

Loteria z milionem • Ich troje • Bank kawałów

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

22 (2007)

30 maja 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Wyrośnij, dziecię,
na Człowieka

Moja młodość
w „tamtej Polsce”



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363296



22

Loteria szczepionkowa z milionem

Odpowiedzialny za szczepienia minister Michał Dworczyk zapowiedział uruchomienie od 1 lipca loterii, zachęcającej Polaków do szczepień. Zrealizuje ją Totalizator Sportowy za pieniądze spółek skarbu państwa.

Zachętą będą nagrody finansowe, samochody hybrydowe, hulajnogi i inne cenne rzeczy.

Każdy będzie miał aż cztery szanse na wygraną:

- natychmiastową – co 2 000 zaszczepiony wygra 500 złotych,
- cotygodniową – do wygrania będą 2 nagrody po 50 000 złotych oraz hulajnogi elektryczne i vouchery,
- comiesięczną – do wygrania będą 2 nagrody po 100 000 złotych i samochody hybrydowe,
- finałową – dwóch zaszczepionych wygra po 1 mln złotych plus samochód hybrydowy.

Ponadto gminy otrzymają od 10 000 do 40 000 zł na promocję szczepień; 100 000 zł na dowol-

Loteria Narodowego Programu Szczepień

1 lipca uruchamiamy loterię realizowaną przez Totalizator Sportowy przy wsparciu spółek skarbu państwa

Formuła loterii umożliwi dołączenie **samorządów do jej realizacji**

Co 2000 osoba przystępująca do loterii wygrywa **500 zł** a każdy uczestnik ma aż **4 szanse na wygraną**

NAGRODY NATYCHMIASTOWE

500 zł dla
co 2000 uczestnika

CO TYDZIEŃ

2 x 50.000 zł
+ hulajnogi elektryczne i vouchery

CO MIESIĄC

2 x 100.000 zł
+ samochody hybrydowe

W FINALE

2 x 1.000.000 zł
+ samochody hybrydowe

ny cel pierwszych 500 gmin, które osiągną wskaźnik 75 proc. zaszczepienia swoich mieszkańców; 1 milion zł na dowolny cel dla gmin każdego z byłych 49 województw,

które osiągną najwyższy wskaźnik zaszczepienia wśród mieszkańców oraz 1 mln zł na dowolny cel dla gminy, która osiągnie najwyższy wskaźnik zaszczepienia w Polsce.

Szczegóły udziału w loterii są jeszcze dopracowywane. Gdy się pojawią, napiszemy aby każdy nasz zaszczepiony Czytelnik mógł wziąć udział w losowaniu.

Koniec z gadaniem pieszego przez telefon w czasie przejścia przez jezdnię!

Od 1 czerwca szykują się mandaty!

1 czerwca w życie wchodzi nowe przepisy dla kierowców i pieszych, w myśl których, pieszy wchodzący na przejście dla pieszych będzie miał pierwszeństwo przed pojazdem (z wyjątkiem tramwaju), a kierujących będzie obowiązywało ograniczenie prędkości w obszarze zabudowanym do 50 km/h przez całą dobę. Konieczne będzie też zachowanie odpowiedniego odstępu między pojazdami na autostradach i drogach ekspresowych.

Pieszy bez telefonu

Kierowca, zbliżając się do przejścia dla pieszych, jest obowiązany: zachować szczególną ostrożność, zmniejszyć prędkość, ustąpić pierwszeństwa pieszemu wchodzącemu na przejście.

Policjanci podkreślają, że nowe regulacje nie zwalniają pieszego z obowiązku zachowania szczególnej ostrożności. W dalszym ciągu zabrania się pieszemu wchodzenia na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych.



Najważniejszą zmianą dla pieszego jest zakaz korzystania z telefonu lub innego urządzenia

elektronicznego podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię lub torowisko, w tym również pod-

czas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych.

50 km/h w dzień i w nocy!

Dotąd w obszarze zabudowanym obowiązywała prędkość 50 km/h (chyba, że były inne znaki) od 6.00 do 23.00. Od 23.00 do 6.00 można było jechać 60 km/h. Teraz poza tym nie ma znaczenia: w obszarze zabudowanym jeździć należy i w dzień i w nocy 50 km/h.

Bez zderzaka

Na autostradach i drogach ekspresowych kierujący pojazdem obowiązany jest zachować minimalny odstęp od poprzedzającego go na tym samym pasie ruchu pojazdu. Odstęp ten wyrażony w metrach określa się jako nie mniejszy, niż połowa liczby określającej prędkość pojazdu, którym się poruszamy, wyrażonej w kilometrach na godzinę. Na przykład, przy prędkości 100 km/h odstęp nie może być mniejszy, niż 50 m. I tak dalej. Czy to wyeliminuje beznadziejnie głupią jazdę „na zderzaku”?

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 Kędziawski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Poprośmy o to nasze dzieci



Obiecay mi, że nie pozwolisz, by świat zabił w tobie marzenia. Proszę, obiecay... Spotkasz ludzi, którzy wyśmieją cię, zadrwią z każdej twojej myśli, będą ci mówić, że jesteś głupi, że dla takich jak ty nie ma miejsca. Nie wierz im. Oni w głębi duszy nadal marzą, tylko się boją. Ty trzymaj się swoich chmur, nie bój się. Marzenia się spełnią.

Obiecay mi, że będziesz wytrwały. Wiem, że będzie ci ciężko, wiele razy upadniesz, niekiedy nawet bardzo boleśnie. Trzeba będzie czasu, by rany się zagoiły, ale zobaczysz, zagoją się. Pewnego dnia życie zburzy twe plany, zawali się coś, co tak długo budowałeś. Wydawać ci się będzie, że to koniec, że nie dasz rady. Siądź wtedy i płacz, a potem podnieś głowę i wstań. Zobaczysz, że to jeszcze nie koniec. Zaczyniesz od nowa.

Obiecay mi, że będziesz szukać. Bo przyjdzie taki dzień, kiedy będziesz czuł się najsamotniejszym człowiekiem na ziemi, gdy nikt nie zrozumie. I zgasną wszystkie światła, stanie się noc. Popatrz wtedy w niebo, przeczekaj

tę noc patrząc w gwiazdy. A potem wyjdź na ulicę i poszukaj. Zawsze jest ktoś, komu trzeba pomóc, kogo tylko ty możesz odszukać, bo wiesz, co to prawdziwa samotność.

Obiecay mi, że nigdy nie będziesz egoistą. I gdy pewnego ranka obudzisz się, a jedynym twoim pragnieniem będzie, by nie wstać, już nigdy nie wstać, leż, ile chcesz, ale o dwunastej wstań, by podlać kwiaty, bo bez ciebie zginą.

Obiecay mi, że zawsze będziesz kochać. A gdy przyjdzie taki dzień, kiedy świat się zawali, bo ktoś odejdzie z twego życia, pozwól mu odejść. Bez płaczu, bez niepotrzebnych słów. Spokojnie dopij kawę i oddaj ten czas komuś, dla kogo było ci go do tej pory szkoda. Pozwól, by inni zaznali twojej miłości.

Obiecay mi, że zawsze będziesz sobą. A będą cię chcieli zmieniać w imię miłości, przyjaźni, rozsądku... Nie pozwól. Wiesz przecież, że twoje serce wie, jak żyć.

Obiecay sobie to wszystko i idź. Żyj...

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZY

foto
gabs

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

■ 13 milionów złotych unijnej dotacji trafi do samorządów w województwie podlaskim na inwestycje drogowe, poinformował szef PiS w regionie, wiceminister edukacji i nauki Dariusz Piontkowski. Łomża dostanie pieniądze na remont fragmentu ul. Wojska Polskiego. Powiat grajewski na przebudowę mostu na rzece Elk w Szymanach.

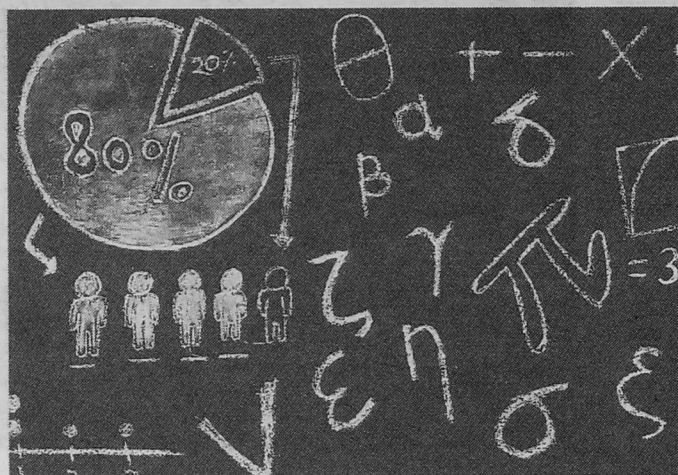
■ 17 przystanków kolejowych w Podlaskiem zostanie przebudowanych do 2025 r.: Czarnowo-Undy, Czerwony Bór, Jamiołki, Łubnica Łomżyńska, Kołaki, Kulesze Kościelne, Roszki Leśne, Wnory, Płonka, Sokoły, Śniadowo, Kleszczele, Sokole Białostockie, Suchowolce, Żednia, Zajezerce, Waliły.

■ „Mało konkretnie, ale z zaangażowaniem”, jak ocenił łomżyński portal, politycy Prawa i Sprawiedliwości przekonywali w Łomży do Polskiego Ładu. „Aby Polakom mogło żyć się lepiej, żebyśmy w ciągu 10 lat osiągnęli podobny poziom życia jak mieszkańcy Europy, jeśli nie zachodniej, to południowej”, składał życzeniaszef struktur PiS w województwie podlaskim Dariusz Piontkowski na pl. Niepodległości.

■ Mosty pana starosty: na most przez rzekę Elk w Szymanach (gm. Grajewo) i drugi przez rzekę Wisłę w Czachach (gm. Radziłów) starosta grajewski uzyskał 5,3 mln zł unijnej dotacji, umowy z wykonawcami już podpisane.

■ XXXI sesja Sejmiku Województwa Podlaskiego odbędzie się on-line w poniedziałek (31 maja) o godz. 13.00. Obrady będą transmitowane na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego. Każdy może włączyć komputer i posłuchać na żywo swoich wybrańców.

Za tydzień „Kontakty” już w środę, 2 czerwca



10 576 uczniów z 383 szkół podstawowych w Podlaskiem przystąpiło we wtorek, 25 maja, do egzaminu ośmioklasisty. Po języku polskim (wtorek) i matematyce (środa) w czwartek zdają egzamin z języka obcego. Ten egzamin zalicza każdy uczeń, ale jego wyniki mogą zdecydować o dostaniu się do wybranej szkoły średniej.

W 30 rocznicę Jana Pawła II w Łomży

Na uroczyste otwarcie wystawy pt. „Oto czynię wszystko nowe. W rocznicę IV Pielgrzymki Ojca Świętego do Ojczyzny” zapraszają w środę, 2 czerwca (godz. 14.00, plac przy Centrum Katolickim im. Jana Pawła II w Łomży, ul. Zawadzka 55), proboszcz parafii Krzyża Świętego w Łomży ks. Andrzej Godlewski

i dyrektor Oddziału IPN w Białymstoku dr hab. Piotr Kardela. Wystawa, pod honorowym patronatem biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego, prezentuje najważniejsze momenty papieskiej wizyty w Łomży, Białymstoku i Olsztynie z 4 – 6 czerwca 1991 roku. Będzie można ją zwiedzać do końca czerwca.

Znaki czasu.

■ W Polsce wykonano dotąd 17 941 112 szczepień przeciw covid-19, podano w poniedziałek, 24 maja na rządowych stronach. W pełni zaszczepionych, czyli dwiema dawkami, jest 5 597 165 osób. Szczepienia rozpoczęły się w Polsce 27 grudnia ubiegłego roku.

■ Majątek wartości około 40 mln zł zgromadził premier Morawiecki z żoną. Łączna szacunkowa wartość ich nieruchomości, to 31 mln 315 tys. zł. Morawieccy mają, między innymi 5 mieszkań, 3 domy i kilkanaście hektarów ziemi. Do tego dochodzą oszczędności, meble, sprzęt, pieniądze ze sprzedaży nieruchomości.

■ „Wiem, że są ogłoszenia w prasie, które każdy średnio rozgarnięty człowiek rozumie i może sobie taką aborcję za granicą załatwić, taniej lub drożej”, powiedział w rozmowie z „Wprost” Jarosław Kaczyński.

Co ty na to?

Rząd polski wspiera Łukaszenkę?

Gdy Roma Protasiewicz po wyciągnięciu z samolotu zmuszonego w niedzielę do lądowania w Mińsku aresztowały białoruskie władze, wiceminister spraw zagranicznych Paweł Jabloński poinformował w poniedziałek w rozmowie z dziennikarzami: „Protasiewicz ma azyl polityczny w Polsce”. Odniosła się do tego białoruska dziennikarka Katarzyna Jerozolimską i opowiedziała portalowi OKO.press, jak wyglądał proces odmowy przyznania mu azylu: „Roma wyjechał do Polski jesienią 2019 r. po tym, jak zatrzymano twórcę kanału NEXTA Władimira Cudziencowa. Zrozumiał, że sam jest zagrożony, wiedział, że jest śledzony. Przyjechał do Warszawy i poprosił o azyl. Czekał, ale decyzji nie otrzymał. Kiedy zdecydowaliśmy o przeprowadzce do Wilna i wnioskowaniu o azyl w Litwie, udaliśmy się do Urzędu do spraw Cudzoziemców, by odebrać paszport Romy. Przyszliśmy zapytać, czy możemy zrezygnować z azylu w Polsce, bo zbyt długo trwa proces decyzyjny. Inspektorka odpowiedziała nam wtedy, że decyzję już dawno podjęto, kilka miesięcy wcześniej i że była to odmowa”.



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

W wakacje Via Baltica do stolicy!



W drugiej połowie czerwca ma być gotowy odcinek nowej drogi od węzła Śniadowo do węzła Łomża Południe, twierdzi rzecznik podlaskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Rafał Malinowski. Praktycznie zostały ostatnie prace porządkowe.

Długość tego fragmentu Via Baltiki ma 17 km, 14 mostów, 3 przepusty skrzynkowe i przejścia dla zwierząt. Nawierzchnia jest betonowa.

Kolejne odcinki Via Baltiki drogowcy chcą otworzyć w lipcu: od węzła Kolno do węzła Stawiski i dalej do Szczuczyna.

Cała Via Baltica ma być gotowa do końca 2023 roku, chociaż ze względu na opóźnienia przy budowie tzw. dużej obwodnicy Łomży ten odcinek może nie zostać na czas skończony.



Fot. pixabay

Złowroga krówka

Chrzaszcz o dość śmiesznej nazwie oleica krówka, wcale nie wywołuje wesołości. W sytuacjach dla niego stresowych wydziela oleistą żółtą ciecz, zawierającą silnie trujący związek chemiczny, kantarydynę, jedną z najsilniejszych toksyn występujących w przyrodzie. Właśnie Nadleśnictwo Dojlidy wydało przed nim ostrzeżenie: stanowi dla ludzi zagrożenie. Złowroga krówka, ponieważ dorosłe osobniki pojawiają się w okresie, do końca czerwca. W Polsce spotykany jest w całym kraju, w różnorodnych siedliskach. Oleica krówka jest pasożytem pszczoł, więc

może się pojawiać zwłaszcza tam, gdzie pszczoły są.

Jak wygląda ten dość złowrogi chrabaszcz? Ma czarny kolor z granatowym odcieniem i charakterystycznym metalicznym połyskiem. Jest dość duży, osiąga nawet 35 mm. Jego skrzydła są zredukowane.

W komunikacie napisano, że dawka śmiertelna kantarydyny dla człowieka wynosi około 0,03 g. Chociaż pojedynczy owad nie potrafi wyprodukować aż takiej ilości kantarydyny, to może silnie podrażnić ludzką skórę, szczególnie gdy substancja dostanie się do nosa i oczu.

40 lat temu

„Kontakty”, 31 maja 1981:

Dzień Dziecka w Łomży

W wiosce indiańskiej i miasteczku ruchu drogowego przy ul. Turlejskiego (dziś Dmowskiego – przyp. red) w Łomży 31 maja o godz. 10.00 rozpocznie się festyn, zorganizowany z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka. Gry i konkursy, m.in. kolarski ze znajomości przepisów ruchu drogowego, na najładniejszą piosenkę – to tylko część programu, który przygotował Komitet Osiedlowy nr 5 w Łomży.

Agrofilmowa wiosna w Ciechanowcu

W dniach 26 – 28 maja odbywała się w Ciechanowcu „Agrofilmowa wiosna 1981”. W programie m.in.: finał ogólnopolskiego konkursu na „Najlepszego lektora szkolenia rolniczego”, przegląd najnowszych krótkometrażowych filmów instruktażowych oraz dokumentalnych i publicystycznych o tematyce rolnej, seminarium na temat: „Wies polska w filmie fabularnym”, połączonego z ich projekcją. W wybranych gminach i szkołach rolniczych przewidziane są spotkania twórców filmowych z rolnikami.

Wiatr historii

Po Urzędzie Wojewódzkim w Łomży coś ostatnio wiało i pogwizdywało. Natrętem okazał się wiatr historii, a że to bydlę niełatwo ujarzmić, wszyscy wojewodowie odizolowali się od niego przez wstawianie w gabinetach drugich drzwi. Liczą, że ich nie wywieje ani nawet nie wygwiżdże?

Miękkie kolana w Grabowie

Od co najmniej dwóch lat jeździe z Białegostoku do Grabowa podgłówek fotela dentystycznego. Ciekawi jesteśmy, jak problem opiekania głów pacjentów rozwiązał miejscowy Ośrodek Zdrowia. Uważamy, że powinien on otrzymać dodatkowy etat na wyjątkowo miękkie kolana.

Topór pod Stawiskami

Za Stawiskami poćcinano grube drzewa, rosnące w odległości 3 – 4 metrów od drogi. I leżą. Zderzenie z leżącym drzewem jest bezpieczniejsze, niż ze stojącym?

Odwołana dyrektorka pozwała szpital

Do sądu o odszkodowanie za niezgodne z prawem jej odwołanie pozwała Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem była dyrektorka Mariola Kucharewicz.

Kucharewicz kierowała szpitalem 15 miesięcy. Jej miesięczne zarobki wynosiły 17 500 zł brutto. 8 marca, akurat w czasie pandemicznego apogeum, skorzystała ze zwolnienia lekarskiego. Szpital w trakcie największego zagrożenia został bez dyrektora.

„Nie w tym momencie jest czas na rehabilitację, kiedy w szpitalu wszystko płonie”, skomentował wówczas na sesji Rady Powiatu starosta Bogdan Zieliński.

Zarząd Powiatu rozwiązał umowę o pracę z dyrektorką Kucharewicz w trakcie jej zwolnienia lekarskiego. Starosta liczy się z ewentualną wypłatą odszkodowania.

Po zmianie dyrektora i utworzeniu oddziału covidowego z czterema łóżkami, o czym mówił starosta na sesji Rady Powiatu



w poniedziałek, 24 maja, Szpital od razu (za samą gotowość) otrzymał 300 tys. zł. Okazało się także, że niemal z dnia na dzień można uruchomić punkt pobrania do badań laboratoryjnych w Ciechanowcu. Dyrektorka Kucharewicz, przypominał starosta, była „szczególnie przeciwna” utworzeniu oddziału dla chorych covidowych. Punktu, choć były prośby i skargi mieszkańców, nie uruchamiała. Do starosty wpływały skargi, dotyczące

wadliwego funkcjonowania opieki medycznej.

Od 1 maja dyrektorką Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckiem jest Bożena Grotowicz. To ona niemal „od ręki” utworzyła oddział covidowy i otworzyła punkt w Ciechanowcu.

(O niedobrej sytuacji w Szpitalu Ogólnym w Wysokim Mazowieckiem za dyrekcji Marioli Kucharewicz, pisaliśmy w „Kontaktach”, nr 15/2021)

Ptaki obsiadają blokowisko w Łomży!

Po roślinności wodnej na szczycie budynku przy ul. Mickiewicza 12, bocianie na Moniuszki 16 oraz czapli na ścianie przy ul. Spółdzielczej 32, Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa kontynuuje znakomity pomysł barwnego rozbijania sztampy i na bloku przy ul. Moniuszki 14 pojawiły się czaple, oczywiście w innej konfiguracji.

„Architekt nawiązał w ten sposób do lokalizacji Łomży w meandrach rzeki Narew, której brzegi są miejscem bytowania najróżniejszego ptactwa”, powiedział wiceprezes ŁSM Krzysztof Cieśliński.

Z komentarzy, które do nas docierają wynika, że podoba się to nie tylko mieszkańcom Łomży. Fot. ŁSM



Skazane na sukces?



Sandra Mlecze i Paulina Rabek. Fot. Kinga Polkowska

Sandra Mlecze z Sulek (gm. Miastkowo) i Paulina Rabek z Łomży są wśród 18 finalistek Miss Ziemi Łomżyńskiej 2021. Czy to im pisany jest sukces w finale konkursu 26 czerwca w Łomży?

Sandra (20 lat) zajmuje się stylizacją brwi, rzęs oraz makijażem. Dodatkowo pracuje na infolinii NFZ i zapisuje na szczepienia. Każdą wolną chwilę poświęca na szkolenia oraz kursy z wizażu. Jej osiągnięciami w dziedzinie branży „beauty” są zdobyte certyfikaty. W jej życiu ważną rolę odgrywa rodzina. Z racji tego, że jest naj-

młodsza, największym autorytetem jest właśnie starsze rodzeństwo. W przyszłości chciałaby zostać fotomodelką, wiążąc pracę przed obiektywem z pasją do makijażu oraz stylizacją brwi.

Paulina (20 lat) jest studentką pierwszego roku pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Wolny czas lubi spędzać z przyjaciółmi lub doskonalić się w trudnej sztuce cukiernictwa. Jej pasją jest recytacja i aktorstwo. Startowała w wielu konkursach recytatorskich, z których wraca-

ła z sukcesami. Uważa, że w życiu najważniejsze jest poczucie spełnienia, do którego ciągle dąży. W drugim człowieku szuka jego najlepszych cech. Największym autorytetem jest dla niej mama, od której otrzymuje wiele życiowych rad. W przyszłości chciałaby być niezależną kobietą, która z odwagą i pewnością siebie wędruje przez życie.

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

Zbójna ocali Kurpiów!



Projekt „Ocalić od zapomnienia Kurpiów z Puszczy Zielonej” złożyła do Fundacji Banku Gospodarstwa Krajowego Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnej. „Celem jest przybliżenie historii wybitnych Polaków i ważnych wydarzeń, ale nie tak powszechnie znanych”, mówią bibliotekarki Jadwiga Białobrzaska i Ilona Kobrzyńska.

Świetny pomysł „kwietny” w Jedwabnem

Pracownice Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury kontynuują ubiegłoroczny pomysł „Przygarnij roślinę doniczkową”. Polega na tym, że można wymienić przyniesioną roślinę doniczkową na inną lub wziąć kwiat w zamian za dobrowolny datek. „Zauważyliśmy, że ludzie mają w domu kilka takich samych kwiatów i nadal je rozsadzają lub rośliny są już zbyt duże do ich mieszkań i wpadliśmy na taki pomysł”, mówi instruktorka Marzena Bagińska. Wszystkie datki za kwiaty, zebrane do końca lipca, przeznaczone zostaną na powypadkową rehabilitację komendanta Nadnarwiańskiego Hufca ZHP, do którego należy drużyna z Jedwabnego. Kwiaty „przygarnąć” mogą nie tylko mieszkańcy Jedwabnego.

Przyszłe „misski” jako sprzątaczk

Finalistki konkursu Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej posprzątały Fort nr 1 w Piątnicy. Pomysł nie zrodził się tak do końca spontanicznie, dlatego że gdy dwa tygodnie wcześniej spotkały się tam na sesji zdjęciowej, zobaczyły masę śmieci, powiedziała organizatorka konkursu Miss Ziemi Łomżyńskiej Anna Kurządkowska-Kosińska, Zostawiają je, niestety, „turyści”.

Obwodnica Jedwabnego

– Myślę, że w ciągu 2 lat zrobimy mini obwodnicę Jedwabnego – ogłosił na sesji Rady Miasta wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś.

Obwodnica ominie zwartą zabudowę ulicy Przytułskiej i skróci przejazd drogą wojewódzką 668 w kierunku Przytuł i Radziłowa.

Przy drodze na Mazury, przed mostkiem na Wincencie Mały biały dworek...

1.

Choć Lilla Wyka urodziła się w Piszu, mieszkała w Kolnie, to jej ojciec, dziadek i pradziadek pochodzili z Wincenty. Pradziadek pracował tu w ówczesnym urzędzie celnym.

– Wówczas to ostatnia wieś przed Prusami, granica była na rzeczce Wincenta, dlatego był tu urząd celny – opowiada Lilla Wyka (do dziś w Wincencie znajduje się budynek komory celnej z połowy XIX w. – przyp. red.). – Dziadek zajmował się rybołówstwem. Założył sąsiedzką spółkę i na Pisie łowili ryby, które oddawali do spółdzielni. Ja często do Wincenty przyjeżdżałam na wakacje, lubiłam wieś i zawsze marzyłam o domu na wsi.

Zamiast domku na wsi, Lilla Wyka wraz z mężem w 2015 r. zamieszkali w dworku.

– Miejsce, w którym teraz jesteśmy, to najstarsza część naszego Dworku. Liczy około 100 lat. Dawniej była tu szkoła, którą pamiętam, została zamknięta ok. 2000 r. Zawsze miałam cichą nadzieję, że w przyszłości związę życie z tym miejscem.

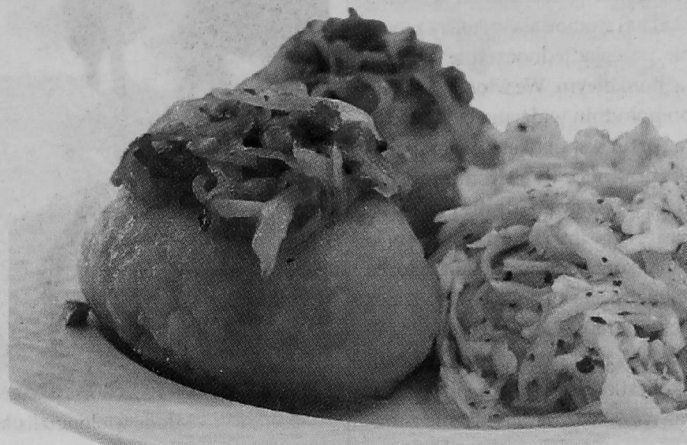
Rozbudowali ją i tak w Wincencie powstał Dworek Wincenta.

2.

To był skok na głęboką wodę, bo nie miałam wcześniej nic wspólnego z gastronomią. Gotować natomiast lubiłam od zawsze. Uczyła mnie siostra mojego dziadka. Od dzieciństwa siedziałam u niej w kuchni, robiłam weki, pierogi. Nauczyła mnie gotować „królewski” rosół – mówi Lilla Wyka.

Aby jednak otworzyć restaurację, potrzebna była fachowa pomoc. Dlatego zatrudnili doświadczoną w branży panią, która dała początek rozwoju ich kuchni.

– Całe menu, pomysł na nie i główne smaki, jakie są w naszej kuchni, układaliśmy przy współpracy z zatrudnionymi kucharzami. I tak jest do dziś, to nasze rodzinne receptury. Mamy wsparcie zięcia, który jest kucharzem z dużym, także zagranicznym doświadczeniem. Jak do nas przyjeżdża, zakłada fartuch i idzie do kuchni. Sprawdza, proponuje różne nowości.



A my jesteśmy testerami – śmiejemy się Lilla.

3.

– Klient szuka u nas domowej, tradycyjnej, ale regionalnej kuchni. A do tego potrzeba dobrych, sprawdzonych produktów – wyjaśnia Lilla Wyka i wycisza: – Świeże mięso bierzemy z pobliskiej masarni, nigdy z dyskontu! Warzywa, oprócz swoich z własnego ogródka, od lokalnych rolników. Zwłaszcza ziemniaki, bo są ważne w naszej kuchni. Ziemniaczany smak, to przede wszystkim placki, babka ziemniaczana i kartacze. Te ostat-

nie są chlubą Dworku Wincenta. Duże, okrągłe, miękkie z bogatym, mięsnym nadzieniem. Podawane z surówką z kiszonej kapusty i oblane skwarkami. Jest wielu takich, którzy jadąc co roku na Mazury, zawsze do nas przyjeżdżają. Nawet jak mamy rezerwacje, zjedzą choćby na zewnątrz, ale bez kartaczy nie odjadą.

Tuż po kartaczach są pierogi. Te tradycyjne mięsne, ruskie, z kapustą i grzybami, i te sezonowe z kurkami, jagodami, szpinakiem (źródło: proukty.podlaskie.eu). Fot.PUM

URSZULA ARTER

Laureaci Regionalnego Przeglądu Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych Śpiewne głosy pod niebiosy

– Czuję się jak w domu, a dokładniej w domu moich dziadków, wypełnionym kurpiowskimi tradycjami i wartościami – mówi wicemarszałek województwa Marek Olbrys w Łomży w czasie uroczystego nagradzania laureatów Regionalnego Przeglądu Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych, organizowanego przez Regionalny Ośrodek Kultury. I zwrócił się do laureatów: – Nawet w tym trudnym pandemicznym czasie nie zapomnieliście o kultywowaniu wartości i tradycji, które wam w życiu przyświecają. Serdecznie wam za to dziękuję w imieniu władz województwa. Kurpie to niezwykły i odrębny region, dodający wielu barw pikselowemu zubrowi naszego województwa.

A oto laureaci Przeglądu.

Soliści śpiewacy (dorośli): I nagrody – Eugenia Kuliś z Kruszy i Hanna Ksepka z Kuzi; II nagroda – nie przyznano; III nagroda – Helena Bączek z Turośli.

Zespoły śpiewacze (dorośli): I nagrody – Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej (kobiety) i Zespół Śpiewaczy z Turośli; II nagrody – Kurpiowski Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu (mężczyźni); Męski Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej; Kobiety Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu; III nagroda – Zespół Śpiewaczy z Kuzi; wyróżnienie – Zespół Śpiewaczy z Nowej Rudy.

Soliści instrumentalni (dorośli): I nagrody – Jan Kania z Turośli i Karol Sadłowski z Turośli; II nagroda – Mateusz Diczek z Piasutna Żelaznego; III nagroda –

Adam Sadłowski z Turośli; wyróżnienie – Grzegorz Golan z Turośli.

Soliści instrumentalni na harmonii pedalowej (dzieci i młodzież): I nagroda – Dawid Sutkowski z Turośli; II nagroda – Karol Saciłowski z Turośli.

Soliści instrumentalni na skrzypcach (dzieci i młodzież): I nagroda – Natalia Zadroga z Turośli; II nagroda – Kornelia Bielska z Turośli; wyróżnienia – Julia Lemańska, Zofia Muzyk i Karolina Nicewicz z Turośli.

Kapele: I nagroda – Kapela „Miód na serce” z Łomży; II nagroda – Kapela Jana Kania z Turośli; wyróżnienie – Kapela Kurpiowska „Świat akordeonu” z Łomży.

Gawędziarze (dzieci i młodzież): I nagroda – Bartosz Waw-

rzyniak ze Zbójnej; II nagroda – Kacper Konopka z Mątwy.



Jan Kania z Turośli

Karolina z Grajewa nie żyje

Ciało Karoliny Puławskiej znalazł przypadkowy przechodzień w Lesie Kabackim w Warszawie. Karolina (23 lata) studiowała w stolicy zaocznie, pracując jednocześnie w biurze rachunkowym. We wtorek, 18 maja po południu widziana była ostatni raz przez współlokatorów mieszkania przy ulicy Bora-Komorowskiego w Warszawie. Gdy nie powróciła następnego dnia i nie można się było z nią skontaktować, rodzina zgłosiła jej zaginięcie na policję. Wyszła bez dokumentów i ślad po niej zaginął. Na razie nie są znane przyczyny ani okoliczności jej śmierci. Gdy ostatni raz rozmawiała telefonicznie z matką, zapowiadała przyjazd na urodziny taty...

Splonął dom w Wąsoszu

Doszczętnie splonął drewniany dom przy ulicy 11 listopada w Wąsoszu. Był to budynek komunalny, mieszkały w nim 4 osoby. Jak informuje kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Janusz Śnieżko, mają już zapewnio-
ne lokale zastępcze.

Ujarzmić Skrodę!

O zalewanych polach i łąkach, położonych przy brzegach Skrody, a także rowach melioracyjnych i drogach dojazdowych rozmawiali sołtysi i radni z wójtem gminy Kolno, przewodniczącym Rady Gminy, posłem Kazimierzem Gwiazdowskim i przedstawicielami Wód Polskich. Zaniedbania w tej kwestii nie tylko utrudniają życie rolnikom, ale także powodują straty w plonach. Zaplanowane zostało dwukrotne wykaszanie brzegów od jazu w Kątach do jazu w Borkowie (pierwsze odbędzie się po 15 czerwca, a drugie w sierpniu). Planowana jest także budowa dwóch jazów na Skrodzie, w Janowie i Zabelu i tu trwa już postępowanie administracyjne (uzyskiwanie stosownych pozwoleń).

W gminie Kolno nie ma spółki wodnej, która mogłaby angażować się w pozyskiwanie pieniędzy zewnętrznych na systematyczną meliorację łąk. Wójt Józef Wiśniewski zapewnił, że gdyby rolnicy chcieli spółkę powołać, gmina Kolno udzieli im merytorycznego wsparcia.

Muzyczne sukcesy uczniów z Grajewa



Młode wiolonczelistki (od lewej): Kinga i Ola

II miejsce zajęła uczennica Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Grajewie Kinga Halecka, a jej koleżanka z tej samej szkoły Aleksandra Jasińska III miejsce w starszej grupie wiekowej na XXVI Ogólnopolskich Konfrontacjach Wiolonczelowych im. Zdzisławy Wojciechowskiej w Bydgoszczy. Młode wiolonczelistki uczą się pod kierunkiem Urszuli Właźniak. Na

Konfrontacjach akompaniowała im Iwona Czech.

To nie wszystkie sukcesy uczniów Szkoły Muzycznej w Grajewie. Hubert Górski (kl. I c) zajął III miejsce wśród najmłodszych, a Artur Witośław (kl. III c) III miejsce wśród starszych w XVIII Międzynarodowym Konkursie Akordeonowym na Łotwie. Chłopcy są uczniami Dariusza Stefanowskiego.

Za unijne dotacje



Tor rowerowy (pump-track) w Wąsoszu za 348 tys. zł (dotacja 117 tys.), boisko do siatkówki, altana, plac zabaw dla dzieci w Kapicach (gm. Grajewo) za 206 tys. zł (dotacja 170 tys.), ośrodek kulturalno-turystyczny w Kosówce (gm. Rajgród) za 380 tys. zł (dotacja 287 tys.) powstaną dzięki unijnym dotacjom.

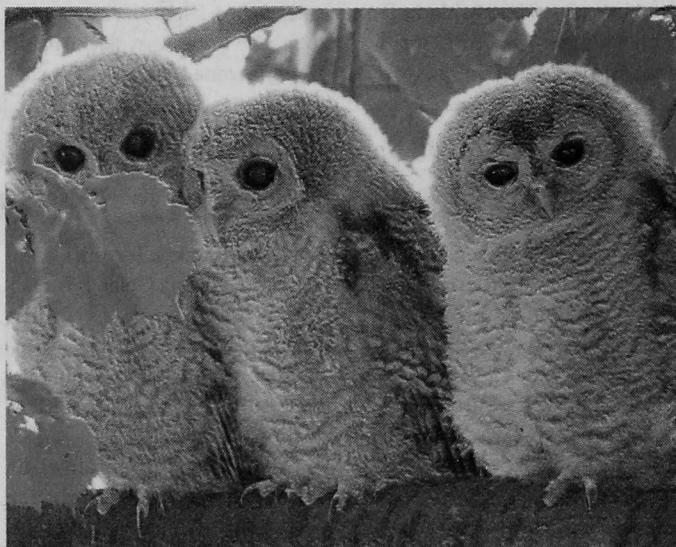
Na tropie książek

Anna Wierzbicka i Justyna Modzelewska wygrały konkurs pod hasłem „Na tropie literatury – autor i tytuł poszukiwani”, zorganizowany przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Grajewie. Drugie miejsca zajęli Paweł Tydelski, Robert Borowiecki i Marzena Zyskowska-Perzanowska, a trzecie Urszula Buczyńska.

Dzień Dziecka w Radziłowie

Zabawy dla dzieci w Parku Miejskim w Radziłowie odbędą z okazji ich Dnia w niedzielę (godz. 12.30 – 15.00).

Szczęściarz



Jadący samochodem przez Kozioł (gm. Kolmo) mieszkaniak Ptaków zauważył na jezdni ptaka, który wypadł z gniazda i z trudem się poruszał. Było to pisklę puszczyka zwyczajnego. Wiedział, że to gatunek chroniony i poprosił o pomoc policję. Wkrótce pojawili się kolneńscy strażacy i lekarz weterynarii z Kozła. Po dokładnym zbadaniu, nakarmieniu i napoje-

niu, strażacy za pomocą podnośnika odnaleźli gniazdo w koronie drzewa i umieścili w nim pisklę. Okazało się, że w gnieździe siedziało drugie, a na gałęzi w pobliżu trzecie.

W Polsce puszczyk jest objęty ścisłą ochroną. Dane z lat 2013 – 2018 mówią, że w całym kraju sów tych żyło 65 – 75 tysięcy par. Fot. ilustracyjne; wikipedia

Pomoc czeka



Są wolne miejsca w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kolnie dla niepełnosprawnych. Pobyt w Domu jest bezpłatny.

Sesja w powiecie

Sesja Rady Powiatu Kolneńskiego odbędzie się w czwartek, 27 maja (godz. 12.00). W programie, przyjęcie rezygnacji z członka Zarządu radnego Jana Lutrzykowskiego.

Sesja w Małym Płocku

Sesja Rady Gminy Mały Płock odbędzie się 28 maja (godz. 11.00) w Gminnym Ośrodku Kultury.

Turniej w Grabowie

Do 4 czerwca można zapisywać zespoły do Turnieju Drużyn Podwórkowych w GOK w Grabowie, tel. 86 279 00 78. Turniej rozegrany zostanie w niedzielę, 6 czerwca, od godz. 16.00 na boisku przy świetlicy (ul. Gątkiewiczza).

Po dworsku

Ojciec chrzestny Basi Jan-kowskiej był rządcą w majątku w Czarnówku (gm. Szczuczyn) i tam postanowił urządzić przyjęcie komunijne Basi w 1949. Nazywał się Telesfor Kurzyński. W jego domu obowiązywała dworska etykieta. Syn Miron (wówczas 14 lat) jako spadkobierca zwykle zajmował przy stole miejsce po prawicy ojca. W tym uroczystym dniu ojciec to miejsce przyznał Basi. Basia była dumna i szczęśliwa, Miron upokorzony i zawiedziony. Po obiedzie, gdy wszyscy wyszli na deser do ogrodu, rozżłoszczony Miron rozładował swój gniew: chwycił leżący kawałek papy i uderzył nim Basię. Przeciął lewy policzek. Biała komunijna sukienka spłynęła krwią, trudno ją było zatamować. Blizna pozostała na zawsze na twarzy, ale nie w sercu Basi. Przyjaźnili się długie lata, aż do śmierci Mirona. Nadal jest ukochaną ciotką jego dzieci i wnuków.

Aniołek

Kościół w Zawadzie był w budowie. Kazia Kulik w komunijnej sukience grzała ręce obejmując dłońmi gorącą szklankę. Majowa niedziela 1957 roku była wyjątkowo zimna i deszczowa. Ksiądz zorganizował dla dzieci pączki i herbatę. Miał swoją wizję kościoła. Powiedział, że chciałby umieścić figurę aniołka wewnątrz. Nie miał jednak pomysłu co do jego wielkości. Popatrzył na Kazię i stwierdził: „Chodź Kazia, zobaczmy jak będzie to wyglądać”. Kazię postawiono wysoko od posadzki, we wnęce. Pomysł podobał się. Aniołek stoi tam do dzisiaj.

Pralinki

Chrzestny Leon Łuczycki z Łysych nie mógł być na komunii chrześniaczki, ponieważ odwiedzał ojca w Anglii. Był rok 1966. Wypożyczenie sklepów zachwycało go, a te z wyprzedzają były na kieszeń lekarza weterynarii. Kupił rozpinany sweterek w kolorze malinowym i do tego nadziewaną czekoladę o smaku malinowym. Niestety, kwota jaką musiałby zapłacić za przesyłkę prezentu komunijnego do kraju przewyższyła jego możliwości. Postanowił przekazać prezent po powrocie. Rozpuszczona od ciepła i połamana czekolada wyglądała nędznie. Narzeczona Jadzia podpowiedziała, że



Pamiętna komunია

I Komunia w Szczuczynie, 1966 r.; trzecia od prawej autorka Barbara Paszkowska (trzyma za rękę Teresę Glińską) i Maria Rybak

w pudełko po pralinach można włożyć cukierki czekoladowe i „mała będzie zadowolona”. Pracowicie odwijali cukierki z papierków i układali w pudełku. Wysłał paczkę z dopiskiem, że życzy sobie, by „mała” ubrała się w sweterek do renowacji (powtórki komunii). Otrzymał list od chrześniaczki: „Ty wstrętny skąpcu. Jak nie stać cię chytrusie na czekoladki, to nie wysyłaj. Sam jedz takie macane łapami cukierki. Ja ich jeść nie będę. Wyrzuciłam je do ustępu na podwórku. Za sweterek dziękuję, jest ładny, ale nie za-

łożę go do renowacji. Nie jestem komunistką, żeby iść do komunii w czerwonym swetrze”.

Biały szal

Był rok Milenijny 1966. Tysiąclecie Państwa Polskiego i Chrztu Polski obchodzone było bardzo uroczyście. W Szczuczynie dawna ulica Rynek zmieniła nazwę na Plac 1000-lecia. Dzieci przystępujące do komunii przepasane były przez ramię błękitnymi szarfami. Post przed przyjęciem komunii obowiązywał od sobotniego wieczora.

Byłam w sukience z angielskiej koronki, z wywiazanymi wielkimi kokardami od Barbary Czumikow z Berlina Zachodniego. Czekałam ustawiona w trójkę z Teresą Glińską i Basią Łaszczuk przed kościołem. Zaczęto śpiewać pieśń „Pan Jezus już się zbliża”, dzieci ruszyły i wtedy stojąca z tyłu dziewczyna z Bzur zwymiotowała mi żółtą jajecznicą. Jajecznica zatrzymała się pod szarfą. Mama ratowała sytuację na ile to było możliwe: przykryła sukienkę białym szalem.

BARBARA PASZKOWSKA

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

Ocaleni z płomieni w Piątnicy

14 sierpnia 1789 roku Bartłomiej Karwowski z Piątnicy po trudach pracowitego dnia położył się do łóżka w swoim drewnianym domu. On i jego cała rodzina zasnęli twardym snem. W nocy wybuchł pożar. Trzask ognia, dym i łuna obudziły sąsiadów. Ruszyli na ratunek. Bartłomiej Karwowski z rodziną spali dalej, dopiero gdy dym napełnił sypialnię, ocknęli się. Jakie było ich przerażenie, gdy zostali przez szalejący ogień otoczeni tak, że nie było żadnego wyjścia, wszędzie płomienie zagradzały drogę ucieczki. Widząc okrutną śmierć przed sobą, Bartłomiej padł twarzą na ziemię, a za nim wszyscy i oddał się w opiekę Matki Najświętszej Częstochowskiej, której obraz znajdował się w pokoju. I nagle pożar



Cuda i łaski

jakby coś przytłumiło i wszyscy mogli wyjść. W tej samej chwili ustał wiatr, spadł ulewny deszcz, który zalał ogień. W ten sposób Matka Jasnogórska ocaliła Bartłomieja Karwowskiego z rodziną i całą miejscowość Piątnicę.

Piątnicę założył Janusz z Zaburów w 1381 roku. Pierwszy kościół w Piątnicy zbudowany został w 1396 roku. Po roku 1435 Piątnica należała do starostwa łomżyńskiego.

Zebrał i opracował:
KS. JAN ŻELAZNY

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

„Mlekovita” ambasador Polski

Mlekovita, mimo pandemii, eksportuje około 40 proc. produkcji do 167 krajów na świecie: codziennie za granicę Polski wysyłanych jest średnio 150 kontenerów z produktami.

– Cieszy nas, że Mlekovita jest postrzegana jako ambasador Polski na świecie. Przez rozwój na światowych rynkach rośnie siła i rozpoznawalność marki Mlekovita, co w obecnej sytuacji rynkowej szczególnie przekłada się na utrzymanie miejsc pracy oraz możliwość odbioru mleka od polskich rolników, a także wzmacnia wizerunek polskiego przedsiębiorcy i całej polskiej gospodarki za granicą – mówi prezes Zarządu Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński.

Mlekovita ma swoje zakłady w całej Polsce: w Baranowie (2), Białej Podlaskiej, Działdowie, Kaliszu, Kościanie, Koźminie Wielkopolskim, Lubawie, Łaszczowie, Morągu, Pilicy, Pyrzycach, Sanoku, Suszu, Świeciu, Tomaszowie Lubelskim, Trzebowniku oraz w Zakopanem.

POWIAT ZAMBROWSKI

Laur Szymona



Fragment „Szatana z siódmej klasy” Kornela Makuszyńskiego w prezentacji Szymona Krajewskiego ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie najbardziej ujął jury VI Ogólnopolskiego Konkursu Głośnego Czytania, które przyznało mu pierwsze miejsce. Konkurs organizuje Szkoła Podstawowa nr 19 w Białymstoku. Gratulujemy!

Z Szansą na Mazowsze

Wycieczkę do Karolina koło Warszawy na koncert zespołu Mazowsze pt. „Kalejdoskop barw Polski” w sobotę, 12 czerwca, organizuje Stowarzyszenie Szansa w Zambrowie i zaprasza chętnych, 86 271 21 03.

Wójt Grodzki „złota rączka”



Co robi wójt Gminy Kulesze Kościelne Stefan Grodzki (na zdjęciu) na dachu remizy OSP Nowe Grodzkie? Montuje antenę i reperuje syrenę alarmową!

– W OSP Nowe Grodzkie powstaje Strefa Kibica, organizowana przez Klub Sportowy Kulesze Ko-

ścielne i strażaków. Dzisiaj zamontowaliśmy antenę satelitarną, a przy okazji naprawiliśmy syrenę alarmową, która nie działała od kilku lat. OSP ma też ręczną, więc powiadomić o zagrożeniu zawsze można było, ale ta jest o wiele głośniejsza – mówi Stefan Grodzki. Fot. facebook

Festiwal Staroci w Ciechanowcu



Na Festiwal Staroci zaprasza Ciechanowiec w niedzielę, 30 maja (Targowisko Miejskie) wszystkich hobbystów, kolekcjonerów, pasjonatów staroci i przedmiotów z duszą. Na Festiwalu sprzedawać można wszystkie przedmioty i produkty nie objęte dodatkowymi zezwoleniami lub akcyzą. Nie ma możliwości rezerwacji stoiska. Targowisko otwarte będzie od godziny 5.00. Wstęp dla wystawców jak i kupujących wolny.

Indeks za wiedzę

Kamila Leoniak, Wiktoria Leoniak i Weronika Kulesza z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem pod opieką nauczycielki Bożeny Jaźwińskiej zajęły III miejsce w ogólnopolskim Finale Olimpiady ZUS, której udział wzięło ponad 14.000 uczniów z 1.346 szkół z całej Polski. Finaliści oprócz nagród, będą mieć preferencje w uzyskaniu indeksu na uczelnie w całej Polsce.

Korona w prezencie dla cioci?

Weronika Kosakowska z Zambrowa jest jedną z 18 finalistek Miss Ziemi Łomżyńskiej. Finał odbędzie się 26 czerwca w Łomży. Gdyby zdobyła koronę miss, byłby to prezent dla cioci...

Weronika (21 lat) jest studentką trzeciego roku wychowania fizycznego w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Wolne chwile poświęca na grę w siatkówkę. W życiu najważniejsze są dla niej miłość i wsparcie bliskich. W drugim człowieku ceni wrażliwość i empatię. Zwraca także wielką uwagę na stosunek do zwierząt. Jej zdaniem każdy, kto odnosi się z miłością do tych, od których nic nie może zyskać, jest wartościowym i dobrym człowiekiem. Za



największy autorytet uważa swoją ciocię, która ją wychowała i ofiarowała w życiu najwięcej wsparcia, które dziś tak bardzo ceni. Nie wie jeszcze, kim chciałaby zostać w przyszłości, ale jest pewna tego, że chce się stale rozwijać i realizować swoje plany oraz marzenia ciągle próbując nowych rzeczy. Fot. Kinga Polkowska

Uznanie dla burmistrza



17 głosami „za” bez głosu „nie” lub wstrzymującego się, radni Zambrowa udzielili burmistrzowi Kazimierzowi Dąbrowskiemu absolutorium za wykonanie ubiegłorocznego budżetu. Wcześniej radni jednogłośnie zagłosowali za wotum zaufania dla burmistrza.

– Na ponad 2.400 samorządów gmin, powiatów i województw w Polsce, na koniec 2020 roku tylko 79 nie miało żadnego zadłużenia, a wśród nich Zambrow – mówi Kazimierz Dąbrowski, któremu nawet po przesunięciu trzech inwestycji na ten rok, ubiegłoroczne plany udało się zrealizować w ponad 90 procentach.

Planując ubiegłoroczny budżet radni założyli, że miasto będzie miało dochody w wysokości 103 mln zł i wydatki 110 mln, więc konieczne będzie zaciągnięcie kredytu. Okazało się jednak, że wpływy są większe, a nie wszystko udało się zrealizować i wystarczyło własnych pieniędzy.



Marek ma 21 lat i wkrótce
zostanie ojcem dwojga
dzieci. Nie byłoby w tym nic
zaskakującego, gdyby nie fakt,
że będą dwie matki

Ich troje

Fot. pixabay

Gładki chłopak

Ojciec Marka jest wściekły. Co prawda, sam za kawalerki w „tych sprawach” nie był święty, ale żeby zrobić dziecko dwóm dziewczynom, a do tego mniej więcej w tym samym czasie, w głowie się nie mieści! Na szczęście w tym nieszczęściu, obie są pełnoletnie, więc chociaż jeden problem odpadł. Ale „całokształt” zupełnie go dobija. Czegoś takiego w rodzinie jeszcze nie było!

Marek milczy. Zabiera się do kielbasy, wyjętej prosto w wrzasku. Babcia podsuwa musztardę i głaszcze go po głowie.

– Taki gładki z niego chłopak. Czy to jego wina, że dziewczyny za nim latają? Przecież ich do siebie nie uwiązał!

Marek pałaszuje kielbasę i potakuje głową. Jedna babcia go rozumie. Przecież żadnej na siłę do łóżka nie ciągnął.

„Koleżeńsko”

Marek zdał maturę. Znalazł dobrą robotę na budowie i zapi-

sał się na różne kursy. Czasu zrobiło się mało, ale tak, jak w szkolnych latach, na dyskotekę zawsze się wyrobił. Na którejś kolega poznał go z Sylwią, która już dawno chciała poznać Marka. Zaczęli się spotykać, ale, jak zaznacza, „wyłącznie koleżeńsko”. Kilka tygodni później na dyskotekę poznał Olę. Zaczęli się spotykać, też „wyłącznie koleżeńsko”. Marek nie jest skory do zakochania. Pokazać się z atrakcyjną laską tu i tam, owszem, ale żeby zaraz jakieś miłości, przyrzeczenia, zobowiązania, absolutnie! Zawsze miał w pamięci kumpla, który musiał się żenić. Sam jest zaskoczony „koleżeństwa” efektem, bo przecież zawsze się zabezpieczali. No, może nie zawsze, ale wtedy obie zapewniały, że są tuż przed okresem, więc wpadka im nie grozi.

Jak anioł

– Kiedy tylko go zobaczyłam, wydał mi się jak, jak... anioł! – wybuchła płaczem Sylwia. Zakochała się od pierwszego spojrze-

nia! Przystojny, uprzejmy, czuły, elegancki, z poczuciem humoru. Tyle sobie opowiadali i obiecali. Do głowy jej nie przyszło, że spotyka się z drugą i też w łóżku!

Rodzice Sylwii zszokowani. Nie tak wyobrażali sobie życie córki. Wybrali się do Marka i jego rodziców, ale nic pocieszającego z tego nie wynikło. Ona przysięga, że to on jest ojcem, on domaga się potwierdzenia.

Jak z obrazka

Już na sam widok Marka, Ola natychmiast zdecydowała: zrywa ze swoim chłopakiem! W Marku zakochała się w kilka sekund.

– Był jak z obrazka! Tamten nie dorastał mu do pięt pod żadnym względem! – płacze. Nikt nigdy nie miał jej tyle do powiedzenia co Marek i do tego tak ciekawie. A jak cudownie tańczył, całował i... „w ogóle”. Była o niego bardzo zazdrosna. Nigdy, nawet przez moment, nie przyszło jej do głowy, że tuż za plecami jest inna, a do tego w łóżku!

Ona jest pewna, że to dziecko Marka, on ma wątpliwości.

Ślub z losowania

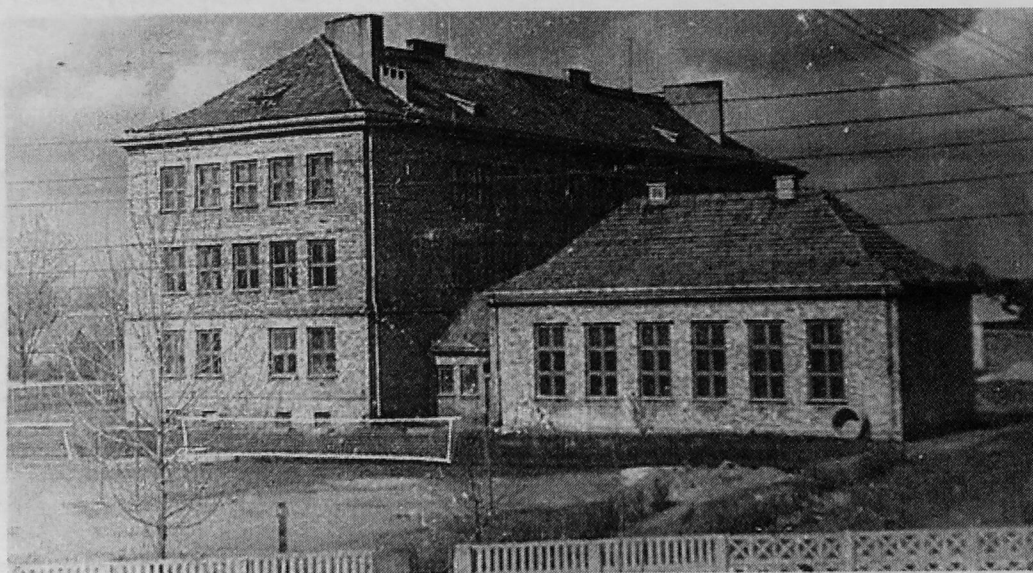
Matka Marka płacze i ciągle zadaje sobie to samo pytanie: dlaczego? Mąż pociesza, że to wszystko natura, a jabłko niedaleko pada od jabłoni. Przecież oni też musieli się żenić!

Rodzice Sylwii i Oli co pewien czas dzwonią do rodziców Marka i pytają, na jakim etapie sprawy się mają. Najważniejsze jest jedno: którą wybierze? Ale on wciąż obstaje przy swoim: najpierw ustalenie ojcostwa. Co będzie, jeśli potwierdzi się w dwóch przypadkach?

– Chyba ślub z losowania! – złości się ojciec. – A na nas spadną podwójne alimenty, bo przecież ten kocha sam nigdy się nie wypłaci!

Marek milczy. Babcia głaszcze go po głowie. Wykapany dziadek.

ZUZANNA PROROK
(Imiona zostały zmienione).



Liceum Ogólnokształcące w Wysokim Mazowieckiem, lata sześćdziesiąte. Fot. nk



Prof. Lucjan Pawłowski nad skonstruowanym przez siebie urządzeniem do usuwania szkodliwych związków przy produkcji asfaltu, 2012 rok

Rozrzewnienie

Jestem absolwentem LO w Wysokim-Mazowieckiem. Do szkoły uczęszczałem w latach 1960 – 1964 i wspominam ten czas z rozrzewnieniem. Wspaniali nauczyciele uczyli nas i zarazem wychowywali. Szkoła była dla nas, młodzieży z raczej ubogich okolicznych wiosek, przepustką do lepszego świata. Od wielu lat spotykamy się w gronie koleżanek i kolegów z Liceum co roku (w tym 31 maja – 2 czerwca w Kazimierzu Dolnym).

Wielokrotnie zastanawiałem się, co sprawiło, że zdecydowałem się na karierę naukową, odnosząc szybko

znaczące sukcesy. Bo profesorem zostałem w wieku 39 lat i w momencie otrzymania tytułu z rąk ówczesnego wiceprzewodniczącego Rady Państwa Kazimierza Barcikowskiego byłem najmłodszym profesorem nauk technicznych w Polsce. Co prawda, jest powiedzenie, że bez pracy nie ma kołaczy, a ja pracowałem dużo i ciężko, ale to jednak byłoby za mało. Dobry Bóg, czy jak kto woli los, na kolejnych etapach mojego życia postawił wyjątkowych ludzi, z których nauk chciałem i umiałem korzystać.

W Liceum byli to nauczyciele, wspaniali ludzie, którzy swój zawód traktowali jako misję. Chcieli i potra-

fili zaszczepić zainteresowanie, rozbudzić ambicje, uczyć wytrwałości.

Takim nauczycielem był ówczesny dyrektor LO historyk Jan Kryński, który dzisiaj, w wieku 95 lat, pisze książki o historii regionu. Choć dosyć autokratyczny, budzący respekt, a czasem i strach, po latach wspominam go z dużym sentymentem. Wspierał kółka zainteresowań, wysyłał nas na olimpiady i niezależnie od wyników chwalił, zachęcał do wysiłku.

Pasje

Nie pamiętam, w której klasie zainteresowałem się lotnictwem.

Chciałem latać i skakać na spadochronie. Dyrektor Kryński poparł utworzenie kółka lotniczego. Nawiazaliśmy współpracę z Aeroklubem Białostockim i mieliśmy szanse rozpocząć szkolenia lotnicze. Przy pierwszym locie w odkrytym kukuruźniku, kiedy pilot zaczął wykonywać ewolucje w powietrzu, a wiatr owiewał twarz, euforia graniczyła z przerażeniem.

Niewykluczone, że zostałem pilotem, gdyby nie profesor Czesław Mientki. Gdzieś w IX klasie zainteresował mnie chemią, przy czym oprócz tego, że był wspaniałym nauczycielem, był także dobrym człowiekiem. Traktował mnie jak syna. Zachęcał do udziału w olimpiadzie chemicznej i dał nawet klucz do pracowni chemicznej, gdzie mogłem po południu wykonywać różne eksperymenty. Obok przygotowań do olimpiady, moje zainteresowania skierowały się na mieszaniny wybuchowe. Spreparowałem ich wiele. W czasie przygotowania jednej w tyglu porcelanowym, nastąpił wybuch, rzucało mnie na ścianę, kilka odłamków niezbyt głęboko wbiło mi się w twarz i ręce. Po opanowaniu oszołomienia, szybko pracownię posprzątałem i wszystko zakończyłoby się dobrze, gdyby... Otóż przygotowałem następną mieszaninę i zrobiłem kilka pakietek, z którymi poszedłem do sali, w której po południu zawsze odrabialiśmy lekcje. Pakietkami zainteresował się kolega Janek Zarzecki i podłożył je pod krzesła koleżankom, co doprowadziło do kilku wybuchów. Następny kolega zaczął układać je na dłoni wyliczając, gdzie który zostanie wykorzystany. Nastąpił wybuch i dość mocno poparzył sobie palce. Ponieważ z literatury wiedziałem, że w podwyższonej temperaturze czerwony fosfor przechodzi w bardzo toksyczny biały, wysłałem go do izby przyjęć obok szpitala. I się zaczęło! Dyżurnujący w internacie historyk profesor Władysław Wirkowski, absolwent KUL, poparzenie kolegi, które według naszej wersji nastąpiło w kuchni internatu, wiązał z wybuchami. Wezwał mnie do siebie, zwracając się w charakterystyczny

Moja młodość

sposób: „Lucjan, jeszcze nie słyszałem, żeby herbata wybuchła, nie kręć, coś zmajstrował? Bo to tylko ty mogłeś zrobić!”. Nie było wyjścia, przyznałem się. Został mi zabrany klucz do pracowni chemicznej.

Osobowości

Wtedy moje zainteresowania nie były jeszcze zdecydowanie skrytykowane i gdyby nie profesor Mientki, nie wiem, jak potoczyłyby się moje losy. Otóż po tygodniu wezwał mnie do siebie i powiedział, że co prawda zawiodłem jego zaufanie, zrobiłem rzecz nieobliczalną, ale szkoda tak dobrze rozwijających się zainteresowań. „Lucjan, jeszcze raz mam ochotę ci zaufać, choć być może z mojej strony to lekkomyślność, ale mam jednak nadzieję, że teraz mnie nie zawiedziesz, gdy pozwolę na dalsze eksperymenty”.

Ta decyzja profesora w finale skończyła się złożeniem podania o przyjęcie na chemię na UMCS. Za jego sprawą byłem naprawdę dobrze przygotowany do egzaminu.

W czasie, gdy rozpocząłem studia, profesor przeszedł do pracy na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, odnosząc znaczące sukcesy naukowe. Więzi powstałe w Liceum, przetrwały do dzisiaj i od czasu do czasu rozmawiamy ze sobą.

Inną wyrazistą osobowością był profesor Edmund Pawłowski, matematyk i wychowawca w internacie, dowódca AK w powiecie wysokomazowieckim, o czym my uczniowie wiedzieliśmy. Wiąże się z nim inna przygoda chemiczna. Po jednej z klasówek z matematyki wielu było zagrożonych dwójkami. Chciałem być dobrym kolegą i im pomóc. Opracowałem preparat, który wywabiał atrament. Po prostu, stawiało się kroplę na ocenę, a ona znikła. Postawiłem na jednej z przerw kilka takich kropeł na ocenach z matematyki w dzienniku i wszystko byłoby dobrze, gdyby nie to, że u kolegi z klasy Romka Głębockiego preparat zadziałał zbyt radykalnie. Przesiąkł przez kartkę i wywabiał fragmenty planu zajęć z historii u profesora Wirkowskiego. Po kilku dniach dochodzenia Romek Głębocki w końcu się przy-

znał, z tym, że całą winę wziął na siebie. Został zawieszony w prawach ucznia, ale Liceum ukończył we właściwym czasie.

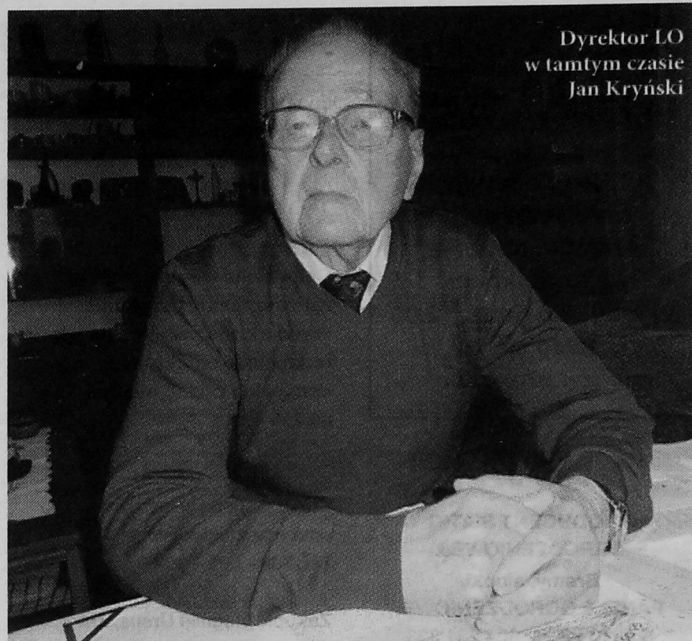
Wychowawczynią klasy była żona profesora Mientkiego, Bronisława. Z jakiś powodów miałem problemy z biologią do tego stopnia, że w dziewiątej lub w dziesiątej klasie szykowała mi się dwójka na okres. Najprawdopodobniej wstawiennictwu profesora Mientkiego zawdzięczam, że w końcu jakoś z biologii zostałem przeciągnięty. I pomyśleć, że po latach w mojej działalności naukowej w zakresie inżynierii środowiska, wiedza z biologii okazała się prawie tak samo przydatna, jak wiedza z chemii.

Życiorys

Byłem w dziewiątej klasie, kiedy szkole nadawano imię B. Wesołowskiego. Z tej okazji była wielka akademia, na której zapisałem się w historii Liceum, recytując „Elegię o śmierci Ludwika Waryńskiego”, co dzisiaj może być przez niektórych źle odebrane. Niestety, nie mogę poprawić swojego życiorysu, bo wszystko zostało zarejestrowane przez Kronikę Filmową i wyświetlane w kinach. To żart, ale gdybym mógł, nie poprawiałbym. Wystąpienie traktowałem jako wyróżnienie. Pomnik B. Wesołowskiego stanął przed kinem. W dziesiątej klasie zaczęliśmy się zastanawiać ze Zdzisławem Kostro, jak go wysadzić. Dzisiaj już nie pamiętam, któremu z nas ten pomysł przyszedł do głowy. W grę nie wchodziły preparowane przeze mnie materiały wybuchowe w pracowni chemicznej, jako zbyt słabe. Zaczęliśmy rozglądać się za czymś z czasów II wojny światowej. Na szczęście, bez powodzenia, bo nie wiadomo, jak potoczyłyby się nasze losy.

Więzi

Oryginałem niewątpliwie był Zdzisław Łapiński, geniusz historii i całkowita noga z matematyki. Piśzę był, bo od kilku już lat nie żyje. Ze Zdzisławem wiąże się mój łobuzerski wyczyn. W wakacje po dziewiątej klasie pojechaliśmy na dwa tygodnie na obóz wędrowny w Góry Świętokrzyskie. Któregoś wieczoru włożyłem Zdzisiowi do



Dyrektor LO
w tamtym czasie
Jan Kryński

plecaka dwie cegły. Rano nie zorientował się i dźwigał je przez całą trasę po drodze narzekając, że bardzo ciężko mu się idzie. Wieczorem po rozpakowaniu plecaka Zdzisiek podniósł krzyk pytając, kto dopuścił się takiej niegodziwości? Wtedy wydawało mi się, że to dobry dowcip, dziś myślę o tym z dezaprobatą. Zdzisiek zdał z nami maturę przy ogromnej wyrozumiałości matematyka profesora Edmunda Pawłowskiego, bo matematyki nie był w stanie pojąć. To świadczy o wielkości nauczyciela. Bo potem Zdzisiek z dobrym wynikiem ukończył historię na Uniwersytecie Warszawskim.

Pobyt w niewielkim internacie sprzyjał powstawaniu głębokich związków koleżeńskich. Co prawda, po latach bardziej pamięta się uroczę, uśmiechnięte koleżanki, bo to wtedy przeżywalismy smak pierwszej idealistycznej miłości, gorzkie rozstań...

Przeświadczenia

Dziś trudno mi pogodzić się z rozpowszechnianym ostatnio poglądem na temat okresu mojej młodości. Należy bowiem uświadomić sobie, że w okolicznych wioskach żyło wówczas wielu nie umiejących czytać ani pisać. Tamta Polska zapewniła ich dzieciom, czyli mojemu pokoleniu, szanse niebywałego rozwoju. Owszem, były pochody pierw-

szomajowe, rocznice rewolucji październikowej jak ta, w części której recytowałem wiersz o śmierci Ludwika Waryńskiego. Ale też mieszkając w internacie, nie miałem problemu z uczestnictwem w niedzielę we Mszy Świętej, a nawet przez pewien okres z Jackiem Zarzeckim byliśmy ministrantami.

Tak się złożyło, że po dojściu do władzy Edwarda Gierka, dla naukowców otworzyły się możliwości wyjazdów za granicę, jeśli ktoś dostał zaproszenie na konferencję lub staż naukowy. Wówczas, w szczególności po wyborze Karola Wojtyły na papieża, dochodziło zawsze do dyskusji światopoglądowych w gronie wyznawców różnych religii. Ponieważ zostałem wychowany w tradycji katolickiej, niezwykle ważne podczas nich okazywały się moje dwa przeświadczenia: „Będziesz miłował bliźniego swego, jak siebie samego” i „Odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”. Moi polemiści zawsze przyznawali, że są to wielkie wartości.

Między innymi i dlatego nie mogę się pogodzić z totalną negacją tamtego okresu.

LUCJAN PAWŁOWSKI

(Autor, profesor nauk technicznych, chemik, pochodzi z Dąbrowy Nowej Wsi pod Wysokiem Mazowieckiem. Od 2010 roku członek korespondent Polskiej Akademii Nauk).

w „tamtej Polsce”

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.0098/2021-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 budowy 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

ROLNICTWO

Kupię ciągniki w każdym stanie
oraz maszyny rolnicze.
Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,
New Holland, Same Landini,
Massey Ferguson, Renault, Foton,
Farmtrac, Deutz Fahr, John Deere,
Pronar, Farmer, Foton Case itd.
Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.
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)

TOWARZYSKIE

Kawaler, rolnik, poznam
dziewczynę do stałego związku.
Wiek od 26 do 36 lat, panna.
Tel. 508 – 945 – 570

(p-001373-o)

Biuro 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

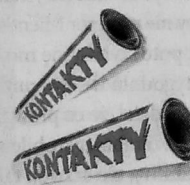
(p-001367-o)

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
telewizyjny
w prenumeracie



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



Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości,
że w jego siedzibie w Łomży,
przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy
ogłoszeń wywieszone zostały wykazy
nieruchomości położonych
w Łomży przy ul. Świerkowej oraz
ul. Szosa do Mężenina, przeznaczonych
do sprzedaży w trybie bezprzetargowym
na poprawę zagospodarowania
nieruchomości przyległej.

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

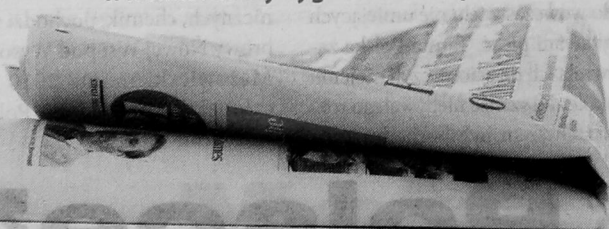
nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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



KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2020 poz. 1990 ze zm.) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 został wywieszony na okres 21 dni (od 27.05.2021 r. do 18.06.2021 r.) wykaz nieruchomości gruntowych niezabudowanych oznaczonych nr 1644/3, 1644/4, 1644/5, 1644/6, 1644/7, 1644/8 położonych w miejscowości Szczepankowo przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej (na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległych).

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w Urzędzie Gminy Śniadowo, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 224 15 71.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

KONSTAL
PRODUKENT

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIONE

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

Sprzedam 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 Opel Vectra C GTS, (2004), 2.2 benzyna, przegląd do 01.2021 r., ubezpieczenie do 10.2020 r., klimatyzacja, elektryczne szyby, cena 6 500 zł, tel. 508 - 847 - 087

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2003), 1.6 benzyna + gaz, drugi właściciel, auto garażowane, bezwypadkowe, stan techniczny bardzo dobry, OC do 02.2022 r., przegląd do 05.2022 r., cena 7 700 zł do negocjacji, tel. 694 - 107 - 146

(o/b)

Sprzedam Dacia Sandero, (2009), w dobrym stanie technicznym i wizualnym, wszystko działa, klimatyzacja, ABS, aktualne opłaty, cena 9 000 zł, tel. 660 - 939 - 894

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2007), 2.7 TDI, auto użytkowane codziennie, nowe opony letnie, ubezpieczenie do lipca, przegląd do września, diesel, cena 23 500 zł, tel. 502 - 155 - 563

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2008), 1.6 TDCI, diesel, pierwszy właściciel w kraju, w bardzo dobrym stanie, kolor czarny, minivan, cena 15 000 zł, tel. 785 - 230 - 237

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna III, (2010), 2.0dci, diesel, wszystkie naprawy robione na bieżąco, elektryczne szyby, ABS, klimatyzacja, alufelgi, cena 21 800 zł do negocjacji, tel. 695 - 345 - 384

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2008), 1.3 tdc, w bardzo dobrym stanie, auto sprowadzone, cena zawiera opłaty, diesel, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 502 - 432 - 732

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2006), 1.9 TDI, diesel, klimatyzacja, elektryczne szyby, 2 klucze, 105 KM, przegląd do 20.05.2022 r., cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 502 - 126 - 945

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2004), 1.6 benzyna, 115 KM, stan bardzo dobry, nie posiada oznak korozji, wnętrze czyste i zadbane, cena 13 500 zł, tel. 501 - 865 - 808

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (2002), auto 7-osobowe, sprawne, wszystkie naprawy robione na czas, przebieg 450 000 km, założona instalacja gazowa, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 881 - 472 - 845

(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 Fiat Seicento, (1999), stan dobry, auto bezwypadkowe, używane na dojazdy do pracy, mały przebieg, benzyna, cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 694 - 735 - 073

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2013), 1.4 D4D, 90 KM, salon Polska, wnętrze czyste i zadbane, przegląd i ubezpieczenie do września, auto garażowane, cena 33 600 zł, tel. 508 - 481 - 807

(o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (2004), 1.4 LPG, felgi aluminiowe, auto sprawne technicznie, lekko zarysowane drzwi boczne, przegląd do 09.2021 r., OC 3 miesiące, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 514 - 795 - 047

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (1998), benzyna + LPG, stan dobry, progi i podłoga ok, przegląd do grudnia, przebieg 421 000 km, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 504 - 737 - 967

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Aveo T300, (2013), 1.2 16v, przebieg 114 000 km, stan bardzo dobry, z polskiego salonu, bogate wyposażenie, niskie spalanie, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 602 - 781 - 216

(o/b)

Sprzedam Dacia Logan, (2006), 1.6 MPI, auto sprowadzone w 2016 r. z Niemiec, bardzo dobrze utrzymane, serwisowane, benzyna, cały czas użytkowane, cena 7 300 zł do negocjacji, tel. 664 - 432 - 394

(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 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 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 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)

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 wysłamy 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



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam dojkarkę, 2-konwiowa, stan idealny, cena 1 200 zł do negocjacji, tel. 694 – 288 – 955 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, pojemność 600 litrów, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 694 – 288 – 955 (o/b)
- Sprzedam drewno budowlane 15/7 i 15/5, dł. 7 m, 18 szt., tel. 503 – 009 – 752 (o/b)
- Sprzedam bele sianokiszonki, na siatkę, duże, cena 100 zł za belę, tel. 669 – 586 – 377 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik, 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 belarkę Welger RP-12, szeroki podbierak, siatka na 2 sznurki, stan dobry, sprawna, cena 14 000 zł, tel. 602 – 299 – 828 (o/b)
- Sprzedam przyczepę rolniczą, bardzo solidna, ładowność 8 ton, sprowadzona z Niemiec, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 660 – 327 – 522 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę, konna, cena 500 zł, tel. 505 – 400 – 189 (o/b)
- Sprzedam sortownik do ziemniaków, cena 500 zł, tel. 505 – 400 – 189 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, pojemność 620 litrów, jednofazowy, stan dobry, cena 2 500 zł, tel. 506 – 356 – 619 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawny, w dobrym stanie technicznym, cena 2 600 zł, tel. 606 – 134 – 750 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Jar-Met, (2008), szerokość robocza 3 m, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 660 – 448 – 577 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, wywrotka, 1-osiowa, wywrot na 3 strony, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 516 – 703 – 142 (o/b)
- Sprzedam owijkę bel Metal Fach, stan idealny, mało używana, folia 500, cena 3 500 zł, tel. 887 – 546 – 705 (o/b)
- Sprzedam ładowacz chwytkowy Cyklop, holenderski, cena 4 800 zł, tel. 692 – 653 – 491 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, cena 3 500 zł, tel. 510 – 680 – 337 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger, 2,90 m, centralne zawieszenie, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 697 – 370 – 150 (o/b)
- Sprzedam byczka, 4-dniowy, czarno-biały, cena 450 zł do negocjacji, tel. 514 – 672 – 387 (o/b)
- Sprzedam chwytnik do bel Metal Fach, zaczepiany na tył, w stanie dobrym, cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 862 – 772 – 936 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Fahr, w stanie bardzo dobrym, mało używana, od pierwszego właściciela, cena 3 800 zł, tel. 508 – 813 – 159 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy, drugi właściciel, w pełni sprawny, cena 25 000 zł, tel. 501 – 288 – 051 (o/b)
- Sprzedam sieczkarnię do słomy, cena 500 zł, tel. 501 – 647 – 161 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Amazone, w bardzo dobrym stanie, pojemność 1 000 litrów, hydraulicznie otwierany, wałek w komplecie, cena 4 200 zł, tel. 660 – 757 – 644 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 390s, nowy typ, maszyna gotowa do sezonu, pracuje cicho, bez luzów, cena 11 900 zł, tel. 691 – 015 – 890 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Sipma, szerokie koła, cena 15 000 zł, tel. 501 – 647 – 161 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz zawieszany Agromex, 12 m, w stanie idealnym, lance z głowicami potrójnymi, możliwość rozlewania RSMu, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 515 – 299 – 309 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Sipma Z 224/1, (1997), wszystko w oryginale, cena 10 500 zł, tel. 516 – 755 – 627 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Carraro, łańcuchowa, 120 x 120, owijanie na 2 sznurki, bliźniacze koła, wałek WOM, cena 8 300 zł, tel. 516 – 755 – 627 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Krone, 2-karuzelowa, gotowa do sezonu, cena 18 500 zł, tel. 798 – 220 – 377 (o/b)
- Sprzedam ciągnik T-25 Władimirec, stan bardzo dobry, zarejestrowany, cena 7 500 zł, tel. 690 – 669 – 168 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Unia Famarol Alka, (2013), 2,45 m, w dobrym stanie technicznym, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 726 – 208 – 572 (o/b)
- Sprzedam jałówkę HF, czerwono-biała, cielna, 7 miesięcy, cena 5 500 zł, tel. 533 – 587 – 954 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik 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 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 zgrabiarkę Deutz Fahr, 2-karuzelowa, stan bardzo dobry, cena 16 500 zł, tel. 695 – 519 – 500 (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 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 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 kombajn Bizon Z-056, na części lub w całości, (1982), bez kabiny, cena 12 000 zł, tel. 509 – 211 – 192 (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 obsypnik do kartofli 3, cena 380 zł, tel. 517 – 267 – 374 (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.

Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonych w obrębie miejscowości Gołasze-Puszcza, Dąbrowa-Dzięciel i Rębiszewo-Studzianki

W dniu **09.07.2021 roku** w siedzibie **Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie**, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie w Sali Konferencyjnej odbędą się przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości gruntowych będących własnością Gminy Wysokie Mazowieckie:

1. Pierwszy przetarg ustny nieograniczony **godz. 10.00** – działka o nr ewid. **43/4** o pow. **0,5390 ha**, położona w obrębie miejscowości **Gołasze-Puszcza**, gmina Wysokie Mazowieckie, rodzaj użytku – grunty rolne zabudowane Br-RV 0,5303 ha, grunty orne RIVa-0,0087 ha, działka zabudowana budynkiem byłej szkoły podstawowej o pow. użytkowej ok. 684,00 m² oraz budynkiem gospodarczym, zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego zatwierdzony Uchwałą Nr 243/XXII/13 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 30 lipca 2013 roku, oznaczonym na rysunku planu symbolem **UP** gdzie obowiązują ustalenia: 1) przeznaczenie podstawowe: teren zabudowy usług służących realizacji celów publicznych, jak zdrowia, kultury, nauki oraz zabudowa i zagospodarowanie związane z działalnością usługową z warunkiem, że uciążliwość ogranicza się do granic własnej działki. **KW LM1W/00026170/9**.

Cena wywoławcza **391.930,00,00 zł**.

Wadium **30000,00 zł**.

Do zaferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

2. Pierwszy przetarg ustny nieograniczony o **godz. 10.20** – działka o nr ewid. **95/1** o pow. **0,3350 ha**, położona w obrębie miejscowości **Dąbrowa-Dzięciel**, gmina Wysokie Mazowieckie, rodzaj użytku – tereny zabudowane inne Bi 0,3350 ha, działka zabudowana budynkiem byłej szkoły podstawowej o pow. użytkowej ok. 510,00 m², zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie zatwierdzony Uchwałą Nr 140/XXXII/06 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 03 lipca 2006 roku i oznaczony na rysunku planu symbolem **24UP(O)** o przeznaczeniu: zachowuje się teren i obiekt usług oświaty w stanie istniejącym szkoła podstawowa. 2) zasady zagospodarowania terenu i kształtowania zabudowy: a) zachowanie istniejącej zabudowy z możliwością jej przebudowy, rozbudowy, modernizacji, wymiany kubatury, b) dopuszcza się zmianę sposobu użytkowania terenu i obiektu z zaleceniem zachowania przeznaczenia dla usług publicznych.

KW LM1W/00027054/7.

Cena wywoławcza **320.000,00 zł**.

Wadium **32000,00 zł**.

Do zaferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

3. Pierwszy przetarg ustny nieograniczony o **godz. 10.40** – działka o nr ewid. **27** o pow. **0,5600 ha**, położona w obrębie Rębiszewo-Studzianki, gmina Wysokie Mazowieckie, nieruchomość gruntowa niezabudowana, nieużytki, dawne wiejskie wysypisko śmieci **KW LM1W/00041084/0**

Działka nr **27** położona w obrębie gruntów Rębiszewo-Studzianki zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie zatwierdzony Uchwałą Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie Nr 146/XXXII/06 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 3 lipca 2006 roku w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie dla przeznaczenia gruntów do zalesienia i ustalenia obszarów z zakazem zabudowy, opublikowaną w Dzienniku Urzędowym Województwa Podlaskiego Nr 207, poz. 2013 z dnia 19.08.2006 r. w którym położona jest na terenie oznaczonym na rysunku planu symbolem oraz **8Z** dla którego ustalono przeznaczenie: perspektywicznych złóż surowców gospolitych.

Cena wywoławcza **10.737,00 zł**.

Wadium **1500,00 zł**.

Do zaferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie **wadium w pieniądzu najpóźniej do dnia 06.07.2021 r. na konto Urzędu Gminy w BS Wysokie Mazowieckie Nr 22 8774 0000 0008 6466 2000 0040 osobno na każdą nieruchomość**.

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu polega na przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Wadium, wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia.

Jeżeli osoba ustalona, jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i w terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wójt Gminy zastrzega sobie prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek oferty.

Szczegółowych informacji można uzyskać w pokoju nr 31 tutejszego urzędu lub pod tel. 862757441 oraz na stronie internetowej www.gmwm.pl oraz BIP. Ogłoszenie wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie i właściwych sołectw.

Burmistrz Czyżewa

Działając na podstawie art. 35, ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2020, poz. 1990) podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 27.05.2021 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czyżewie, ul. Mazowiecka 34 został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Miejskim w Czyżewie, ul. Mazowiecka 34, pok. nr 7, tel. 86 2760536, 86 2755036.



Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

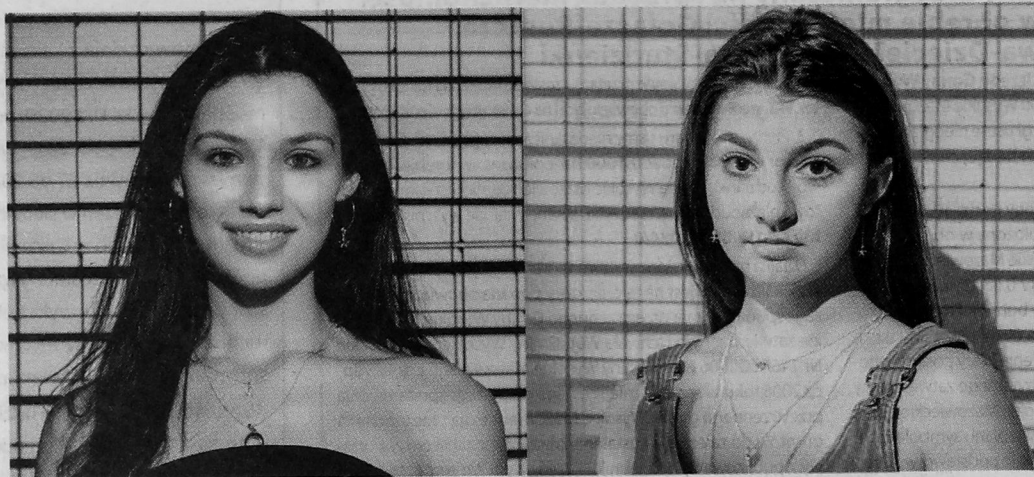
zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

Kodak Express
Digital Solutions

Final będzie należał do nich?



Aleksandra Żebrowska i Anna Sejnowska. Fot. Marcin Kossakowski

Anna Sejnowska z Jeziorka (gm. Piątnica) i Aleksandra Żebrowska z Łomży są wśród 19 finalistek Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2021. Która z nich osiągnie sukces w finale konkursu 26 czerwca w Łomży? Obie?

Ola (17 lat) jest uczennicą II Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Łomży. W wolnych chwilach gotuje, piecze i próbuje swoich sił w przyrządzaniu nowych potraw. W życiu najważniejsza jest

dla niej rodzina. W drugim człowieku najbardziej ceni szczerość i empatię. Największymi autorytetami są dla niej rodzice. Tata, który od zawsze był i jest wzorem do naśladowania m.in. w kwestii bezinteresownej pomocy innym oraz mama, która uczy wybaczenia w każdej życiowej sytuacji. W przyszłości chciałaby pracować jako dietetyk.

Ania (15 lat) jest uczennicą Szkoły Podstawowej w Piątnicy. Jej pasją

jest piłka nożna. W życiu najważniejsze są dla niej rodzina oraz realizowanie swoich pasji. Największym autorytetem jest dla niej mama, która nigdy się nie poddaje, jest niezależna i niejednokrotnie udowodniła, że w życiu trzeba potrafić radzić sobie samemu. W przyszłości chciałaby dostać się na Uniwersytet Jagielloński na kierunek lekarski, a kilka lat później być pełnym pasji oraz empatii lekarzem.

Kiedy rzucić palenie? Najlepiej wczoraj!

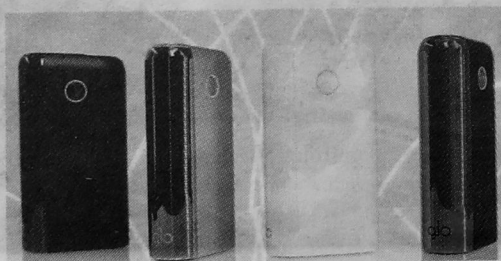
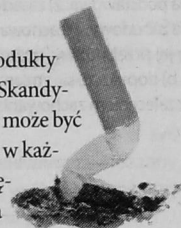
Jaka jest szansa, że palenie odejdzie do lamusa w najbliższym czasie? Prawdopodobnie szybciej, niż sama nikotyna. W krajach poważnie dotkniętych nikotynizmem, jak Francja czy Wielka Brytania, zaleca się zastąpienie tradycyjnych papierosów nowoczesnymi alternatywami.

Z opublikowanego niedawno, siódmego już raportu Public Health England na temat korzystania z e-papierosów wynika, że „zebrane dane świadczą, że e-papierosy były znacząco bardziej skuteczne w ułatwianiu rzucenia palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza”. Obecnie wiele badań koncentruje się także na porównaniu szkodliwości tradycyjnego palenia z nową formą przyswajania tytoniu – za pośrednictwem aerozolu, wydzielanego przy podgrzewaniu wkładów tytoniowych.

Rynek wyrobów, które są zamiennikami dla klasycznych papierosów dynamicznie się rozwija i będzie się z pewnością ciągle zmieniał. Umożliwia to rozwój technologii, a także wciąż trwające prace badawcze. Na rynku istnieje kilka różnych alternatywnych kategorii: e-papierosy, podgrzewacze tytoniu, a także relatywnie nowy w Polsce tytoń do żucia

w saszetkach, np. Epok. Doustne produkty nikotynowe są bardzo popularne w Skandynawii, a dla ich użytkowników istotny może być fakt, że można ich używać właściwie w każdym miejscu i czasie, ponadto występują w różnych wariantach stężenia nikotyny. Warto wiedzieć, że w Norwegii odsetek osób używających tytoniu do żucia już dzisiaj jest wyższy, niż palących.

Podgrzewacze tytoniu pojawiły się później, niż e-papierosy, ale są kategorią bardzo dynamicznie się rozwijającą. Ważne jednak, by sięgać po te gruntownie przebadane, i tak, np. na urządzeniu glo Hyper przeprowadzono jak dotąd 44 testy behawioralne, 164 analizy chemiczne, 46 badań klinicznych i 75 testów określających wpływ na komórki organizmu. Urządzenie daje możliwość regulowania intensywności doznania przy pomocy dwóch trybów – standardowego lub intensywnego (boost), co może być istotne z punktu widzenia zaspokojenia pewnych nawyków, czy też tzw. „rytuałów”. Wykazano, że gdy palacze wymienili tradycyjne papierosy na używanie podgrzewacza tytoniu w warunkach ambulatoryjnych, ich ekspozycja na toksyczne związki z dymu papierosowego została znacząco zmniejszona. Dla większości badanych biomarkerów ekspozycji, spadek ekspozycji był taki sam jak w grupie kontrolnej, która zaprzestała palenia – podsumowują autorzy publikacji *Changes in Biomarkers of Exposure on Switching From a Conventional Cigarette to the glo Tobacco Heating Product: A Randomized, Controlled Ambulatory Study*.



Fot. pixabay

Miłość silniejsza niż śmierć

Piękny dom, zdolna szesnastoletnia córka, dobry mąż na dobrym stanowisku. Oboje byliśmy znani, szanowani.

I nagle spadła na mnie miłość z siłą nie do pokonania. Jestem uczciwa i głęboko wierząca. Zrywałam, odchodziłam od niego (to był nasz wspólny przyjaciel, rozwiedziony) i znów serce brało górę. Ciągła walka sumienia z uczuciem i jeszcze wadzenie się z Bogiem, przekonywanie, błaganie o skrawek tego szczęścia. Raz sobą gardziłam, raz byłam szczęśliwa. Nie potrafiłam odejść ani od męża (w głośnym skandalu skrzywdzi rodzinę), ani od Piotra (imię zmienione). To zawieszenie mnie zabijało.

Po roku chciałam już tylko jednego: niech się to wszystko wreszcie skończy! Byłam śmiertelnie zmęczona, widziałam jedno rozwiązanie. Nie wiem, czy ktoś mnie zrozumie, takie piekło i takie niebo trzeba samemu przeżyć. Wybrałam dobry moment: córka wędrowała po górach, a mąż w piątek rano wyjechał na szkolenie do Warszawy. Piotr był u matki w Białymstoku. Obaj mieli wrócić w niedzielę wieczorem. Miałam dużo czasu.

Napisałam list do męża prosząc, by mi przebaczył. Modliłam się też do Boga: „Wybacz mi Panie tę zbrodnię z miłości”. Tabletki, koniak, zabójcza mieszanka...

Obudziłam się w szpitalu.

W piątek wieczorem mąż zadzwonił do domu. Nikt nie odpowiadał. Jakaś siła wypchnęła go z sali narad. Gnał ponad setką w deszczu i w ciemności. Lekarz powiedział: „Przyjechał pan w ostatniej chwili”.

Rozwiedliśmy się, ale pozostajemy w przyjaźni.

Jestem z Piotrem, mamy synka. Mój mąż poznał uroczą kobietę i też ma syna.

HANNA WRZOS

**„Bomba” o bombie
w 7 szkołach**

Fałszywy alarm o podłożeniu bomby otrzymały cztery szkoły w Łomży: Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5, Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7, Szkoły Katolickie, Szkoła Podstawowa nr 1 oraz szkoły w Szczepankowie, Rydzewie i Jedwabnem. Każdą taką informację sprawdzali łomżyńscy policjanci. Podobne wiadomości wpływały we wtorek, 25 maja do wielu szkół w całej Polsce. Mogło to mieć związek z rozpoczynającym się egzaminem ósmoklasisty. We wtorek pisali sprawdzian z języka polskiego.

Zaraza na drogach

■ Ponad 2 promile alkoholu miał w sobie mieszkaniec (57 lat) powiatu kolneńskiego, który seatem wjechał w barierki na moście na drodze między Turoślą a Cieciorami.

■ „Ledwo wsiadł do busa i odjeżdża nim”, powiadamiali policję mieszkańcy, gdy zauważyli zataczającego się kierowcę, wsiadającego za kierownicę. Jak informuje młodsza aspirant Justyna Janowska z KMP w Łomży, patrol miał go już po kilkadziesiąt sekundach. Badanie alkomatem wykazało, że „kierowca” busa ma 3,5 promila alkoholu w organizmie.

■ 2,4 promila miał motorowerzysta (43 lata), pomykający skuterem po gminie Piątnica w piątek, tuż przed godz. 21. Jego także „zakapowali” ci, którzy widzieli, że pił wcześniej alkohol. Po sprawdzaniu w policyjnych systemach okazało się, że nigdy nie posiadał prawa jazdy.

■ Nie bez przyczyny wjechał bmw w ogrodzenie na ul. Nowogrodzkiej w Łomży, uszkadzając po drodze inny pojazd. Jechał „pod wpływem” 1,4 promila

■ „Tylko” 1,3 promila miał w sobie kierowca (28 lat) daci, który wjechał w nowy budynek KRUS na ul. Gielczyńskiej.

**Widzenia w więzieniu
od 1 czerwca**

Od 1 czerwca wrócić mają widzenia w więzieniach. Z ostrzeżeniami: na widzeniu będzie mogła być tylko jedna osoba w ustalonych wcześniej godzinach, a jego czas nie będzie mógł przekroczyć jednej godziny. Od

1 lipca planowane jest, w zależności od sytuacji epidemiologicznej, zwiększenie liczby osób mogących być jednocześnie na widzeniu z uwzględnieniem niepełnoletnich.

Zasnęła w czasie jazdy

Jadąca bmw krajową „ósemką” prawdopodobnie zasnęła za kierownicą, nagle zjechała z drogi i przecinając ogrodzenie ekspresówki oraz drogę serwisową, wyładowała na skarpie na wysokości Rutek-Kossaków (trasa Białystok – Zambrów). Została przetransportowana do szpitala.

Podpalali, by zarobić

Proces dwóch młodych (22 i 23 lata) byłych strażaków ochotników rozpoczął się przed Sądem Rejonowym w Białymstoku. Są oskarżeni o podpalenie w gminie Michałowo drewnianego budynku gospodarczego, stodoły z przylegającym warsztatem i altanki, by brać udział w gaszeniu i dostawać za to pieniądze. W sumie spowodowali straty na 149 000 zł.

**Znalezione
jak kradzione!**

Mieszkaniec (32 lata) znalazł kartę bankomatową na chodniku w Łomży i zamiast oddać ją właścicielowi lub zanieść na policję, udał się z przyjaciółką (37 lat) na zakupy. Korzystając z karty w dwóch sklepach spożywczych zapłacili nią głównie za alkohol oraz papierosy ponad 400 zł. Staną przed sądem, a jak wyjaśnia Justyna Janowska z łomżyńskiej policji, płacenie znalezioną lub kradzioną kartą traktowane jest jak kradzież z włamaniem.

Przemyt na 6 milionów

Podlascy pogranicznicy z policjantami Centralnego Biura Śledczego wytypowali do kontroli jadącego S8 koło Raczek tira na litewskich numerach rejestracyjnych. W trakcie sprawdzania ciężarówki okazało się, że w naczepie zamiast deklarowanych materiałów termoizolacyjnych, znajdują się ogromne ilości przemycanych białoruskich papierosów: 400 tys. paczek o szacunkowej wartości blisko 6 mln zł. Kierowca i jego tir zostali zatrzymani.



Tak skończyła się nieostrożna jazda młodej (21 lat) kobiety, która na niestrzeżonym przejeździe w Dąbrowach-Łazach koło Szepietowa doprowadziła do zderzenia z pociągiem relacji Suwałki – Kraków. Jechała sama, trafiła do szpitala, a z nią ciężarna pasażerka pociągu. Fot. KPP Wysokie Mazowieckie

Ratunek na policyjnym sygnale

Policjantka z Komendy Powiatowej Policji w Grajewie star. sierż. Karolina Romanowska (na zdjęciu) pilotowała w godzinach szczytu samochód, którym żona wiozła do szpitala częściowo sparaliżowanego męża z podejrzeniem udaru. Powiadomiła o tym dyżurnego grajewskiej komendy, który zawiadomił personel szpitala. Po kilku minutach chory był pod opieką specjalistów. Fot. policja



Aż 79 kierowców na 101 skontrolowanych jednego dnia samochodów na drogach powiatu łomżyńskiego przekroczyło dozwoloną prędkość. Dwóch powyżej 50 kilometrów na godzinę utraciło prawo jazdy. Komentarz może być jeden: przerażające! Fot. KMP Łomża

Chce zostać sama w domu

Na początku lipca jadę na dwa tygodnie do rodziny. Dotąd moja córka zawsze wszędzie ze mną jeździła, a teraz już kategorycznie zapowiedziała, że nie jedzie. „Mam prawie 18 lat, nie jestem dzieckiem...”, powiedziała. Boję się, że porobi jakichś głupot i w ogóle co będzie robiła sama przez dwa tygodnie?

Jola

Tak to już jest w wychowaniu, że rodzice muszą wycofywać się powoli z kontroli nad dziećmi. Najlepiej, jeśli owa kontrola wycofywana jest stopniowo, a nie radykalnie („Jak będziesz mieć 18 lat, to sobie rób, co chcesz”). Boi się Pani, że córka „narobi głupot”. Pytanie: czy ten lęk jest uzasadniony, czy „na zapas”?

Co warto zrobić, aby decyzja była jak najbardziej trafna i racjonalna? Proszę dowiedzieć się, dlaczego nie chce jechać, czy ma plan spędzenia czasu, jak chce rozwiązać sprawę z jedzeniem, pieniędzmi itp. Po takiej rozmowie będzie jaśniejszy obraz.

Druga sprawa. Czy jest szansa sprawowania w jakiś sposób pieczy nad córką „na odległość”? Na



Fot. pixabay

przykład, umówienie się z nią na telefon, na wizytę kogoś z rodziny w domu itp. Być może to byłoby dla Pani uspokajające. Dwa tygodnie to sporo czasu. Może lepiej, jeśli córka pojedzie z Panią na tydzień, a potem wróci albo zostanie na tydzień w domu, a potem dojedzie?

Powinna Pani też córce jasno powiedzieć, czego naprawdę się boi oraz pod jakimi warunkami zgodziłaby się na jej zostanie. Konkretnie, a nie ogólnikami.

Ostatnia rzecz. Po tym, jak Pani z nią porozmawia, uspokoi się Pani albo nie. Jeśli się Pani nie uspokoi, proszę córce uczciwie powiedzieć, dlaczego się Pani nie uspokoiła. Ten komunikat powinien mieć taki podtekst: „Jeśli to i to by się zmieniło, to bym się zgodziła...”.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Paszтет podlaski

Składniki

- 1 kg łopatki wieprzowej
- 50 dag wątroby drobiowej lub wieprzowej
- 2 szklanki suszonych grzybów leśnych
- 2 czerstwe bułki
- 6 jajek
- zmielony susz grzybowy
- cebula
- marchewka
- pietruszka
- liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- gałka muszkatałowa

- ostra papryka
- kminek
- sól, pieprz

Suszone grzyby namocz i odstaw na dwa kwadranse, następnie obgotuj do miękkości. Potem odcedź i posiekaj na drobno, ale nie wylewaj wody. Mięso pokrój w kawałki i obsmaż na patelni. Pokrój warzywa i całość przełóż do garnka z dodatkiem liści laurowych, zalej wodą od grzybów i duś do miękkości. Obsmaż wtróbkę na patelni, mocz czerstwe bułki w mleku. Połącz z duszonym mięsem, warzywami, grzybami i całość przepuść przez maszynkę do mięsa. Do masy dodaj dwie łyżki grzybowego proszku, wbij jajka i wysyp przyprawy. Wyrób dokładnie, spróbuj czy nie trzeba dodać więcej przypraw (ostatni moment na poprawki). Blaszkę (keksówkę) posmaruj tłuszczem i obsyp bułką tartą. Piecz w 180 stopniach przez 40 minut.



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Jest mi w łóżku bardzo dobrze. Czuję, że ten moment jest bardzo blisko, że już i... nie nadchodzi. Tak nie jest zawsze, ale nie wiem, od czego to zależy. Kochamy się podobnie i raz osiągam wszystko, a kiedy indziej tylko prawie wszystko. Czy to znaczy, że nie jestem zdolna do pełnego przeżywania orgazmu?

Mira

Z pewnością zdolna. Trzeba tylko pomyśleć, co czasem go utrudnia. Przyczyn może być kilka. Pierwsza, bardzo ważna, to odpowiednia gra wstępna. Aby było dobrze, nie można jej bagatelizować i skracać. Ona przygotowuje kobiecie układ krwionośny i nerwowy do odczuwania przyjemności. Dzięki pieczętom zwiększa się wrażliwość ciała na bodźce, szczególnie wrażliwe stają się narządy płciowe. Wtedy najmniejszy dotyk wywołuje reakcje

erotyczne. Gry wstępnej nie należy przerywać w momencie, gdy pochwa staje się wilgotna. Większość mężczyzn uważa, że kobieta jest już gotowa. A jest to dopiero początek rozbudzenia ciała. Grze wstępnej należy poświęcić więcej czasu. Drugim hamulcem orgazmu jest stres. Gdy mózg „opanowany” jest jakimś przeżyciem, blokuje się wydzielanie substancji odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności. Pieszczoty sprawiają mniejszą radość, trudniej skoncentrować się na doznaniach i osiągnąć rozkosz. Przy stresie lepiej wzajemne kontakty zakończyć na przytuleniu się do siebie, a seks odłożyć na później. I jeszcze jedna rada: pod koniec zbliżenia mężczyzna nie powinien zmieniać tempa stosunku. Kobieta rozkosz rodzi się w wyniku pewnej rytmiczności i powtarzalności bodźców. To jednorodne tempo umożliwia osiągnięcie orgazmu kobiecie, a także mężczyźnie.

Lekarz domowy

Chciałbym skorzystać z sanatorium. Jakie warunki należy spełnić?

Paweł

Z leczenia uzdrowskiego ma prawo skorzystać każdy ubezpieczony, który otrzymał od lekarza skierowanie na takie leczenie. Lekarz bierze pod uwagę stan zdrowia i wskazania, które uzasadniają odbycie kuracji uzdrowskiej. Skierowanie jest ważne 18 miesięcy. Zostaje przekazane do oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia z kompletem wyników badań, które musi wykonać pacjent (badania krwi, moczu, zdjęcie klatki piersiowej, EKG). Fundusz rozpatruje skierowanie nie później, niż 30 dni od daty wypłynięcia.

Pod paragrafem

Żona jest alkoholiką. Sprzedaje z mieszkania różne rzeczy, aby mieć na wódkę. Nie chce poddać się leczeniu. Czy mogę ją ubezwłasnowolnić?

Edward

Alkoholizm może być przyczyną do ubezwłasnowolnienia. Z wnioskiem o ubezwłasnowolnienie trzeba wystąpić do sądu. Do

Przy leczeniu sanatoryjnym pacjent płaci za przejazd do i z sanatorium oraz częściowo pokrywa koszty zakwaterowania i żywienia (rolnicy, ubezpieczeni w KRUS, nie płacą za nic i zwraca im się koszty przejazdów).

Leczenie uzdrowskie nie stanowi podstawy do zwolnienia z pracy, pacjent może korzystać z turnusu w ramach urlopu.

Podstawą do zwolnienia z pracy jest pobyt w szpitalu uzdrowskim. Chory otrzyma wówczas zaświadczenie, usprawiedliwiające czasową nieobecność w pracy. Turnus trwa 21 dni, a w określonych przypadkach 28 dni.

wniosku należy dołączyć zaświadczenie z poradni przeciwalkoholowej. Żona będzie badana przez biegłych. Oni oceniają, jaka jest jej zdolność do samodzielnego kierowania swoim postępowaniem, czy jest w stanie o sobie decydować i prowadzić własne sprawy. Na podstawie oceny biegłych, sąd może orzec o częściowym lub całkowitym ubezwłasnowolnieniu.

Co o Tobie mówi wymarzony dom?



Fot. pixabay

Marzenia o leśniczówce: myślą o Tobie, że jesteś samotnikiem, ale tak nie jest. Ty tylko nie lubisz wielkiego gwaru i tłoku. W towarzystwie zachowujesz rezerwę. Ale zawsze jesteś blisko tam, gdzie ktoś potrzebuje pomocy, można na Ciebie liczyć, dotrzymasz danego słowa, choćbyś miał na tym stracić.

Marzenia o domu z ogrodem: żyjesz w tempie, ciągle na wysokich obrotach. Cele, które stawiasz przed sobą dość często zmieniasz pod wpływem innych. Brak Ci pewności siebie i siły przebicia. Gdy jesteś w swoim „ogrodzie” i analizujesz niepowodzenia, chcesz się zmienić. Ale trudno Ci to wychodzi. Jesteś towarzyska/i i tryskasz optymizmem.

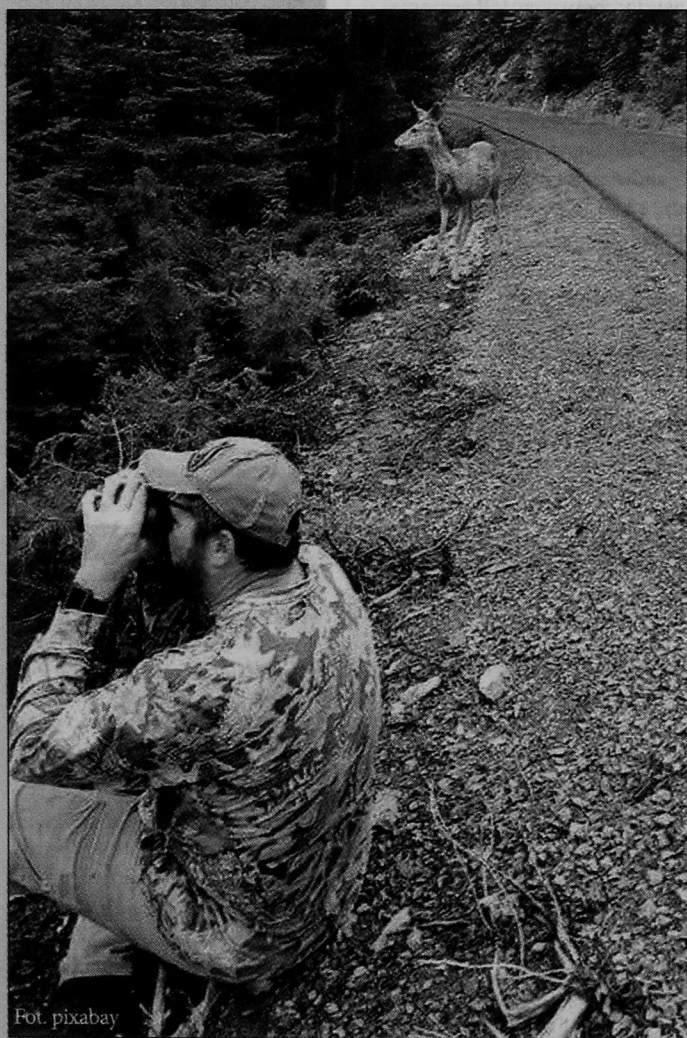
Marzenia o chacie nad jeziorem: nie cierpisz pedanterii, lubisz spokój, kochasz naturę. Nie masz wielu przyjaciół, bo ludzi traktujesz z dystansem. Trudno Ci ułożyć harmonijne życie. Ale, gdy się do kogoś zbliżysz, zaufasz mu bezgranicznie, będziecie razem dostrzegać piękno w trawach...

Marzenia o starej willi: kochasz to, co piękne, z rezerwą traktujesz wszelkie nowości. Potrafiś narzucić swoje zdanie. Próbujeś słuchać innych, bo oni też mają wiele ciekawego do powiedzenia. Nie zamykaj się w swojej „willi”, bądź otwarty na kontakty z ludźmi i czerp z nich radość i młodość.

Marzenia o apartamencie: w Twoim życiu osobistym i zawodowym jest wszystko uporządkowane. Nie ma w nim miejsca na porzuconą na kanapie koszulkę... Pachnie nudą. Żyjesz według schematów i dlate-

go łatwo Cię przewidzieć. Szybko możesz być, niezależnie od metryki, życiowym starcem.

Marzenia o mieszkaniu w bloku: mało w Tobie śmiałości, a marzenia rzadko przekraczają realistyczne możliwości. A możesz sięgać wyżej. Jest w Tobie serdeczność, masz wielu przyjaciół, na których zawsze możesz liczyć. Korzystaj z ich rad.



Fot. pixabay



Wygląda na to, że jedyny sąsiad Polski, z którym nasz rząd nie ma żadnych zatargów, to Bałtyk.

– Tato, kto to jest ten cały prezes PiS?

– To jest, synku, taki gość, który rozwiązuje wszystkie problemy w naszym kraju, bez którego byśmy tych problemów nie mieli.

– Halo, mówi Kowalski. Panie doktorze, proszę natychmiast przyjechać, ponieważ moja żona ma ostry atak wyrostka robaczkowego!

– Spokojnie panie Kowalski. Dwa lata temu osobiście wyciąłem pańskiej żonie wyrostek robaczkowy. Czy słyszał pan kiedyś, aby człowiekowi po raz drugi pojawił się wyrostek?

– A czy pan słyszał, doktorze, że u człowieka może się pojawić druga żona?

Facet kupuje papierosy, a tam napis „Palenie powoduje impotencję”.

– A tych z rakiem pani nie ma?

– Co robi fotograf po powrocie do domu?

– Zdjęcie butów.

– Sąsiedzie, co pan tak wczoraj wieczorem wrzeszczał na żonę?

– Bo nie chciała powiedzieć, na co wydała wszystkie pieniądze.

– A dlaczego pan jeszcze głośniejsze wrzeszczał dziś rano?

– Bo powiedziała.

Student uniwersytetu zdaje egzamin z logiki.

Profesor: – Samolot przewoził 500 cegieł. Jedna cegła wypadła z samolotu. Ile cegieł pozostało na pokładzie?

Student: – Cóż, to proste! 499!

Profesor: – To prawda. Następne pytanie. Jak umieścić słonia w lodówce w trzech krokach?

Student: – 1. Otwórz lodówkę, 2. Umieść słonia 3. Zamknij lodówkę.

Profesor: Następne. Jak umieścić jelenia w lodówce w czterech krokach?

Student: – 1. Otwórz lodówkę, 2. Wyciągnij słonia. 3. Wsadź jelenia. 4. Zamknij lodówkę.

Profesor: – Doskonale! Następne pytanie. Król zwierząt lew ma urodziny. Przyszły na nie wszystkie zwierzęta, z wyjątkiem jednego. Którego?

Student: – Jeleń. Bo jest w lodówce!

Profesor: – Świetnie! Następne. Czy babcia może przejść przez bagno, na których żyją krokodyle?

Student: – Oczywiście, że może. Krokodyle są na urodzinach u lwa.

Profesor: – Doskonale. A teraz ostatnie pytanie. Babcia przecho- dząc przez bagno, niestety, zginęła. Jak?

Student: – Yyy... eee... utonęła?

Profesor: – No i oblałeś synku. Cegła coś ci mówi?

Tu warto być

Drozdowo

Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 219 20 81):

■ Czynna jest wystawa „Z zesłania na wyżyny nauki. Polscy badacze Syberii”, przybliżająca naukową działalność zesłańców podczas odbywania kary za udział w powstaniach i działalności niepodległościowej. Są wśród nich: Benedykt Dybowski, starszy brat Marszałka Bronisław Piłsudski, Ewa Felińska, Jan Czerski i urodzony w Bogutach Wielkich Wiktor Godlewski. Autorką prezentowanych na wystawie portretów jest malarka pochodzenia jakuckiego Paulina Kopestyńska.

Grajewo

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

■ Koncert „Cudownych Rodziców mam...”, organizowany przez Stowarzyszenia Partita i Kultura Niezależna; niedziela, 30 maja, o godz. 18.00.

■ Światowy Dzień Mleka w Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 3 Maja 36). W programie: występ ZPiT „Grajewianie”, pokazy robienia sera i pieczenia sękacza, przejażdżka wiejską bryczką, warsztaty tkackie i malowanie odlewów gipsowych, konkursy i zabawy; sobota, 5 czerwca, godz. 11.00 – 14.00. Wstęp wolny.

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury (ul. Konopnickiej 4, tel. 506 182 485):

■ Kabaret Młodych Panów; środa, 9 czerwca, godz. 17.30 i 20.15. Bilety w Ośrodku lub na biletowakasa.pl i biletynakabarety.pl.

Łomża

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

■ Koncert „Czarodziejski fagot” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną dyrygenturą Jacka Rogali i solistką Alicją Kieruzelską (fagot); transmisja online na żywo www.facebook.com/filharmonia-lomza; czwartek, 27 maja, godz. 18.30.

■ „Koncert papieski” w Parku Jana Pawła II z okazji 30 rocznicy wizyty papieża w tym miejscu w Łomży. Wystąpią: Hanna Zajączkiewicz – sopran, Małgorzata Marczyk – fortepian oraz Kwartet Smyczkowy Filharmonii w składzie Cezary Gojski – I skrzypce, Agnieszka Sobolewska – II skrzypce, Adrian Stanciu – altówka, Iga Marta Ludkiewicz – wiolonczela; piątek, 4 czerwca, godz. 19.00. Wstęp wolny.

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

■ Rozstrzygnięcie i gala wręczenia nagród laureatom XIX Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki z promocją książki J. Kulki „I powraca wiatr...” oraz recitale wokalisty, pianisty, gitarzysty, kompozytora i autora tekstów piosenek Krzysztofa Napiórkowskiego; sobota, 29 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Festyn muzyczny na Starym Rynku z okazji Dnia Dziecka z występem Studia Emdek i koncert laureatów internetowego Festiwalu Piosenki „Nie daj się, śpiewaj” i niespodziankami; wtorek, 1 czerwca, godz. 12.00. Wstęp wolny.

Zambrów

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):

■ Wernisaż wystawy malarstwa Dariusza Gumowskiego (Galeria Sztuki „Labirynt”), piątek, 28 maja, godz. 17.00. Wstęp wolny.

■ Koncert Zespołu „Camerata” z okazji Dnia Dziecka; niedziela, 30 maja, godz. 19.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ Kino Relax Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 27 maja – „Sound of Metal”, godz. 17.00 i „Dobry łotr”, godz. 20.00; 28 maja – „Dobry łotr”, godz. 17.00 i „Poznajmy się jeszcze raz”, godz. 20.00; 29 maja – „Supernauczycielka”, godz. 14.00 oraz „Poznajmy się jeszcze raz”, godz. 17.00 i „Dobry łotr”, godz. 20.00; 30 maja – „Supernauczycielka”, godz. 14.00 oraz „Dobry łotr”, godz. 17.00 i „Poznajmy się jeszcze raz”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 28 maja – 3 czerwca – „Waleczne rybki”, godz. 15.30 oraz „Tajemniczy ogród”, godz. 17.15 i „Sound of Metal”, godz. 19.30.

Zagłosuj na Sylwię z Szepletowa

Pochodząca z Szepletowa Sylwia Moczydłowska bierze udział w Międzynarodowym Festiwalu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej Gdynia Open 2021. Możemy wspomóc młodą artystkę z Łomżyńskiego, głosując online na piosenkę „If I Ain't got you”.

Sylwia jest uczennicą Liceum Ogólnokształcącego w Wysokiem Mazowieckiem. Gdynia Open Festiwal, to międzynarodowy konkurs dla młodych wokalistów od 3 do 25 roku życia. Posłuchać Sylwii oraz zagłosować na nią można na stronie: gdyniaopen.pl/glosowanie-nagroda-publicznosci.



HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): pojawią się przeszkody, zarówno w sprawach rodzinnych, jak i osobistych. Możesz spotkać się z niechęcią. Przysłowie dla Ciebie: „Gdzie wielu kucharzy, przesolona zupa” (czeskie).

BYK (21 IV – 20 V): w zasięgu ręki awans, nagroda, uznanie, a wokół Ciebie dużo życzliwości. Przysłowie dla Ciebie: „Chleb szczęścia posmarowany jest masłem z obu stron” (francuskie).

BLIŹNIĘTA (21 V – 20 VI): piękna tęcza w uczuciach. Jednak dadzą o sobie znać zadawnione sprawy i nieco skomplikują życie. Przysłowie dla Ciebie: „Lepiej zapalić świeczkę, niż narzekać na ciemność” (chińskie).

RAK (21 VI – 22 VII):

ktoś za Twoimi plecami doleje oliwy do ognia... Jedynym ratunkiem jest opanowanie. Przysłowie dla Ciebie: „Człowiek w gniewie siada na dzikiego konia” (amerykańskie).

LEW (23 VII – 22 VIII): niewykłuczona podróż oraz spory wydatek. Przysłowie dla Ciebie: „Brak wiadomości, to dobra wiadomość” (angielskie).

PANNA (23 VIII – 22 IX): może Cię dopaść drgnienie uczuciowe. Jednak przed decyzją zacznie się wahać. Przysłowie dla Ciebie: „Kto nie ryzykuje, nie pije szampana” (polskie).

WAGA (23 IX – 23 X): ktoś może próbować wplątać Cię w awanturę lub niepewny interes. Nie daj się zwieść! Przysłowie dla Ciebie: „Idź prostą drogą, a nie zabłądzisz” (polskie).

SKORPION (24 X – 22 XI): jeśli nie przegapisz sygnałów, może być bardzo ciekawie. Pora na więcej odwagi. Przysłowie dla Ciebie: „Kogo nie ciekawi niespodziewane, ten go nie odkryje”, Heraklit z Efezu.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): w Twoim związku uczuciowym pojawi się... zima. Uda Ci się z tego wyjść na prostą przez cierpliwość. Przysłowie dla Ciebie: „Praca jest połową zdrowia” (szwedzkie).

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I):

ktoś będzie próbował „zamieszać” w Twoich uczuciach. Wykażesz się odpornością na stres i powoli wszystko wróci na swoje miejsce. Przysłowie dla Ciebie: „Kto ma głowę na karaku, ten i czapkę zdobędzie” (egipskie).

WODNIK (21 I – 19 II): znakomity czas na okazanie sympatii, z którą od dawna się kryjesz, a o czym druga strona doskonale wie. Nie zwlekaj! Przysłowie dla Ciebie: „Biedę i miłość najtrudniej ukryć” (duńskie).

RYBY (20 II – 20 III): pewne komplikacje w uczuciach. Naciągnięte ciemne chmury i zagrzmie. Ale po burzy zawsze jest słońce! Przysłowie dla Ciebie: „Od jednego cięcia drzewo nie pada” (włoskie).

Z Kupisk na Igrzyska w Tokio!

Międzynarodowa Federacja Zapasnicza opublikowała listę sędziów w zapasach, którzy będą sędziowali Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Na liście jest Karol Łebkowski, dyrektor Szkoły Podstawowej w Kupiskach. To już drugie Igrzyska z udziałem Karola Łebkowskiego, poprzednio sędziował Igrzyska w Rio De Janeiro w 2016 roku.

Igrzyska w Tokio odbędą się od 23 lipca do 8 sierpnia, natomiast zapasy będą rozgrywane od 1 do 7 sierpnia.

Tego niewątpliwego zaszczytu pogratulowały naszemu jednemu sędziemu olimpijskiemu w historii władze Łomży. „Kontakty” także serdecznie gratulują!

Biegi Papieskie w Szczuczynie

Dzień Dziecka z „Biegami Papieskimi” i zabawami organizują w Szczuczynie 1 czerwca (godz. 9.00) Biblioteka-Centrum Kultury, Urząd Miejski i Zespół Szkół w Nieckowie. Więcej informacji, tel. 86 2621036, 86 2621037 i 501639043.

Dzień Dziecka w Zambrowie z rowerem

Z okazji Dnia Dziecka burmistrz Zambrowa i Stowarzyszenie Sportów zaprasza najmłodszych na Wyścigi Rowerowe w sobotę, 29 maja, na Stadionie Miejskim w Zambrowie. Start o godzinie 11.00. Będą się ścigać w następujących kategoriach: przedszkolaki, uczniowie: rocznik 2012 – 2013, rocznik 2010 – 2011, rocznik 2008 – 2009, rocznik 2006 – 2007. Zapisy na stadionie od godz. 10.00 do 10.45. Obowiązują kaski rowerowe.

Maraton Piłki nożnej w Łomży

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży zaprasza na Maraton Piłki Nożnej w sobotę, 5 czerwca. Rozegrane zostaną: Turniej Młodzików i Turniej Żaków, Stadion Miejski (ul. Zjazd 18); Turniej 30+, Orlik (ul. Bernatowicza 18) i Nocny Turniej Piłki Nożnej „Open”, Boisko MOSiR (naprzeciw Stadionu Miejskiego). W kategorii Open zgłosiło się już dziewięć zespołów na dziesięć możliwych: BTS Łomża, FC Osiem Wilki Gminy Łomża, Bona Serra FC, Kopanie Łomża, Trójkąt Łomża, Elmax Dachy Super Team, Skill Squad, Rogowski Team oraz 30Plus.

Zgłoszenia: mosir@mosir.lomza.pl. Mecze rozpoczną się od godz. 8.00.

O jakiej chorobie alarmują nogi?



Fot. pixabay

Obserwacja nóg pozwala na uchwycenie objawów wielu chorób, co powinno być sygnałem, by udać się do lekarza.

Dna moczanowa

Obrzęk i zaczerwienienie stawu palucha, to objawy dny moczanowej, czyli podagry. Towarzyszyć temu może silny ból w nocy lub po przebudzeniu. Choroba polega na odkładaniu się nadmiaru kryształów moczanu sodu w tkankach i narządach, a w szczególności w stawach, gdzie dochodzi z czasem do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. Schorzenie dotyczy głównie mężczyzn po 40 roku życia i kobiet po menopauzie.

Typowa dna moczanowa często towarzyszy takim chorobom, jak: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, hiperlipidemia. Co ciekawe, częstość występowania choroby zwiększa się wraz z dostatnim życiem, co wiąże się z dietą bogatą w czerwone mięso, podroby i owoce morza.

Miażdżycy tętnic nóg

Początkowo choroba może przebiegać bezobjawowo. Jednak w miarę narastania zwężania się tętnic obserwuje się szybkie męczenie nóg, uczucie mrowienia, a także błądzenie i oziębienie stóp. Najbardziej typowym symptomem jest ból pojawiający się w łydce podczas chodzenia i ustępujący w spoczynku. Zwykle dolegliwości dotyczą jednej nogi, w której zmiany są bardziej rozległe. Niedokrwiona kończyna jest zimna, charakteryzuje się utratą owłosienia i zanikami mięśniowymi, a tętno na tętnicach poniżej zwężenia jest nieobecne lub bardzo słabo wyczuwalne.

W miarę pogarszania się ukrwienia kończyny dolnej, ból pojawia się również w spoczynku (początkowo umiejscowiony jest w palcach, na

stępnie obejmuje całą stopę, a nawet podudzie), później rozwija się martwica i niegojące się owrzodzenia, które świadczą o bardzo poważnym zaawansowaniu choroby, wymagającym pilnej hospitalizacji.

Cukrzyca

Wysuszenie, a nawet łuszczenie się skóry, zrogowacenia, zaniżenie mięśniowe, palce młoteczkowate, spowolnienie gojenia się ran i skaleczeń, to objawy stopy cukrzycowej, przewlekłego powikłania cukrzycy. Przyczyną jest miażdżycowa tętnic podudzia i stopy oraz uszkodzenie nerwów, co prowadzi do niedokrwienia, znacznie utrudniającego proces gojenia.

Wielu, którzy zauważają u siebie pierwsze symptomy stopy cukrzycowej nigdy nie leczyło się na cukrzycę i nie wiedziało, że chorują. Opóźnienie prawidłowego leczenia może mieć poważne konsekwencje, takie jak nieodwracalne deformacje stopy, martwica, a nawet amputacja kończyny.

Niedoczynność tarczycy

Zimne stopy, sucha pękająca skóra na piętach, łamliwe i rozdawające się paznokcie, to objawy związane z niedoczynnością tarczycy. Jeśli poza wymienionymi symptomami zaobserwujesz u siebie wypadanie włosów, ciągle uczucie zimna, obrzęki, a także brak energii, senność, skłonność do zapać, przyrost masy ciała lub trudności z jej redukcją, warto udać się do lekarza który po badaniu lekarskim zdecyduje o konieczności oznaczenia hormonu przysadki tyreotropiny (TSH) i hormonów tarczycy trójiodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4). Czynność tarczycy jest kontrolowana przez przysadkę mózgową. Niedoczynność tarczycy leczy się przyjmując regularnie brakujące hormony tarczycy, najczęściej przez całe życie.

Bieg z butelką mleka OSM Piątnica

V Charytatywny Bieg z Butelką Mleka z dochodem za wpisowe na cele charytatywne odbędzie się niedzielę 6 czerwca w Piątnicy. Sponsorem Głównym Biegu jest Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska Piątnica i to z jej „chwytą” butelką mleka w dłoni pobiegają zawodnicy na trzech (do wyboru) dystansach: 21 km, 10 km lub 5 km. Warunkiem udziału w Biegu jest dokonanie zapisu na stronie: elektronicznepizapisy.pl/event/4457.html. Wszyscy startujący otrzymają upominki od OSM Piątnica, a najlepsi atrakcyjne nagrody.

Medalowe starty Prefbet-Sonarol

W kilku różnych wydarzeniach lekkoatletycznych startowali zawodnicy Prefbet-Sonarol i Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży. Podczas Warszawskiej Ligi Lekkoatletycznej minima na Mistrzostwa Polski Juniorów na 400 m zdobył Igor Duchnowski (II miejsce) i Bartosz Jurak (III miejsce). Na tych samych zawodach swoje konkurencje wygrali Beata Trzonkowska (dysk) i Dawid Likwiarz (800 m), a trzecie miejsca zajęli Paweł Dąbrowski (100 m) i Karolina Dzwonkowska (2000 m z przeszkodami).

Bieg Monte Cassino wygrała w Warszawie Monika Nawrat. Na dystansie 5 km wystartowało 50 biegaczy. Nawrat wygrała także Bieg Botanicznej Piątki w Powsinie (start 250 biegaczy).

12 medali, w tym aż 11 uczniowie Liceum Mistrzostwa Sportowego, zdobyli na Mistrzostwach Województwa Podlaskiego U-20 i U-18 w Łomży. Po dwa medale wywalczyli: Martyna Krawczyńska (złoto na 400 i srebro na 200) Paweł Dąbrowski (złoto na 100 m i srebro na 200 m), oraz Piotr Dąbrowski (złoto na 200 m i brąz na 100 m). Ponadto: Dawid Wołyniec (złoto w oszczepie), Karolina Dzwonkowska (złoto na 2000 m z przeszkodami), Bartosz Jurak (srebro na 800 m), Bartłomiej Folga (srebro na 400), Dominika Łapszys (brąz w skoku wzwyż), Wiktoria Grabowska (brąz na 200 m) i Beata Trzonkowska (złoto w rzucie dyskiem).



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