właściwy.

WODNIK (21 I – 20 II): twórcze dni, przyływ świeżości i energii. Warto je konkretnie wykorzystać. Postaraj się dostrzec w swojej codzienności zmiany na każdym kroku, w każdej chwili. Nie oglądaj się za siebie. To, co było, minęło. Jest tylko „teraz” i od tego zależy Twoje jutro.

RYBY (21 II – 20 III): mogą pojawić się stresujące sytuacje. Nie trac zimnej krwi i uzbroj się w cierpliwość. Czasem najlepszym sposobem na walkę jest obrona. Pojawiają się przed Tobą nowe możliwości, jednak ciągle się wahasz, nie chcesz z nich skorzystać. Nie bój się wziąć spraw w swoje ręce, podejmij świadome, przemyślane decyzje, łap pojawiające się okazje.

Awanse na Mistrzostwa Polski

Trzy rezultaty, dające awans na Mistrzostwa Polski, uzyskali zawodnicy KS Prefbet-Sonarol podczas Memoriału Zdzisława Szelesta w Warszawie.

Utrzymująca się w wysokiej formie Beata Trzonkowska dzięki rzutowi młotem na odległość 48,98 metrów zajęła drugą lokatę.

Piotr Dąbrowski w swojej serii zajął drugie miejsce na 400 m z wynikiem 49.52 sek. Martyna Krawczyńska, biegnąc w większości ze starszymi rywalkami, uzyskała na 800 m czas 2:14,47.

Natomiast podczas Memoriału Edwarda Szklarczyka w Suchej Beskidzkiej Sandra Michalak wywalczyła drugie miejsce na 800 metrów z dobrym wynikiem 2:08,07.

Trener z Zambrowa ważny w koszykówce

Trener i założyciel Stowarzyszenia Sportowego Rekord Zambrów Łukasz Kujawa znalazł się w składzie Zarządu Podlaskiego Okręgowego Związku Piłki Siatkowej na kadencję 2021-2025.

Wsparcie „Orła”

Nowe komplety strojów meczowych otrzymali trampkarze KS „Orzeł” Kolno. Ufunowała im je kolneńska firma „In-Kol” K.P. Prusinowski.

Na rowery w Zambrowie

Wracają imprezy rowerowe, organizowane przez Stowarzyszenie Sportteam Zambrów. Oto harmonogram od maja do września:

- 29 maja – Wyścigi rowerowe z okazji Dnia Dziecka, Stadion Miejski w Zambrowie.
- 6 czerwca – Wyścigi rowerowe o Puchar Wójta Gminy Szumowo, Szumowo.
- 6 czerwca – Rajd rowerowy Prosiénica/Guty Bujno (50 km w obie strony).
- 13 czerwca – Wyścigi rowerowe w Kuleszach Kościelnych.
- 20 czerwca – VI Maraton Szosowy w Zambrowie (200, 140, 80 i 50 kilometrów).
- 5 września – Wyścigi rowerowe o Puchar Wójta Gminy Andrzejewo, Andrzejewo.

Szczegółowe informacje podamy przed każdą imprezą. Dziś już można zaplanować sobie terminy udziału.

Jak się odżywiać po covidzie?

Wszyscy, którzy przeszli covid-19 powinni szczególnie zadbąć o odporność organizmu oraz redukcję tkanki tłuszczowej, ponieważ nie ma wątpliwości, że masa ciała i przemiana materii ma wielki wpływ na zdrowie i kondycję.

Co więc powinniśmy jeść?

Należy jeść więcej produktów pełnoziarnistych oraz warzyw, a także ograniczyć spożycie napojów słodzonych i alkoholu. Trzeba zadbać o mikroflorę jelit, bo tam wszystko się zaczyna, m.in. osłabienie organizmu, spadek formy fizycznej i psychicznej, problemy z przemianą materii (metabolizmem). Możemy to osiągnąć, spożywając jogurty naturalne, kefir, maślanekę, kiszonki (ogórki, kapustę, paprykę).

Powinniśmy unikać żywności przetworzonej, obfitującej w nasycone kwasy tłuszczowe (zwłaszcza trans; o tym, jakie tłuszcze i ile zawiera dany produkt, informuje etykieta na opakowaniu) oraz zawierającej dużo białka, potraw smażonych.

W naszym pożywieniu powinno znaleźć się jak najwięcej witamin, zwłaszcza witaminy A oraz beta-karotenu, witaminy E i witaminy C, które poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego oraz witaminy D, która ma znaczący wpływ na wzmocnienie naszego organizmu.

Witaminę A znajdziemy w wątróbce, kawiorze, serach żółtych i rybie. Witamina A jest też wy-



Fot. pexels

tworzana w organizmie z beta-karotenu, w który obfitują zielone, żółte i czerwone warzywa (brokuły, jarmuż, szpinak, marchew, papryka) oraz owoce (nektarynki, morele).

Witamina C występuje w większości świeżych owoców i warzyw. W największych ilościach w czarnej porzeczce, natce pietruszki, cytrusach, papryce, brokułach i brukselce.

Witaminę E mamy w orzechach, olejach spożywanych na zimno (np. do sałatek), w zarodkach pszennych i zielonolistnych warzywach.

Witaminy D dostarczy nam słońce, wystarczy przebywać na nim (z odsłoniętymi częściami

ciała: przedramionami, nogami) co najmniej 15 minut dziennie. Jeśli jest pochmurno albo nie możemy wyjść z domu, trzeba witaminę D pozyskać z żywności: jest w tłustych rybach morskich i jajkach kurzych (w żółtkach). Trzeba przyznać, że w żywności witaminy D jest niewiele, dlatego można ją (przy braku słońca) uzupełniać Vigantolem (jest lekiem, a nie suplementem), ściśle przestrzegając dawki (za dużo witaminy D jest szkodliwe).

Witaminy w żywności są zdecydowanie lepsze i tańsze, niż wszelkie reklamowane suplementy diety (są słabo przyswajalne).

I nie zapominajmy o picciu wody: co najmniej 1,5 litra dziennie.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od 0,49zł

ŁÓDŹ, STARY RYNEK 16

ŁÓDŹ, DMOWSKIEGO 18

Kodak Express

Digital Solutions



SZUKASZ PRACY?

Domel poszukuje pracowników
produkcyjnych

Szukamy:

Pracowników Produkcji rolet zewnętrznych

Oferujemy:

Atrakcyjne wynagrodzenie na czas
oraz pracę w zgranym zespole

Zainteresowany?

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

DOMEL
OKNA I DRZWI