

Ojciec z za krat • Nauczyciele z laurem • Humor

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

26 (2011)

27 czerwca 2021

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Wakacje, wakacje...

**Pandemia uczyniła
z niej prostytutkę**

**Żywy
towar**

**Stypendyści
prezydenta**



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 2 6

Dzień Ojca kojarzy się z laurką w serduszka z koślawym napisem „Kochanemu Tatusiowi”



Ojciec za kratami

Życie Pawła obfitowało w ciągi większych lub mniejszych konfliktów z prawem. Łatwy byt z nielegalnych procedur wciągał. Na szczęście, sport i związana z tym pasja zogniskowały tak jego aktywność, że sięgnął po Mistrzostwo Świata w Trójboju Siłowym. Wkrótce też Paweł doczekał się syna. I wtedy, w chwili radości nie do opisania, przyszła diagnoza lekarzy: „Panie Pawle, musi się pan pogodzić z faktem, że nigdy nie porozmawia pan ze swoim synem...”

Trudno opisać, co poczuł. Autyzm, który zdiagnozowano u Adasia, nie dawał szans na choćby namiastkę normalnego życia. Tak przynajmniej mówili lekarze.

Czas, który nastąpił, był prawdziwym przełomem w życiu Pawła. Zrozumiał, że los jego dziecka leży w jego rękach bardziej, niż tego oczekiwał. Dla syna przerwał obiecującą karierę sportową i wszystko podporządkował temu, by „stał się na nogach”. Dzięki trosce 24 godzi-

ny na dobę, Adaś cieszy się dziś pełną sprawnością.

Niestety, grzechy przeszłości nie dały o sobie zapomnieć, a życie za popełnione czyny wystawiło rachunek. Paweł trafił do więzienia. Jednak dzięki sile, jaką daje mu ojcostwo, chce czas spędzony za kratami wykorzystać jak najowocniej. Chce, by jego historia posłużyła innym więźniom do zmiany i była inspiracją w kreowaniu własnego ojcostwa. Właśnie o tym chce opowiadać Paweł innym. I o tym, że nie ma sytuacji bez wyjścia.

To historia więźnia Zakładu Karnego w Czerwonym Borze. Jak zapewnia kpt. Dariusz Śmiechowski, kadra penitencjarna wspiera Pawła i podjęła kroki, by stworzyć grupę oparcia dla ojców dzieci autystycznych, odbywających tu karę. Może dzięki temu austystyczne dziecko na Dzień Ojca narysuje swemu ojcu za kratami laurkę, na której napisze „Kochanemu Tatusiowi”...



Z głębokim smutkiem żegnamy

ALBINĘ GALIK-CHOJAK

członka Towarzystwa Kultury Języka w Łomży

Szczere wyrazy współczucia

Synom i Bliskim

w imieniu członków TKJ w Łomży

prezes prof. dr hab. Henryka Sędziak



Wyrazy głębokiego współczucia

Synom i Najbliższej Rodziny

z powodu śmierci

Ś.P. Albiny Galik-Chojak

wieloletniej dyrektor ZSWiO nr 7

i Policealnej Szkoły Medycznej TWP w Łomży

składa

Zarząd OR TWP w Łomży



Rodzynie i najbliższym z powodu śmierci

Ś.P. ALBINY TERESY GALIK-CHOJAK

wyrazy współczucia

składa

Rektor i Społeczność Akademicka oraz Zespół Szkół Akademickich

przy Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży

Żegnamy wielką osobowość



Wielkim smutkiem napełniła nas wiadomość o odejściu na wieczny spoczynek

ALBINY GALIK-CHOJAK

długoletniego dyrektora Zespołu Szkół Weterynaryjnych, członka Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, niestrudzonej propagatorki historii i tradycji tej ziemi

Wyrazy szczerego współczucia przekazujemy

Synom – Pawłowi i Michałowi

oraz pozostałym członkom Rodziny

prezes Krystyna Michalczyk-Kondratowicz

w imieniu Oddziału TPZŁ



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980.

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski, .
Krystyna Michalczuk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki.
Rysunki: Waldemar Rukść.
Felieton: Adam Dobroński.

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. .
Adres: .
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża, .
tel. (86) 216-42-43.
Księgowość: .
Elżbieta Bączek.

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obrobka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka.

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki.

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

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

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

Powiedział: choćbym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, byłbym jako spiz dźwięczący albo cymbał brzmiający. I chociażbym miał dar prorocstwa i znał wszystkie tajemnice, umiejętność wszelką, i choćbym miał wszystką wiarę, tak iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał, niczym jestem.

Mówił: to nie moje słowa, to „Hymn do miłości”, autora poza wszelkimi podejrzeniami, Pawła, apostoła, świętego. Ale gdy tylko skończę, ludzie odwracają się ode mnie, jakbym jad sączył wprost do ucha.

Wyznał: byłem na dnie. Z denaturatem. Z przekleństwem. Z brakiem poszanowania dla ojca i matki. Bez czucia. Bez miłości. Wyciągali złotówkę, podali łyk piwa, kiwali litośnie głowami. Ale, gdy tylko mówię, że miłość leczy z odoru myśli. Że wtedy nie będziesz miał bogów cudzych: pogoni za pieniądzem, stołkiem, blichtrzem, które niweczą radość. Że nie będziesz meł ciężkiego słowa, które niweczy przyjaźń, odwracają się ode mnie, jakbym rozsiewał zarazę.

Wyszeptał: robiłem straszne rzeczy. Ale gdy tylko skończę opowieść i mówię, że nie ze strachu przed piekłem czy sądem przestałem, ale by nie burzyć harmonii, ładu, piękna, wszyscy stukają się w głowę.

Przychodził do mnie kilka razy. Grzecznie. Z ukłonem.

Pierwszy raz przerwałem mu, gdy skończył słowo Pawła z listu do Koryntian. Telefon dzwonił, spieszyłem się, nie miałem czasu...

Drugi raz przerwałem mu, gdy skończył krótką opowieść o swym dnie. Byłem umówiony, telefon dzwonił...

Trzeci raz przerwałem mu, gdy zaczął o harmonii wewnętrznej i świata. Ktoś zapukał, dzwonił telefon, zegarek ponagłał...

Czwarty raz wstrzymałem go w drzwiach. Przeprasilem: tyle mam jeszcze roboty. Odwrócił się, zatrzymał. Powiedział: „Też właściwie się spieszę. Do poradni zdrowia psychicznego. Mówią, że jestem świr. Gdy czyniłem plugastwa, uważali, że jestem normalny. Ciekawe, co?”. Wyszedł, nie czekając na odpowiedź. Był skądś spod Zambrowa. Więcej go nie widziałem.

Ale wtedy, gdy wyszedł, usiadłem. Jak echo przyplłynęło zdanie sprzed lat: „To świr!”. Ktoś, kto to wtedy powiedział, wskazał pochyloną, brodatą postać. Był to Bruno Milczewski z Grudziądza. Pisał wiersze. Po zamknięciu skupu była, którego był klasyfikatorem. W jednym wierszu napisał: tak dużo ludzi, a tak mało człowieka. Wziąłem tę myśl za swoją. Cytowałem. Bo przecież jestem normalny. I my wszyscy. Nie tracimy czasu na gładzenie o miłości. O pięknie. O harmonii. Szybko, sprawnie robimy, co do nas należy: pieniądze, awans. Normalnie. Nie jak jakieś świry... Ciekawe, co?

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



bot pixabay

■ „W historii medycyny nie wynaleziono niczego skuteczniejszego w zapobieganiu chorobom zakaźnym jak szczepienia, więc nie cofajmy się do średniowiecza”, mówi prof. Robert Flisiak, prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych oraz kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

■ Najlepszą uczelnią akademicką w Polsce jest Uniwersytet Jagielloński, minimalnie wyprzedzając Uniwersytet Warszawski, na trzecim miejscu znajduje się Politechnika Warszawska. Na 21 miejscu (na 100) jest Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, na 38 Uniwersytet w Białymstoku, a 52 Politechnika Białostocka.

W kategorii Publicznych Uczelni Zawodowych 3 miejsce zajęła Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, a Uczelni Niepublicznych na 28 pozycji jest Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży. Ranking opublikowało pismo „Perspektywy”.

■ Łomżyński poseł Lech Kołakowski oraz podlascy Jacek Żalek i Mieczysław Baszko przystąpili do Partii Republikańskiej, powołanej przez rozłamowca Porozumienia Gowina,

MYSŁ TYGODNIA

I diabeł może cytować Pismo Święte

George H. Wells

europoła Adama Bielana w niedzielę, 20 czerwca.

■ 300 studentów z Chin będzie się kształcić na kierunkach budownictwie oraz inżynierii środowiska na Politechnice Białostockiej. To efekt utworzenia przez Politechnikę Białostocką, Politechniką Krakowską i Tianjin Chengjian University z Chin Międzynarodowej Szkoły Inżynierskiej. Wszystkie zajęcia są w niej prowadzone w języku angielskim.

■ 77 rocznica krwawej bitwy w Czerwonym Borze minęła w środę, 23 czerwca. Była łą jedna z największych bitew partyzanckich w naszym rejonie podczas II wojny światowej. Około 250 partyzantów skoncentrowało się w Lasach Czerwonego Boru, by uderzyć na Łomżę i z więzienia uwolnić przetrzymywanych więźniów. Otoczyło ich około 5 000 Niemców. W walce zginęło ponad 100 partyzantów. Rocznicę uczciły władze gminy Łomża i powiatu łomżyńskiego.

■ Na festyn „Historia Niepodległości w 102 rocznicę podpisania Traktatu Wersalskiego”, zaprasza Starostwo Powiatowe w Łomży

w poniedziałek, 28 czerwca, w Muzeum Przyrody w Drozdowie (godz. 12.00). W programie: prelekcja prof. Jana Żaryna, przedstawienie planu utworzenia Muzeum Rodziny Lutosławskich i Romana Dmowskiego, Ośrodka Historyczno-Przyrodniczego oraz występ Jerzego Zelnika i Zespołu „BioAcoustic”.

■ Broni użyli białostoccy policjanci, usiłując zatrzymać 3 mężczyzn, którzy na plaży w Wasilkowie pili i zaczepiali dzieci. W czasie ucieczki samochodem policjanci kulą z pistoletu przebili oponę. Uciekających pieszo wkrótce zatrzymali.

■ Nieprzytomna, kompletnie pijana (ponad 2 prom.) piętnastolatka leżała na chodniku przed blokiem przy ul. Reymonta w Łomży. Została zabrana przez pogotowie ratunkowe do szpitala na badania. Jak informuje Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji, policjanci ustalają, kto udostępnił dziewczynie alkohol lub gdzie go kupiła. Za podanie, sprzedaż albo udostępnienie alkoholu nieletnim grozi do 2 lat więzienia.

Znaki czasu:

■ 23 domy i 27 budynków gospodarczych spłonęło w Nowej Białej (gm. Nowy Targ). W spalonych lub uszkodzonych domach mieszkało ponad 100 osób. Pożar dotknął tak dużą część wsi ze względu na zwartą uliczną zabudowę, w której często dom dotyka domu, a w głębi są garaże, obory, stodoły.

■ Zamiast polecieć na wakacje w Dubrowniku (Chorwacja), starsza (71 lat) pani zapłaciła 500 zł grzywny i kapitan nie zgodził się zabrać jej do samolotu. Tyle kosztował ją żart podczas odprawy biletowo-bagażowej na lotnisku w Poznaniu, gdy obsłudze odpowiedziała, że w swoim bagażu „oprócz bomby nie ma nic więcej”.

■ 9 osób utonąło w Polsce w niedzielę, 20 czerwca, wśród nich jedna w województwie podlaskim (Strękowizna). Od początku czerwca w całym kraju utonąło 38 ludzi.

■ Rolnicy zablokowali wejście do budynku Ministerstwa Rolnictwa za pomocą stogu siana i łańcucha z kłódką na drzwiach. Protest zorganizowała AgroUnia. „20 lat temu było 700 tys. gospodarstw hodujących świnię, dziś jest ich 80 tys. Do naszego kraju coraz mocniej wkraczają zagraniczne korporacje hodujące trzodę chlewną. ASF od 7 lat panoszy się po polskich ziemiach, rolnicy są wykańczani kolejnymi restrykcjami, które nic nie dają, a zabijają małe gospodarstwa”, oświadczyła AgroUnia. Jej szef Michał Kołodziejczak został przez policję spod Ministerstwa wyniesiony.

■ „Jeśli Państwo Kurscy mają dostęp do sakralnych miejsc, do których nie ma dostępu zwyczajny katolik, to ze względu na specyfikę atmosfery, jaka panuje obecnie w Polsce, takie obrazy z Jasnej Góry jak dziś dokładają się do niechęci wobec Kościoła”, skomentował ksiądz Daniel Wachowiak informację, że Joanna i Jacek Kurscy ochrztili córkę Annę w prywatnej kaplicy Domu Arcybiskupiego w Częstochowie. Joanna jest drugą żoną Kurskiego. Jego pierwsze małżeństwo, trwające dwadzieścia kilka lat, Kościół unieważnił. Drugi ślub Kurski wziął w Sanktuarium w Łagiewnikach.

Szkoła Prymasa z grzechu zazdrości

– Decyzja o powołaniu szkoły wynikała po części z trochę grzesznego uczucia, czyli z zazdrości w stosunku do miejscowości porównywalnych do Czyżewa, które miały swoje szkoły, a tu, w Czyżewie, takiej szkoły nie mieliśmy. Dla rozwoju gminy i miejscowości powinna być szkoła średnia, wtedy młodzież zostaje blisko domu, a miejscowość nie zamiera. Tu, na tej ziemi, nie było wątpliwości co do wyboru patrona szkoły nie tylko wśród dyrekcji i nauczycieli, ale także uczniów i rodziców – mówił w czasie jubileuszowych obchodów 25 lat Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie inicjator powołania szkoły ówczesny wójt gminy Czyżew, dziś senator Jacek Bogucki.

W utworzonej w 1996 roku szkole już w pierwszym roku w trzech klasach (gościnnie w Szkole Podstawowej) uczyło się 100 uczniów. W drugim roku, już we własnym nowym budynku – 261. Dziś ma ponad 3 000 absolwentów.



Pierwsza dyrektorka szkoły, dziś burmistrz Czyżewa Anna Bogucka z obecnym dyrektorem Przemysławem Uszyńskim i uczennicą klasy II Aleksandrą Kuleszą

Pierwszą dyrektorką szkoły była Anna Bogucka, która w 2006 r. została wójtem gminy Czyżew (obecna burmistrz). Po niej szkołą kierowała (lata 2006 – 2019) Anna Bańkowska, a dziś Przemysław Uszyński.

Uroczystości rozpoczęły się Mszą świętą sprawowaną przez biskupa Janusza Stepnowskiego, w czasie której czyżewska młodzież przystąpiła do bierzmowania. Z okazji jubileuszu szkoła otrzymała nowy sztandar.

Lista zesłańców

Zainteresowani ustaleniem losów swoich bliskich, ofiar wojny i represji w latach 1939 – 1956, mogą w tej sprawie zwracać się do Biura Udostępniania i Archiwizacji Dokumentów IPN, ul. Wołoska 7, 02-675 Warszawa, tel. 22 581 89 04, mail: ofiary@ipn.gov.pl. Specjalny wkład w „listę zesłańców” ma białostocki oddział IPN dzięki bazie danych, zgromadzonych w związku ze śledztwem, dotyczącym wywózek Polaków do Kazachstanu.

Dzień Ojca

Święto na cześć ojca zapoczątkowała Amerykanka Sonora Louise Smart Dodd, która chciała oddać hołd swojemu ojcu za trud, jaki włożył w wychowanie jej i jej rodzeństwa. Zwróciła się ze swym pomysłem do władz. Jej prośba została rozpatrzona pozytywnie i po raz pierwszy Dzień Ojca obchodzono w Spokane w stanie Waszyngton 19 czerwca 1910 roku. W Polsce Dzień Ojca obchodzony jest 23 czerwca od 1965 r. Nie jest tak popularny, jak Dzień Matki.



Zosia Samełko ze Szkoły Podstawowej w Zbójnej wierszem o kurpiowszczyźnie zajęła pierwsze miejsce w finale eliminacji międzygminnych XXVIII Konkursu Recytatorskiego „Kurpie Zielone w Literaturze”, którego podsumowanie odbyło się w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Myszyniu. Jej szkolny kolega Bartosz Wawrzyniak zajął pierwsze miejsce za gadkę kurpiowską. W konkursie udział wzięło 173 dzieci z 10 gmin z 4 powiatów. Gminę Zbójna reprezentowało 4 dzieci, oprócz laureatów pierwszych nagród Zosi i Bartosza, Lena Krzynówek i Otylia Pokornicka, które zdobyły wyróżnienia za recytację wierszy o kurpiowszczyźnie. Na zdjęciu (od lewej): Zofia Samełko, Lena Krzynówek, Bartosz Wawrzyniak, Otylia Pokornicka; dorośli (od lewej): bibliotekarka Jadwiga Białobrzaska (Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnej), Tomasz Chojnowski (sekretarz Gminy Zbójna), Cecylia Bazydło (dyrektor Biblioteki w Myszyniu), Bożena Załęska (Miejska Biblioteka Publiczna w Ostrołęce), bibliotekarka Ilona Kobrzyńska (GBP w Zbójnej).

MATERIAŁ INFORMACYJNY

OSTATNIA PROSTA!

SENIORZE,

czy wiesz, że nadal trwają szczepienia przeciw COVID-19?

Co daje szczepionka?

Bezpieczeństwo, Zdrowie Twoje i Twoich bliskich
Swobodne podróżowanie, Otwarte kościoły, kina, teatry,
centra handlowe, Spotkania z rodziną i wnukami

Są tysiące powodów, by zaszczepić się przeciwko COVID-19. Jakie są Twoje?

- zachęcam, Marta Manowska

Zarejestruj się już dziś przez www.pacjent.gov.pl
lub pod numerem całodobowej infolinii: 989.

#SZCZEPIMYSIE

Chroni siebie i bliskich.

Nie żyje Albina Chojak

Zmarła wieloletnia dyrektor Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży Albina Galik-Chojak (znana pod jednym nazwiskiem – Chojak). Pochodziła z Wysokiego Mazowieckiego. W Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży pracowała 37 lat, a kierowała nim 14 lat. Na emeryturę odeszła w czerwcu 2016 r. Pogrzeb odbędzie się w czwartek, 24 czerwca. Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona w kaplicy św. Józefa (ul. Przykoszarowa 22A) o godzinie 13.00. Spocznie na cmentarzu przy ul. Przykoszarowej w Łomży. Miała 71 lat.

Rządowe pustostowie

„Troska o wieś i rolnictwo jest pustostowiem, jest zapisana na papierze, a w praktyce rolnicy nie odczuwają zapowiadanej pomocy”, pisze w liście do ministra rolnictwa Grzegorza Pudy przewodniczący Rady Powiatowej Podlaskiej Izby Rolniczej w Łomży Zdzisław Łuba. Ocenia, że większość propozycji w programie „Polski Ład” była już rolnikom obiecwana i nie oczekiwała się realizacji.

Bezpłatny ginekolog

Z bezpłatnych badań w mobilnym gabinecie ginekologicznym, który stanie na parkingu przy Parku Wodnym (ul. Wyszynskiego), będą mogły skorzystać mieszkanki Łomży w niedzielę, 4 lipca, w godz. 10.00 – 16.00. Zapisy w dniu badania w recepcji gabinetu mobilnego od godz. 9.30. Liczy się kolejność zgłoszeń. Szczegółowe informacje, tel. 604 217 257.

Elektrykiem do szkół

Elektrycznym autobusem podróżować będą dzieci do szkół z gminy Śniadowo. Jest pierwszą gminą w powiecie łomżyńskim i jedną z dwóch w województwie podlaskim, która „przesiada” się ze szkolnym dowozem na ekologiczny napęd, informuje sekretarz gminy Wiesław Jemielity. Autobus kosztuje ponad 2,7 mln zł. Gmina otrzymała na niego 2,162 mln zł unijnej dotacji z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, czyli 80 proc. kosztu.

Najlepsze szkoły nauki jazdy



Analizę „zdawalności” w ośrodkach szkolenia w Łomży w roku 2020, przedstawił Urząd Miejski. Które z kilkudziesięciu są pod tym względem najlepsze?

Egzamin teoretyczny najlepiej zdawali kandydaci na kierowcę, uczący się w Ośrodku Szkolenia Kierowców Jacek Liszewski: średnio zdało go 77,78 proc. kursantów. Na drugim miejscu jest Ośrodek Szkolenia Kierowców Metelski Krzysztof Metelski – 75,76 proc., a na trzecim Ośrodek

Szkolenia Łomża Andrzej Lesiak – 67,11 proc. Egzamin praktyczny najlepiej zdawali kursanci Ośrodka Szkolenia Kierowców Daniel Witkowski – 70,31 proc., na drugim miejscu jest Ośrodek Szkolenia Kierowców Gutowski Grzegorz Gutowski – 68,52 proc., a na trzecim miejscu Ogólnopolskie Centrum Techniki Jazdy s.c. Małgorzata Prątnicka, Elżbieta Wyszynska – 67,74 proc.

W 2020 roku nie było skarg na żaden ośrodek szkolenia kierowców w Łomży.

„Dziki” nie wróci do ŁKS



Rafał Boguski z koszulką nowego klubu. Fot. Puszcza Niepołomice

Najbardziej znany wychowanek i piłkarz Łomżyńskiego Klubu Sportowego Rafał Boguski na razie na pewno nie wróci do Łomży. Taką nadzieję na wzmocnienie macierzystego klubu snuli niektórzy kibice po informacji o niedawnym spotkaniu piłkarza z prezydentem miasta Mariuszem Chrzanowskim.

Znakomity strzelec ŁKS przeszedł do Wisły Kraków w 2005 roku, będąc zawsze mocnym punktem krakowskiego klubu. Z powodzeniem zagrał kilka meczów w reprezen-

tacji Polski, z której wyeliminowała go poważna kontuzja, spowodowana brutalnym faulem. Kontrakt z Wisłą skończył mu się 30 czerwca. Choć piłkarz 9 czerwca skończył 37 lat oznajmił, że nie kończy kariery. Wówczas w Łomży ożyły nadzieje, że „Dziki”, jak nazywali go łomżyńscy kibice, wróci do ŁKS. Tak się jednak nie stanie: Boguski właśnie podpisał dwuletni kontrakt z Puszcą Niepołomice. Ten podkrakowski klub występuje w I lidze i ma ambiencję ekstraklasowej.

W rocznicę bitwy



Na obchody 77 rocznicy bitwy pod Piasutnem Żelaznym zapraszają w niedzielę, 27 czerwca, wójtowie gmin Zbójna Elżbieta Parzych i Kolno Józef Wiśniewski. Program uroczystości wypełnią złożenie kwiatów na mogile żołnierzy AK na cmentarzu w Łosewie (godz. 11.30) i pod pomnikiem w Piasutnie Żelaznym (godz. 12.00), msza polowa na terenie dawnej leśniczówki w Piasutnie Żelaznym (godz. 12.30), a po niej wręczenie medali, inscenizacja bitwy, występy zespołów Borkowa i Kuzi oraz żołnierska grochówka.

Dar rodziny poety

Kilkanaście obrazów łomżyńskich twórców podarowały Galerii Sztuki Współczesnej żona i córka Henryka Gały, Irena i Aleksandra. Zmarły w ubiegłym roku poeta i twórca takich łomżyńskich instytucji kultury, jak teatr lalek (dziś Tatr Lalki i Aktora) oraz orkiestry kameralnej (dziś Filharmonia Kameralna), zgromadził w swoim domu w Drozdowie wiele dzieł sztuki.

Spotkanie z Robertem Bałdygą

Na spotkanie ze współautorem książki „Ptaki doliny Biebrzy i Narwi” Robertem Bałdygą zaprasza w piątek, 25 czerwca, o godz. 18.00 Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży do Hali Kultury na Starym Rynku. Robert Bałdyga, który od lat obserwuje i fotografuje dziką przyrodę, mieszka i pracuje w Łomży.

Dni Kultury Kurpiowskiej

Finał XXVIII Ogólnopolskich Dni Kultury Kurpiowskiej odbył się w Skansenie Kurpiowskim im. Adama Chętnika w Nowogrodzie. Na scenie wystąpili laureaci pierwszych nagród oraz gościnnie zespół folkowy Hanka Wójciak Trio. Nieliczna publiczność mogła poznać tajniki obróbki bursztynu, tkactwa, kowalstwa, wycinankarstwa. Lista nagrodzonych i wyróżnionych obejmuje ponad 60 twórców i zespołów.

Szczepienie „z marszu” na dworcu w Łomży

W Łomży wykonane zostały pierwszą dawką 52 194 szczepienia (w pełni zaszczepiło się 21 974). W powiecie łomżyńskim pierwszą dawką wykonano 11 599 szczepień (w pełni zaszczepionych – 5018). Dane te nie odzwierciedlają liczby zaszczepionych mieszkańców miasta i powiatu, ponieważ w naszych punktach szczepili się ludzie z całej Polski.

Niebawem w kontenerowym punkcie szczepień na dworcu autobusowym w Łomży każdy będzie się mógł zaszczepić „z marszu”: bez rejestracji i czekania jednodawkową szczepionką Johnson&Johnson.



8 par małżeńskich z Gminy Zambrów, które przeżyły ze sobą 50 lat, zostało uhonorowanych Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie: Daniela i Andrzej Gołaszewscy z Woli Zambrowskiej, Krystyna i Stefan Jabłoński z Nowego Zakrzewa, Teresa i Marian Jastrzębscy z Krajewa-Borowego, Bożenna i Andrzej Leśniewscy z Woli Zambrowskiej, Irena i Czesław Modzelewscy z Krajewa-Ćwikiel, Małgorzata i Władysław Rakowscy z Tabędza, Halina i Jan Sadowscy z Nowego Laskowca, Barbara i Zdzisław Żochowscy ze Starego Skarżyna. Uroczystości „złotych godów” rozpoczęły się Mszą św. w ich intencji, celebrowaną przez dziekana zambrowskiego ks. Wojciecha Nowackiego. Potem był szampański toast i życzenia władz gminy dalszych lat wspólnego życia w zdrowiu, „Sto lat” i recital zespołu „Gosia i Romek”. Fot. Tadeusz Krassowski

MATERIAŁ INFORMACYJNY

AKCJA INFORMACYJNA UKE

Nadal chcesz oglądać telewizję naziemną? Sprawdź co zrobić

Zmiana standardu nadawania telewizji naziemnej tuż-tuż. Jak się do niej przygotować?

Wszystko wydarzy się w II kwartale 2022 r. To wtedy naziemna telewizja cyfrowa przejdzie na nowy standard nadawania. Dlatego kupując telewizor upewnij się już teraz, że będzie on po tej zmianie poprawnie odbierać wszystkie programy.

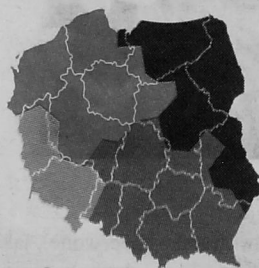
Na początek kilka danych: nowy standard DVB-T2 oznacza techniczne zmiany dotyczące transmisji sygnału. Stosowane będzie kodowanie obrazu zgodnie ze standardem HEVC (występującym także pod nazwą H.265 lub MPEG-H część 2). Warto zapamiętać te nazwy, ponieważ tylko telewizory zdolne zdekodować tak skompresowany obraz będą w stanie poprawnie odbierać programy telewizyjne nadawane drogą naziemnej telewizji cyfrowej.

Dla widzów zmiany te oznaczają konkretne korzyści. Dzięki nim użytkownik telewizji naziemnej zobaczy więcej programów telewizyjnych, w lepszej jakości obrazu i dźwięku – wszystkie programy będą bowiem nadawane w jakości HD. Zmiany w nadawaniu telewizji to także możliwość oferowania przez nadawców nowych atrakcyjnych usług, w tym usługi telewizji hybrydowej HbbTV, co oznacza m.in. wyświetlanie dodatkowych informacji o aktorach grających w oglądanym właśnie filmie, składach drużyn piłkarskich w transmitowanym meczu czy też możliwość zakupu produktów podczas ich prezentacji od razu z poziomu telewizora.

CZAS NA NOWY TELEWIZOR?

Jeśli kupiłeś niedawno telewizor, koniecznie sprawdź w instrukcji obsługi jego parametry

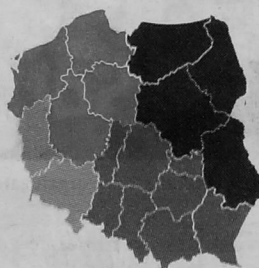
Mapa zmian zgodnie z obszarami rezerwacji częstotliwości (MUX1, MUX2, MUX4)



22.03.22

25.04.22

Mapa zmian zgodnie z województwami (MUX3)



23.05.22

27.06.22

techniczne, a więc czy odbierze on sygnał DVB-T2/HEVC. Wiele odbiorników telewizyjnych, dostępnych obecnie w sprzedaży, jest już bowiem wyposażonych w dekoder DVB-T2, ale problem polega na tym, że mogą one odczytać jedynie obraz zakodowany zgodnie ze starszym standardem kodowania wizji, czyli AVC (występującym także pod nazwą H.264 lub MPEG-4 część 10). Te telewizory po wprowadzeniu w Polsce standardu transmisji DVB-T2/HEVC przestaną „rozpoznać” nadawane treści.

Nie oznacza to jednak od razu konieczności kupna kolejnego telewizora. Jeśli nie chcesz wydawać zbyt wielu pieniędzy, wystarczy dokupić zewnętrzny dekoder, który kosztuje mniej niż 100 zł.

Jednak jeśli planujesz dopiero kupić telewizor, koniecznie wybierz taki, który będzie dekodował sygnał DVB-T2 z kodekiem HEVC i dodatkowo przetwarzał dźwięk zakodowany zgodnie ze standardem E-AC-3 (zwanym też Dolby Digital Plus lub DD+).

TESTY JUŻ RUSZYŁY

To czy twój telewizor będzie odbierać telewizję naziemną po zmianach, możesz sprawdzić też w inny sposób: uruchomione zostały właśnie testowe programy, nadawane w nowym standardzie. Przeskanuj odbiornik i dodaj nowe programy do listy. Każdy telewizor lub dekoder ma funkcję wyszukiwania nowych programów. Na testowym multipleksie

Telewizji Polskiej poszukaj takich kanałów jak TVP Dokument, TVP Kultura, TVP Kobieta, TVP Polonia i TVP Rozrywka, a na testowym multipleksie TVN-Discovery wyszukaj TVN HD, TVN7 HD, TTV, TVN Fabuła i Metro.

Zmiana sposobu nadawania nie powinna spowodować problemów w odbiorze. W dostosowanym do odbioru DVB-T2/HEVC odbiorniku wystarczy ponownie wyszukać programy dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej. Wprowadzenie nowego standardu nadawania nie powinno spowodować konieczności wymiany anteny odbiorczej, ale może pojawić się potrzeba zmiany jej kierunku odbioru.

KIEDY DOKŁADNIE NASTĄPI ZMIANA?

Zmiana sposobu nadawania naziemnej telewizji cyfrowej, poprzez zmianę dotychczasowego systemu DVB-T na bardziej efektywny DVB-T2 z kodekiem HEVC, ma miejsce w całej Europie. W Polsce zmiana ma nastąpić w 2022 r., w czterech etapach na poszczególnych obszarach obejmujących mniej więcej ćwiartkę kraju, kolejno 28 marca, 25 kwietnia, 23 maja oraz 27 czerwca.

PORADY DLA KONSUMENTÓW
znajdziesz na stronie
Centrum Informacji Konsumentckiej
Urzędu Komunikacji Elektronicznej:

CIK.UKE.GOV.PL

POWIAT GRAJEWSKI

Tablica zesłańców

Tablica upamiętniająca 80 rocznicę ostatniej deportacji ludności Ziemi Grajewskiej na Sybir została odsłonięta w piątek, 19 czerwca, na placu przy budynku Starostwa Powiatowego w Grajewie. Obchody rozpoczęły się Mszą świętą. Przy tablicy zostały posadzone świerki papieskie (wyrósły z nasion pobłogosławionych przez Ojca Świętego Franciszka).

Rozśpiewana Palinocka

Konkurs piosenki uatrakcyjnił Palinockę w Szczuczynie, zorganizowaną przez Centrum Kultury. Wśród dzieci 9 – 12 lat I miejsce zajęła Maja Moch (Trele Morele Podlasie), II – Kinga Owsianko (BCK Szczuczyn), III – Dominika Lejman (BCK Szczuczyn). Wśród młodzieży 13 – 16 lat I miejsce zajęła Nikola Sienkiewicz (Grabowo), II – Maria Czapska (Grajewo), III – Aleksandra Piotrowicz (BCK Szczuczyn). Powyżej 16 lat: I miejsce – Mateusz Wojsław (BCK Szczuczyn), II – Mateusz Ladziński (ZS Nieckowo), III – Aleksandra i Patrycja Dziegielewskie (Białystok).

POWIAT KOLNEŃSKI

Kolorowy Szlak fantazji Lema w Czerwonem



Laureaci konkursu z organizatorami

75 prac, wykonanych przez dzieci ze szkół w Czerwonem, Janowie, Kolnie, Lachowie, Wykowie i Zabielu, wpłynęło na konkursy plastyczne „Literacki szlak Stanisława Lema w 100 – lecie urodzin pisarza”, zorganizowane przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwonem.

Prace oceniała komisja w składzie: Marzena Góralczyk (Biblioteka Publiczna Gminy Mały Płock), Aleksandra Szyk (redaktor naczelna „Gazety Gminnej”), Małgorzata Zduńczyk (nauczycielka Szkoły Podstawowej w Borkowie). Wyniki zostały ogłoszone we wtorek, 22 czerwca.

Oto laureaci konkursu „Eko-robot według wizji S. Lema”. Wśród

przedszkolaków: I miejsce – Lena Bałdyga (Zabiele), II – Michał Popielarz (Kozioł), III – Szymon Sęk (Janowo) i Milena Smaka (Zabiele), wyróżnienie – Wiktoria Koszewska (Zabiele). Uczniowie klas I – IV: I miejsce – Kornelia Zuzga (Janowo), II – Artur Jackowski (Czerwone), III – Bartosz Kowalczyk (Janowo), wyróżnienie – Gabriel Piekarski (Czerwone), Maja Pietruszka (Zabiele), Weronika Puppek (Janowo). Uczniowie klas V – VIII: I miejsce – Filip Karwowski (Wykowo), II – Magdalena Wasiulewska (Lachowo), III – Zuzanna Nadara (Wykowo), wyróżnienie – Julia Baranowska (Wykowo), Mar-

ta Piwowska (Czerwone), Jakub Wasiulewski (Lachowo).

W konkursie na kolaż „Świat według S. Lema” wśród przedszkolaków: wyróżnienie – Alan Kowalczyk (Janowo). Uczniowie klas I – IV: wyróżnienie – Lena Matuszczak (Janowo), Bartosz Janicki (Wykowo), Kamil Smaka (Zabiele). Uczniowie klas V – VIII: wyróżnienie – Amelia Kokoszko i Dominika Matuszczak (obie Janowo).

W konkursie „Postaci wykreowanej przez S. Lema”: wyróżnienie – Aleksandra Popielarz (Kolno).

Podsumowanie konkursu uatrakcyjnił występ Koła Gospodyń Wiejskich w Borkowie.

Wilki poszły w Grajewo!



Doroczne Nagrody Burmistrza Grajewa Wilki Roku rozdane. Kapituła Nagrody za Wydarzenie Roku uznała Urodziny Grajewa w 480 rocznicę nadania praw miejskich. W tej kategorii było osiem nominacji, wyróżnienie przyznała Piknikowi Organizacji Pozarządowych.

Wilka Roku za twórczość artystyczną otrzymał Józef Zenon Budziński. Wśród czterech nominacji wyróżniono autorów komiksu „Wędrowek kilka Czerwonego Wilka” Antoniusza Ciołkiewicza i Jacka Skrzydlewskiego.

Eulalia Haponik została Osobowością Roku, nagrodzoną Wilkiem i wybraną spośród czterech kandydatów. Nagrodę w kategorii Wolontariusz Roku, o którą rywalizowało czterech kandydatów, odebrał Filip Dobkowski. Uczniem Roku został Igor Borawski, a wyróżnienie zdobył Bartosz Biadun.

Radosław Wilczewski jest Wilkiem Grajewian, wybranym przez internautów.

Galę Wilków, która odbyła się w miniony piątek, 18 czerwca, uświetnił recital skrzypaczki Agnieszki Flis.

Farba dla szpitala



Remont oddziału dziecięcego w Szpitalu Ogólnym w Grajewie planuje przeprowadzić dyrektor Sebastian Wysocki, ale nie ma pieniędzy. Prosi mogących pomóc o dostarczenie materiałów budowlanych (farba emulsyjna biała, płyty gipsowo-kartonowe, gładź szpachlowa) każdego dnia (godz. 8.00 – 14.00) do budynku pralni szpitalnej. Dodatkowe informacje, tel. 667 144 474.

Odszedł przyjaciel Parku

Zmarł prof. dr hab. Henryk Banaszuk, zaangażowany naukowo w powołanie Biebrzańskiego Parku Krajobrazowego, a następnie Biebrzańskiego Parku Narodowego, w którym był członkiem Rady Naukowej (w latach 1994 – 1999).

Oszczędnie z wodą

Z apelem o oszczędzanie wody zwrócił się do mieszkańców gminy Grajewo wójt Stanisław Szleter. Duże zużycie wody powoduje jej niedobory w sieci.

Protest w Kolnie



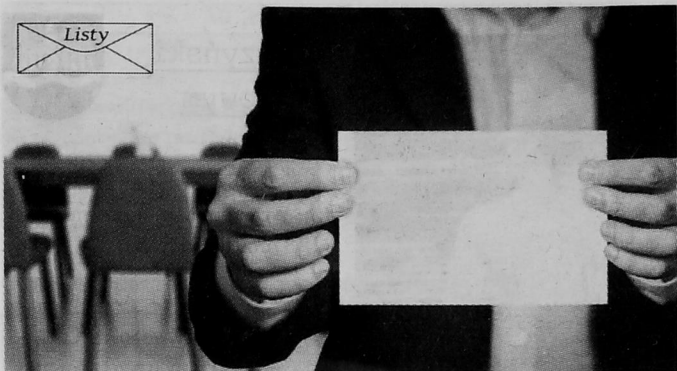
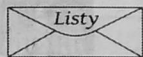
Około 50 mieszkańców Kolna protestowało przeciwko podwyżce ceny za śmieci komunalne w piątek, 18 czerwca. Protest z transparentami polegał na spacerowaniu po przejściu dla pieszych na ul. Księcia Janusza. Wcześniej petycję w tej sprawie podpisało 482 mieszkańców. Od 1 lipca metr sześcienny zużytej wody będzie kosztował 11 zł (obecnie opłata wynosi 9 zł). Cena wywozu śmieci jest w Kolnie powiązana ze zużyciem wody.

Półkolonie w Małym Płocku

Na półkolonie parafialne w Małym Płocku w dniach 5 – 9 lipca można zapisywać dzieci u ks. Roberta Kulasa.

Uniwersytet na jeziorach

Wyjazd do Augustowa organizuje 29 czerwca Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kolnie. W programie: rejs gondolami, spływ kajakowy Rospudą i ognisko.



List, którego nie było

W nawiązaniu do informacji medialnych, dotyczących zaproszenia wicepremiera prof. Piotra Glińskiego na uroczystość otwarcia Hali Kultury informujemy, że do Urzędu Miejskiego w Łomży dotychczas formalnie (mailowo, przez ePUAP lub pocztą tradycyjną) nie wpłynęło pismo od wicepremiera prof. Piotra Glińskiego, odczytane na uroczystej sesji Rady Miejskiej przez radną Marianę Jóskowiak.

O dogodnych terminach oficjalnego otwarcia Hali, prezydent Łomży rozmawiał osobiście z wicepremierem prof. Piotrem Glińskim podczas spotkania 27 stycznia. Rozmowy z gabinetem politycznym wicepremiera odnośnie szczegółów uroczystości oficjalnego otwarcia Hali Kultury 15 czerwca były prowadzone już około dwa miesiące przed tym terminem, co w rozmowie telefonicznej z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim, w obecności radnych Marianny Jóskowiak, Jana

Olszewskiego, Artura Nadolnego i Andrzeja Wojtkowskiego potwierdził doradca w gabinecie politycznym Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu Andrzej Grzegorz Burzyński.

14 maja do Urzędu Miejskiego wpłynął mail od Zespołu ds. promocji Departamentu Funduszy i Spraw Europejskich Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu z prośbą o informację dotyczącą działań promocyjnych, związanych z zakończeniem przebudowy Hali Targowej na Halę Kultury. W odpowiedzi 19 maja Wydział Kultury, Promocji i Inicjatyw Społecznych Urzędu Miejskiego w Łomży wysłał informację o uroczystym otwarciu Hali Kultury 15 czerwca, w trakcie uroczystej sesji Rady Miejskiej, zorganizowanej w 603 rocznicę nadania praw miejskich Łomży. Oficjalne zaproszenia na sesję z otwarciem Hali Kultury zostały wysłane tradycyjną pocztą 28 maja za pośrednictwem Biura Rady Miejskiej, dlatego

w trakcie sesji prezydent nie podał konkretnej daty, kiedy wysłano oficjalne zaproszenie do wicepremiera rządu. Z poważaniem

Lukasz Czech
Urząd Miejski w Łomży

Patron stadionu w Szczuczynie

Zgłaszam na patrona kompleksu sportowego w Szczuczynie Stanisława Kina. Dla mojego pokolenia oraz starszych mieszkańców Szczuczyna Stanisław Kin był uosobieniem prawego obywatela, wzorem do naśladowania. Można go kreślić: człowiek nieskazitelny, społecznik przedkładający dobro wspólne nad własne, posiadający wszechstronne zainteresowania, także sportowe.

Moim zdaniem Stanisław Kin całym swoim życiem dla dobra społeczności udowodnił, że zasługuje być patronem dumy naszego burmistrza, stadionu sportowego „Wissy”.

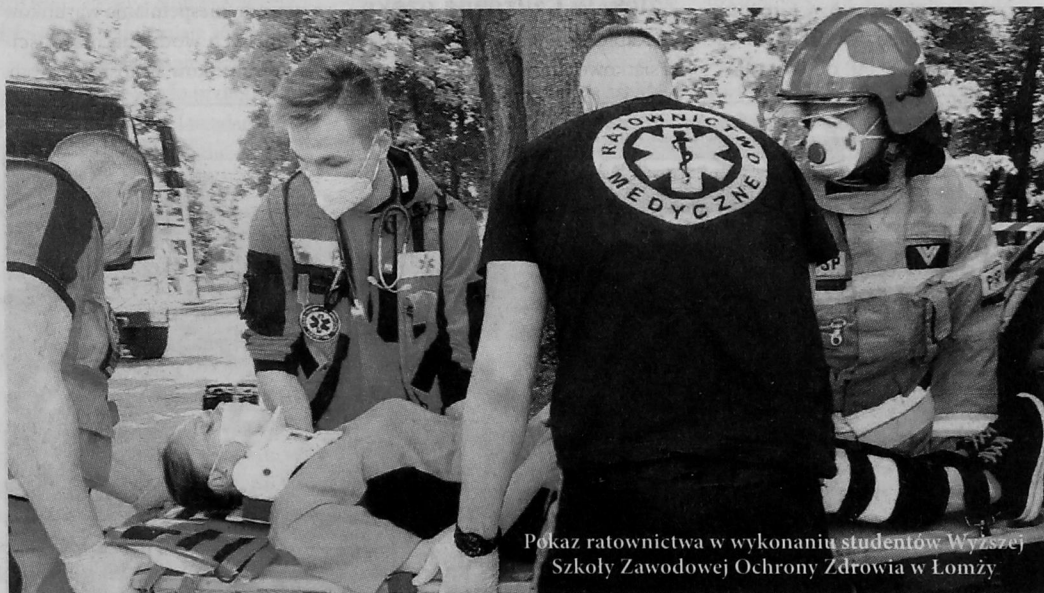
Jan Bednarczyk
Jambrzyki (gm. Szczuczyn)

Potrafimy w kilka tygodni postawić szpital, a personelu medycznego brakuje, mówił w Łomży wiceminister Wojciech Murdzek

Czas pandemii szczególnie uświadomił nam na ludzi, którzy stoją na pierwszej linii konfrontacji i walki o zdrowie i życie drugiego człowieka. Ten czas pokazał, że wiele rzeczy potrafimy zrobić. W kilka tygodni postawić szpital, ale... jest pytanie o lekarzy, pielęgniarki, ratowników medycznych. I to jest najtrudniejsze wyzwanie na kolejne lata. Życzę, żebyście mieli energię i potrafili zjednywać życzliwych ludzi, żeby uczenie rozwijać i to dzieło kontynuować – mówił w czasie konferencji naukowej, zorganizowanej przez Wyższą Szkołę Zawodową Ochrony Zdrowia TWP w Łomży wiceminister edukacji i nauki Wojciech Murdzek, deklarując chęć pomocy.

Łomżyńska uczelnia od 10 lat kształci ratowników medycznych.

„Życie poświęcone drugiemu człowiekowi jest warte przeżycia”, tę maksymę Alberta Einsteina przywołał rektor uczelni i jej twórca prof. Witold Wincenciak. Mówiąc o powstaniu szkoły zaprezentował publikację „20 lat Oddziału Regionalnego TWP w Łomży”, która przedstawia bogatą działalność edukacyjną łomżyńskiego Oddziału.



Pokaz ratownictwa w wykonaniu studentów Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia w Łomży

Życie warte przeżycia

Wiodącym tematem konferencji, zaprezentowanym przez naukowców Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, była profilaktyka szczepienna. Zagadnienie zainteresowało lekarzy, samorządowców, studentów.

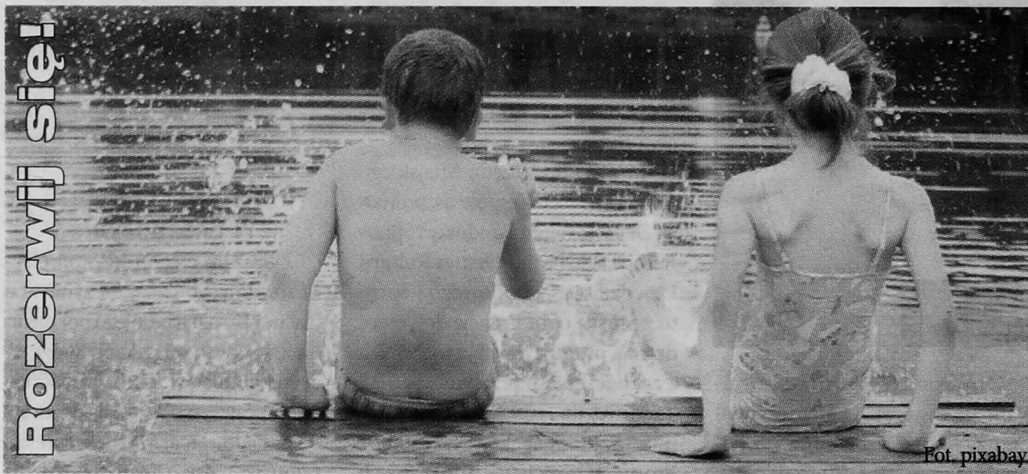
Podczas uroczystości sztandar Szkoły został udekorowany odznaką „Za Zasługi dla Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych”, przyznaną przez Zarząd Główny Związku na wniosek Zarządu Powiatowego w Łomży. Prezes łomżyński-

go Oddziału Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Krystyna Michalczyk-Kondratowicz wyróżniona została Złotą Odznaką Honorową „Zasłużony Popularyzator Wiedzy”, przyznaną przez ZG TWP na wniosek Zarządu Oddziału Regionalnego TWP w Łomży. Oddział TPZŁ od lat współpracuje z Oddziałem TWP. Wykładowca Szkoły ratownictwa, konsultant krajowy ratownictwa medycznego prof. dr hab. Jerzy Robert Ładny, otrzymał Medal 100-lecia Odzyskania Niepodległości,

nadany przez prezydenta na wniosek wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego. Rektor uczelni prof. Witold Wincenciak uhonorowany został Gwiazdą Pamięci „Polska Niepodległa 1918”, przyznaną przez Zarząd Główny Związku Kombatantów.

Studenci wykonywali pomiary ciśnienia krwi oraz saturacji, a na koniec przed II LO na sygnale przyjechała karetka pogotowia i wóz strażacki do porozowanego wypadku i przyszli ratownicy zaprezentowali akcję ratunkową.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



Rozerwij się!

Festyn z nauką

Festyn „SamoRządowe Przygody z Nauką” z warsztatami, występami, grami i konkursami odbędzie się w czwartek, 24 czerwca (godz. 10.00 – 15.00), w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokim Mazowieckiem.

Wianki w Ciechanowcu

Noc Świętojańska w Ciechanowcu już w niedzielę, 27 czerwca (godz. 14.00 – 23.00) obok stadio-

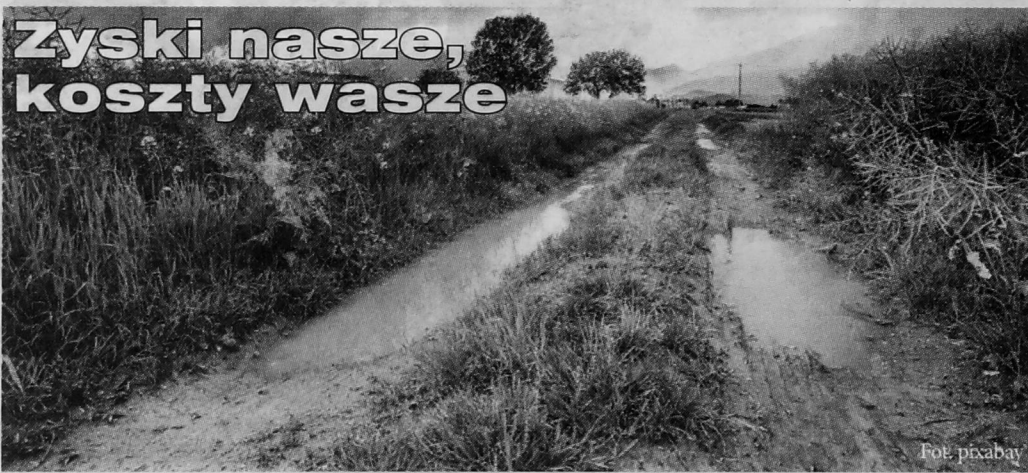
nu. W programie: święcenie wody, pokaz iluzjonisty Łukasza Granta, puszczanie wianków, konkurs na najpiękniejszy wianek, występy zespołów (duet Sylena, Capital, Project M2, Rezonans, Piekut Band, Zespół wokalny Miasta Ciechanowiec), spektakl „Krąg życia” ulicznego teatru ognia Antidotum, kiermasz potraw regionalnych.

Zalew w Czyżewie czeka

Kąpielisko, plaża, boiska do piłki siatkowej, kajaki i rowery wodne

już czekają w Czyżewie. Sprzęt pływający można wypożyczać w soboty i niedziele (godz. 14.00 – 18.00) oraz w środy (godz. 11.00 – 16.00). Z powodu braku uprawnionych ratowników, nad zalewem nie jest zapewniony nadzór ratowniczy każdego dnia. O obecności ratownika informuje wywieszona na maszcie przy kąpielisku biała flaga. Czerwona flaga oznacza zakaz kąpieli z powodu niespełniania warunków sanitarnych wody lub niewłaściwych warunków atmosferycznych.

POWIAT ZAMBROWSKI



Zyski nasze, koszty wasze

Wójt gminy Rutki Dariusz Modzelewski zwrócił się o pomoc w utrzymaniu dróg do popegeerowskich łąk w Grądach Worniecku do wojewody podlaskiego i o wsparcie jego działań do Łomżyńskiego Forum Samorządowego. Czynnosc za dzierżawę łąk pobiera Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa (KOWR). łąki w granicach gminy Rutki dzierżawią rolnicy z 21 gmin z 6 powiatów.

– Nie widzę potrzeby, żebyśmy utrzymywali dla kogoś drogi, bo ktoś robi biznes – uważa.

W kosztach naprawy powinien partycypować KOWR oraz Lasy Państwowe, które także wyrządziły poważne szkody na drogach do łąk – Sprzedają drewno, biorą pieniądze. Dzwoni do mnie pan leśniczy i pyta mnie, kiedy naprawię drogę, bo oni nie mogą jechać po drewno. A to właśnie pracownicy Lasów Państwowych ciężkimi samochodami z drewnem zniszczyli drogi – mówił wójt na sesji Rady Gminy.

Rolnicy, użytkownicy łąki, sprzeciwiają się też ministerialnej de-

cyzji, zabraniającej do 7 stycznia 2024 r. czyszczenia rowów melioracyjnych na obszarze Bagno Wizna. Efektem zarządzenia będą zatopione, czyli wyłączone z gospodarki rolnej, łąki, i drogi. Dzierżawcy łąk są hodowcami bydła. W konsekwencji stracą paszę, zmniejszą lub zlikwidują stada, podupadną ich gospodarstwa. Protest w tej sprawie już był przed siedzibę Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku. Decyzja o zakazie czyszczenia rowów melioracyjnych nadal jednak obowiązuje.

Kaczyński

z Nowym

Ładem

Program Polski Ład zaprezentował w Wysokim Mazowieckiem prezes PiS Jarosław Kaczyński.

Zamknięta droga

Droga Kalinowo Solki – Chojana Sierocięta z powodu przebudowy zostanie zamknięta od 24 czerwca do 8 lipca. Będzie objazd.

Konkurs

na piękną wieś

Konkurs na najbardziej zadbaną wieś i najpiękniejszy ogród w gminie ogłosił wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński.

Harmonica

zaśpiewa

Zespół Harmonica z Sokół wystąpi z koncertem „Panu na chwałę” w niedzielę, 27 czerwca (po Mszy świętej o godz. 17.00) w Bazylice Mniejszej w Sokolach.

20 lat

kryminału



20 lat temu na bazie zlikwidowanej jednostki wojskowej powstał Zakład Karny w Czerwonym Borze. Dziś jest największym w regionie więzieniem z 959 miejscami dla skazanych, w tym z najcięższymi wyrokami. Zatrudnia 250 pracowników służby więziennej i cywilnych.

Festyn z nauką

w Zambrowie

Festyn „SamoRządowe Przygody z Nauką” odbędzie się w sobotę, 26 czerwca (godz. 10.00 – 15.00) na placu przed halą sportową przy Szkole Podstawowej nr 5 (ul. Wyszyńskiego). W programie: konkursy, warsztaty, gry, muzyka, zabawa.

Na 100 lat

OSP w Rutkach

100 lat w przyszłym roku będzie obchodzić OSP w Rutkach. Chętni do pomocy w organizacji jubileuszu i z ciekawymi pomysłami, jak go uczcić, mogą zgłaszać się do wójta gminy i do prezesa Zarządu Gminnego OSP.

To prostytutka. Nikt nie będzie dociekał, czy dobrowolna, czy z przymusu...

1.

W restauracji, w której Katarzyna była zatrudniona, na zieloną trawkę po kilkunastu tygodniach pandemii poszły w pierwszej kolejności najmłodsze. Potem pozostałe. Z nadzieją: jak wróci normalność, wracajcie...

Dlatego zbawienna wydała jej się pomoc znajomej, która udostępniła numer telefonu Kasi swemu koledze z Holandii. Wkrótce zadzwonił.

– Ile ma pani lat? Magda nic o pani nie mówiła. Wiem tylko, że szuka pani pracy – głos zabrzmiał sympatycznie, lekko chropawo, ale z ciepłą nutą.

– Mam 23 lata. Ale uprzedzam, że nie znam zbyt dobrze niemieckiego.

– To nie jest aż tak ważne. Pracowałyby pani jako pomoc domowa. Byle umiała się pani dogadać. Ważniejsze, żeby miała pani prawo jazdy. Do dyspozycji będzie pani miała luksusowy samochód. To bardzo bogata rodzina...

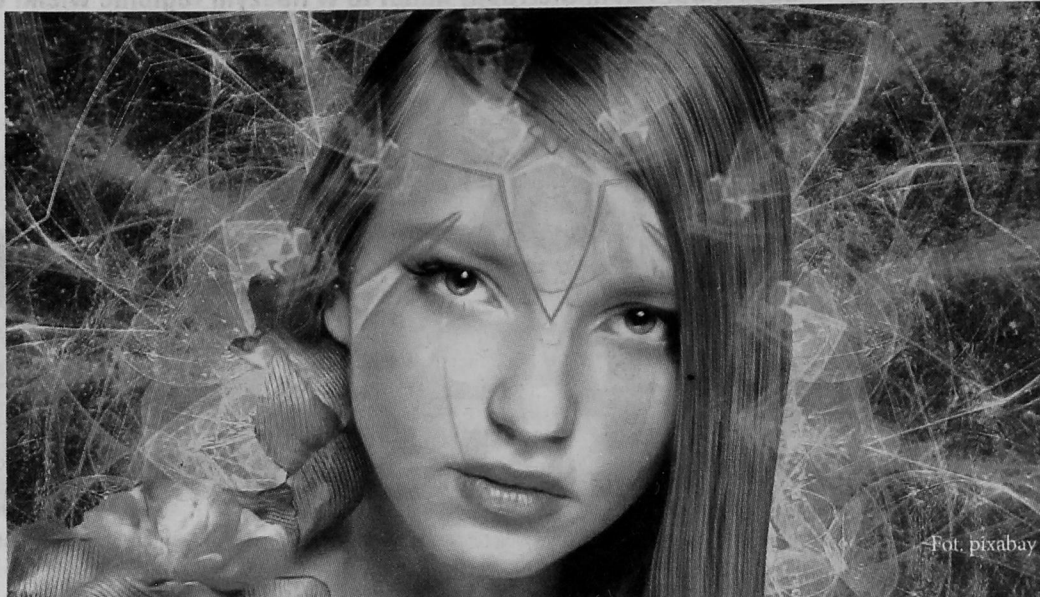
Ostatnie słowa zabrzmiały szczególnie interesująco. Katarzyna poczuła, że otwierają się przed nią wielkie perspektywy...

– Willa położona jest w okolicach Hagi. Ogrodzona, komfortowa. Zapewniam, że będzie pani zachwycona. Niewiele pracy. Ot, tylko posprzątać od czasu do czasu. Nawet bez gotowania. Rodzina ma już dorosłe dzieci, jedzą z reguły na mieście. A pieniądze... o tym później, jak już pani się zdecyduje, ale mogę panią zapewnić, że po półrocznym pobycie kupi sobie pani w Polsce mieszkanie. Problem w tym, że musi pani się zdecydować najpóźniej jutro wieczorem. Ci państwo, zdradzę pani w wielkiej tajemnicy, że mąż tej kobiety to były senator, potrzebują pokojówki od zaraz. Jest pani pierwsza na mojej liście, ale nie ostatnia... Proszę się dobrze zastanowić. Mam na imię Mariusz.

To była najdłuższa noc w życiu Katarzyny. Z jednej strony marzyły jej się duże pieniądze, ale dotychczas zawsze była w domu. Mogła zawsze liczyć na rodziców... Była tu bezpieczna. Ale w domu i tak było ciężko.

2.

Następnego dnia Mariusz odezwał się z samego rana. Zaczął rozmowę, jakby był pewny, że się zdecydowała. Powiedział, że do Holandii jedzie właśnie jego kolega Wojtek i może ją zabrać. Zaskoczona propozycją, zgodziła się. Ustalili, co i jak i wieczorem siedziała już w busie Wojtka. On prowa-



Fot. pixabay

Żywy towar

dził auto. Jechały z nimi jeszcze cztery dziewczyny. Jedna miała 16 lat.

Pod Warszawą nagle zepsuł się samochód i trzeba było przenocować w pobliskim motelu. I tu zdarzyło się coś, co dało Katarzynie dużo do myślenia. Była jednak na tyle głupia, że zlekceważyła swoje obawy.

W motelu podczas kolacji dosiadł się do ich stolika mężczyzna. Cały czas przystawiał się do Marioli, szesnastolatki. W pewnym momencie wprost powiedział, że chętnie by zapłacił za noc... Wojtek wyciągnął rękę po banknot i nakazał Marioli iść na górę. Rozesmiała się: „Jak to? Przestań się wygłupiać”. Wojtek wstał, podszedł do niej i syknął: „Idź, myślisz, że jedziesz za darmo? Benzyna kosztuje, nocleg kosztuje, miejsce w busie też. Zarób na siebie. A jak nie, wracaj pieszo”.

Dziewczyny siedziały struchlałe. Mariolka powlokła się na górę.

3.

Na miejscu po Katarzynę zgłosiła się Brazylijka imieniem Marija. Zaprowadziła ją do samochodu na zatłoczonej ulicy. Wokół obce twarze, język. Jechały prawie pół godziny. Szyby były zaciemnione, więc nic nie było widać. Zatrzymali się przed wielką, piękną willą, otoczoną wysokim płotem. Za bramą zobaczyła luksusowy ogród: oczka, wodospady, drzewka, kwiaty, fontanny i piękne antyczne rzeźby

Afrodyty i Apolla. Wieczorem Marija kazała Katarzynie założyć przezroczysty szlafrok, złote szpilki i zejść na dół. Odmówiła. Za moment, zamiast Mariji do pokoju przyszedł Eddi, ochroniarz. Uderzył kilkakrotnie w twarz, a potem bił gdzie popadnie. Na końcu rozpiął rozporek i... zgwałcił. Katarzyna nie pamięta nic więcej z tego wieczoru. Wie jednak, że wszystko bolało ją potwornie, ale na ciele nie było ani jednego siniaka. Następnego wieczoru nie miała odwagi odmówić. Wymiotowała potem pół nocy...

4.

Mineło kilka identycznych miesięcy. Wiedziała, że nikt jej nie będzie szukał. Marija czasem pozwalała dzwonić do domu, ale zawsze w obecności pewnej Polki, która miała z Brazylijką jakieś układy. Można było powiedzieć tylko, że wszystko jest w porządku. A pieniądze wysłać się w następnym miesiącu.

Wszystkie mieszkające tam kobiety wiedziały, że żadnych pieniędzy nie będzie. Marija już dawno wyliczyła każdej dziewczynie wysokość jej zadłużenia: koszt zakupu, noclegi, które tu spędzają, żywność, prezerwatywy. Nawet, gdyby przyjmowały 20 klientów dziennie, nigdy tego długu nie spłacą.

Jednak Katarzyna znalazła sposób na ratunek. Za każdym razem, gdy

dzwoniła do domu, pytała rodziców o zdrowie babci Arlety. Babcia Arleto nigdy nie istniała. W końcu zaczęli rozumieć o co chodzi. Zwłaszcza, że córka nie mogła podać konkretnego adresu ani numeru telefonu, pod którym przebywa.

Rodzice Katarzyny zgłosili jej zaginięcie do warszawskiej Fundacji Przeciwko Handlowi Kobietami „La Strada”, której udało się ustalić prawdopodobne miejsce pobytu Katarzyny. Holenderska policja po sygnałach z Polski sprawdziła luksusową willę w okolicach Hagi. Oprócz Katarzyny uratowali siedem innych kobiet, przetrzymywanych w agencji wbrew ich woli.

5.

Przed Katarzyną długa droga powrotu do normalności. Być może nigdy się nie zakończy. Proces wytoczony Mariuszowi i Wojtkowi za handel ludźmi zakończył się śmiesznie niskim wyrokiem: kilka lat pozbawienia wolności. Mogą wyjść na wolność wcześniej. Katarzyna musiała zmienić miejsce zamieszkania i znajomych. Wszyscy bowiem dawali jej do zrozumienia, że temu, co ją spotkało, sama jest winna. To prostytutka. Nikt nie będzie dociekał, czy dobrowolna, czy z przymusu...

AGATA KOŹMIŃSKA

Choć Jarosław Zieliński z Suwałk nie jest już wiceministrem spraw wewnętrznych (nie lubił, gdy się dodawało: i administracji) nadal to w naszym regionie wielki celebrant



Celebrant

Jarosława Zielińskiego najlepiej charakteryzują te dwa zdjęcia: gdy jest „górá” lubi mieć lokaja, gdy jest z „górá” staje się lokajem

Jakub Baliński: – Społeczny Biograf Zdegradowanego Wiceministra Okrzykniętego Zdrajcą. Taki tytuł naprawdę brzmi dumnie. Dlaczego Pan aż tak strasznie nie lubi Jarosława Zielińskiego?

Stumbras: – Wręcz przeciwnie, ja go naprawdę lubię (śmiech). Nie kadzę mu, nie klaszczę, tylko po przyjacielsku pokazuję to, o czym wszyscy za jego plecami mówią. Klakierzy, którymi się otoczył, prawdy mu nie powiedzą. Dlatego ma mnie. Uczciwie przyznam, że potrafię go czasami pochwalić, ale też podpowiedzieć na przykład, żeby zadbał o siebie i schudł, bo mu się garnitur nie dopina...

– Rozumiem, że jako osobie ze służb mundurowych, szczególnie na sercu leżała panu kariera wiceministra, który przez cztery lata odpowiedzialny był właśnie za te kwestie.

– Jarosława Zielińskiego znam osobiście od kilkunastu lat. Mówiąc kolokwialnie, nie raz przy jednym stole siedzieliśmy. Nawet mu kibicowałem. Pamiętam doskonale, że gdy jeszcze był w opozycji, to bardzo interesował się służbami mundurowymi. Pokazywał, że jest takim dobrym wujkiem, lasił się i zabiegał o względy. Wtedy zapraszał na spotkania do Sejmu przedstawiciele związków zawodowych policji, straży granicznej i pożarnej oraz służby więziennej. Przyjeżdżał na „mundurowe” protesty: przemawiał, wspierał i solidaryzował się z funkcjonariuszami. Na stanowisku wiceministra takiej empatii chyba brakowało. Pokazał zupełnie inne oblicze. Okazało się, że te jego wcześniejsze „czułe słówka”

Mam wrażenie, że Jarosław Zieliński ma manię wielkości i uwielbia to wożenie rządową limuzyną. BMW zajeżdża na imprezkę, oficer SOP otwiera mu drzwi, mundurowi „strzelają z obcasa”, walą do dacha i krzyczą „czołem, panie ministrze” i od razu jest radość na jego twarzy, mówił w rozmowie z tokfm.pl Stumbras, czyli społeczny biograf byłego wiceministra spraw wewnętrznych, który nadal lubuje się w gospodarskich wizytach po Rodlaskiem.

mocno rozjechały się z tym, co i jak zaczął robić, jako wiceminister spraw wewnętrznych. Pal licha, że przeprowadził ekspresową czystkę na niespotykaną skalę na kierowniczych stanowiskach. Gorsze jest to, że na miejsce doświadczonych i apolitycznych oficerów często wprowadzał marnie przygotowanych, uzależnionych od niego karierowiczów, ślepo wykonujących wszelkie polecenia i zachcianki swojego mocodawcy. I nagle z nieba zaczęło lecieć konfetti, policjanci z przypiętymi skrzydłami galopowali na koniach, a koło emerytek i rencistek płaśało w rytm hawajskich melodii, na cześć Zielińskiego. Rozścielano przed nim czerwone dywany, a funkcjonariusze ścigali się, kto potrzyzyma parasol nad jego głową...

– Polska się śmiała, ale funkcjonariuszom, którzy musieli „obsługiwać” PR wiceministra pewnie już tak do śmiechu nie było. To oni przekazują panu zdjęcia i filmy, które potem publikuje Pan na Twitterze?

– „Stumbras” to tak naprawdę praca zespołowa. Funkcjonariusze, którym w normalnej służbie po prostu przeszkadzają te ciągle celebry i parady Zielińskiego, sami zaczęli mnie informować o jego wyczynach. O ciągnięciu pocztów sztandarowych po ko-

ściolach i jarmarkach, kompanii reprezentacyjnych i orkiestr. Ludzie chcą normalnie pracować. Wyrzucenie go z MSWiA ograniczyło lekko te objazdy i funkcjonariusze odetchnęli. Oprócz tego Zieliński na wszystkie swoje wizyty gospodarskie w terenie wzywa dziennikarzy, więc informacje mam też z tzw. białego wywiadu.

– Informował pan, że choć żadnej funkcji nie pełni, to korzysta z ochrony SOP, limuzyny. W Podlaskiem cały czas pozuje na „grubą rybę” z MSWiA?

– Rozmawiałem z funkcjonariuszami SOP i wiem, że ta ochrona oparta jest na fałszywej „legendzie” obawy o jakąś wydumaną zemstę. Do tego dochodzi opowieść o tym, że 250 km od jego domu kilkadziesiąt lat temu znaleziono czyjaś głowę. Lipą zalatuje z daleka. Mam wrażenie, że on ma manię wielkości i uwielbia to wożenie rządową limuzyną. BMW zajeżdża na imprezkę, oficer SOP otwiera mu drzwi, mundurowi „strzelają z obcasa”, walą do dacha (salutują – przyp. red.) i krzyczą „czołem panie ministrze” i od razu jest radość na jego twarzy. Poza tym nie wydaje na paliwo i nie martwi się o podwózkę. A jeździć lubi dużo, często i drogo. Pycha.

– Jednak czy to lokalni władarze, czy komendanci, trochę karmią ego byłego już wiceministra, bo nadal przyjmują go z honorami.

– Wygląda na to, że sprawia wrażenie wszechmocnego i wszechmogącego. Mundurowi mają obawy, że on tylko na chwilę został wyrzucony i wróci na stanowisko. Podobno nawet się tak odgrażał. Słyszałem, że ma opinię człowieka bezwzględniego i mściwego. Może dlatego jeszcze gdzieś tam go zapraszają. Tak na wszelki wypadek.

– Jakoś czuję, że nie zamierza mu Pan odpuszczać. Choć prowadzone przez Pana konto miało problemy. Zostało nawet usunięte z Twittera. Służby próbowały Stumbrasa uciszyć?

– Szkoda mi poprzedniego konta i tych prawie siedmiu tysięcy obserwujących. Od dwóch miesięcy odbudowuję wiarygodność i zaufanie na Twitterze. Słyszałem, że sztab funkcjonariuszy przez kilka miesięcy analizował każdy mój wpis dotyczący Zielińskiego. Szukano czegoś, do czego można „przybić” jakiś artykuł z Kodeksu karnego. Mam informacje, że bezprawnie mnie inwigilowano. Próbowano przypięć mi nawet jakieś działania polityczne, a tu... za przeproszeniem dupa. Mam alergię na politykę i się nią nie zajmuję. Przyjdzie czas, że prawnie rozliczę te bezprawne działania. Byłbym niewdzięczny, gdybym przy okazji tej rozmowy go nie pozdrowił, co niniejszym czynię. Zapewniam, że na mnie może liczyć. Zawsze (śmiech). (Źródło: natemat.pl)

Sum wyłowiony z Narwi ważył 164 kg, miał 3 metry długości!

Diamenty

Rybę, która ważyła 14 kilogramów, wyłowili w sierpniu 1926 roku rybacy z wyspy Helgoland na Morzu Północnym. Po rozplataniu brzucha ryby okazało się, że w jej wnętrznościach były cztery diamenty o wadze 27 karatów. O bogatym połowie napisał „Dziennik Białostocki”. Informował także, że wygląd kamieni dowodził, iż pochodziły z piasków afrykańskich i prawdopodobnie przyniesione zostały do morza przez nurt rzeczny. „Na wybrzeżu afrykańskim musiała je polknąć ryba i przebywszy wiele tysięcy kilometrów wpadła w sieci”, opisywał „Dziennik”.

W Narwi nie pływały ryby z diamentami w brzuchu, ale trafiały się również niezwykle okazy.

W 1922 roku wydawana w Łomży „Wspólna Praca” informowała, iż w maju rybacy zauważyli na Krzywym Kole pod Łomżą olbrzymich rozmiarów suma.

„Jednemu z rybaków udało się wysłedzić potwora, kiedy wycoczywał pod tratwą i dźgnąć żelaznymi widłami”. Zraniony sum odpłynął i po kilku dniach pojawił się pod Nowogrodem. Tam rybacy, uzbrojeni w ościenie, otoczyli go i zabili, informował tygodnik. Wyłowiony sum miał około trzech metrów długości i ważył około 164 kilogramów. Prawdopodobnie przywędrował podczas wiosennych rozlewów z jezior augustowskich. Nie był to jedyny okaz. Wielki sum w Narwi pojawił się także w 1938 roku. Wyłowili go rybacy z Łomży. Ważył kilkadziesiąt kilogramów. Ryszard Dziewański wspominał, iż sum leżał na trawiastym brzegu i mieszkańcy Łomży chodzili go oglądać. Z daleka. Bo jeśli ktoś chciał rybę zobaczyć z bliska, musiał zapłacić rybakowi jeden grosz.

Szalbiery

W pierwszych latach niepodległej Polski nie było ustaw regulujących połowy ryb i ochronę stanu wód. W rzekach niszczone były narybek. Na ten fakt zwracały uwagę łomżyńskie pisma. W sierpniu 1924 roku „Wspólna Praca” alarmowała o truciu ryb w Narwi pod Łomżą: „Nazwiska osób, trudniących się tym procederem, są dość głośno powtarzane w mieście. (...) Tolerowanie przez czas dłuższy tych zbrodniczych czynów rozzuchwiliło



różne ciemne indywidua”, pisał tygodnik i przestrzegał, iż ten proceder doprowadzi do całkowitego wyniszczenia ryb.

Do tego problemu pismo powracało kilkakrotnie.

„Jeden udaje się na ryby z bombą w rękę, drugi z trutką, trzeci używa do połowu niemożliwie gęstych sieci, niszcząc cały zarybek. Na rynku w Łomży, obok nieznaczonej ilości większych sztuk, spotkać można całe beczki drobnicy (narybku), spożywanej przez ludność miejscową w postaci tzw. gałek”, pisała w 1926 roku „Wspólna Praca”.

Pismo sugerowało, iż należałoby wprowadzić zakaz sprzedaży narybku.

W tym czasie wojewoda mazowiecki wprowadził zakaz połowu ryb sieciami o małych oczkach (o 2 cm kw). Wojewoda białostocki podobnego zakazu nie wprowadził.

Zaniepokojeni stanem ryb w Narwi łomżyńscy wędkarze utworzyli w 1929 roku Towarzystwo Rybackie, którego celem była ochrona rybostanu. Władze Łomży wydzierżawiły Towarzystwu na rok, po ulgowej cenie, koryto Narwi od Wizny do Nowogrodu, informowała „Wspólna Praca”. Towarzystwo zobowiązało się na czas dzierżawy nie używać do połowu ryb sieci oraz pilnować, aby ryby nie były niszczone trutkami i bombami przez kłusowników. Z rzeki od Wizny do Nowogrodu zostały usunięte i skonfiskowane sieci.

„Czy się jednak da ukrócić samowolę i rabunkową gospodarkę rybną, trudno przewidzieć, gdyż tak władze sądowe, jak i administracyjne traktują te sprawy zbyt pobłażliwie”, pisała wówczas z niepokojem „Wspólna Praca”.

Niepokój był uzasadniony, bo różni amatorzy ryb nie zawsze łowili je wędką.

W 1929 roku dziennik „ABC Ziemi Łomżyńskiej” opisywał wypadek spowodowany przez Stanisława Łempickiego z Łomży, który produkował bomby do ogluszania ryb. Zgromadzone przez niego materiały wybuchowe w mieszkaniu przy ulicy Senatorskiej eksplodowały. Sprawę wyjaśniła policja.

O dewastacyjne gospodarce rybnej i wiosennych połowach ryb w czasie tarła pisał także „Przegląd Łomżyński”. „Czas, by powołane czynniki położyły kres rabunkowej gospodarce rybnej”, apelował.

Śmierć

Ustawa o ochronie ryb i zakazie połowów w okresie tarła weszła na początku lat trzydziestych. Wówczas policja śmieiej ścigała kłusowników. Bywało, że takie akcje kończyły się tragicznie.

23 kwietnia 1936 roku policjant Józef Dragowski z posterunku w Rogienicach patrolował Pisę. Gdy płynął łódką, zauważył łowiących ryby. Prawdopodobnie nielegalnie, bo uciekali, gdy spostrzegli zbliżającego się

do nich policjanta. W czasie pościgu za kłusownikami przechyliła się łódź posterunkowego. Policjant wpadł do wody. Ubrany w płaszcz, z przewieszonym przez plecy karabinem, miał utrudniony ratunek. Utonął w Pisie, informował „Przegląd Łomżyński”.

Zdarzały się wypadki także w czasie połowów.

17 grudnia 1923 roku łódka z Łomży wypłynęli rybacy Stanisław Kaszubiński i Bolesław Śliwko. Nie powrócili do domów. W kwietniu 1924 roku ciało Kaszubińskiego wyłowiono z Narwi pod Czarnocinem, a w połowie maja ciało Śliwki wypłynęło pod Niewodowem. Ich łódkę znaleziono pod Rybnem.

W letni poranek, 10 sierpnia 1931 roku dwóch gospodarzy z Laszkowca, Grabowski i Just, łowili ryby na wędkę w Narwi. W pewnym momencie Just, zamiast ryby, wyciągnął z wody pustą butelkę. Sądził, że taki żart zrobił mu Grabowski. „Rzucił się na niego i zadał mu szpadlem cios w głowę, po czym broczącego krwią Grabowskiego, zepchnął do wody”, opisywała „Wspólna Praca”. Zdenerwowany Just nie pomógł kolegę. Grabowski utonął.

Odwieczność

Dziś Narew płynie tak samo, jak przed wiekiem. Nie ma w niej wielkiej ryby z diamentami w brzuchu, ale są sumy, szczupaki i okonie. A na brzegu wędkarze.

MARIA TOCKA

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-)

FINANSE

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

(fak/sms)

KUPIĘ

Kupię krzesaki sosnowe i dębowe.
Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

MATRYMONIALNE

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

(fak.0114/2021-o)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Mieszkanie komunalne
w Zambrowie, 37 m², parter,
zamienię na mieszkanie w Łomży
o podobnym metrażu.
Tel. 505 – 717 – 378

(p-001379-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

Oddam kwiaty doniczkowe.
Tel. (86) 216 – 18 – 60

(o/b)

PRACA

Praca dla stolarza z zamieszkaniem.
Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

Zatrudnię na produkcję.
Możliwość zakwaterowania.
Tel. 535 – 480 – 220

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

(fak/sms)

Kupię las, nieużytki, łąkę
z dostępem do rzeki, jeziora.
Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

Kupię ziemię rolną, łąkę, las,
nieużytki do 20 tys. za 1 ha.
Położenie i klasa gruntów nie ma
znaczenia. Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

Kupię, szukam ciągnika C-4012,
C-330, C-360 3p, C-385MTZ
80/82/50, Zetor 4718, 5211, 6045,
8045 oraz zachodnie, nawet
do remontu. Tel. 503 – 742 – 562.

(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)

RÓŻNE

Altany ogrodowe, komplet
na 10 osób ze stołem i ławkami,
9 tys. huštawki ogrodowe,
1 500 zł robimy tylko z bali.
Solidne z gwarancją.
Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

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

(p-001375-o)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-)

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

(fak.0071/2021-o-)

KONSTAŁ
PRODUCENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

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

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

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

Burmistrz Nowogrodu

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości (RV, RVI), położonych w Nowogrodzie, nr: 997/1-1, 2821 ha, 1068-0, 1092 ha, 1177-0, 0272 ha, 1681 i 1682 – 0, 1082 ha. Przetarg odbędzie się w dniu 28.07.2021 r. o godz. 13:00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, pokój nr 11. Wadium należy wpłacić do dnia 23.07.2021 r. Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszane na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej: bip.um.nowogrod.wrotapodlasia.pl oraz na stronie: www.nowogrod.com.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pokój nr 8) oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku .
KONTAKTY.
żyje tydzień.

**Chcesz zamieścić .
ogłoszenie lub reklamę .
w „Kontaktach”?**

Zadzwoń, napisz.

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11.

kom. 506 448 884.

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl.

Wszystkie ogłoszenia i reklamy .
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty.

na naszej stronie .

www.kontakty-tygodnik.com.pl.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volkswagen Polo, (2012), 1.2 tdi, diesel, auto bardzo zadbane, bez wkładu, kolor srebrny, cena 19 000 zł, tel. 608 - 486 - 539

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (2003), benzyna, w ciągłej eksploatacji, progi do poprawek, cena 1 300 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam Iveco Daily, (2006), auto dostawcze, wywrotka, stan bardzo dobry, kolor biały, cena 37 000 zł, tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Opel Astra II, (2002), 1.2, 16V, auto w bardzo dobrym stanie, dużo nowych części, bez wkładu, nowy rozrząd, benzyna, przebieg 180 000 km, cena 5 200 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2007), diesel, pojemny bagażnik, tempomat, czujniki parkowania, ABS, 110 KM, przebieg 284 000 km, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 667 - 410 - 345

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3, (2001), 1.8 benzyna, 125 KM, sprawna klimatyzacja, radio, alufelgi, auto sprawne, długie opłaty, cena 3 499 zł do negocjacji, tel. 796 - 512 - 835

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2010), 1.4 Hdi, 68 KM, diesel, przebieg 180 000 km, elektryczne lusterka, centralny zamek, halogeny, klimatyzacja, cena 14 400 zł do negocjacji, tel. 667 - 802 - 191

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2001), 1.4 benzyna, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, polski salon, auto garażowane, przebieg 140 000 km, cena 6 600 zł, tel. 505 - 632 - 217

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, (2004), 1.2, 16v, minivan, stan dobry, bez wkładu finansowego, 181 KM, kolor srebrny, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 518 - 417 - 432

(o/b)

Sprzedam Toyota Avenis, (2007), 1.8 benzyna, przebieg 254 000 km, bogate wyposażenie, stan techniczny jak i wizualny bardzo dobry jak na wiek auta, cena 20 500 zł, tel. 668 - 856 - 468

(o/b)

Sprzedam BMW E46, (2002), diesel, auto w pełni sprawne, sprowadzone w 2009 r. z Niemiec, w ciągłej eksploatacji, wiele nowych części, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 575 - 979 - 099

(o/b)

Sprzedam Mini Cooper, (2005), 1.6 benzyna, 112 KM, ważny przegląd techniczny i OC, auto sprawne, pochodzi z Anglii, przekładnia zrobiona na lewą stronę, cena 5 900 zł, tel. 512 - 260 - 393

(o/b)

Sprzedam Kia Carens, (2005), benzyna, stan dobry, cena 6 000 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam Land Rover Freelander, (1998), 2.0Dti, 100 KM, auto w dobrym stanie, środek czysty, zawieszenie lekko stuka, hak, wspomaganie, alufelgi, cena 4 900 zł, tel. 515 - 395 - 992

(o/b)

Sprzedam Peugeot 207, (2009), 1.6 benzyna, 120 KM, stan techniczny i blacharski dobry, wnętrze zadbane i czyste, klimatyzacja, skórzana tapicerka, cena 13 600 zł do negocjacji, tel. 510 - 643 - 224

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2000), 1.9 TDI, diesel, 110 KM, auto mechanicznie jeździ bardzo dobrze, sprawny szyberdach, zwykle ślady użytkowania, cena 2 950 zł, tel. 533 - 609 - 900

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2010), wersja Cosmo, 1.7 CDTI, półskóry, auto zadbane, w bardzo dobrym stanie, użytkowane przez osobę niepalącą, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 790 - 528 - 305

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2006), diesel, 125 KM, przebieg 300 000 km, kolor szary, cena 10 400 zł, tel. 500 - 746 - 081

(o/b)

Sprzedam motorower Simson Sr 51, pali bez problemu, zarejestrowany, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 730 - 379 - 349

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (2003), diesel, auto serwisowane, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, bez korozji, pierwszy właściciel, cena 20 300 zł do negocjacji, tel. 509 - 830 - 922

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2015), 1.6 Tdi, auto w bardzo dobrym stanie, bardzo ekonomiczne, po wymianie oleju i filtrów, diesel, 105 KM, przebieg 229 000 km, cena 44 000 zł do negocjacji, tel. 536 - 041 - 322

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2003), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, nie wymaga wkładu, auto opłacone, gotowe do rejestracji, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(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 Audi A6, (2002), 1.9 diesel, auto zarejestrowane, ubezpieczone, przebieg 394 000 km, kolor biały, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 888 - 716 - 140

(o/b)

Sprzedam BMW E47, (2004), 2.0 benzyna, auto zadbane, użytkowane na co dzień, nowy akumulator, nowe opony zimowe, przebieg 303 900 km, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 512 - 770 - 960

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2002), 1.9 SDI, diesel, auto sprawne, jeżdżące, ważne opłaty, przebieg 200 000 km, 60 KM, cena 2 150 zł, tel. 512 - 260 - 393

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2002), 1.7 DTI, stan bardzo dobry, auto użytkowane przez kobietę przez 10 lat, przegląd do marca 2022 r., OC do sierpnia, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

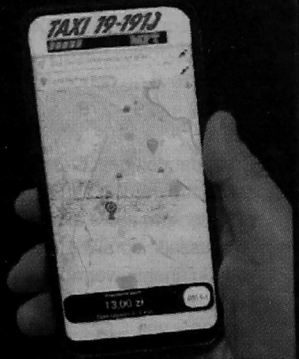
Czytelny podpis: _____

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

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam kosiarkę Krone Easy Cut 280 z rozbijakiem, na centralnym zawieszaniu, stan bardzo dobry, cena 15 900 zł, tel. 604 – 720 – 732 (o/b)
- Sprzedam kopczkę do ziemniaków, elewatorowa, w stanie dobrym, cena 1 100 zł, tel. 508 – 599 – 988 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z056, mało używany, gotowy do żniw, stan bardzo dobry, z kabiną, cena 30 000 zł, tel. 669 – 377 – 273 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Dobre Miasto, na dwa wałki, w oryginale, wałek przekaźnika, cena 2 900 zł, tel. 693 – 146 – 788 (o/b)
- Sprzedam młynek bijakowy, silnik 11 kW, na jednej stopie, cena 1 800 zł, tel. 693 – 146 – 788 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Unia Alka, (2013), 2,45 m, w dobrym stanie technicznym, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 726 – 208 – 572 (o/b)
- Sprzedam kultywator, 4,20 m, hydraulicznie składany, stan dobry, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 511 – 665 – 093 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z056, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, garażowany, sieczkarnia, wózek do hedera, heder 4,20 m, cena 36 000 zł do negocjacji, tel. 882 – 002 – 882 (o/b)
- Sprzedam przyczepę skorupową Brimont, własna hydraulika, dyszel resorowany, kłapa otwierana automatycznie, cała w oryginale, hamulce hydrauliczne, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 503 – 498 – 612 (o/b)
- Sprzedam przetrząsacz karuzelowy – pająk, w dobrym stanie, zadbane, mało użytkowany, cena 650 zł do negocjacji, tel. 794 – 384 – 822 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, (2014), 165 cm, mało używana, wykosiła około 50 ha, stan mechaniczny jak nowa, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 506 – 416 – 828 (o/b)
- Sprzedam pług 3-skibowy Bomet, cena 1 300 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2011), prasa walcowa, siatka, sznurek, centralne smarowanie, pierwszy właściciel, mało używana, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 513 – 557 – 644 (o/b)
- Sprzedam zbiornik samomyjący na mleko, 2 600 litrów, stan bardzo dobry, odzysk ciepłej wody, myjka, cena 10 000 zł, tel. 693 – 883 – 571 (o/b)
- Sprzedam przewracarkę konną, cena 300 zł, tel. 693 – 146 – 788 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Claas Mercator 75, silnik Mercedes 6, heder 3,80 m, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 504 – 320 – 843 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz do nawozów Rotina, 800 litrów, w bardzo dobrym stanie, wałek przekaźnika mocy, hydrauliczne lub ręczne otwieranie, cena 2 900 zł, tel. 509 – 628 – 118 (o/b)
- Sprzedam ścinacz zielonek Stalmech Z-378, w bardzo dobrym stanie, mało używany, garażowany, wałek przekaźnika, hamulce pneumatyczne, cena 20 900 zł, tel. 509 – 628 – 118 (o/b)
- Sprzedam owijkę samoładowniczą Metal Fach Z-577, (2016), jak nowa, mało używana, cena 18 700 zł do negocjacji, tel. 798 – 150 – 643 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Zetor 5511, sprawny mechanicznie, zarejestrowany, opłacony, brak przeglądu, do poprawek kosmetycznych, cena 9 900 zł, tel. 515 – 395 – 992 (o/b)
- Sprzedam wał posiewny, ciągany, cena 450 zł, tel. 508 – 599 – 988 (o/b)
- Sprzedam owijkę samoładowniczą Pronar, w bardzo dobrym stanie, z ładunkiem bocznym, wszystko w oryginale, cena 26 800 zł do negocjacji, tel. 530 – 905 – 252 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Stoll, w całości lub na części, szerokość 2,80 m, cena 4 000 zł, tel. 512 – 877 – 767 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Ursus C-360 3P, zarejestrowany, ubezpieczony, cena 17 200 zł do negocjacji, tel. 500 – 064 – 931 (o/b)
- Sprzedam przyczepę rolniczą Brandys, stan techniczny bardzo dobry, wywrotka 10 ton, cena 14 900 zł, tel. 692 – 066 – 432 (o/b)
- Sprzedam byczka, kilkudniowy, ładnej budowy, zdrowy, energiczny, cena 720 zł do negocjacji, tel. 789 – 429 – 278 (o/b)
- Sprzedam ciągnik C-360, zarejestrowany, z aktualnym przeglądem, nowe akumulatory i rozrusznik, sprawna elektryka, bez wkładu finansowego, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 693 – 221 – 977 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, długość 7 m, szerokość 2,40 m, posiada dokumenty, cena 7 800 zł do negocjacji, tel. 510 – 478 – 952 (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 prasę belującą Metal Fach Z-562, (2012), owijanie siatką i sznurkiem, zrobiła około 6-8 tys. bel, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 517 – 358 – 228 (o/b)
- Sprzedam maszt do ciągnika, cena 1 500 zł, tel. 604 – 672 – 605 (o/b)
- Sprzedam głębosz Lemken Smaragd, 3 m, 7 łap, cena 10 000 zł, tel. 604 – 672 – 605 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Brochard, pojemność 12 ton, posiada kłapę, stan bardzo dobry, cena 44 500 zł, tel. 510 – 751 – 629 (o/b)
- Sprzedam owijkę Sipma Tekla, pierwszy właściciel, sprawna, w stanie bardzo dobrym, folia 500, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 516 – 163 – 522 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Amazone ZA-M 1001, otwieranie hydrauliczne, wałek w zestawie, cena 4 000 zł, tel. 798 – 730 – 211 (o/b)
- Sprzedam wycinak do kiszzonek Vicon, (2002), 3 piły, wysokość cięcia 170 cm, stan dobry, sprawny, bez wycieków, w gospodarstwie od 11 lat, cena 2 000 zł, tel. 664 – 810 – 202 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr, (2006), tandem, ramiona odpinane, cała w oryginale, cena 6 700 zł, tel. 506 – 348 – 031 (o/b)
- Sprzedam kopczkę elewatorową do ziemniaków, w dobrym stanie, sprawna w 100%, cena 1 100 zł, tel. 537 – 641 – 840 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz 400 litrów, stan bardzo dobry, cena 1 300 zł, tel. 508 – 545 – 995 (o/b)
- Sprzedam agregat, 3,20 m szerokości, cena 4 000 zł, tel. 510 – 165 – 084 (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.

Nauczyciele z laurami

Ze względu na sytuację epidemiczną nie odbyły się obchody Dnia Edukacji Narodowej w październiku. Laury z tej okazji łomżyńscy nauczyciele otrzymali w Centrum Edukacji Nauczycieli w Łomży w poniedziałek, 21 czerwca.



Medal Komisji Edukacji Narodowej

Za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania Medal Komisji Edukacji Narodowej otrzymali: Justyna Brzóska i Katarzyna Żolnierowicz ze Szkoły Podstawowej nr 7; Henryka Czajka z Przedszkola Publicznego nr 2; Małgorzata Czerwińska, Jolanta Gwizdon, Józef Janczewski, Dariusz Milewski i Anna Popkowska ze Szkoły Podstawowej nr 10; Karolina Norowska i Alina Żelazna ze Szkoły Podstawowej nr 1; Joanna Maria Filipkowska, Magdalena Jakacka, Iwona Konopko, Barbara Elżbieta Kuczyńska i Martyna Napiwodzka ze Szkoły Podstawowej nr 5; Agnieszka Frydrych, s. Maria Grzyb, Barbara Marchewka, Aneta Małgorzata Olszak, Katarzyna Siedlanowska i Bożena Anna Zawadzka ze Szkoły Podstawowej nr 9; Izabella Zapert z Kuratorium Oświaty w Białymstoku; Ewa Bogulas, o. Mirosław Ferenc i Edyta Trzaska z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4; Leszek Borkowicz – Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5; Izabela Czajkowska z II Liceum Ogólnokształcącego; Syl-

wia Gradowska, Kamil Parol, Kamil Piwko, Alicja Jolanta Wejroch z Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5; Magdalena Karwowska i Piotr Maciej Rogalski z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6; Marzena Poślad, Artur Proniewski, Barbara Szczubetek i Izabela Żegalska z III Liceum Ogólnokształcącego; Danuta Janina Wierzbowska z Zespołu Szkół Specjalnych w Łomży; Aneta Wiśniewska i Monika Zaremba z Bursy Szkolnej nr 2.

Nagroda Kuratora

Podlaski Kurator Oświaty za wybitne osiągnięcia w pracy pedagogicznej nagrodził: Katarzynę Chojnowską z Zespołu Szkół Weterynaryjnych nr 7; Wacława Dariusza Grzelaka z Centrum Kształcenia Praktycznego i Ustawicznego; Irenę Ramotowską z II Liceum Ogólnokształcącego, Magdalenę Kingę Salomońską z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6; Jacka Koconia z Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 i Edytę Zielińską z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego.

Stypendia prezydenta

Ponad 100 uczniów łomżyńskich szkół otrzymało stypendia prezydenta Łomży za szczególne osiągnięcia naukowe i sportowe oraz nagrody edukacyjne za rok szkolny 2020/2021. Stypendium za szczególne osiągnięcia w nauce dla uczniów szkół podstawowych wynosi 120 zł miesięcznie, dla uczniów szkół ponadpodstawowych 180 zł miesięcznie, wypłacanych przez 10 miesięcy.

Uczniowie wyróżnieni stypendiami sportowymi otrzymują 110 zł miesięcznie przez 10 miesięcy. Nagrody edukacyjne, wypłacane jednorazowo, wynoszą 800 zł dla uczniów podstawówek, 1 000 zł dla uczniów liceów ogólnokształcących i 1 200 zł dla uczniów ponadpodstawowych szkół zawodowych.

Wybitni w nauce

A oto najlepsi uczniowie szkół podstawowych w Łomży: Marcin Białczak ze Szkoły Podstawowej nr 1; Maja Dziegielewska, Maciej Mieczkowski i Oskar Żebrowski ze Szkoły Podstawowej nr 4; Maria Chmielewska, Szymon Obrycki, Magdalena Sobocińska, Anna Tarnacka i Kacper Walczuk ze Szkoły Podstawowej nr 5; Kamil Kossakowski i Maciej Popielarczyk ze Szkoły Podstawowej nr 7; Hubert Chrostowski i Jakub Nieciecki ze Szkoły Podstawowej nr 9.

Stypendyści szkół ponadpodstawowych: Maciej Bączyk, Maciej Kuliś, Kacper Łempicki, Tomasz Modzelewski, Maria Popławska i Jakub Zduńczyk z I Liceum Ogólnokształcącego; Małgorzata Borkowicz i Klaudia Ramotowska z Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych.

Nagrody edukacyjne za osiągnięcia naukowe otrzymali: Magda Jemielita ze Szkoły Podstawowej nr 1, Laura Rogowska ze Szkoły Podstawowej nr 2, Klaudia Witkowska ze Szkoły Podstawowej nr 4, Maja Mieczkowska ze Szkoły Podstawowej nr 5, Stanisław Wiszniewski z Katolickiej Szkoły Podstawowej, Jan Saniewski i Phillip Cimoch z I Liceum Ogólnokształcącego, Aleksandra Szeligowska z II Liceum Ogólnokształcącego, Nicole Lenart z III Liceum Ogólnokształcącego, Aleksandra Kibitewska z VI Liceum Ogólnokształcącego, Stanisław Świerżewski z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego, Izabela Małachowska z Technikum nr 4, Dawid Jastrzębski z Technikum nr 5 i Gabriela Tkacz z Technikum nr 7.

Wybitni w sporcie

Za osiągnięcia w sporcie prezydenckim stypendium nagrodzeni zostali uczniowie szkół podstawowych: Filip Bałazy, Dawid Chłudziński i Krystian Grabowski ze Szkoły Podstawowej nr 1; Adam Isaev ze Szkoły Podstawowej nr 2; Pola Balewska, Zofia Cichocka, Oliwia Cwalina, Oliwia Dąbrowska, Marta Dobrowolska, Justyna Dudas, Izabela Gleba, Aleksandra Grabowska, Natalia Jankowska, Nikola Kozłowska, Aleksandra Lusa, Oliwia Łada, Maciej Mieczkowski, Michalina Siedlanowska i Maja Sierzputowska ze Szkoły Podstawowej nr 4; Dawid Grylik ze Szkoły Podstawowej nr 5; Izabela Czerwińska i Anna Popkowska ze Szkoły Podstawowej nr 7; Łukasz Anusewicz, Patryk Bałęczny, Nikodem Dębowski, Jakub Górski, Kacper Kamiński i Maciej Trzonkowski ze Szkoły Podstawowej nr 9; Anieła Galińska, Kaja Kurpiewska i Filip Rudczyk ze Szkoły Podstawowej nr 10.

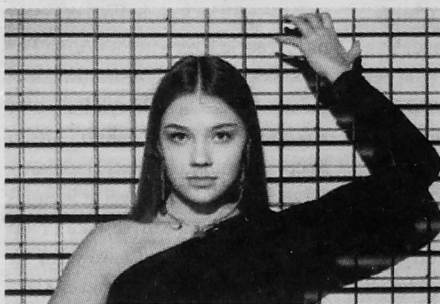
Szkoły ponadpodstawowe: Aleksandra Czerwińska, Wiktor Kosowski, Jakub Malinowski, Monika Marciniak, Zofia Nagórska i Zuzanna Poteraj z I Liceum Ogólnokształcącego; Kacper Górski, Linda Filipkowska, Jakub Kołakowski, Julia Olender, Maciej Piasecki, Rafał Plona, Martyna Szulc i Alan Zalewski z II Liceum Ogólnokształcącego; Dominika Steczkowska z III Liceum Ogólnokształcącego; Damian Boć i Krzysztof Kodzis z Technikum nr 5; Katarzyna Cychol, Dominik Krajewski, Adam Szablanowski, Malwina Szewczyk i Sebastian Szewczyk z Technikum nr 6; Radosław Walczyk z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego; Arkadiusz Bronakowski, Filip Cudakiewicz, Paweł Dąbrowski, Piotr Dąbrowski, Karolina Dzwonkowska, Bartłomiej Folga, Bartosz Jurak, Sebastian Kadłubowski, Martyna Krawczyńska, Dawid Likwiarz, Maja Łyskowska, Szymon Macioch, Krystian Rogowski, Mateusz Samsel i Jakub Stefańczyk z Liceum Mistrzostwa Sportowego.

Są wśród 19 finalistek konkursu Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2021. Finał tuż, tuż: w sobotę, 26 czerwca! Są od sukcesu o

Uśmiech szczęścia!



Wiktoria Depta (15 lat) z Nowogrodu jest uczennicą Technikum Weterynaryjnego w Łomży. W wolnym czasie gotuje oraz spotyka się z przyjaciółmi. Jej pasją są zwierzęta oraz opieka nad nimi. W życiu najważniejsza jest dla niej rodzina. W drugim człowieku ceni szczerść i wrażliwość. Największym autorytetem jest dla niej mama, od której czerpie życiowe rady oraz mądrości. W przyszłości chciałaby założyć schronisko dla zwierząt.



Julia Trzcinka (15 lat) z Łomży jest uczennicą Szkoły Podstawowej w Piątnicy. Jej pasją jest gra w piłkę nożną. W życiu najważniejsze są dla niej rodzina, przyjaciele oraz relacje międzyludzkie. Największymi autorytetami są mama i babcia, które uważa za silne i mądre kobiety. W przyszłości chciałaby zostać lekarzem.



Gabriela Calik (16 lat) z Zalusu (gm. Łyse) jest uczennicą III liceum Ogólnokształcącego w Łomży. Jej pasją jest śpiewanie. W dzieciństwie brała udział w wielu konkursach muzycznych. W życiu najważniejsza jest dla niej rodzina, a największym autorytetem jest dla niej mama, od której czerpie wiele różnych inspiracji. W przyszłości chciałaby zostać pełnym zrozumienia i powołania lekarzem.

Fot. Marcin Kossakowski

Życiodajna „Kropelka”

Od trzech dekad Klub Honorowych Dawców Krwi „Kropelka” w Wysokiem Mazowieckiem organizuje zbiórki krwi, konkursy i szkolenia, akcje charytatywne, a przede wszystkim przekazuje innym dar życia.

– Zajmuję się służbą zdrowia w Zarządzie Województwa Podlaskiego i wiem, że wasza działalność zasługuje na najwyższy szacunek – mówił w czasie spotkania jubileuszowego w okrągłą rocznicę Marek Malinowski w piątek, 19 czerwca.

Rozpoczynające się niebawem wakacje, to trudny okres dla krwiodawstwa. W tym czasie w placówkach medycznych zazwyczaj brakuje krwi. „Kropelka” od lat poprawia te statystyki: rocznie zbiera ok. 230 l krwi.

– Myślę, że oddawanie krwi przez ludzi wynika z wewnętrznej potrzeby solidarności z innymi, chęci pomocy – mówi prezes „Kropelki” Tadeusz Wróblewski, wyróżniony Honorową Odznaką Województwa z rąk Marka Malinowskiego.

Idą wakacje – to dobry moment, by rzucić palenie

Zbliżające się wakacje motywują, by wsłuchać się w siebie i zadbać o zdrowie. Jednym z postanowień może być rzucenie palenia. Czy rzeczywiście alternatywne produkty zawierające nikotynę mogą w tym pomóc?

Przyjrzyjmy się alternatywom dla palaczy. Niedawno prof. Frank Baeyens z Katolickiego Uniwersytetu w Leuven (Belgia) poinformował, że prowadzone na jego macierzystym uniwersytecie badania dowodzą, iż 40 proc. Belgów, którzy podjęli zakończoną sukcesem próbę rzucenia palenia, używało podczas tego procesu e-papierosów. Do podobnych wniosków doszli autorzy siódmego raportu Public Health England (PHE)¹, brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego, który mówi, że e-papierosy są nawet bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza. Przez wiele lat palacze szukający alternatyw mieli do wyboru jedynie metody farmakologiczne, ale w ostatnich latach zyskiwali coraz więcej możliwości wyboru produktów, które potencjalnie mogą redukować szkodliwy wpływ nałogu na zdrowie. Na rynku istnieje kilka kategorii: wspomniane e-papierosy, cieszące się coraz większą popularnością produkty do podgrzewania tytoniu, np. gloHyper, a także zupełnie nowe w Polsce doustne saszetki nikotynowe. Saszetki zostały umieszczone na opracowanej przez naukowców tzw. skali risk continuum (przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny), jako mniej szkodliwe od wszystkich alternatyw dla tradycyjnych papierosów – poza nikotynową terapią zastępczą, czyli wspomnianymi gumami i plastrami.

Saszetki nikotynowe są dużo mniej szkodliwe od standardowego papierosa nie tylko dlatego, że nie wytwarzają dymu, ale nie zawierają tytoniu, a tylko nikotynę. Umożliwiają jej dostarczenie w różnych stężeniach, ale bez wytwarzania substancji smolistych i zapachów. Jest to rozwiązanie prawie w 100 proc. mniej szkodliwe od klasycznych papierosów, o czym powinni pamiętać palacze, którzy szukają drogi rozstania z nałogiem. Saszetkom nikotynowym wnikliwie przyglą-



da się między innymi także prof. Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który na swoim blogu² pisze: – *Niewątpliwie mamy do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę. Jeśli palacze zdobędą się na wysiłek aby całkowicie przejść z palnych wyrobów tytoniowych na woreczki nikotynowe, będzie to tylko z korzyścią dla ich zdrowia, a być może również wspomże to proces uniezależnienia się od nikotyny.* Wiadomo – najlepiej porzucić wszelkie używki, ale jeżeli wydaje się to zbyt trudne, warto postawić na potencjalnie mniej toksyczne rozwiązania – tym bardziej, że saszetek nikotynowych, np. dostępnych od czerwca w Polsce VELO, można używać dyskretnie, właściwie w każdym miejscu, bez szkody i dyskomfortu dla innych. Nadchodzące wakacje często wiążą się z długimi podróżami, czasem wspólnym (publicznym) środkiem transportu, więcej czasu spędzamy w towarzystwie (któremu może przeszkadzać zapach tytoniu, nie mówiąc już o szkodliwości biernego palenia), a wreszcie ten wolny czas może być kolejnym pretekstem, by podjąć wyzwanie i zadbać o swoje zdrowie.

¹ <https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-february-2021/vaping-in-england-2021-evidence-update-summary>

² <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wydaje-produkt-pomocny-w-redukcji-szkod-wywolanych-palaniem-tytoniu/>



Zmarł kilka godzin po przetransportowaniu do szpitala młody (29 lat) rolnik, którego w Jankielówce (gm. Raczki) przygnoił ten traktor. Z ustaleń wynika, że zgrabiał nim siano i nie zauważył w porę zarośniętego rowu. Gdy przed nim skręcił, ciągnik osunął się do niego i przewrócił, przygniatając kierującego. Sąsiedzi, pracujący w pobliżu wyciągnęli go, rozpoczęli akcję reanimacyjną i wezwali pomoc. Przybyłym ratownikom udało się przywrócić pracę serca, ale obrażenia wewnętrzne okazały się tak dotkliwe, że nie przeżył. Fot. OSP Raczki



Ranny kierowca tego forda fokusa został przetransportowany do szpitala śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Szczęście, że jechał sam, gdy na drodze Wąsosz – Ławsk uderzył w drzewo i zatrzymał się na barierkach. Fot. OSP Wąsosz

Śmiertelny koszmar!

Na miejscu zginął motocyklista (45 lat), któremu pod maszyną na drodze przez Mścichy (gm. Wysokie Mazowieckie) wyszedł łoś. Jechał z chłopcem (13 lat), który został przetransportowany do szpitala śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Życie straciło też dwóch młodych ludzi, jadących nocą audi: kierowca (20 lat) i jego kolega (19 lat) po tym, jak samochód uderzył w drzewo na drodze w okolicy wsi Wiszowate (trasa Kolno – Grabowo).

Pijani „rządzą”

■ Nie miał prawa jazdy, które stracił za jazdę po pijanemu, wsiadł na traktor kompletnie pijany (2,5 prom.), w Rogieniach Wielkich na drodze Łomża – Kolno doprowadził do zderzenia z oplem, który w wyniku tego wjechał w forda i uciek! Niespełna godzinę później ujął go jeden z poszkodowanych i przekazał policji. Grozi za to kara do 2 lat pozbawienia wolności.

■ Stał swym renault na środku jezdni, wyszedł lub wypadł z auta i... zasnął koło niego gagatek (29 lat) z gminy Wizna. Po przebudzeniu przez policję zdołał „wydmuchać” do alkomatu prawie 1,5 proc.

■ Można by się zastanawiać, co się stało, że w centrum Łomży kierowca (59 lat) audi ot tak bez

przyczyny uderzył w ogrodzenie. Policjanci odkryli, że nie kryła się za tym żadna tajemnicza tajemnica, ale zwyczajne opilstwo (ponad 1,7 prom.).

■ Młody (24 lata) za kierownicą forda poruszał się nim po Łomży na tyle niekonwencjonalnie, że zwrócił na siebie uwagę policyjnego patrolu. Intuicja policjantów nie zawiodła i dzięki niej wyeliminowali z ruchu kolejnego pijacka (prawie 1,5 prom.).

■ Wielu z nas nie toleruje już pijaństwa kierowców i gdy zauważą nawalonego debila za kierownicą, zawiadamiają o tym policję. Tak było tym razem: zgłaszający poinformował, że pijany kierowca citroena pojechał na stację paliw. Policjanci namierzali go w mo-

mentcie, gdy wyszedł ze sklepu i wsiadł do samochodu. Alkomat wykazał, że miał w sobie ponad 1,5 prom. alkoholu.

Wszyscy wprawdzie stracili prawo jazdy, ale przeraża, że wszystkie te przypadki odkryte zostały jednego dnia. A ilu nie zostało odkrytych? Gdy się pomyśli, że codziennie mijamy się na drogach z zabójcami, włos jeży się na głowie!

Odnajdźmy uciekiniera

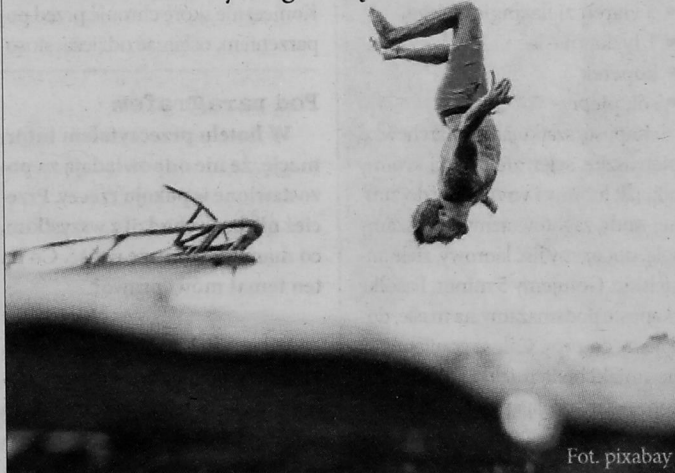
Chwila nieuwagi dziadka i dziecko (4 lata) wybiegło z posesji w Łomży, a chwilę później zza zaparkowanego auta wbiegło pod jadący jezdnią samochód. Siła uderzenia była tak duża, że dziecko wpadło do przydroż-

negu rowu. Zostało zabrane do szpitala w Białymstoku. Kierowca nie zatrzymał się i nie udzielił pomocy rannemu dziecku. Policja prosi o kontakt wszystkich świadków wypadku, tel. 112.

Doigrali się!

Nie dość, że od kilku miesięcy nie płacili czynszu (ona 30 lat, on 29), to zdemolowali wynajmowane mieszkanie do tego stopnia, że zdesperowany właściciel zwrócił się o pomoc do policji. Gdy na miejscu oglądali zniszczenia, właściciel zauważył torebkę z białym proszkiem. Po skrupulatnym przeszukaniu policjanci znaleźli siedem zawiniątek foliowych z białą substancją o wadze łącznej ponad 680 gramów. Wstępne badanie narkotesterem wykazało, że jest amfetamina. W trakcie interwencji do mieszkania przyszło czworo młodych ludzi, wśród nich wynajmująca mieszkanie trzydziestolatka i jej dwudziestodwuletni przyjaciel. Jak ustalili policjanci, to właśnie do niego należał znaleziony narkotyk. Jak informuje Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji w Łomży, oboje usłyszeli zarzut zniszczenia mienia, a on dodatkowo posiadania znacznej ilości środków odurzających i najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie tymczasowym.

Nie skacz do wody na główkę!



Fot. pixabay

Jestem brzydki i nudny!

Od kilku lat próbuję poznać jakąś dziewczynę, robię zaloty, ale zawsze się to kończy fiaskiem. Zazdrość swoim kolegom powodzenia, co mnie dobija i dlatego czuję się gorszy. Zaczynam myśleć, żeby ten pierwszy raz z kobietą odbyć z prostytutką. Myślałem o kursach uwodzenia, ale ich ceny nie są na mój portfel. Jedyne moje pozytywne cechy to chyba punktualność i szczerść. Co do minusów, to widzę ich wiele: nieumiejętność rozmowy, jestem brzydki i nudny. Życie mnie nie cieszy.

Marcin

Twoim głównym problemem nie jest brzydki wygląd ani zaniziona samoocena. Atrakcyjność mężczyzny nie sprowadza się dla kobiet do wyglądu. Owszem, wygląd ma znaczenie, ale jest tylko jednym z elementów atrakcyjności. Inne cechy to inicjatywa, opiekuńczość, zaradność, poczucie humoru, szczerść właśnie, wytrwałość itp.

Wielu młodych mężczyzn jest niezgrabna w rozmowie z dziewczynami dlatego, że stawiają sobie za cel zaciągnięcie dziewczyny do łóżka. Ta myśl tak zaprzęta ich głowę, że nie wiedzą, o czym rozmawiać (bo przecież nie da się z marszu proponować seksu), stają się niecierpliwi i w gruncie rzeczy myślą ciągle o swojej przyjemności. Są tak skoncentrowani na sobie, że w ogóle nie próbują zauważyć, jak można drugiej osobie sprawić przyjemność.

Gdy mężczyzna nastawia się na to, aby kobietę komplementować, za-

ciekawić, rozmieszyć, powiedzieć coś interesującego lub zajmującego, to okazuje się, że rozmowa staje się o wiele przyjemniejsza dla obu stron. Taka umiejętność na pewno by ci pomogła w nawiązywaniu relacji, a tego można się nauczyć. Taki trening można przeprowadzić w wyobraźni (układasz sobie scenariusz rozmowy, uczysz się zauważać subtelne znaki świadczące o zainteresowaniu lub zaciekawieniu drugiej strony, uczysz się zmieniać temat rozmowy, zapamiętujesz anegdoty, ciekawe historie itp.). Można go też przeprowadzać w rozmowach internetowych, są anonimowe i w tym sensie bezpieczne dla samooceny.

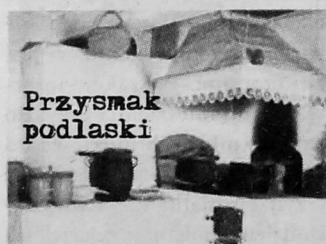
Jeszcze jedna sprawa. Dokonujesz tak zwanych „porównań w górę”, czyli z tymi, którym powodzi się o wiele lepiej, niż tobie w relacjach z dziewczynami. To nie jest dobra strategia. Jeśli chcesz dodać sobie otuchy, pomyśl raczej o tych wszystkich ludziach, którzy są w o wiele gorszej sytuacji, niż ty (np. z racji swojego stanu zdrowia), o tych wszystkich niezbyt atrakcyjnych dziewczynach, które czują się samotne, które podpierają ściany na dyskotekach i czekają aż ktoś je poderwie, czy choćby zwróci na nie uwagę, poprosi do tańca albo będzie dla nich miły.

Niska samoocena ci przeszkadza. Jednak główny problem to nieumiejętność rozmawiania. A tego można się nauczyć.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

- 1 mały seler
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżka masła
- koperek
- sól, pieprz

Kapustę szatkujemy. Marchewkę, pietruszkę, seler, ziemniaki kroimy tak, jak lubimy i wrzucamy do zimnej wody, zagotowujemy, oprószamy solą, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie. Gotujemy 5 minut. Fasolkę i kapustę podsmażamy na maśle, dodajemy do zupy. Całość gotujemy, aż ziemniaki będą miękkie, do smaku doprawiamy solą i pieprzem. Podana na talerzu zupę oprószamy posiekanym koperkiem.



Przysmak podlaski

Zupa warzywna

Składniki:

- główka młodej kapusty
- 3 młode marchewki
- 6 młodych ziemniaków
- 40 dag zielonej fasolki szparagowej
- 1 pietruszka



Foto: pixabay

Pytanie intymne

Mam prawie 17 lat. Jeszcze nigdy nie miałem dziewczyny. Kilka dni temu do sąsiadów przyjechała ich krewna. Bardzo mi się spodobała. Ale jak tylko jestem blisko niej, robi mi się gorąco, czerwienię się i głupię. Głównie dlatego, że wiem, że nie miałbym żadnych szans, bo od jakiegoś czasu się onanizuję. A kumpel powiedział, że jak ktoś się długo onanizuje, to będzie do niczego z dziewczyną. Na dodatek mama mówi, że to grzech, ale nie potrafię się opanować. Czy naprawdę będę miał kłopoty z dziewczyną?

Andrzej

Masz dopiero 17 lat i jak wielu w twoim wieku, jesteś nieśmiały, nie wiesz, jak nawiązać bliższą znajomość z nową koleżanką. Zastanów się i znajdź temat do roz-

mowy, który może ją zainteresować. Sam się przekonasz, że nie jest to nic takiego trudnego. Nie powinieneś się martwić onanizmem. Kumpel też się zapewne onanizuje (tak, jak ponad 80 proc. nastolatków). To sposób na rozładowanie napięcia seksualnego prawie wszystkich nastolatków. Także dziewczyn. Bardzo częste i ciągłe onanizowanie może spowodować mniejszą wrażliwość na słabsze bodźce dotykowe, czyli takie, jakich doznaje się podczas stosunku. Ale dotyczy to skrajności w onanizowaniu się. Onanizm nie powoduje także bezpłodności i nie jest przyczyną chorób psychicznych. Gdy poznasz odpowiednią dziewczynę, zakochacie się w sobie i podejmiecie współżycie, potrzeba onanizowania się sama zniknie (przeczytaj też, co obok radzi psycholog).

Lekarz domowy

Jak ratować się w upały?

Agata

Przed wszystkim trzeba pić odpowiednią ilość płynów, nawet do trzech litrów. Ile indywidualnie? Prosty przelicznik – 30 ml na 1 kg ciała. Ważna jest nie tylko ilość, ale też, co pijemy. W czasie upałów organizm traci z potem cenne pierwiastki, jak sód, potas, wapń i magnez. Należy je uzupełnić. Odpowiednia będzie woda wysoko mineralizowana oraz warzywa i owoce. Owoce mają też właściwości chłodzące organizm. Koniecznie skórę chronić przed poparzeniem, osłaniać odzieżą, stosować odpowiednie olejki. Wypoczywający nad wodą powinni pamiętać, że w upały zawsze jest duża różnica temperatur między rozgrzanym ciałem i temperaturą wody w rzece, morzu, jeziorze. A woda ochładza organizm 20 razy szybciej, niż powietrze. Dlatego ciało trzeba stopniowo oswajać z wodą, bo może dojść do nagłego obkurczania się naczyń krwionośnych, utraty przytomności i zatrzymania akcji serca. Gwałtowny kontakt z zimną wodą może też spowodować niekontrolowane głębokie wdechy, a wtedy łatwo o niebezpieczne zachłyśnięcie się i można utonąć.

Pod paragrafem

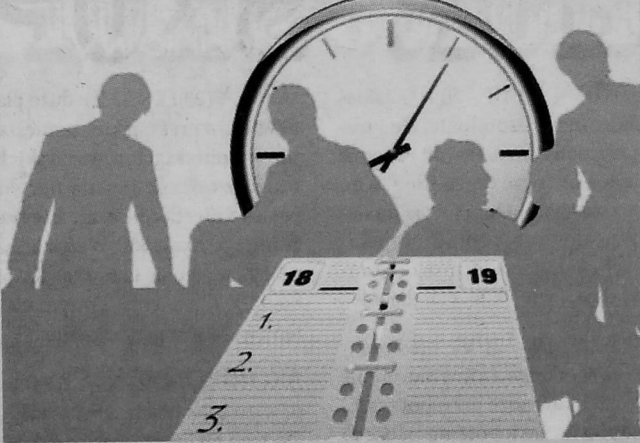
W hotelu przeczytałem informację, że nie odpowiadają za pozostawione w pokoju rzeczy. Przecież nie będę chodził z wszystkim, co mam, gdy muszę wyjść. Co na ten temat mówi prawo?

Krzysztof

Właściciel hotelu odpowiada za rzeczy pozostawione przez gości w pokoju hotelowym. Z tego obowiązku nie zwalnia go ani ustna, ani wywieszona informacja pi-

semna. Właściciel hotelu jest zwolniony z tej odpowiedzialności tylko wówczas, gdy ktoś sam przyczynił się do kradzieży, bo zapomniał zamknąć drzwi od pokoju lub pozostawił klucz w drzwiach. O kradzieży trzeba od razu powiadomić właściciela, bo w przeciwnym razie roszczenie o naprawienie szkody wygasa. W przypadku niejasności, porad udzielają Inspektoraty Inspekcji Handlowej (w Łomży tel. 86 216 72 55).

Sumienność czy beztroska?



Jak każda cecha osobowości, sumienność i beztroska mają swoje mocne i słabe strony. Ten test pozwoli Ci zorientować się, jaka jest Twoja osobowość pod tym względem. Należy zaznaczyć odpowiedź A lub B.

- Gdy mam spotkanie na konkretną godzinę, to:**
 - prawie zawsze jestem punktualnie lub przed czasem,
 - często się spóźniam.
 - Gdy pakuję się na wyjazd:**
 - moje rzeczy są poukładane w walizce równiutko i schludnie,
 - wpycham wszystko do walizki, siadam na nią i zapinam.
 - Jeśli mój partner/partnerka szuka kluczy w domu:**
 - często prosi mnie o pomoc, bo ja łatwo odnajduję różne rzeczy,
 - nie prosi mnie o pomoc, bo wie, że nigdy nie wiem, gdzie co leży.
 - Gdybym był/a szefem/szefową w firmie:**
 - wszystko musiałoby chodzić jak w zegarku, porządek jest najważniejszy,
 - byłby luz i każdy mógłby pracować tak, jak mu to najlepiej pasuje.
 - Gdy mam do wykonania zadanie w określonym terminie:**
 - przeważnie mieszczę się w wyznaczonym czasie,
 - odkładam je na ostatnią chwilę i potem zwykle przekraczam termin.
 - Mój stosunek do obietnic jest taki:**
 - słowo to rzecz święta, gdy coś obiecuję, dotrzymuję, nawet jeśli mi to strasznie nie pasuje,
 - nie da się dotrzymywać zawsze słowa. Nic się nie stanie, jeśli od czasu do czasu się je złamię.
- Im więcej odpowiedzi „A”,** tym więcej w Tobie sumienności, a mniej beztroski. Idzie ona w parze z ambi-

cjami: gdy wytkniesz sobie cel, wytrwale dążysz do niego. Traktujesz swoje zadania poważnie i wykonujesz je rzetelnie. Nie lubisz zawodzić ludzi. Twoją słabą stroną może być brak spontaniczności, zatroskanie. Możesz także innych ludzi nudzić ze względu na przewidywalność swoich działań. Bywa, że jest ci trudno zrobić coś bez namysłu i dłuższego zastanowienia.

Im więcej odpowiedzi „B”, tym mniej w Tobie sumienności, a więcej beztroski. Lubisz oddawać się przyjemnościom, one są dla Ciebie najważniejsze. Potrafisz czerpać radość z chwili i nie przejmować się tym, co będzie jutro. Niektórzy mogą Cię postrzegać, jako człowieka, któremu nie należy ufać.

Większość ludzi jest pośrodku – między sumiennością a beztroską – i w niektórych pytaniach najchętniej zaznaczyłaby obie odpowiedzi. Z biegiem lat ludzie stają się coraz bardziej sumienni. Wydaje się także, że na dłuższą metę bycie sumiennym bardziej się opłaca, niż bycie beztroskim, bo badania psychologów pokazują, że ludzie sumienni dłużej żyją. Być może dlatego, że częściej słuchają lekarzy, badają się regularnie, zdrowo odżywiają i rzadziej oddają niebezpiecznym rozrywkom. Rządziej też łamią różnego rodzaju normy (także drogowe), w związku z czym mają mniej kolizji ze zwyczajami społecznymi i prawem. Przekłada się to na mniejszą ilość codziennych stresów, a w konsekwencji na lepszy stan zdrowia.



Jesień 2022. Na stację benzynową podjeżdża samochód. Wsiada z niego przeciętnie ubrany facet i mówi do pracownika:
– Do pełna poproszę.
– Ooo, pan to chyba w lotto wygrał!

Wchodzi koń do baru, siada na jednym z wysokich stołków i mówi:
– Barman, małe jasne proszę.
Barman podał mu piwo, koń wypił, zapłacił i poszedł. Podchmielony facet ze stołka obok zbliża głowę do barmana i mówi półszepcetem:
– Dziwne, nie?
– Dziwne – potwierdza barman – Zawsze pił duże jasne.

Ciekawostka medyczna: jeśli wyciągnie się wszystkie żyły i ułoży w jednej linii, człowiek na pewno umrze.

– Co może zrobić ateista, poproszony o odmówienie modlitwy?

– Odmówić i nie odmówić albo nie odmówić i odmówić.

Przed sądem staje oskarżony o oszustwo. Sędzia pyta:

– Czy to prawda, że oskarżony sprzedawał sok pomidorowy w butelkach twierdząc, że to eliksir długowieczności?

– Tak, wysoki sędzie.

– A czy oskarżony był już wcześniej za to karany?

– Tak, w roku 1947, 1971 i 2009.

Pożar w siedzibie NFZ. Dzwonią na straż pożarną, zgłaszając. Dyżurny odpowiada:

– Jak na NFZ, to mam wolny termin w lutym 2022 i musicie mieć własnego węża, ale prywatnie możemy być za 10 minut.

Amerkańscy naukowcy szukali najstarszego człowieka na świecie. Dotarli do informacji, jakoby gdzieś na Syberii mieszkał człowiek, mający 122 lata. Wyruszyli z ekspedycją i odszukali go.

– Chcemy nagrać o panu film, będzie pan sławny – mówią.

– Nie wiem, czy tata się zgodzi.

– Tata? A gdzie jest pana tata?

– Poszedł z dziadkiem na ryby.



Tu warto być

Białystok

Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):

■ Koncert pamięci Anny German i Krzysztofa Krawczyka. W amfiteatrze zabrzmiały najpiękniejsze utwory obojga artystów w nowych aranżacjach, w wykonaniu solistów Opery i Filharmonii Podlaskiej; niedziela, 27 czerwca, godz. 18.00. Bilety na www.bilety24.pl.

Łomża

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

■ Otwarcie wystawy Mikołaja Kaliny „Powrót do korzeni” w Galerii pod Arkadami (Stary Rynek), na którą składają się fotografie i obiekty fotograficzne z cykłów „Samotność” i „Camp Collection”; piątek, 25 czerwca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ „Łomżyńska kostka”, czyli spotkanie miłośników gier planszowych z figurowymi grami bitewnymi, grami planszowymi, fabularnymi i modelarstwem; niedziela, 27 czerwca, godz. 11.00 – 19.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert orkiestry Filharmonii pod dyrekcją Jana Miłozza Zarzyckiego z solistami Anną Kingą Osior (sporan), Jackiem Szymańskim (tenor) i Dariuszem Wójcikiem (recytacja) na zakończenie sezonu 2020/2021; czwartek, 1 lipca, godz. 18.30. Wstęp wolny (wejściówki do odebrania w biurze Filharmonii oraz w kasie biletowej na godzinę przed koncertem).

Piątnica

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Szkolna 25, tel. 86 216 44 34):

■ „Dobry wieczór z kulturą” w Gminnej Hali Sportowej, a na nim wernisaz wystawy intarsji Stanisława Chaberka oraz uczniów warsztatów „Maluję drewnem”, koncert Michała Sawickiego i premiera scenki komediowej (tylko dla widzów dorosłych) pt. „Nie ten pokój” w wykonaniu Grupy Teatralnej z GOK; piątek, 25 czerwca, godz. 18.00.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 19, tel. 86 275 23 43):

■ Koncert muzyki Ennio Morricone w wykonaniu Zespołu Kameralnego Filharmonii Narodowej w Kościele Jana Chrzciciela (ul. Kościelna 2); niedziela, 27 czerwca, po Mszy św. o godz. 11.30. Wstęp wolny.

Repertuar kin

■ **Kino Relax Grajewo:** 26 – 27 czerwca – „Skąd się biorą sny”, godz. 16.30 i „Druga połowa”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino Wars” Wysokie Mazowieckie:** 26 czerwca – „Skąd się biorą sny”, godz. 14.00 oraz „Cruella”, godz. 17.00 i „Nomadland”, godz. 20.00; 27 czerwca – „Skąd się biorą sny”, godz. 14.00 oraz „Nomadland”, godz. 17.00 i „Cruella”, godz. 20.00; 30 czerwca – „Cruella”, godz. 17.00 i „Nomadland”, godz. 20.00; 1 lipca – „Cruella”, godz. 20.00 i „Nomadland”, godz. 17.00. **Kino MOK Zambrów:** 25 czerwca – 1 lipca – „Skąd się biorą sny”, godz. 15.30 oraz „Nomadland”, godz. 17.15 i „Godzilla vs. Kong”, godz. 19.30.

Mali soliści z laurami

Rozstrzygnięty został IX Gminny Konkurs Piosenki Dziecięcej „Mały Solista”, ogłoszony przez Szkołę Podstawową w Osowcu (gm. Zambrów) i przygotowany przez Mariolę Trynieszewską i Marzenę Milczewską. Laureatami w poszczególnych kategoriach zostali: czterolatki – I miejsce Alan Jankowski ze Szkoły Podstawowej w Porytem-Jabłoni; pięciolatki – I miejsce (ex aequo) Julia Przędziecka ze Szkoły Podstawowej w Osowcu i Blanka Gawrychowska ze Szkoły Podstawowej w Starym Skarżynie; sześciolatki – I miejsce (ex aequo) Ernest Gardocki, ze Szkoły Podstawowej w Osowcu i Gabriel Godlewski ze Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie; klasa I –

I miejsce Julia Rykaczewska ze Szkoły Podstawowej w Starym Skarżynie; klasa II – I miejsce Maria Tyborowska ze Szkoły Podstawowej w Starym Skarżynie; klasa III – I miejsce Alicja Milczewska ze Szkoły Podstawowej w Osowcu. Wyróżnieni zostali: Wiktoria Mieczkowska z Przedszkola Samorządowego Gminy Zambrów, Wiktoria Wyrzykowska ze Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie, Wiktoria Zalewska ze Szkoły Podstawowej w Laskowcu, Lena Jankowska i Patryk Jokst, oboje ze Szkoły Podstawowej w Porytem-Jabłoni.

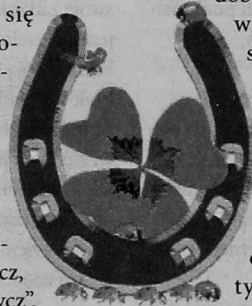
Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody ufundowane i wręczone przez wójta gminy Zambrów Jarosława Kosa.

HOROSKOP
tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): jakieś małe nieporozumienie, ale i miła niespodzianka. Powoli zaczynasz się też układać to, co niedawno się rozsypało. Dobry czas na decyzje, dotyczące spraw uczuciowych. Sentencja łacińska (Horacy) dla Ciebie: „Chwytaj dzień!”.

BYK (21 IV – 21 V): nieoczekiwane spotkanie z kimś dawno nie widzianym może przysporzyć Ci radości i... zakłopotania. Może to być sprawa urzędowa, podróż lub wiadomość o czymś zapomnianym. Sentencja łacińska (Seneka) dla Ciebie: „Słowa uczą, przykłady pociągają”.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): niewielkie pęknięcie w uczuciach, ale niebawem uda się wszystko skleić, chociaż pewien uraz pozostanie. Zrezygnuj z innych zamiarów i skup się na ważnej, odkładanej sprawie. Sentencja łacińska (Petroniusz) dla Ciebie: „Gdzie jest słodycz, tam znajdziesz i gorzyc”.



RAK (22 VI – 22 VII): na horyzoncie nieporozumienie z powodu sprawy, która ciągnie się za Tobą od dawna. Zawiniła czyjaś czy Twoja nieodpowiedzialność? Odpowiedz sobie na to pytanie i zachowuj się ostrożnie, bo wokół Ciebie dużo fałszu. Sentencja łacińska (Swetoniusz) dla Ciebie: „Lis sierść zmienia, ale nie obyczaje”.

LEW (23 VII – 22 VIII): czerwone światło dla wydatków, zielone dla oczekiwanej zmiany. Jednak jedno i drugie da się pięknie połączyć pod warunkiem, że emocje zastąpisz namysłem. Sentencja łacińska (Cyceron) dla Ciebie: „Życie, to znaczy myśleć”.

PANNA (23 VIII – 22 IX): niedawna obietnica, która dała Ci nadzieję, okaże się niezbyt realna. Trzeba zaczynać wszystko od początku. Tym razem nie daj się zwieść wizjom. Zachowaj dystans! Sentencja łacińska (Ezop) dla Ciebie: „Jedna jaskółka nie czyni wiosny”.

WAGA (23 IX – 22 X): dużo planów, dużo pracy, jakieś zamieszanie w kontaktach towarzyskich. Możesz odczuć pewną nerwowość i zniechęcenie, ale nie trać zdrowego rozsądku! Wszystko się ułoży! Sentencja łacińska (Katon Starszy) dla Ciebie: „Trzymaj się tematu, słowa przyjdą same”.

SKORPION (23 X – 21 XI): na pewien czas trochę stracisz ikre. Do tego jakieś niesnaski. Ale gdy zachowasz spokój i opanowanie, wyjdiesz na prostą. Sentencja łacińska (Owidiusz) dla Ciebie: „Często kolczaste ciernie rodzą miękkie róże”.

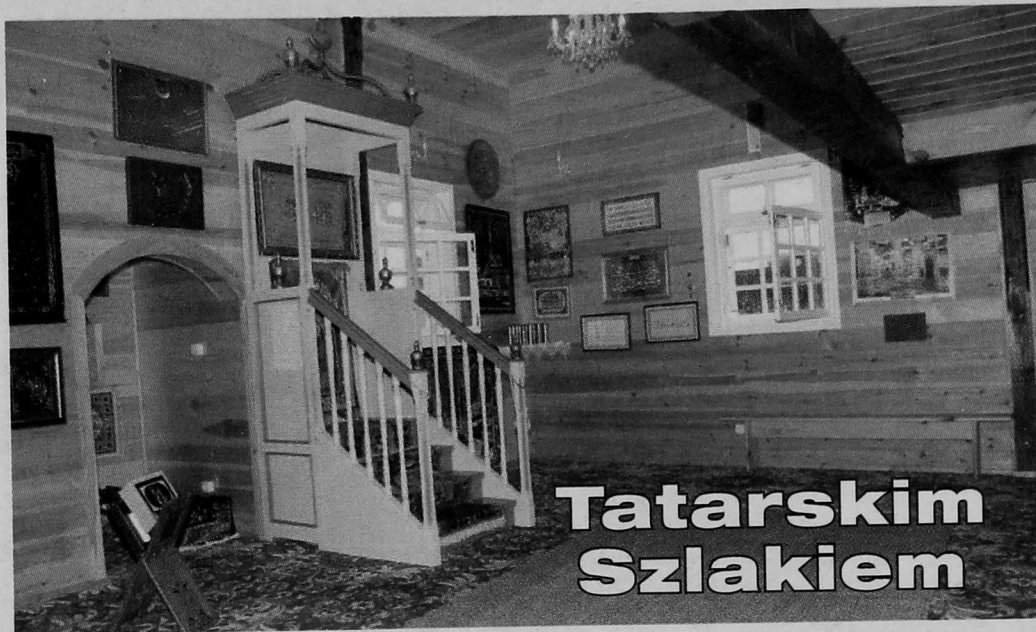
STRZELEC (22 XI – 21 XII): dobre dni w pracy, gorzej w kontaktach towarzyskich. Znosi się na prawdziwą rewolucję! Ktoś może chcieć pokrzyżować Ci plany, ale bezskutecznie! Sentencja łacińska (Pliniusz Młodszy) dla Ciebie: „Czas jest tym krótszy, im bardziej szczęśliwy”.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): ktoś będzie chciał wystawić na próbę Twoje zaufanie. Potrzebna ostrożność! Nie daj się omamić żadną propozycją finansową! W uczuciach dobry czas na konkretne plany. Sentencja łacińska (Hipokrates) dla Ciebie: „Przed wszystkim nie szkodzić”.

WODNIK (21 I – 19 II): wielki przypływ energii we wszystkich sferach! Oznacza to spięcia z powodu zazdrości, szczególnie ze strony tych, którzy od dawna widzą w Tobie zagrożenie. Ale to Ty będziesz górą! Sentencja łacińska (Plutarch) dla Ciebie: „Broda nikogo nie czyni filozofem”.

RYBY (20 II – 20 III): dobre wiadomości dla bliskich, nie całym dla Ciebie. Ktoś może poprosić Cię o pośrednictwo w ważnej sprawie i przypisać sobie całą zasługę. Przemilcz, skorzystasz! Sentencja łacińska (Cezar) dla Ciebie: „O swojej chwale ludzie chętnie głoszą”.

W cyklu „Ciekawe jest blisko” proponujemy bliskie rodzinne wyprawy w niezwykle miejsca w regionie. Wystarczy kilka, kilkanaście godzin w sobotę lub niedzielę, by przeżyć naprawdę wspaniałą przygodę!



Tatarskim Szlakiem

Wnętrze meczetu w Bohonikach. Fot. wikipedia

„Do Tatarów” warto wyruszyć zaraz po śniadaniu. Gdy dotrzemy do Białegostoku, mamy do wyboru dwie trasy: wylotówką na Grodno, czyli Wasilków – Sokółka – Bohoniki – Szudziałowo – Krynki – Kruszyniany – Bobrowniki – Białystok. Lub odwrotnie: wylotówką na Bobrowniki – Kruszyniany – Szudziałowo – Bohoniki – Sokółka – Białystok.

Jeżeli zdecydujemy się na wycieczkę jednodniową, proponujemy trasę drugą, na Bobrowniki.

Kilkanaście kilometrów za Białymstokiem będziemy przejeżdżać przez Waliwą Stację. Mieszka tu światowej sławy malarz Leon Tarasewicz, którego pasją jest... hodowla drobiu ozdobnego.

Kto nie był w Bobrownikach, niech rzuci okiem na przejście graniczne z Białorusią.

Ale oto nasz pierwszy główny cel wycieczki: Kruszyniany, tatarska wieś z przepięknym meczetem.

Skąd tu Tatarzy, ilu ich jeszcze? Barwnie opowie, oprowadzając po meczecie z II połowy XVIII w. Dżemil Gębicki. Jego rodzina wyprowadziła się z Kruszynian w 1963 roku. On postanowił wrócić. W Kruszynianach kupił ziemię i zbudował dom. W Kruszynianach możemy zjeść drugie śniadanie (dzieci uwielbiają takie „przystawki”) lub wczesny obiad



Meczec w Kruszynianach

w „Dworku pod Lipami” albo „Tatarskiej Jurcie”. I tu, i tu, regionalne potrawy kuchni tatarskiej (uwaga, prawdziwy tatarski pieróg, czyli pieriekaczownik, jest duży!). Przy „Tatarskiej Jurcie” jest miejsce na namiot lub przyczepę kempingową (gdybyśmy zdecydowali o wycieczce dwudniowej, trasę należy zacząć od wylotówki na Grodno, czyli Bohoniki, by na noc zatrzymać się w Kruszynianach). Podlaskie jest unikalną mozaiką narodowościową i kulturową. Nic dziwnego, że w Kruszynianach jest też cmentarz prawosławny i cerkiew. Z Kruszynian ruszamy do Bohonik. Można drogą wskazaną na mapie samochodowej (przez Szudziałowo) lub śródlęsnymi drogami przez nadgraniczne wsie. Niezwykle stare, w większości opuszczone domostwa...

W Bohonikach mamy meczet z 1873 roku i jeden z nielicznych w Polsce czynnych mazarów (cmentarzy) z końca XVII w. Dlaczego w meczecie kobiety są oddzielone od mężczyzn? Dlaczego zmarłych chowa się bez trumny, w siedzącej pozycji? Ale o tym ani słowa! Trzeba to usłyszeć od Eugenii Radkiewicz! I przygotować się na... krótki egzamin z katechizmu, a wtedy ukaże się zadziwiający związek chrześcijaństwa z islamem.

I już późne popołudnie. Czas wracać. Przez Sokółkę. Albo bocznymi drózkami (wszystkie utwardzone), aby przejechać przez Supraśl. Przejechać, bo Supraśl to inny, magiczny świat, wart specjalnej wycieczki choćby do Muzeum Ikon i Teatru Wierszalin...

V Wysokomazowiecki Maraton Rowerowy

V Wysokomazowiecki 24 godzinny Maraton Rowerowy organizuje Klub Kolarski Łabędź z Wysokiego Mazowieckiego w sobotę, 26 czerwca, zaprasza Tadeusz Wróblewski. Startujący rywalizować będą na trasie Wysokie Mazowieckie – Gołszcze Puszcza – Gołszcze Mościckie – Kulesze Kościelne – Czarnowo Biki – Gołszcze Mościckie – Osipy Lepertowizna – Wysokie Mazowieckie. Długość 1 pętli to 34,2km. Start Maratonu o godz. 10.00 z parkingu przy Urzędzie Miasta (ul. Ludowa). Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną, serwis techniczny i mobilny serwis pomocowy. Przez całą dobę funkcjonować będą dwa punkty kontrolne i dwa punkty żywieniowe. Finisz Maratonu w niedzielę, 27 czerwca, o godz. 10.00. Zakończenie, wręczenie medali i dyplomów, godz. 11.45.

Tenisowy turniej Piątuś CUP 21

Trzy dni 16 tenisistek do 14 lat z Gdańska, Sopotu, Warszawy, Łodzi, Poznania, Radomia, Świdnika i Olsztyna rywalizowało w Ogólnopolskim Turnieju Klasyfikacyjnym Młodziczek w Tenisie Piątuś CUP 2021 na kortach tenisowych III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży. Łomżę reprezentowała tenisistka UKS „Return” Aniela Galińska. W finale zmierzyły się Hanna Giżewska z Katarzyną Kliber. Wygrała Hanna Giżewska. Turniej od lat wspiera finansowo OSM Piątnica, fundując także zawodnikom i kibicom swoje najlepsze produkty.

Mocny debiut Martyny

Trzecie miejsce w debiucie na 400 m ppł zajęła Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Sonarol w mityngu kwalifikacyjnym w Jeleniej Górze. Wynikiem pobili na tym dystansie rekord Łomżyńskiego, należący od 1999 roku do Elżbiety Półtożeckiej.

Otwarte kąpieliska w Łomży i Czyżewie

W Łomżyńskim czynne są na razie kąpieliska w Łomży i Czyżewie. W Łomży na Narwi przy moście Hubala od godz. 10.00 do 19.00. Nad bezpieczeństwem kąpiących się czuwają ratownicy i wodny patrol policji. W Czyżewie nad Zalewem kąpielisko czynne jest o godz. 12.00 do 17.00. Od 1 lipca otwarte będzie kąpielisko w Ciechanowcu.

PIĄTNICA



**OWOCOWY,
A JAK
KRZEPI!**

**ŁAP NASZ SKYR,
KTÓRY MA PYSZNY SMAK
I MNÓSTWO BIAŁKA -
W SAM RAZ NA LETNI SPORT
I REKREACJĘ!**

**STYRK TO PO NASZEMU SIŁA,
A SKYR TO SKYR**

WIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
Nr 2364
Czytelnia w Łomży