

Piękne z laurem • Mleczni mistrzowie • Poradnia

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

9 (2099)

5 marca 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Uśmiercił córkę,
dwóch synów, siebie!

Amok

Być
kochaną



Fot. pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 09

Jak rozpoznać fałszywego przyjaciela?

Amerykański psycholog dr Mark Travers opisał, jak rozpoznać fałszywego przyjaciela.

1. Jak reaguje twój przyjaciel, gdy dzielisz się z nim dobrymi wiadomościami?

Dobry przyjaciel cieszy się z twoich sukcesów i jest szczęśliwy, gdy przekazujesz mu dobre wiadomości.

Są jednak przyjaciele, którzy nieustannie reagują negatywnie, obojętnie lub zaskakująco w takiej sytuacji. Bywa, że czujesz się wtedy nieswojo lub nawet unikasz dzielenia się z nimi takimi informacjami ze względu na ich zazdrość.

Absurd całej sytuacji polega na tym, że zamiast cieszyć się czymś dobrym w swoim życiu, stresujesz się reakcją przyjaciela.

Nie musisz zrywać znajomości ze wszystkimi, którzy negatywnie reagują na twoje sukcesy, ale roz-



waż status waszej relacji. Bo coś tu chyba nie tak.

2. Czy twój przyjaciel jest tobą zainteresowany, czy pochłonięty tylko sobą?

Zdrowe relacje zawsze działają w dwie strony. Dajesz i bierzesz, twój przyjaciel tak samo.

Człowiek, który zawsze mówi o sobie i nigdy nie pyta o ciebie, niekoniecznie jest przyjacielem. Taka jednostronna relacja jest wy-

czerpująca i prędzej czy później odbije się na twoim zdrowiu psychicznym.

Dobry przyjaciel to osoba, która szczerze interesuje się twoim życiem. Mało tego, dobry przyjaciel zawsze dołoży wszelkich starań, aby zrozumieć twoją perspektywę i wysłuchać twoich obaw. Fałszywy przyjaciel szybko sprawi, że poczujesz się niedoceniany, nieważny i niewysłuchany.

3. Czy możesz być sobą w towarzystwie swojego przyjaciela?

Czy w towarzystwie swojego przyjaciela czujesz się dobrze? A może wciąż musisz grać, dopasowywać się i boisz się negatywnej oceny? Przyjaciel to osoba, która w pełni cię akceptuje takim, jakim jesteś. Nie musisz się dla niego zmieniać lub pilnować, by w jego towarzystwie zachowywać się w określony sposób. Jeśli tak się czujesz, wasza relacja z całą pewnością nie jest autentyczną przyjaźnią, być może nadeszła pora by zweryfikować tę znajomość?

Najlepszy przyjaciel to ten, który kocha cię z twoimi wadami i nawykami i nie potrzebuje, byś w jego towarzystwie zmieniał swoje zachowanie. Ludzie, którzy mają takie oczekiwania, nie są wariaci twojego czasu i emocji, które w taką relację inwestujesz. (Źródło: *psychologytoday.com*).

Jedzmy jajka!

Jedną z głównych przyczyn śmierci są choroby sercowo-naczyniowe. Pod tą tajemniczą nazwą najczęściej kryje się miażdżyca, czyli nagromadzenie złogów cholesterolowych w naczyniach krwionośnych. Doprowadza to do zawałów i wylewów.

Z badania opublikowanego w czasopiśmie „Nutrients”, wydawanym przez Multidyscyplinary Instytut Wydawniczy w Szwajcarii wynika, że serce i naczynia krwionośne dobrze chronią kurze jaja. Po badaniu 3042 osób przez 10 lat okazało się, że:

- u tych, którzy zjadali jedno lub mniej jajek tygodniowo, zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe wynosiła 18 proc.

- u tych, którzy zjadali od jednego do czterech jaj tygodniowo, zachorowalność wynosiła 9 proc.

- u tych, którzy zjadali od czterech do siedmiu jaj tygodniowo, ryzyko zachorowania wynosiło 8 proc.

Swego czasu jajka „oskarżono” o szkodliwość z powodu cholesterolu. Owszem, mają sporo cholesterolu, ale cholesterol ten nie prowadzi do podniesienia poziomu cholesterolu całkowitego i „złego” we krwi. Jajka mają natomiast bardzo dużo potrzebnych witamin i minerałów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE JAJEK KURZYCH

1 jajko kurze o wadze 50 g dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

selen 27%

witaminę B12 25%

cholinę 23%

ryboflawinę 15%

białko 13%

fosfor 11%

witaminę D 9%

kwasy foliowe 9%

witaminę A 8%

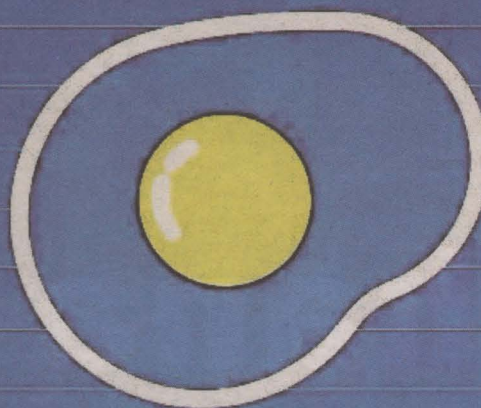
żelazo 6%

energię 4%

witaminę B6 4%

cynk 4%

witaminę E 2%



kaloryczność: 75 kcal

cholesterol: 50 mg

Ile jajek może bezpiecznie zjeść zdrowa osoba?

(wliczając w to jajka użyte do różnych potraw, np. makaronu czy ciasta). Liczba ta odnosi się tylko do żółtek – białko możemy spożywać bez ograniczeń.

1/2 na dzień
>6 miesięcy

1 na dzień
>7 lat

10 na tydzień
>20 lat



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka

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.

Świat do dziś twierdzi, że wynalezienie perpetuum mobile jest niemożliwe. A my je mamy! Co więcej! Nie ma tygodnia, by nie doszło do kolejnego indywidualnego uruchomienia! Czynią to przede wszystkim politycy. Zapłon dają media. Działa na prostym mechanizmie: im ktoś bardziej nie ma nic do powiedzenia, tym głupiej się wypowiada. Im głupiej się wypowiada, tym częściej pojawia się w mediach. Im częściej pojawia się w mediach, tym bardziej jest znany. Im bardziej jest znany, tym częściej pojawia się w mediach. Itd.

Nasze narodowe perpetuum mobile opiera się bowiem na prostej zasadzie: w Polsce znany jest ten, kogo pokazują, a nie, że pokazują go dlatego, ponieważ jest znany.



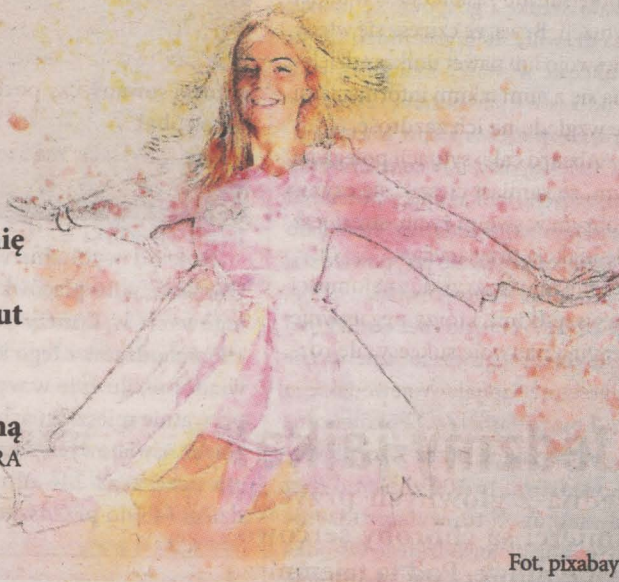
Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

**jestes taka piękna
oczy chabrowe
w groszki sukienka
jak muślin zwiewna**

**przechodzę przez jezdnię
w ciebie wpatrzony
nie słyszę klaksonów aut**

**co na to Bóg?
zagapił się razem ze mną**
JERZY SIKORA



Fot. pixabay

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

■ Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych obchodzony jest 1 marca w całym regionie. Został ustanowiony przez Sejm RP w 2011 roku. To dzień, który ma na celu upamiętnienie tych, którzy po II wojnie światowej z bronią w ręku przeciwstawiali się narzuconej sile władzy komunistycznej.

■ Centrum Sztuki i Nauki o Drewnie Xylopolis powstanie w Białymstoku, zdecydowali radni wojewódzcy w poniedziałek, 27 lutego. Centrum będzie promowało sztukę i gospodarkę opartą na drewnie. Pomysł zrodził się po sukcesie wystawy Xylopolis, jaką Podlaskie z partnerami zaprezentowało podczas Expo w Dubaju. „Chcielibyśmy, aby centrum było instytucją, pokazującą potencjał naszego województwa; rozwijało region, promowało go”, powiedział marszałek Artur Kosicki.

■ 32 000 zł brutto (bez dodatków) wynosi wynagrodzenie miesięczne dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Jarosława Pokoleńcuka, przyznane przez Zarząd Województwa. 16 500 zł brutto (bez dodatków), to wynagrodzenie dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży Renaty Szymańskiej.

■ 8 „elektryków” mknie po Łomży! Do 2 kupionych w ubiegłym roku właśnie dołączyło 6 autobusów Yutong E12 z firmy Busnex Poland. Łomżyńskie linie komunikacyjne obsługuje prawie 40 pojazdów.

■ Muzeum Ikon w Supraślu będzie większe. Samorząd województwa odkupił od powiatu białostockiego budynek przy ul. abp. Mirona Chodakowskiego 3 w Supraślu, który zaadaptowany zostanie dla Muzeum.

■ Koncert z dedykacją dla Sofityny: na koncert Wojciecha Popielarza „Salon hiszpański – muzyczna opowieść o Sofitynie”, zaprasza Muzeum Przyrody w Drozdowie, w niedzielę, 5 marca. W programie. m. in. premiera utworu skomponowanego przez Popielarza i dedykowanego Sofitynie. Zainteresowanie recitalem jest tak duże, że Muzeum organizuje dwa koncerty: pierwszy o godz. 13.00, drugi o godz. 16.00. Liczba miejsc jest ograniczona, Muzeum prosi o telefoniczną rezerwację, tel. 86 219 20 81.

MYŚL TYGODNIA

Biada państwu, w którym ograniczeni fanatycy mają władzę. Są nietolerancyjni i pozbawieni wszelkich skrupułów
Mikołaj Gogol

Ukraińcy w Łomży



Fot. pixabay

Rok od wybuchu wojny na Ukrainie, w 10 placówkach noclegowych w Łomży przebywa 196 uchodźców z tego kraju. Nie wiadomo, ilu żyje w wynajętych prywatnie mieszkaniach. Do placówek oświatowych naszego miasta uczęszcza 246 ukraińskich dzieci (45 do przedszkoli, 20 do

oddziałów przedszkolnych szkół podstawowych, 142 do szkół podstawowych, 39 do szkół ponadpodstawowych).

Poza granicami swego kraju przebywa ponad 4 miliony Ukraińców. Przez rok od wybuchu wojny, przez nasze miasto mogło przewinąć się 1500 - 2000 uciekinierów.

Mój Dzień Kobiet



Poklepana

Iza z Kolna: - Od rana nie napisał mi żadnych życzeń, nic. Skończył pracę i firmowo szli na bilard. Zaproponowałam, że pójdę z nim, mieszka obok mnie, ale nie przyszedł po mnie, tylko spotkaliśmy się pod budynkiem bilardu. Stał z kolegą, czekał na mnie i powiedział tylko „najlepszego”, poklepał mnie po plecach i to wszystko.

Weszłam z nim, ale zachowywał się, jakby mnie nie było, poczułam się głupio, powiedziałam, że potem się zobaczymy i wyszłam. Nie wiem nawet, czy to zauważył. Odezwał się koło północy, że idzie do domu. Bolało mnie, że nie kupił mi żadnego kwiatka ani nawet na życzenia nie było go stać. Ja też czasem wolałabym sobie kupić bluzkę, ale wydaję na prezent dla niego.

Taki dzień, niby święto kobiet, a on tak mnie zranił.

Bajer

Kasia z Zambrowa: - Na jego urodziny, tydzień przed Dniem Kobiet, wyszperałam na aukcji prezent, który bardzo chciał mieć, upiekłam masę słodkości, był szampan i miły wieczór: klimatyczne kino domowe z prześcieradła. No i różne inne atrakcje. I nadszedł 8 marca. Nawet się ze mną w tym dniu nie spotkał. Najlepsze, że potem wysłał mi smsa, że oczywiście o mnie pamięta i dostanę prezent, ale z opóźnieniem, bo przygotowuje mi jakąś super wyjątkową niespodziankę, ale nie zdąży na czas z przyczyn niezależnych od siebie.

Odżyła we mnie nadzieja, jak bym nie wiedziała, jaki z niego bajer. Bo nie dostałam nawet życzeń.

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)
3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)
6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)
12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

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

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Jaka jest Najlepsza Nowa Marka Roślinna 2022 w Polsce? „Piątnica Roślinna” OSM z Piątnicy!

Marka „Piątnica Roślinna” OSM Piątnica zwyciężyła w Plebiscycie RoślinnieJemy w kategorii Najlepsza Nowa Marka Roślinna 2022!

Do konkursu zgłoszonych zostało ponad 120 produktów, z których 60 otrzymało nominacje w 5 kategoriach. Najlepsze produkty spośród nominowanych wskazali konsumenci, oddając łącznie ponad 5500 głosów. Wyniki ogłoszone zostały podczas uroczystego finału w czwartek, 23 lutego. Laureaci otrzymali statuetki z widelcem, symbolizujące najwyższą jakość i zaufanie konsumentów.

Marka „Piątnica Roślinna” zadebiutowała na początku 2022 r., oferując napoje roślinne o prostym składzie i znakomitym smaku, które doskonale sprawdzają się wszędzie tam, gdzie używane jest tradycyjne mleko. Świetnie pasują do kawy, płatków, koktajli i wypieków. Napoje roślinne z Piątnicy dostępne są w wygodnych butelkach z rączką, a znaleźć można je tam, gdzie króluje świeżość, w lodówce.

Plebiscyt na Najlepszy Roślinny Produkt Roku RoślinnieJemy organizowany jest od 5 lat. Jego celem jest wyłonienie najciekawszych roślinnych



nowości minionego roku w kategoriach: Najlepszy Produkt, Game Changer, Nowa Marka, Debiut Gastronomiczny oraz Produkt dla Profesjonalistów.

Praca cudzoziemców w Polsce i Podlaskiem

875 000 obywateli innych państw płaciło w Polsce składki na ubezpieczenia społeczne pod koniec grudnia 2021 r., wynika z danych ZUS. Pod koniec 2022 roku było ich już 1 milion 63 000. To wzrost w ciągu roku o ponad 20 proc.

W województwie podlaskim w 2019 roku składki do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych wpływały od niecałych 12 600 obcokrajowców. Obecnie, jak informuje ZUS, od 28 600.

– Z wszystkich narodowości, które pracują w naszym kraju, niezmiennie od wielu lat na pierwszym miejscu, są obywatele Ukrainy. Jest ich 746 000 i stanowią ponad 70 proc. wszystkich pracujących obywateli z innych państw. W województwie podlaskim w rok ich liczba wzrosła o 616 osób i na koniec grudnia 2022 roku wynosiła 9 200. W naszym regionie Ukraińcy stanowią jedynie 32 proc. ogółu obcokrajowców – informuje regionalny rzecznik prasowy ZUS wo-

jewództwa podlaskiego Katarzyna Krupicka.

Najliczniejszą grupą w Podlaskiem od lat są najbliżsi sąsiedzi zza wschodniej granicy, Białorusini. Pracuje ich, płacąc składki obecnie wynosi ok. 14 000. To 48 proc. wszystkich cudzoziemców, zgłoszonych do ubezpieczeń społecznych w naszym województwie. Jeszcze trzy lata temu Białorusinów było jedynie 6 000, czyli wzrost przekroczył 129 proc. Zdecydowana większość z nich, bo ponad 10 000, pracuje na podstawie umowy o pracę.

40 lat temu

„Kontakty”, 6 marca 1983:

Nie odwyknem!

Straciliśmy na alkohol w 1982 roku prawie 5 mld zł (łącznie z zakupami w Pewexie). Mamy w województwie 116 zakładów gastronomicznych z alkoholem i 378 punktów sprzedaży (4 więcej, niż w roku 1981). Skutki są zauważalne w prokuratorskiej statystyce: większość przestępstw ma swoje prąródło w pijaństwie.

Makulatura za makulaturę w Szczuczynie

Zdający makulaturę w punkcie skupu w Szczuczynie otrzymuje jedynie kwit. „Talon”, uprawniający do zakupu artykułów za surowce wtórne wydaje po jego okazaniu specjalna urzędniczka w biurze GS. Bo jeśli chce się mieć makulaturę, trzeba ją planowo produkować.

Głowice pracują!

Głowicę do fiata 125, kosztującą około 200 złotych, nabyć można jedynie na czarnym rynku za 3 000. Przykładów jest sporo, wniosek jeden: głowice spekulantów pracują jak turbiny.

Oby korba odbiła!

Rolnik, który chce nabyć nowy akumulator do ciągnika, musi okazać się kwitem potwierdzającym zdanie zużytego. Z wyjątkiem: nie przyjmuje się akumulatorów radzieckich, czyli jego właściciel może rozrusznik zamienić na korbę. I liczyć, że komuś odbije we właściwym kierunku.

Sztuka w gminie Śniadowo

Wiosną we wsi Jemielite Wypychy (gm. Śniadowo) u Jadwigi Budzińskiej zostanie przeprowadzony pokaz uprawiania warzyw pod folią perforowaną. Jest to sztuka dla sztuki, ponieważ folia jest nie do kupienia.

Mistrzostwa narciarskie na Bonie

20 lutego w Starej Łomży odbyły się mistrzostwa województwa w narciarstwie klasycznym, w których wzięli udział uczniowie szkół podstawowych i średnich.

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Wybiorą najpiękniejsze!

Gala finałowa Konkursu Miss Polonia Województwa Podlaskiego 2023 odbędzie się 5 marca (niedziela) w Filharmonii Kameralnej w Łomży. Rozpocznie się o godz. 19.00 i poprowadzi ją dziennikarka i prezenterka telewizyjna Agnieszka Hyży.

32 finalistki (pochodzące z Łomżyńskiego przedstawialiśmy w „Kontaktach”, poniżej dwie z nich) zaprezentują się przed publicznością w kilku stylizacjach m.in. w garniturach, strojach sportowych, sukniach wieczorowych, sukniach ślubnych oraz kreacjach polskiej projektantki Eli Piorun. Wystąpią wiolonczelistka Kova i laureat konkursu „Premiery” na Festiwalu w Opolu w 2014 rok Adi Kowalski. Wybrane zostaną Miss i dwie Wicemiss Polonia Województwa Podlaskiego 2023. Tydzień temu przyznane zostały finalistkom pozostałe tytuły, komplementarne. Bilety na: app.evene.pl.

Mleczna „dziesiątka”



Z podsumowania minionego roku, dokonanego na spotkaniu w Piątnicy przez łomżyńskie koło Podlaskiego Związku Hodowców Bydła i Producentów Mleka w czwartek, 23 lutego, wynika, że najwyższą wydajność w stadzie osiągnął Andrzej Wiesław Trzaska z Dłużniewa (gm. Łomża): średnio każda jego krowa dała w 2022 roku 11 442 kg mleka.

Drugie miejsce „wydoiły” krowy Andrzeja Mioduszewskiego z Lutostani (gm. Łomża): średnio po 11 053 kg.

Trzecie miejsce zajęło stado Wojciecha Jankowskiego z Jarnut (gm. Łomża): po 11 035 kg od każdej sztuki.

Dalej w kolejności: 4 miejsce Tomasz Kurpiewski z Jakaci Borek (gm. Śniadowo), 5 miejsce Wiesław Nitkiewicz z Wizny, 6 miejsce Marek Gliński z Wizny, 7 Stefan Brajczewski z Puchał (gm. Łomża), 8 miejsce Piotr Dmochowski z Ratowa Piotrowa (gm. Śniadowo), 9 miejsce Irena Iwona Żelechowska z Górek Szewkowa (gm. Piątnica), 10 miejsce Anna Ciborowska ze Srebrowa (gm. Wizna).

Finalistki Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Brakuje im tylko królewskiej korony!



Kamila Zabora i Ewelina Gutowska. Fot. Paweł Wądołowski

Kamila Zabora z Łomży ma 18 lat. Jest uczennicą II Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Łomży. Wiele poświęciła tańcowi towarzyskiemu, który, jak uważa, nauczył ją wytrwałości, zdrowej rywalizacji oraz pokory i pozwala zapomnieć o codzienności. Taniec jest dla niej czymś więcej, niż pasją dzięki wspieraniu trenerom, którym jest wdzięczna.

Są dla niej autorytetem i darzy ich ogromnym szacunkiem.

Ewelina Gutowska ze Starych Gut ma 19 lat. Jest uczennicą klasy maturalnej w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży. Pasjonuje się makijażem. Od 2020 roku rozwija się w modelingu i na swoich social mediach, co sprawia jej ogromną satysfakcję. Uwielbia

podróżować i nawiązywać nowe znajomości. Najważniejsze są dla niej zdrowie i rodzina. Rodzice, którzy zawsze ją wspierali, nauczyli empatii, miłości, szacunku oraz doceniania tego, co osiągnęła. Oprócz nich, jej największym autorytetem jest jej ciocia, dzięki której nauczyła się bronić własnego zdania i nie zwracać uwagi na opinie innych.

Kardynał patronem



Błogosławionego kardynała Stefana Wyszyńskiego chcą ustanowić patronem powiatu łomżyńskiego radni powiatowi. Biskup łomżyński Janusz Stepnowski zaakceptował inicjatywę i zapowiedział zwrócenie się w tej sprawie do Stolicy Apostolskiej.

Stefan Wyszyński, urodzony w Zuzeli (gm. Nur) był w latach 1915 – 1917 uczniem Prywatnej Siedmioklasowej Szkoły Handlowej Męskiej w Łomży, która na początku roku szkolnego 1916/1917 przekształcona została w ośmioklasowe Gimnazjum Polskie. Budynek Gimnazjum na rogu ulic Dwornej i Sadowej istnieje do dzisiaj. Od 19 września 2021 r. znajduje się na nim pamiątkowa tablica, poświęcona kardynałowi.

Poznaj dziecko z astronomem

Na przyjęcie w 550 urodziny Mikołaja Kopernika zaprasza dzieci do Strefy Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności Akademia Nauk Stosowanych w Łomży (ul. Akademicka 1) w czwartek, 2 marca (godz. 15.00 – 19.00). Szczegóły, tel. 86 215 59 50.

Z damą na koncert

Na koncert z okazji Dnia Kobiet zapraszają prezydent Mariusz Chrzanowski i dowódca Garnizonu Łomża do Hali Kultury (Stary Rynek) we wtorek, 7 marca (godz. 18.00). Wystąpią: zespół artystyczny 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego „My z Łomży” i „Radionauci”. Bezpłatne wejściówki w Wydziale Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych, ul. Farna 1, pok. 5 (w godz. 7.30 – 15.30).

Ratownicza Scania dla Śniadowa

Ochotnicza Straż Pożarna w Śniadowie w niedzielę, 26 lutego, otrzymała od Państwowej Straży Pożarnej w Łomży ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy marki Scania. Tego samego dnia OSP w Śniadowie przekazała OSP w Starych Konopkach samochód Star.

Twórz palmę w Nowogrodzie

Na warsztaty palmy kurpiowskiej zaprasza we wtorek 14, 21 i 28 marca (godz. 17.00) Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Nowogrodzie.

Marcin z Łomży: – Moja dziewczyna 8 marca rano przy śniadanku zaserwowała mi taki tekst, komentując wypowiedź jakiegoś nie za mądrego polityka w radiu, który właśnie podlizywał się redaktorce podczas rozmowy z okazji 8 marca: „Eeeech, ten cały dzień kobiet. Kobiety powinny być traktowane na równi z facetami, a takie święto na odwal się, na zasadzie dajmy im coś, żeby poczuły się ważne raz w roku, obraża godność moją i innych nowoczesnych kobiet. I tych nienowoczesnych także. A te ohydne tulipany?! Albo słodycze? Która kobieta chce dostawać słodycze w prezencie? Polski tulipan jest jednym z brzydszych kwiatków. Poza Dniem Kobiet to relikwium przeszłości. Komunistycznej przeszłości! Ja nie zamierzam świętować”, zakończyła.

To dobrze, pomyślałem sobie, bo przynajmniej miałem z głowy kołowanie prezentu, czy też jakiejś niespodzianki w stylu kolacja na mieście, kwiat z liścikiem dowieziony do biura przez kwiaciarnię, żeby koleżanki widziały. Tym bardziej, że w robocie młyn.

Dzień bez Dnia



Fot. pixabay

Dlatego brak Dnia Kobiet w Dniu Kobiet był mi bardzo na rąsę.

Dotarłem do pracy mocno spóźniony, a tu czekało sześć koleżanek z wyrzutem w oczach, które, jak się okazało, nie do-

stały od mężczyzn z naszej firmy żadnego upominku na Dzień Kobiet. A już 12.00. Że te tępaki nie załatwili po tulipanie dla każdej przed moim przyjściem. Mrugam do nich, robię miny, śle-

maile. Ale oni mają w głębokim poważaniu urażone uczucia koleżanek. Chcąc nie chcąc, poszedłem do sklepu kupić dla każdej coś słodkiego, bo tulipanów już baba pod spożywczym nie miała. Koleżanki przyjęły prezenty, zapunktowałem.

Parę godzin później przy kolacji opowiedziałem mojej dziewczynie o całej sytuacji w pracy. Po dwóch zdaniach zorientowałem się, że to był duży błąd. Po gestach doszły słowa. Wiele przykrych słów o tym, że jej przykro, że jak tak mogłem, że o niej nie pamiętałem, że, cytuję: „złamanego tulipana nie dostała, a dla koleżaneczek z pracy po bombonierki do delikatesów latam, a ponoć nie mam czasu”.

Próbowałem się bronić, że przecież rano mówiła, co innego. A ona na to, że to była inna sytuacja. Że to był jej komentarz do słów „jakiegoś polityka szowinisty, który jawnie z kobiet drwił w wywiadzie w radiu”. Poza tym, padło kolejny raz: koleżaneczkom bombonierki na Dzień Kobiet kupiłeś, a własnej kobiecie nie złożyłeś nawet życzeń!

Dom św. Piotra w Kafarnaum został dokładnie zlokalizowany na podstawie najdawniejszych przekazów pątników i badań archeologicznych. Składał się z trzech podwórek, na które wychodziły poszczególne izby, a tych było kilka. Należał do zamożniejszych obejść, był bardzo dobrze położony, blisko jeziora, z głównym wyjściem w pobliżu synagogi. To może tłumaczyć zakłopotanie praktycznego Piotra, co też za pójście za Jezusem otrzyma: „Oto my opuściliśmy swoją własność i poszliśmy za Tobą”.

Wszystkie izby były użytkowane przez trzy pierwsze wieki naszej ery. Ale tylko w jednej z nich zidentyfikowano przedmioty codziennego użytku, datowane na I wiek. To znaczy, że w tej jednej izbie, starannie już otynkowanej, z utwardzoną podłogą, nikt już nie mieszkał, natomiast odwiedzało ją wielu. Przybysze pozostawiali na ścianach liczne graffiti w języku aramejskim, greckim, a nawet łacińskim. Mimo bardzo złego stanu, wiele napisów dało się odczytać, a wśród nich imię Jezusa.

Nie z tej Ziemi Dom świętego Piotra



Współczesny, ośmiokątny kościół, wzniesiony ponad domem św. Piotra (jego ruiny na pierwszym planie).
Fot. wikipedia

Już w I wieku izba ta odbierała szczególną cześć. Jak się należy domyślać, nie ze względu na Piotra, lecz Jezusa, który w niej zapewne mieszkał.

W IV wieku, kiedy wolno już było budować kościoły, izbę od-

izolowano od pozostałych pomieszczeń za pomocą kamiennego muru. Kościół ten opisała pochodząca z Półwyspu Iberyjskiego (dzisiejsza Hiszpania) pątniczka Egeria, która w latach

381 – 384 odwiedziła Ziemię Świętą i pozostawiła po sobie pamiętnik (odkryty w 1884 r.), niezastąpione źródło wiedzy dla badaczy tamtego okresu.

KS. JAN ŻELAZNY

POWIAT GRAJEWSKI

Kończył się karnawał, więc w Radziłowie zabawa!

Szlachcic Jan, który z żoną Izabelą w karnawale tak hucznie się bawili, że roztrwonili cały swój majątek, od 23 lat znowu pojawiają się na Rynku w Radziłowie. I oboje znowu hulają! Za Izabelą, zwaną Ziabelą, podążają biesiadnicy oraz maskarzy: niedźwiedzie, bociany i kozy...

We wtorek, 21 lutego, punktualnie o godzinie 11.00, ostatkową nutą zabrzmiał zespół „Jarzębinki” z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego. Przy nim wystąpiły Ania Tymoschuk i Karina Vernytska z Ukrainy z przepiękną i wzruszającą piosenkę o swojej ojczyźnie...

Pobudzony melodią zespołów „Z Grodu Szczuków” ze Szczuczyna, „Kłosek” z Nieckowa i Klubu Senior+ z Okrasina, ruszył barwny korowód weselny z Janem i Izabelą. W rolę Jana wcielił się Mateusz Lempicki, a Izabeli Dawid Obrycki. Parze młodej towarzyszyły Kozy, Bociany oraz Niedźwiedzie.



Korowód otwierają wirujący na kole Jan i Ziabela, za nimi słomiane „niedźwiedzie”, w które wcielili się Henryk Faltny, Jarosław Borawski i Piotr Zalewski. Fot. Zbigniew Mroczkowski

Orszak poprowadziło Koło Gospodyń Wiejskich z Radziłowa przy akompaniamencie Zbigniewa Mordasiewicza. Przyłączyli do niego inni biesiadnicy, którzy tańcząc i śpiewając obchodzili radziłowski rynek, odwiedzali sklepy i urzędy.

Wstępującą na scenę taneczną i rozweseloną krokiem Parę Młodą przywitało Koło Gospodyń Wiejskich z Radziłowa oraz Klub Senior+ z Okrasina,

które dokonało oczepin Jana i Izabeli.

Po symbolicznym „paleniu niedźwiedzi”, zwiastującym rychłe nadejście wiosny, Para Młoda i jej goście ruszyli w tan rytm melodii zespołu „Trzciannianki” z Trzciannego.

Szanowni Państwo,
Jedzie Zapust drogą,
Schudł mu jeden boczek
Wrócimy do Radziłowa,
aż na drugi roczek!

POWIAT KOLNEŃSKI

Mleczni mistrzowie powiatu kolneńskiego



Barbara Mroczkowska z mężem Tadeuszem i synem Mateuszem oraz prezesem koła PZHBiPM w Kolnie Januszem Wielbutem (od prawej)

Związek Hodowców Bydła i Producentów Mleka wyróżnił na spotkaniu w Zabelu najlepszych hodowców krów i dostawców mleka z powiatu kolneńskiego.

Pierwsze miejsce pod względem najwyższej wydajności zajęło gospodarstwo Barbary Mroczkowskiej z Dzierzbi (gm. Stawiski): średnio każda z jej 54 krów dawała w 2022 roku 12 800 kg mleka o zawartości tłuszczu 3,98 proc.

i białka 3,48 proc. Pod względem zawartości białka i tłuszczu stado z Dzierzbi zajmuje 5 miejsce w naszym województwie.

Drugie miejsce z 11 219 kg mleka rocznie od krowy osiągnęło gospodarstwo Piotra Śmiarowskiego z Cwalin Małych (gm. Mały Płock). Na trzecim miejscu z 11 156 kg jest hodowla Zbigniewa Skrodzkiego z Konopek Białostok (gm. Grabowo). Mroczkow-

scy sprzedają mleko Spółdzielni w Piątnicy.

Wielu rolników ma krowy rekordzistki, które w swoim życiu dały już ponad 100 tys. litrów mleka. Pod tym względem najbardziej wydajną krasulę w powiecie kolneńskim ma Grzegorz Zduńczyk (107 841 kg). Na drugim miejscu jest krowa Zbigniewa Chłudzińskiego (103 544 kg) z Chłudni (gm. Mały Płock).

Mlekpól w Dubaju



Spółdzielnia Mleczarska Mlekpól uczestniczyła w 28 Targach Spożywczych Gulfood w Dubaju, na które przybyło ponad 5000 wystawców z przeszło 125 krajów. Kraje Bliskiego i Środkowego Wschodu stanowią dla Mlekpólu ważny kierunek eksportowy, a Gulfood 2023 dał szansę zaprezentowania oferty nowym potencjalnym klientom, co może zaowocować zwiększeniem możliwości sprzedażowych Mlekpólu w państwach arabskich, azjatyckich i afrykańskich.

Komunalny z 24 mieszkaniami

Grajewo przystąpiło do budowy bloku z 24 mieszkaniami (w tym 2 przeznaczone dla niepełnosprawnych) komunalnymi przy ul. Targowej. Będzie miał trzy kondygnacje, piwnice i windę. Koszt z wyposażeniem kuchni, parkingiem, zagospodarowaniem terenu to prawie 6 mln 600 tys. zł, dofinansowanie 2 mln 637 tys. zł. Budynek powinien być gotowy na początku 2024 r.

Ładowisko dla pogotowia



Ponad 0,5 ha przy ulicy ks. J. Grajewskiego przekazało na razie nieodpłatnie Kolno pod budowę ładowiska dla śmigłowców Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Z czasem powiat kolneński zapłaci za działkę milion złotych, stając się jej właścicielem. Jak już informowaliśmy, na działkę подарowanej przez miasto przy ul. Sienkiewicza, rozpoczęła się budowa siedziby Pogotowia Ratunkowego w Kolnie.

Grabowo ma na drogi

Ponad 2,5 mln zł unijnej dotacji otrzymała gmina Grabowo na modernizację dróg: Grabowo-Ciemianka-Jadłówek, Grądy-Michały, Stare Guty w kierunku Kowalewa i ulicę Słoneczną w samym Grabowie. Ponadto ulice kpt. Gątkiewicza, J. Wagi, T. Kościuszki, Kościelna, Plac 3 Maja, część Witośsa otrzyma oświetlenie ledowe. To pierwszy etap wymiany oświetlenia na oszczędne. Na całość gmina otrzymała 400 tys. zł dotacji z funduszu dla miejscowości popegeerowskich.

Złote małżeństwa gminy Śniadowo



Jubilaci z wójtem gminy Śniadowo Rafałem Pstrągowskim (pierwszy z lewej w drugim rzędzie), starostą łomżyńskim Lechem Markiem Szablowskim (w środku, w trzecim rzędzie) kapłanami i rodzinami; z tyłu zespół gitarowy. Fot. Tomasz Szela

50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodzili: Jadwiga Zofia i Marian Chodkowsky ze Starego Jemielitego, Teresa Alina i Józef Tadeusz Gumkowsy z Truszek, Jadwiga Maria i Kazimierz Szczepan Szablówscy z Szablów Młodych oraz Barbara i Tadeusz Mieczysław Zadrozni ze Śniadowa.

W czasie uroczystej Mszy świętej sprawowanej przez księży Krzysztofa Chodkowskiego i proboszcza Tomasza Wilgę, małżonkowie odnowili przyrzeczenie małżeńskie.

Po uroczystościach religijnych w Gminnym Ośrodku Kultury wójt Rafał Pstrągowski wręczył jubilatom Medale za Długoletnie Pożycie

Małżeńskie, przyznane na jego wniosek przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Wójt Pstrągowski, a także starosta łomżyński Lech Marek Szablowski życzyli Jubilatom długich lat życia w zdrowiu i spokoju. Orkiestra Dęta pod batutą Adama Sagała i zespołu gitarowego Gabrieli Piszczałowskiej dedykowała im występ.

Czy plan zimowych podróży może pomóc w rzuceniu palenia?

Zimowe wyjazdy, to nie tylko narty i snowboard, ośnieżone górskie krajobrazy. Dla wielu to okazja, by pojechać w egzotyczne strony i cieszyć się pięknymi widokami, nowymi smakami, zapachami oryginalnych przypraw i kwiatów.

Naukowcy zmierzli, że zdolność odczuwania zapachów i smaków po kilku latach palenia papierosów zmniejsza się aż kilkunastokrotnie, a odpowiadają za to zmiany naczyń krwionośnych, zaopatrujących kubki smakowe, jak też modyfikacja skóry języka. Z pewnością nie jest to główna motywacja do rozstania się nałogiem, ale warto o tym wiedzieć. Przez wiele lat osoby chcące rzucić palenie miały do dyspozycji wyłącznie alternatywy w postaci produktów z grupy nikotynowej terapii zastępczej, czyli plastry nikotynowe, tabletki lub specjalne gumy do żucia. Dopiero w ostatnich latach palący zyskali więcej możliwości. Kilkanaście lat temu pojawiły się papierosy elektroniczne, a kilka lat temu podgrzewacze tytoniu, m. in. glo new heating technology.

Jeśli wybierasz się do Chin, wiedz, że to największy producent i konsument papierosów na świecie. Zgodnie ze światowymi trendami w zakresie profilaktyki zdrowotnej i przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym, również Chiny starają się zmniejszyć odsetek palaczy. Obecnie w najludniejszym kraju świata pali ponad połowa mężczyzn, a państwowy monopol tytoniowy przynosi nawet 10 proc. dochodów podatkowych do państwowej kasy. Zakaz palenia obowiązuje we wszystkich miejscach pracy, poza budynkami administracji publicznej.

A jak jest w Europie? Dziś palenie w lokalach gastronomicznych jest bardzo mocno ograniczone w całej UE, bo tak stanowi prawo. Europejski turysta może się jednak mocno zdzi-



wić wchodząc do baru za oceanem, bo według oficjalnych danych, tylko 61 proc. populacji USA jest objęta zakazem palenia w miejscach pracy, restauracjach i barach.

Czy zakaz palenia w miejscach publicznych przekłada się na pozytywne efekty dla zdrowia palaczy? Istnieją opracowania naukowe, które to potwierdzają. Wiele krajów idzie jeszcze dalej i chcą ograniczyć negatywne skutki palenia tytoniu, wdraża tzw. politykę redukcji ryzyka zdrowotnych (z ang. Tobacco Harm Reduction). Na czy ona polega? Na przykład w Wielkiej Brytanii osoby pragnące rzucić nałóg mogą liczyć na pomoc pracow-

ników służby zdrowia oraz ułatwiony dostęp do środków nikotynowej terapii zastępczej czy produktów alternatywnych dla tradycyjnych papierosów. Według wielu ekspertów i naukowców, takie nikotynowe alternatywy jak e-papierosy czy podgrzewacze tytoniu, redukują ryzyka związane z paleniem o 95-99 proc. Rozwój alternatyw nastąpił na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat, dzięki czemu palacze mają coraz więcej możliwości wyboru produktów, które mogą pomóc w rozstaniu się z tradycyjnym papierosem. Jet to pomocne rozwiązanie dla osób, którym nie udaje się radykalnie zerwać z nałogiem.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Co czytano 100 lat temu?

W 1925 r. prasę w Wysokim Mazowieckiem można było nabyć tylko za pośrednictwem prenumeraty pocztowej. Jedną jedyną księgarnią w mieście nie prowadziła sprzedaż gazet i czasopism. Z pocztowych zamówień wynika, że mieszkańcy miasta i okolicy nie prenumerowali żadnego dziennika ani tygodnika wychodzących w Białymstoku. Z wydawanych wówczas w Łomży dwóch pism, 6 prenumerowało katolicki tygodnik „Życie i Praca”. Nikt nie zaprenumerował często krytykującej ówczesną władzę „Wspólnej Pracy”.

Na pocztę przychodziło 130 egzemplarzy dzienników, a wśród nich: „Gazeta Poranna Warszawska” (18 egz.), „Kurier Warszawski” (13), „Kurier Polski” (11).

Prenumerowano 232 egzemplarze tygodników i miesięczników, a wśród nich: „Głos Nauczyciela” (43 egz.), „Gazetę Gospodarczą” (41), „Gazetę Świąteczną” (36), „Gazetę Grudziądzką” (35), „Zorzę” (11), „Bluszcz” (3), „Płomyk” (4). Poczta kolportowała także 17 egz. pism żydowskich i 78 egz. bezpłatnej „Strażnicy Polskiej”.

POWIAT ZAMBROWSKI

Na święto Pań

W Rutkach

Występem Teatru Form Różnych z Zambrowa i słodkim stołem KGW obchodzony będzie Dzień Kobiet w Gminnym Ośrodku Kultury w Rutkach w środę, 8 marca (godz. 19.00).

W Kołakach Kościelnych

Spacer z okazji Dnia Kobiet nad stawem w Kołakach Kościelnych Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych organizuje w środę, 8 marca (godz. 17.00).

W Woli Zambrowskiej

Koncert Mateusza Stachury z zespołem The Consonance Trio w Świetlicy Wiejskiej w Woli Zambrowskiej odbędzie się w piątek, 10 marca (godz. 18.00).

W Szumowie

Marwk Charuba i Marcin Olencki wystąpią z okazji Dnia Kobiet w Centrum Biblioteczno-Kulturalnym w sobotę, 11 marca (godz. 19.00).

Dają nam 480 milionów litrów mleka!

Podlaski Związek Hodowców Bydła i Producentów Mleka uhonorował najlepszych hodowców bydła i producentów mleka powiatu wysokomazowieckiego w 2022 roku. Z przedstawionych przez Związek statystyk wynika, że w powiecie są 973 stada bydła.

Rekordzistą powiatu w 2022 roku jest Bogdan Wnorowski z Nowego Grabowa. Jego 39 krów osiągnęło średnią wydajność 13 274 kg mleka.

Drugie miejsce z wydajnością średnią 12 801 kg zajął Karol Chojński ze wsi Chojane Pawłowięta.

Na trzecim miejscu jest stado Kazimierza Czajkowskiego z Czajek. Jego 120 krów dało średnio 12 798 kg mleka.

Dalej w kolejności: 4 miejsce – Krzysztof Kruszewski ze wsi Perki Lachy, 5 miejsce – Grzegorz Kraszewski z Łuniewa Małego, 6 miejsce – Piotr Roszkowski ze wsi Perki Lachy, 7 miejsce – Wojciech Bauer ze wsi Dąbrowa Cherubiny, 8 miejsce – Zdzisław Sokołowski ze wsi Chojane Pawłowięta, 9 miejsce – Krzysztof Roszkowski z Krzyżewa, 10 miejsce



Fot. pixabay

– Tadeusz Janczewski ze wsi Dąbrowa Łazy, 11 miejsce – Dariusz Piekutowski ze wsi Markowo Wólka, 12 miejsce – Adam Przeździecki ze wsi Grodzkie Szczepanowięta, 13 miejsce – Dariusz Pęza ze wsi Drągi, 14 miejsce – Paweł Kaczyński ze wsi Dąbrowa Cherubiny, 15 miejsce – Andrzej Mościcki ze wsi Dąbrowa Kity.

Swoistym rekordowym mlecznym zagłębiem są Kulesze Kościelne w wydajności ponad 100 tys. litrów mleka od krowy: 5 pierwszych miejsc tego zestawienia należą do hodowców z tej miejscowości.

Pierwsze miejsce w powiecie wysokomazowieckim zajął Zdzisław Sokołowski z wydajnością 152 414 kg mleka. Krowa Rafała Stypułkowskiego dała już 124 182 kg mleka, a druga 109 046 kg. Dwie krowy Karola Chojńskiego 110 900 kg mleka i 110 238 kg.

Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita w 2022 roku skupiła 802 mln litrów mleka, w tym tylko z samego powiatu wysokomazowieckiego aż 480 mln litrów (60 proc. skupu!).

Średnia cena mleka w listopadzie 2022 wynosiła w Polsce 2,7 zł za litr (według danych GUS).

Za lata trudu i oddania



„Dziękujemy za te piękne lata poświęcenia i oddania, lojalność oraz trud włożony w pracę. Życzymy dużo zdrowia, radości, ciepła i miłości oraz spełnienia wszystkich planów i marzeń”, mówił odchodzącym na emeryturę wieloletnim pracownikom Starostwa Powiatowego w Zambrowie Danucie Ślesińskiej, Danucie Karwowskiej i Krystynie Gosk w uroczystą chwilę z kwiatami i lampką szampana w piątek, 24 lutego, starosta zambrowski Zbigniew Teofil Jach.

W obronie łąk „Wizny”



Ponad 1500 ludzi podpisało się pod protestem, dotyczącym ekspertyzy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku o przyszłości łąk po byłym Kombinacie „Wizna” w Grądach-Woniecku. Rolnicy rocznie zbierają z nich paszę wartości 200 mln zł. Twierdzą, że pozostawienie, zgodnie z ekspertyzą, dużych obszarów w nienaruszonym stanie i opóźnione terminy koszenia spowodują zabagnienie łąk, a w praktyce utratę paszy.

Gotują z klasą

Aleksandra Wiśniewska i Karolina Liśniewska, uczennice Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie, są laureatkami szkolnego etapu konkursu „Gotuj z klasą”. Danie, przygotowane przez uczniów oceniała komisja w składzie: Joanna Kalinowska z Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Białymstoku, radny wojewódzki Piotr Modzelewski i dyrektor szkoły Sławomir Baran.

W pożarze domu w Choroszczy, wywołanym przez ojca, zginęła córka Weronika (8 lat), synowie Antoś (3 lata) i Stefan (10 lat) oraz on sam!

Amok

I
– Główna hipoteza jest taka, że było to podpalenie dokonane przez ojca tych dzieci i że wszyscy zginęli w tym pożarze. W miejscu pożaru znaleziono pojemnik z substancją, której najprawdopodobniej użyto do wzniesienia ognia. Powołano biegłych z zakresu medycyny sądowej, którzy ustalą przyczyny śmierci ojca Radosław Z. i jego dzieci. Chodzi, między innymi, o ostateczne ustalenie, czy do śmierci dzieci nie doszło jednak jeszcze przed pożarem – powiedział PAP rzecznik białostockiej prokuratury okręgowej Łukasz Janyst.

Dokładną przyczynę pożaru ustali natomiast biegły z zakresu pożarnictwa. Wszystko wskazuje, że to Radosław oblał dom benzyną i podpalił. Sugeruje to fakt, że śledczy znaleźli przy nim zapalniczkę i kanister na benzynę.

„W obliczu niewyobraźalnej tragedii, jaka wydarzyła się w naszej gminie niedzielnego wieczoru 26 lutego 2023 r., śmierci mieszkańców Choroszczy, w tym trójki dzieci, łącząc się w bólu z rodziną ofiar, proszę wszystkich: mieszkańców oraz podmioty funkcjonujące na terenie gminy Choroszcz o nie organizowanie w najbliższym czasie zabaw oraz innych wydarzeń o charakterze rozrywkowym”, zaapelował burmistrz Robert Wardziński, ogłaszając trzydniową żałobę w gminie od 1–3 marca.

Pożogę przeżyła żona Radosław i matka dzieci Urszula, która uciekła z domu po awanturze, jaką urządził Radek. Zadzwoiła wówczas na policję. Policjanci zjawili się dość szybko, ale już wiadać było, że dom się pali. Wezwali więc straż pożarną.

II

Radosław (45 lat) pochodzi z Ostrołki. Urszula (40 lat)



To tu rozegrała się niewyobraźalna tragedia. Fot. PSP Białystok

z Choroszczy. Poznali się i pokochali w USA. Spędzili tam blisko 18 lat i doczekali się trójki dzieci. Ona pracowała jako pielęgniarka, on jako wysoko wykwalifikowany elektryk. Chwalił się znajomym, że zarabiał w Stanach nawet 100 dolarów na godzinę.

Do Polski wrócili ponad rok temu i w rodzinnej dla Urszuli Choroszczy pod Białymstokiem kupili piękny, urządzony już dom.

Urszula szybko znalazła pracę jako pielęgniarka w szpitalu psychiatrycznym, dzieci poszły do przedszkola i szkoły, ale Radek nie potrafił odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Choć miał świetny fach w rękach, dobrze płątny także w Polsce, nie znalazł sobie zajęcia, za to ponoć coraz częściej zaglądał do kieliszka. Doszło do tego, że w noc sylwestrową w ich domu interweniowali po-

licjanci i wyprowadzili kompletnie pijanego, awanturującego się Radosława w kajdankach.

Po sylwestrowej awanturze rodzinie założono niebieską kartę.

– Karta bardzo szybko, bo w połowie lutego, została zamknięta na prośbę obu małżonków. Po sylwestrowo-noworocznym incydencie stawiali się na komisje w lokalnym Ośrodku Pomocy Społecznej, by wyjaśnić zajście. Współpracowali z nami. Byli zgodni, że nie potrzebują pomocy psychologicznej czy terapeutycznej. Byli świadomi swoich potrzeb i problemów – mówiła dziennikarzom rzeczniczka Urzędu Miasta i Gminy w Choroszczy Urszula Glińska – Była to rodzina wykształcona, inteligentna, zaradna, przedsiębiorcza, znająca języki. Nie narzekała na brak środków do życia.

Inne opinie: rodzina nie izolowała się od sąsiadów i otoczenia. Uczestniczyła w miejskich uroczystościach i życiu społeczności. Była religijna i regularnie widziana w kościele.

III

– Mieli śliczne dzieci, piękny dom, ładne samochody, oszczędności. Wnuczek Stefan uwielbiał grać w piłkę nożną i szachy, reszta dzieci też była jak iskierki. Tylko żyć i cieszyć się życiem, wyszło zupełnie odwrotnie – rozpacza dziadek dzieci, ojciec Urszuli.

Nie może pojąć tego, co się stało tym bardziej, że także teraz jest pewny, że zięć bardzo kochał swoje dzieci.

Co się dzieje z człowiekiem, że może wpaść w tak niszczący wszystkim amok? (A.A.)

Żona wyjechała na dwutygodniową rehabilitację kręgosłupa po zeszłoroczym upadku w czasie malowania sufitu w salonie w Dniu Kobiet. Całkiem przyjemna odmiana...

Pamiętnik słomianego wdowca

Poniedziałek. Dokładnie zaplanowałem rozkład zajęć. Jestem miło zaskoczony, że zostaje mi mnóstwo wolnego czasu.

Nie wiem, dlaczego prowadzenie domu jest dla kobiet takim problemem, skoro można tak szybko się z tym uporać. Wystarczy odpowiednio zorganizować sobie pracę. Na kolację wyjąłem steki z lodówki. Żeby stworzyć miły nastrój, ładnie nakryłem do stołu. Ustawiłem wazon z różami i zapaliłem świecę. Trzeba przyznać, że steki robi dobrze. Wchodził jeden po drugim. Psu też dałem steka. Aż dwa razy szybciej zamerdzał ogonem! No, niech wie, kto jest dobrym panem. Sącę whisky z lodem, zagryzam pasztetem z zająca. Wyjąłem też sobie z lodówki specjalność mojej żony, faszerowanego szczupaka. Psu dałem ostatniego steka. A mówiła, że tego, co przygotowała, starczy na cztery dni.

Dawno nie czułem się tak dobrze.

Wtorek. Muszę jeszcze raz przemyśleć rozkład dnia. Zależy się, że wymaga kilku drobnych poprawek. Nie codziennie jest święto, dlatego pies nie może się spodziewać, że zawsze będzie jadł z dwóch różnych misek, które ja muszę myć.

Przy śniadaniu zauważyłem, że picie soku ze świeżych pomarańczy ma jedną zasadniczą wadę. Za każdym razem trzeba potem myć wyciskarkę. Jak rozwiązać ten problem? Trzeba przygotować sok na dwa dni, wtedy wyciskarkę myje się dwa razy rzadziej. Poza tym parówki można odgrzewać w zupie. W ten sposób ma się jeden garnek mniej do zmywania.

Na pewno nie będę co drugi dzień biegł z odkurzaczem tak, jak chciała żona. Raz na cztery dni to aż nadto. Muszę tylko pamiętać, żeby zdejmować buty, a psu wycierać łapy. Poza tym czuję się świetnie.

Środa. Będę musiał zrewidować swoją strategię. I tak: przyniosłem z baru kilka gotowych dań, w ten sposób nie stra-



Fot. pixabay

cę w kuchni aż tyle czasu. Kolejny problem, to ślanie łóżka. Najpierw trzeba się z niego wygrzebać, potem wywietrzyć sypialnię, a na końcu jeszcze równo ułożyć pościel. Nie uważam, żeby codzienne ślanie łóżka było konieczne zwłaszcza, że i tak wieczorem człowiek musi się do niego położyć. Zrezygnowałem też z przygotowywania osobnych posiłków dla psa i kupiłem gotowe jedzenie w puszkach. Pies trochę się krzywił, ale cóż... Skoro ja mogę się obyć bez domowych obiadków, on też nie powinien grymasić.

Czwartek. Trochę się rano zdenerwowałem, bo lodówka pusta, a tu nagle odkrycie dnia: w jej kącie dwie konserwy rybne, kupione na zapas w czasie covidu. Zapomniałem wczoraj kupić chleb, ale pomyślałem, że jak na śniadanie zjem obie, to wystarczy. W dodatku nic nie było do zmywania, bo jadłem prosto z puszek.

Wczoraj wieczorem zwyczajowo przysnąłem w fotelu przed telewizorem, a że nie miał mnie kto obudzić, przekimałem tak prawie do rana. Trochę bolą mnie plecy, ale gorący prysznic powinien pomóc. Pies jakby niezadowolony, bo w puszcze była tylko łyżka karmy. Ogólnie jednak jest fajnie!

Piątek. Koniec z sokiem pomarańczowym! Za dużo dźwigania, a z parkingu do wejścia do bloku wcale nie tak blisko. Dla psa kupiłem suchą karmę. Jest równie pożywna, a miska nie jest popačkana. Z kolei ja zacząłem jeść już prosto z garnka. Smakuje tak samo, a nie są potrzebne chochła ani talerz. Poza tym talerzy czystych już nie ma. Zupy też już nie.

Sobota. Pies nakruszył na podłogę. Zbeształem go. Nerwy mam napięte, jak postronki.

Po południu zadzwoniła żona i spytała, czy umyłem okna i zrobiłem pranie. Wybuchnąłem

histerycznym śmiechem. Powiedziałem jej, że nie mam czasu na takie rzeczy.

Jest pewien problem z wanną. Odpływ zatkał się makaronem...

Niedziela. Oglądałem telewizję z łóżka. Sklepy zamknięte, a mnie wczoraj wypadło z głowy, żeby coś kupić na śniadanie. Psu sucha karma też się skończyła. Na ekranie różni ludzie zajadali przeróżne smakołyki... Mam problemy z utrzymaniem równowagi. Pies zupełnie przestał merdać ogonem.

Nagle olśnienie! Wstaję z łóżka, wyciągam spod niego psa. Idziemy do hotelu. Pokój jest wysprzątnany, czysty i przytulny. Zamawiamy posiłek do numeru. Ponad godzinę jemy różne pyszności. Korzystamy z wielu talerzy, bo przecież nie muszę ich myć.

Tak znalazłem sposób na zmorę domowych obowiązków.

Ciekawe, czy kiedykolwiek przyszedłby do głowy mojej żonie?

Spragniona miłości rozkopała grób, otworzyła trumnę i wycięła mu serce!



Być kochaną

Fot. pixels

Instrukcja

„Aby zdobyć sobie powodzenie u mężczyzn, należy wziąć serce trupa przystojnego mężczyzny, utłuc w garnku żelaznym, a potem wysmarować się na noc cieczą, która spłynie z naczynia”. Taką radę wyczytała w kupionej na ulicy broszurze „Sekret miłości” Maria Mikołajczykówna.

Miała 38 lat. Koleżanki dawno powychodziły za mąż, a ona była ciągle sama. Nikt jej nie przytulał. Nikt nie mówił, że ją kocha. Przelotne znajomości... To tylko chwile, których było coraz mniej. Postanowiła skorzystać z „podręcznikowej” rady.

Śledziła nekrologi. I nadarzyła się okazja. W październiku 1933 r. na cmentarzu ewangelickim w Warszawie został pochowany Zygmunt Palmas. Wieczorem po pogrzebie Mikołajczykówna udała się na opustoszony cmentarz. Rozkopała świeżo usypaną mogiłę, dostała się do trumny i siekierą wyrąbała nieboszczykowi serce. Z pośpiechu, pewnie też ze strachu, pozostawiła rozkopany grób i zbezczeszczone zwłoki.

Następnego dnia rano do opiekującego się cmentarzem Józefa Lusickiego przybiegli przestraszeni dwaj chłopcy i opowiedzieli o rozkopanym grobie. Lusiecki poszedł za chłopcami. Zobaczył rozbity trumnę i wyciągnięte na wierzch zwłoki Palmasa z głęboką raną na piersi. Natychmiast zaalarmował policję.

Śledczy odkryli, że z nieboszczyka zostało wycięte i wyjęte serce. Zastanawiali się, kto i z jakiego powodu mógł tego dokonać. Podejrzewali, że to może być akt jakiejś zemsty. Sprawa stała się głośna. Policja aresztowała jedną osobę, sprawdzała alibi. Mijały dwa tygodnie, a śledztwo nie przynosiło żadnej odpowiedzi.

W tym czasie do sądu wpłynęła skarga Antoniny Paradowskiej, która domagała się finansowego zadośćuczynienia za garnek pożyczony sąsiadce Marii Mikołajczykównie.

Paradowska w obecności sąsiadki wyjaśniała śledczym, że pożyczyła jej garnek, który co prawda zwróciła, ale według niej nie nadawał się do użycia i musiała go wyrzucić. Żądała pieniędzy rów-

nych wartości naczynia. Mikołajczykówna tłumaczyła, że skoro oddała garnek, nie będzie za niego płacić. Śledczy dociekał, dlaczego Paradowska nie mogła używać garnka i kiedy został pożyczony.

„Garnek cuchnął trupem!”, odpowiedziała zdenerwowana Paradowska i sprecyzowała, że pożyczyła go w dniu, kiedy został odkryty rozkopany grób. W tym momencie Mikołajczykówna zbladła i straciła przytomność.

W czasie rewizji w jej mieszkaniu policja odkryła puszkę ze śmierdzącą mazią. Szukająca tak desperacko miłości Maria przyznała się do rozkopania grobu i sprofanowania zwłok, opisywał tygodnik „Rola”. Została aresztowana.

Zemsta

U Jadwigi Sobolewskiej zamieszkał jako lokator Kazimierz Normantowicz z Grodna. Po pewnym czasie lokator i gospodyni „weszli w bliższą zażyłość”, opisywał „Nowy Dziennik Białostocki”. Zostali kochankami. Po jakimś czasie Jadwiga zaczęła wspominać o ślubie. Kazimierz nie kontynu-

ował tematu, a wręcz go unikał. Gdy kobieta nalegała coraz bardziej stanowczo, Kazimierz wprowadził się od niej i zamieszkał w domu swojej siostry.

15 lipca 1922 r. Jadwiga i Kazimierz spotkali się przed cmentarzem. Jadwiga prosiła, by ją odprowadził do domu. Kazimierz wahał się, ale w końcu poszli razem. Był upalny dzień. Aby odpocząć, na podwórzu Jadwigi usiedli na ławce i rozmawiali. Kobieta serdecznie zapraszała Kazimierza do domu. Mężczyzna jednak stanowczo odmówił.

– Jak ty nie będziesz się ze mną godził, to popamiętasz – zagroziła zawiedziona i zdenerwowana Sobolewska i odeszła.

Kazimierz został sam na ławce przed domem. Upał, emocje i zmęczenie znużyły go i przysnął. Przebudził go piekący jak ogień ból nóg. Zerwał się z ławki. Przed nim stała z kubkiem Jadwiga. „Dobrze ci tak”, powiedziała.

Sobolewska oblała dawnego kochanka kwasem siarczanym. Kazimierz zgłosił sprawę policji.

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.0029/2023-o-1)

NIERUCHOMOŚCI

Do wynajęcia w Łomży czysty, suchy, garaż 50 m² idealny, np. pod magazyn. Mam też lokal 100 m², np. pod sklep internetowy, pizzerię, gabinet fryzjerski czy kosmetyczny. Tel. 880 - 033 - 370

(fak/sms)

Do wynajęcia kawalerka w centrum Łomży, 1 piętro dla 1 osoby, najchętniej niepalącej dziewczyny, wyposażona. 850 zł plus opłaty, kaucja. Tel. 535 - 480 - 220

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam” zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę” zamieszczamy bezpłatnie.

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

Przyjmę Ukrainkę do mieszkania. Tel. 517 - 404 - 353

(o/b)

ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe do uboju z konieczności.

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

(fak.0003/2023-o)

Zakupię każdy stan, całe i uszkodzone prasy belujące Sipma, Warfama, Metal Fach itd. Dzwonić. Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model, rok, stan, całe i uszkodzone. Ursus, Massey Ferguson, John Deere, Same Lamborghini, Deutz, Polmot, Farmer, Pronar, MTZ Belarus, Kioti, Kubota, New Holland, Ford, Fiat, Zetor, Landini, Valtra, Valmet, Farmtrac, Foton, Case, Renault, Władimirec itd. Dzwonić. Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-1)

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

(fak.0098/2022-o-1)

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz lokali komunalnych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz głównych najemców.

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie



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



Wójt Gminy Radziłów

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości komunalnych przeznaczonych do dzierżawy - działka numer 1666 (obręb 0024 Radziłów).

Wójt Gminy
Krzysztof Milewski

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2023 r., poz. 162) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 2000, ze zm.) zawiadamia się, że w dniu 10 lutego 2023 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Zarządu Powiatu Kolneńskiego, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa z rozbudową drogi powiatowej nr 1880B (ul. M. Konopnickiej) - Górskie” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 96/1 obręb nr 0001 miasto Kolno, 71, 87 obręb nr 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno.

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: 87/1 (87), 75/1 (75), 132/1 (132) - obręb nr 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno.

Działki, z których korzystanie będzie ograniczone nr ewid.: 16, 73, 359/4 - obręb nr 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 - 15:30. Na podstawie art. 49 § 2 Kpa zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego obwieszczenia.

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 Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 26 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam BMW, (2012), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, sprowadzone w zeszłym roku, zarejestrowane, cena 33 200 zł do negocjacji, tel. 604 - 580 - 775

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2004), 2.0 benzyna, przebieg 253 000 km, auto w ciągłym użytku, na bieżąco serwisowane, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 665 - 697 - 791

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2018), pierwszy właściciel, przebieg 55 000 km, bogate wyposażenie, panoramiczny dach, cena 79 000 zł do negocjacji, tel. 789 - 277 - 668

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2004), 1.7 diesel, auto ekonomiczne, ładny środek, przebieg 275 000 km, cena 8 900 zł, tel. 793 - 323 - 762

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2005), 1.9 diesel, 120 KM, auto w dobrym stanie, użytkowane na co dzień, wszystkie opłaty aktualne, cena 9 300 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Audi 80, (1992), 1.8 benzyna + LPG, aktualne OC, brak badań technicznych, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 600 - 590 - 525

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira B, (2006), 1.9 CDTI, 120 KM, auto z Niemiec, pierwszy właściciel w kraju od 2012 r., stan techniczny bardzo dobry, cena 15 200 zł, tel. 609 - 823 - 294

(o/b)

Sprzedam Ford Focus MK2, (2010), 1.6tdci, 90 KM, nowe sprzęgło i nowe tylne zawieszenie, diesel, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 668 - 559 - 003

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2005), 1.4 benzyna, pierwszy właściciel w Polsce od 2014 r., auto bardzo dobrze utrzymane, przegląd techniczny ważny do 08.2023 r., cena 13 800 zł do negocjacji, tel. 605 - 905 - 303

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2005), wersja Ghia, stan bardzo dobry, drugi właściciel od nowości, 2 komplety kół, cena 10 900 zł, tel. 503 - 150 - 064

(o/b)

Sprzedam Hyundai ix35, (2011), 2.0 crdi, 140 KM, przebieg 198 000 km, auto sprowadzone w 2022 r. z Niemiec, cena 39 500 zł do negocjacji, tel. 722 - 200 - 972

(o/b)

Sprzedam Ford Kuga, (2012), 2.0tdci, diesel, auto w bardzo dobrym stanie wizualnym i technicznym, przebieg 189 000 km, cena 42 600 zł do negocjacji, tel. 507 - 131 - 902

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia 2, (2005), 1.6 benzyna + gaz, przegląd ważny do 28.05.2023 r., OC do 30.10.2023 r., naprawy robione na bieżąco, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 530 - 784 - 817

(o/b)

Sprzedam BMW e65, (2001), 4.4 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, dobrze wyposażone, środek czysty i zadbane, cena 18 000 zł, tel. 511 - 697 - 887

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2009), benzyna, przebieg 200 000 km, stan bardzo dobry, klimatyzacja manualna, centralny zamek, cena 20 400 zł do negocjacji, tel. 695 - 454 - 270

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2008), 1.9 tdi, 105 KM, stan bardzo dobry, auto sprowadzone z Niemiec, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 504 - 411 - 732

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV-4, (2007), 2.0 diesel, auto sprowadzone z Niemiec w 2019 r., cena 24 500 zł, tel. 607 - 472 - 479

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2006), 2.0 tdi, auto w bardzo dobrym stanie, zadbane, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 730 - 688 - 923

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2006), 1.9 TDI, 105 KM, auto sprowadzone z Niemiec, po opłatach, cena 11 500 zł, tel. 504 - 725 - 521

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2006), stan dobry, auto w ciągłej eksploatacji, opłaty do sierpnia 2023 r., cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 512 - 358 - 222

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), 2.0 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 7 400 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2005), 1.9 cdti, 150 KM, auto dobrze wyposażone, sprawne technicznie, cena 11 500 zł, tel. 513 - 399 - 112

(o/b)

Sprzedam BMW E60, (2004), 3.0 diesel, auto w bardzo dobrym stanie, opłaty aktualne, 218 KM, przebieg 440 000 km, cena 16 600 zł do negocjacji, tel. 794 - 032 - 277

(o/b)

Sprzedam Citroen Xsara Picasso, (2006), 1.6 HDI, auto w dobrym stanie blacharskim i mechanicznym, długie opłaty, cena 4 900 zł, tel. 572 - 580 - 961

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5 (2005), 1.9 TDI, diesel, auto do drobnych poprawek blacharskich, podsufitka do poprawienia, cena 10 700 zł, tel. 514 - 082 - 548

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2002), 1.8 benzyna, ważny przegląd, elektryczne szyby i lusterka, sprawna klimatyzacja, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 603 - 214 - 355

(o/b)

Sprzedam Toyota Rav-4, (1998), 2.0 benzyna + gaz, przegląd ważny do 01.08.2023r., ubezpieczenie do 23.07.2023 r., wszystko sprawne, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 009 - 573

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa D, (2010), auto kupione i użytkowane tylko w Holandii, przebieg 316 000 km, cena 10 900 zł, tel. 510 - 435 - 210

(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:

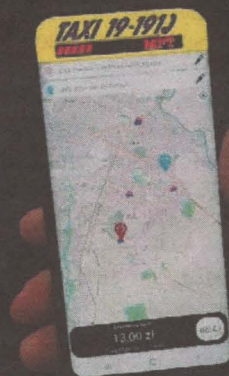
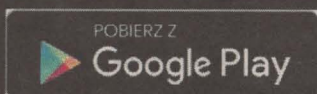
Tel.:

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 zbiornik do mleka, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 996 – 731 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę 4, sztywna, cena 4 000 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiowa, cena 4 000 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam pług 4-skibowy Bomet, (2011), w bardzo dobrym stanie, niespawany, niepopięty, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 698 – 135 – 279 (o/b)
- Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, w oryginale, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 721 – 863 – 962 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), od nowości pracował w małym gospodarstwie, cena 22 500 zł, tel. 505 – 273 – 301 (o/b)
- Sprzedam siewnik Nordsten, z aplikatorem nawozów, garażowany, cena 2 900 zł, tel. 518 – 066 – 439 (o/b)
- Sprzedam owijkę Sipma Z-274, folia 500, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 721 – 863 – 962 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland, 3-skibowy, kwadratowa rama, płaska belka, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 606 – 526 – 770 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika Ursus N-266, 8 ton, tylna kłapa otwierana hydraulicznie, cena 35 000 zł, tel. 575 – 703 – 189 (o/b)
- Sprzedam paszowóz, pojemność 12 m³, w bardzo dobrym stanie, posiada wagę, cena 33 500 zł, tel. 663 – 372 – 870 (o/b)
- Sprzedam taśmociąg, mało używany, garażowany, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 600 – 590 – 525 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1986), pracował w każdym sezonie żniwnym, wszystko sprawne mechanicznie, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 506 – 322 – 646 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone 2400, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna, cena 9 000 zł, tel. 506 – 322 – 646 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Fella TS 800, (2005), stan bardzo dobry, cena 37 900 zł, tel. 508 – 183 – 852 (o/b)
- Sprzedam bronę talerzową, 3 m, cena 10 200 zł do negocjacji, tel. 739 – 091 – 138 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Bomet, 2,10 m, stan bardzo dobry, od nowości w gospodarstwie, mało używana, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 508 – 952 – 611 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Amazone ZAM MAX-2000, otwieranie i zamykanie hydrauliczne, wałek WOM, oświetlenie, stan bardzo dobry, cena 10 200 zł, tel. 791 – 773 – 075 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Fella SM-288, (2010), szerokość 2,80 m, hydraulicznie składana, 7 dysków, sprawna, cena 15 000 zł, tel. 604 – 992 – 921 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów Lely, 1 200 kg, otwieranie hydrauliczne na 2 przewody, wszystko sprawne, stan bardzo dobry, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 509 – 039 – 029 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Sieger SM 1766, świeżo sprowadzony, zawieszany, w bardzo dobrym stanie, lance w ocynku, cena 9 500 zł, tel. 517 – 976 – 109 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Claas Mercator 75, heder 4,20 m, stan techniczny dobry, rura wysypu zboża hydrauliczna, cena 28 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 182 – 185 (o/b)
- Sprzedam wał łąkowy, szerokość 2 m, cena 4 000 zł, tel. 535 – 502 – 513 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, 2,70 m, stan dobry, wszystko sprawne, brak dziur, cena 2 500 zł, tel. 694 – 678 – 638 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, czeska, stan dobry, wszystko sprawne, gotowa do pracy, cena 1 650 zł, tel. 694 – 678 – 638 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Tecnomat, 800 litrów, szerokość robocza 18 m, stan dobry, do przejścia przewody, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 660 – 469 – 750 (o/b)
- Sprzedam agregat talerzowy, (2012), 3 m, talerze 520 na gumowych amortyzatorach, cena 15 300 zł do negocjacji, tel. 512 – 011 – 868 (o/b)
- Sprzedam agregat Bomet, uprawowy, składany, 3,20 m, w dobrym stanie, cena 1 900 zł, tel. 537 – 641 – 840 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 360, (2008), całą w oryginale, centralne zawieszenie, wałek przekładnika, cena 25 500 zł, tel. 509 – 628 – 118 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę bębnową, (2010), szerokość 1,85 m, cena 2 650 zł, tel. 516 – 327 – 970 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowo-siewny Famarol-Słupsk, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 508 – 393 – 384 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Krone, stan dobry, wałek w komplecie, cena 21 500 zł, tel. 606 – 522 – 211 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, stan dobry, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 1 900 zł, tel. 532 – 113 – 250 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą, w bardzo dobrym stanie, sprawna, drabinka, zaczep, wałek, cena 8 900 zł, tel. 515 – 395 – 992 (o/b)
- Sprzedam dojkę przewodową, 5 aparatów, kompletna, sprawna, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 698 – 914 – 690 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, (2005), stan bardzo dobry, cena 37 900 zł, tel. 508 – 183 – 852 (o/b)
- Sprzedam śrutownik do zboża Bąk, 11 kW, mało używany, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 721 – 863 – 962 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA 7000 DL, szerokość 7 m, oś skrętna, wałek szerokokątny, w bardzo dobrym stanie, cena 28 900 zł, tel. 514 – 340 – 699 (o/b)
- Sprzedam pług 3-skibowy Unia Grudziądz, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 1 250 zł do negocjacji, tel. 532 – 113 – 250 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 1550, 2-karuzelowa, grabi do boku, cena 20 000 zł, tel. 513 – 658 – 274 (o/b)
- Sprzedam brony 3, fabryczne, stan bardzo dobry, gruba i mocna rama, cena 1 000 zł, tel. 693 – 122 – 183 (o/b)
- Sprzedam bronę talerzową, szerokość robocza 5 m, drugi właściciel od nowości, w pełni sprawna, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 500 – 733 – 912 (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.

OFERTA PRACY

PREFBET
 ŚNIADOWO

W związku uruchomieniem nowej linii produkcyjnej firma PREFBET – Śniadowo zatrudni pracowników na stanowiskach:

- **Betoniarz – zbrojarz** (mile wdziane uprawnienia spawalnicze)
- **Operator** urządzeń wytwórczych mieszanek betonowych
- **Operator** wibroprasy - kierowca wózka jezdniowego
- **Kierowca** betonomieszarki

Oferujemy:

- Stabilne warunki zatrudnienia-umowa o pracę
- Wynagrodzenie godzinowe + premia
- Szkolenia zawodowe i możliwość podnoszenia kwalifikacji
- Szeroki zakres świadczeń socjalnych (ubezpieczenia medyczne, dopłaty do wypoczynku, dopłaty do dojazdów do pracy)

Zgłoszenia proszę kierować do Sekretariatu P.P.B. Prefbet Sp. z o.o.,
Kolejowa 17, 18-411 Śniadowo, e-mail: sekretariat@prefbet.pl, tel. 86 217 61 28

z dopiskiem

"Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)".

digital
 Stary Rynek 16, Łomża
 tel/fax: 86 216 77 16
 www.fotogabs.pl
foto gabs

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!

Podaruj komuś bliskiemu fotoalbum
z wspaniałymi wspomnieniami.

Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.



Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu

dr Wojciech Oczko – nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy

Wśród państw europejskich Polska należy do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dane statystyczne wskazują, że rośnie liczba Polaków z różnymi schorzeniami układu krążenia, które – jeśli nie są leczone – prowadzą do obniżenia jakości życia i skrócenia jego długości. Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce.

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:

- ❖ Śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce jest wyższa o 59% w porównaniu ze średnią wszystkich krajów grupy OECD.

- ❖ W 2019 roku zarejestrowano w Polsce łącznie 86 116 zgonów z powodu chorób układu krążenia, w tym 21 724 zgony z powodu choroby niedokrwiennej serca i 15 903 zgony z powodu choroby naczyń mózgowych (dane GUS).

- ❖ W 2021 roku zarejestrowano 22 248 przypadków ostrego zawału serca, 15 171 – dusznicy bolesnej, 9373 – zatoru płucnego, 17 739 – udaru mózgu oraz 4201 – tętniaka i tętniaka rozwarstwiającego aorty (dane ZUS).

Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

Rehabilitacja przynosi następujące efekty:

- ❖ modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca,
- ❖ poprawia funkcje śródbłonna naczyń,
- ❖ hamuje rozwój miażdżycy i przyczynia się do jej regresji,
- ❖ poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego,
- ❖ poprawia funkcje narządu ruchu i sprawność psychofizyczną,
- ❖ poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża.

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego z 2022 roku **znaczenie rehabilitacji w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego jest tak samo ważne jak zażywanie leków.**

Podstawą skierowania na rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS może je wydać:

- ❖ na wniosek lekarza leczącego,
- ❖ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- ❖ przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych,
- ❖ przy kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich.

Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może wystawić każdy lekarz, który prowadzi leczenie pacjenta. Wystarczy poprosić swojego lekarza o taki dokument i złożyć go w najbliższym placówce ZUS. Lekarz może także wystawić wniosek w formie elektronicznej na PUE ZUS.

Dlatego zachęcamy Państwa do skorzystania z bezpłatnego programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej w schorzeniach układu krążenia. Udział w 24 dniowym turnusie rehabilitacyjnym daje szansę na utrzymanie bądź przywrócenie zdolności do pracy. Może wpłynąć na wzrost bieżących dochodów, a w przyszłości – na wyższą emeryturę.

Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS w schorzeniach układu krążenia jest przeznaczony dla osób, które zmagają się z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ale chcą jak najdłużej pozostać aktywne zawodowo.

ZUS

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:

- ❖ ubezpieczone w ZUS, które są zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- ❖ uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- ❖ które pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi standardami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy uczestnik ma indywidualnie ustalony plan usprawniania, dostosowany do swoich możliwości.

Opiekę nad uczestnikami w ośrodkach sprawują doświadczony zespół medyczny, które składają się z lekarzy, fizjoterapeutów i psychologa.

Aktywności ruchowej towarzyszą treningi relaksacyjne oraz prelekcje dotyczące chorób, z którymi zmagają się uczestnicy turnusu. Prowadzący wykłady promują zdrowy styl życia i zdrowe żywienie, a także omawiają zagrożenia środowiskowe.

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej www.zus.pl/swiadczenia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/, gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.



Droższe prawo jazdy

Wyższe opłaty za egzaminy na prawo jazdy przyjął Sejmik Wjewództki. Od 1 kwietnia egzamin teoretyczny będzie kosztował 50 zł (teraz 30 zł), egzamin praktyczny na kategorii AM, A1, A2, A, B1, B, C1, D1 lub T – 200 zł każda (obecnie 140 zł); egzamin praktyczny na kategorii B+E, C1+E, C, C+E, D, D+E lub D1+E – 250 zł każda (obecnie 160 zł). Podwyżki Sejmik uzasadnia wzrostem cen paliwa, eksploatacji i najmu pojazdów oraz usług remontowych.

Zginął pieszy

Na miejscu zginął pieszy (63 lata), potrącony na drodze między Jabłonią Kościelną i Jabłonią Rykackie (gm. Wysokie Mazowieckie) przez forda, którym jechał mężczyzna (68 lat). Kierowca był trzeźwy. Okoliczności wypadku ustalają policjanci pod nadzorem prokuratora. Pieszy nie miał żadnych elementów odblaskowych.

Karambol z łosiem

Łoś nie przeżył, troje ludzi w szpitalu, to skutek zderzenia z bmw i omijania leżącego na jezdni zwierzęcia przez seata na drodze w Markowszczyźnie (gm. Turóń Kościelna).

Podejrzana nerwowość

Nerwowe zachowanie kierowcy, zatrzymanego do rutynowej kontroli w Łomży było tak podejrzane, że policjanci go sprawdzili i przeszukali. I bingo! Policyjna baza pokazała, że do maja ma sądowy zakaz kierowania pojazdami. W portfelu miał foliową torebkę z amfetaminą. W jego mieszkaniu pies Pakiet wskazał drewniane pudełko, w którym były narkotyki. Grozi mu sprawa sądowa z poważnymi zarzutami.

Złodzieje samochodów w kajdankach

Dwóch złodziei (29 i 35 lat) samochodów, skradzionych w Łomży zatrzymali łomżyńscy policjanci. Pierwszy, wartości około 28 tys. zł zginął w styczniu. Drugi, za około 20 tys. zł, pod koniec lutego. Co ważne, policjanci odzyskali oba auta. Obaj, mieszkańcy powiatu wyszkowskiego, decyzją sądu zostali aresztowani na trzy miesiące. Młodszy z dodatkowym zarzutem posiadania narkotyków.



Aż trudno uwierzyć, że takie „lądowanie” w Szeligach Leśnicy (gm. Zambów) skończyło się na lekkich otarciach jadących tą mazdą. Fot. OSP Krusze-Łubnice

Nie „dopieszczaj” gałki w aucie

Każdy kierowca ma jakieś nawyki. Dobre i nie bardzo. Opieranie i trzymanie dłoni na gałce dźwigni zmiany biegów jest nawykiem zdecydowanie złym. Dlaczego? Pod ciężarem dłoni wodziki naciskają na przesuwkę biegu, który jest włączony. To powoduje przyspieszone zużycie widełek wybieraka i samej przesuwki. Ponadto, drgania pochodzące z przekładni przenoszą się na tzw. zewnętrzny mechanizm wybierania biegów, który dostaje luzów.

Mechanizm nie jest przystosowany do pracy pod ciągłym obciążeniem, dlatego lewarka zmiany biegów dotykamy tylko na czas zmiany biegu. Mechanicy mówią, że banalną metodą na wydłużenie żywotności skrzyni biegów jest delikatna zmiana przełożeń.

Co jeszcze przedłuży jej żywotność?

Wrzucaj bieg wsteczny tylko na postoju. Wrzucanie wstecznego podczas toczenia się auta do przodu (nawet powolnego) nie służy skrzyni ręcznej, ale automatyczną wręcz wykańcza. Nie należy tego robić. Przed zmianą biegu, zmieniającego kierunek jazdy (przód – tył), zatrzymaj auto do końca.

Nie trzymaj nogi na pedale sprzęgła. Mechanizm powstawiania usterki jest tu podobny, jak przy trzymaniu ręki na lewarku biegów. W przypadku sprzęgła powoduje to dosunięcie łożyska wyciskowego do sprężyny talerzowej i jego



Fot. pixels

ciągnął pracę. Przy wysprężniku centralnym samo łożysko może kosztować kilkaset zł.

Delikatnie puszcza pedał sprzęgła. To szczególnie istotne w modelach z dwumasowym kołem zamachowym. Jego trwałość bardzo się skracza, gdy kierowca przyspie-

sza zwalnianie pedału w końcowej fazie ruchu stopy. Wielu kierowców robi ten błąd bezwiednie. Tymczasem powoduje to uderzanie obu mas koła o siebie i przeciążanie sprężyn wewnętrznych. W autach z kołem dwumasowym puszcza pedał sprzęgła nieco wolniej.

Śmiertelny wybuch beczki

Metalową beczkę po benzynie lutował ślusarz Joel Głuchowicz na podwórzu przed swoim warształem mechaniczno-ślusarskim w Łomży przy pl. Kościuszki 18 w sierpniu 1928 r.

Beczka była szczelnie zamknięta. Metal rozgrzał się od słońca i wewnątrz wytworzyły się gazy. Kiedy Joel uderzył w beczkę młotem, natychmiast nastąpiła jej detonacja. Wybuch był tak silny,

że w sąsiednich domach popękały i powypadały wszystkie szyby w oknach. Fragmenty rozerwanej beczki uderzyły w Głuchowicza. Został przewieziony do szpitala żydowskiego. Nie było innego ratunku, jak natychmiastowa amputacja nogi. Joel zmarł kilka godzin po operacji na skutek zbyt wielkiego ubytku krwi. Osierocił kilkoro dzieci i żonę, informowała „Życie i Praca”.

Poradnia psychologa

Czułość, a majtki w szufladzie!

Gdy widzę, że żona przed wyjściem spędza czasem pół godziny na makijażu, jestem przekonany, że musiała się z kimś umówić. Kiedy zauważam majtki ułożone inaczej w szufladzie, wydaje mi się, że mnie zdradza. Na tym tle jest mnóstwo kłótni. Ona twierdzi, że jestem chorobliwie zazdrośny, ale uważam, że tak mówi, że bym był mniej czujny, bo wtedy łatwiej mnie zdradzić. Ostatnio zagroziła, że jak się nie zmienię, to odejdzie. A to chyba potwierdza, że ma do kogo.



Fot. pixabay

„To nie ja chcę ją zdradzić, tylko ona mnie chce zdradzić”.

Może być i tak, że patologiczna podejrzliwość jest objawem zaburzeń myślenia, wnioskowania, a nawet urojeń (urojenia zdrady).

W przypadku patologicznej zazdrości dochodzi do jeszcze jednego zjawiska psychicznego – niektórzy ludzie traktują swoje myśli jak fakty. Reagują identycznie na wyobrażenie o jakimś zdarzeniu, jak na to zdarzenie.

Wygląda na to, że tak jest z Panem. Biorąc to wszystko pod uwagę wydaje mi się, że problem nie zniknie pod wpływem jednej porady, czy interpretacji. Pomóc mogłaby terapia małżeńska.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

- 1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz

Pierś pokroić w kostkę. Cebulę i paprykę pokroić w drobniejszą kostkę. Czosnek posiekać. W garnku na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek i krótko podsmażyć. Dodać pierś i chwilę podsmażyć. Dodać paprykę, zalać bulionem i passatą, dodać koncentrat, wymieszać. Gotować na wolnym ogniu, aż papryka nieco zmięknie. Dodać odsączoną z zalewy fasolę i kukurydzę oraz przyprawy. Gotować kilka minut. Zupę na talerzu oprószyć posiekaną pietruszką.



Przysmak podlaski

Meksykańska zupa z kurczakiem

Składniki:

- 1 duża pojedyncza pierś z kurczaka
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 400 g passaty pomidorowej
- 1 litr bulionu
- 1 średnia czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki słodkiej papryki



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Moje małżeństwo trwa już czternaście lat, nie mamy problemów, kredytów, mamy sporo czasu dla siebie, ale jest coraz bardziej nudno. Niby to żadna tragedia, ale coraz częściej spoglądam na innych mężczyzn i zastanawiam się, jak by to było z tym lub tamtym...

Ilona

W biznesie funkcjonuje powiedzenie: albo się rozwijamy, albo się zwiijamy. Choć biznes i małżeństwo rządzą się innymi prawami, akurat to powiedzenie dobrze odzwierciedla, jak małżeństwo może się zmieniać. Te pary, które nie tworzą nowych wartości, zaczynają się nudzić. Na nudę narażone są nawet (a może przede wszystkim) pary dobrze dobrane, czyli takie, w których jest stosunkowo niewiele konfliktów, a partnerom zależy na sobie. Tak się dzieje, bo ludzie poznają

się coraz lepiej. I choć generalnie wzajemne poznawanie się służy miłości, na dłuższą metę prowadzi do porozumiewania się bez słów, coraz lepszego rozumienia reakcji drugiej osoby itp. Tylko, że wtedy zachowania partnera stają się przewidywalne, pojawia się rutyna i stagnacja. Dlatego właśnie terapeuci zajmujący się związkami miłosnymi twierdzą, że para powinna tworzyć nowe wartości: dzieci, wspólne przedsięwzięcia, hobby, pasje itp. Jeśli tego brakuje, dzieje się to, co w Twoim małżeństwie. Wniosek z listu: lekarstwem na nudę wydają się przygody. Może nią być inny mężczyzna. Ale przygodę można przeżyć także z własnym mężczyzną. Można zacząć od wspólnego wymyślenia oryginalnego spędzenia weekendu. Można pójść śmieiej: wyjawić sobie wzajemnie fantazje erotyczne i zacząć je, za obopólną zgodą, realizować.

Lekarz domowy

Parę tygodni temu ciocia, a niedawno koleżanka powiedziały: ty chyba masz anemię. Bo niby jestem taka blada. Chciałabym dowiedzieć się, jakie są objawy anemii?

Iwa

Anemia objawia się rzeczywiście bladością skóry, ale ponadto ogólnym osłabieniem, sennością, brakiem energii, koncentracji, czasem także bólem i zawrotami głowy. Przyczyną anemii jest niedobór

żelaza w organizmie, spowodowany niewłaściwym odżywianiem, chorobą, obfitym krwawieniem miesiączkowym lub innym. Aby zapobiec anemii, a także, gdy już wystąpi, trzeba jeść produkty, które zawierają dużo żelaza. Należą do nich: wątroba, marchew, warzywa strączkowe (fasola, groch, bób). Samo leczenie powinno odbywać się pod nadzorem lekarza, który, gdy zajdzie taka potrzeba, przepisze preparat na szybkie uzupełnienie żelaza.

Pod paragrafem

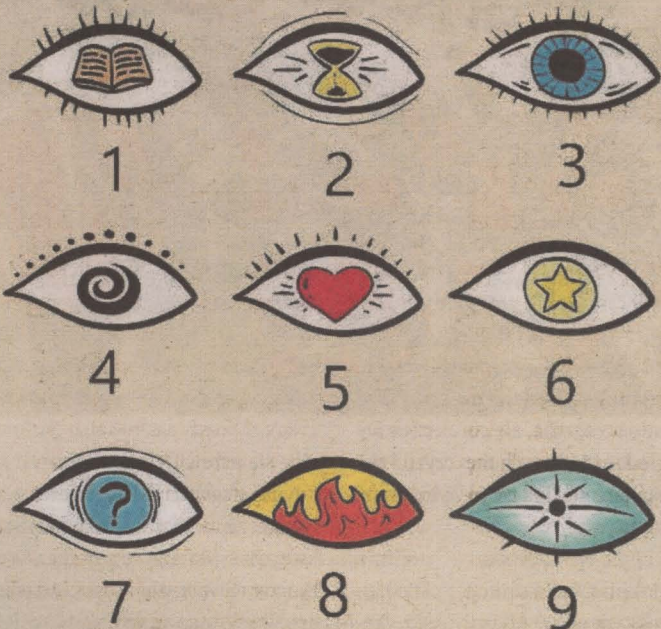
Kupiłem działkę i na wiosnę przymierzam się do rozpoczęcia budowy domu. Sąsiad studzi moją radość. Już powiedział, że chce zobaczyć plany, bo obawia się, że mój domek zasłoni mu światło. Jakie są obowiązujące przepisy w sprawie odległości domu od granicy sąsiada?

Mirek

Zgodnie z przepisami, budynki na działce budowlanej powinny być w odległości nie mniejszej,

niż 4 metry od granicy z sąsiednią działką budowlaną. Dotyczy to budynku zwróconego ścianą z oknami lub drzwiami w stronę granicy. W przypadku budynku zwróconego ścianą bez okien i drzwi w stronę sąsiedniej działki, odległość nie może być mniejsza, niż 3 metry. Jeśli wskazane odległości zostaną zachowane, to nawet jeśli sąsiedowi będzie się wydawać, że postawiony dom zasłania mu światło i będzie się odwoływał od decyzji zezwalającej na budowę, niczego nie osiągnie.

Wybierz oko, które zwraca Twoją uwagę i poznaj siebie



Oko 1: jeśli wybierasz oko 1 oznacza to, że cenisz indywidualizm. Starasz się wszystko robić jak najlepiej w ryzach swoich postanowień. Lubisz sprawiać dobre pierwsze wrażenie. Nie zgadzasz się z niesprawiedliwością. Liczą się dla Ciebie czyny, a nie słowa.

Oko 2: jeśli wybierasz oko 2 oznacza to, że jesteś obserwatorem, aby po swoim ułożyć swój świat. Masz tendencję do nadmiernego analizowania, co czasem wprowadza Cię w błąd. Nie lubisz jednak przyznać, że się trochę pogubiłeś. Życie jest więc dla Ciebie ciągłą układanką.

Oko 3: jeśli wybierasz oko 3 oznacza to, że jesteś bardzo wrażliwą osobą z dużą empatią. Znasz się na ludziach i sytuacjach. Twoje uczucia, negatywne i pozytywne, zawsze są silne. Nie uważasz, że wrażliwość jest czymś złym, więc nie masz problemu z okazywaniem emocji.

Oko 4: jeśli wybierasz oko 4 oznacza to, że lubisz wyróżniać się z tłumu. Niektórzy z tego powodu odbierają Cię nawet jako kogoś dziwnego. Nie za bardzo jednak przejmujesz się opinią innych. Robisz, co uważasz za najlepsze i nie podążasz za trendami.

Oko 5: jeśli wybierasz oko 5 oznacza to, że jesteś osobą bardzo otwartą. Lubisz wyzwania i nowe doświadczenia, dzięki którym czujesz, że żyjesz. Nie lubisz

dzielić się swoimi problemami, nie pokazujesz tego, że się czymś martwisz, bo chcesz mierzyć się z tym samodzielnie.

Oko 6: jeśli wybierasz oko 6 oznacza to, że przeszłość często przypomina o sobie gdzieś głęboko w sercu. Dopada Cię czasem melancholia i nie zawsze wiesz, skąd się bierze. Nie mówisz o swoich zmartwieniach, skupiając się na szukaniu jasnych chwil życia.

Oko 7: jeśli wybierasz oko 7 oznacza to, że jesteś osobą tajemniczą. Nie znasz do końca swoich emocji, przekonań i pragnień. Nie znosisz podporządkowywania się wielu zasadom, etykietowania ludzi, wywyższania się nad innych.

Oko 8: jeśli wybierasz oko 8 oznacza to, że bywałeś autorytetem dla innych i potrafisz odnaleźć się w roli lidera. Bardzo szybko wyrabiasz sobie opinię na dany temat, bo świat ma dla Ciebie tylko dwa kolory, czarny i biały. W gruncie rzeczy w głębi brakuje Ci pewności siebie, której nie chcesz okazywać, bo to, Twoim zdaniem, oznaka słabości.

Oko 9: jeśli wybrałeś oko 9 oznacza to, że potrafisz się zachować w każdej sytuacji. Nie ukrywasz swoich emocji, ale jest w nich zwykle wiele optymizmu. Twoja otwartość sprawia, że ludzie lubią być z Tobą. Zawsze wyścigniesz pomocną dłoń.



Po śmierci Putin trafił do piekła. Po jakimś czasie za dobre zachowanie pozwolono mu na dobę powrócić na ziemię, aby zobaczył jak potoczyły się interesujące go sprawy. Wchodzi w Moskwie do baru, zamawia wódkę i pyta:

- Krym nasz?
- Nasz.
- Donbas nasz?
- Nasz.
- A co z Kijowem?
- Też nasz.

Zadowolony Putin przed wyjściem pyta:

- Ile płacę?
- Sto hrywien.

Jestem taki pechowy, że gdy w piątek zobaczył mnie czarny kot, usiadł i poczekał, aż przejdę pierwszy.

Dieta, dzień pierwszy. Właśnie pozbyłem się z domu wszystkich niezdrowych potraw i przekąsek. Były pyszne!

Paradoks: nastolatki jeżdżą samochodami tak, jakby zostało im jeszcze niewiele czasu, a starszycy tak, jakby mieli go jeszcze bardzo dużo.

Tonie statek. Jakiś facet, roztrącając pozostałych, przepycha się do szalupy.

- Niech pan poczeka, na statku zostały jeszcze kobiety!

- zatrzymuje go marynarz.

- Człowieku, daj mi spokój, nie mam teraz głowy do seksu!

- Dasz się zaprosić na kolację? - zagaduje chłopak spotkaną dziewczynę.

- Na noc nie jadam.

- To może pójdziemy do kina?

- Filmy ściągam z Internetu.

- To może po prostu skoczmy do mnie pooglądać zdjęcia z wyprawy na narty w Alpach?

- Mam się gapić na śnieg? Sorry, ale nie.

- To może sama mi podpowiedz, co lubisz?

- Lubię seks, ale sądząc po propozycjach, ciebie on mało interesuje.

Przyjaciółka do przyjaciółki: - Podobno twój mąż leży w szpitalu, bo coś złamał.

- Tak. Przysięgę wierności małżeńskiej.

- Czym jest pocałunek?

- Pukaniem do drzwi na piętrze z pytaniem, czy parter jest do wzięcia.





Koncert Łomżyńskiej Orkiestry Dętej w Hali Kultury (Stary Rynek) w piątek, 3 marca, godz. 18.00, pod batutą Waldemara Borusiewicza (na zdjęciu, pierwszy z prawej), która wystąpi w składzie: Wiktoria Dmochowska, Piotr Rogalewski, Alicja Chomontowska, Karolina Gołaś, Paweł

Rogalewski, Alicja Lutostańska, Szymon Kulikowski, Karolina Chojnowska, Kamil Borusiewicz, Dominika Serafin, Łukasz Kulesza, Daniel Gołaś, Jan Kulikowski, Lena Wiśniewska, Maksymilian Marszeniuk, Jakub Czerwonko, Blanka Jasionek, Szymon Domasiewicz, Adam

Aliński, Jakub Warchoł, Dominik Góralczyk, Mateusz Wróblewski, Michał Knapkiewicz, Paweł Warchoł, Paweł Czerwonko, Sofija Di Stefano, Emilia Sarnacka, Maja Wronowska, Artem Dyshchuk, Bartosz Siwek, Kajetan Klimaszewski, Jan Masłowski. Wstęp wolny.

Tu warto być

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):

■ Koncert „Uśmiech kobiet” w wykonaniu Kolneńskich Dziewczyn z Plusem; niedziela, 5 marca, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 55):

■ Premiera spektaklu „Niesamowite przygody skarpetek” autorstwa Justyny Bednarek. Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Kostiumy: Eva Farkašová. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Choreografia: Jacek Gębura. Animacje: Justyna Sołomianko. Obsada: Beata Antoniuk, Miłosz Cieślak, Marzanna Gawrych, Agnieszka Horniczka, Tomasz B. Rynkowski, Julia Sacharczuk, Rafał Swaczyna; sobota, 4 marca, godz. 17.00.

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

■ Koncert „Piosenka jest kobietą” z okazji Dnia Kobiet w Hali Kultury (Stary Rynek), w wykonaniu wokalistów Studia Emdek: Kingi Chłudzińskiej, Oliwii Szmitek, Łucji Baczewskiej, Aleksandra Szymańskiego, Kaliny Luchcińskiej, Kingi Kossakowskiej, Roksany Ksepki, Marty Perkowskiej i Magdy Sinoff. Prowadzenie: Karolina Skłodowska; środa, 8 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Zambrów

Państwowa Szkoła Muzyczna im. W. Lutosławskiego (al. Wojska Polskiego 4, tel. 86 271 30 91):

■ Recital chopinowski „Fryderykowi na imieniny” w wykonaniu pianisty prof. Jerzego Maciejewskiego; piątek, 3 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

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

■ Koncert zespołu „Pectus” z okazji Dnia Kobiet; środa, 8 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie kina.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 4 – 5 marca – „Super Futrzak ratuje świat”, godz. 16.30 i „Masz ci los”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 3 marca – „Titanic. 25 rocznica” (napisy) – godz. 17.00; 4 marca – „Belle”, godz. 14.00 i „Titanic. 25 rocznica”, godz. 17.00; 8 i 9 marca – „Titanic. 25 rocznica”, godz. 17.00. Kino MOK Zambrów: 3 i 5 marca – „Pimi z Krainy Tygrysów”, godz. 14.30 oraz „Magic Mike: ostatni taniec”, godz. 16.45 i „Wieloryb”, godz. 19.00; 6 – 7 i 9 marca – Pimi z Krainy Tygrysów, godz. 14.30 oraz „Magic Mike: ostatni taniec”, godz. 16.45 i „Heaven in Hell”, godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): rozwiąże się dawno oraz mocno związany supelek i reszta potoczy się gładko. Do tego dobra wiadomość w sprawach urzędowych.

BYK (21 IV – 21 V): odłożenie na wysoką półkę odkładanej decyzji może zaowocować nieprzyjemną atmosferą w rodzinie, otoczeniu. Więcej odwagi!

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): przypadkowe spotkanie, spore zamieszanie, niespodziewany wydatek. Jednak wszystko wskazuje na to, że skutki okażą się bardzo miłe!

RAK (21 VI – 22 VII): twoja uczciwość i wrażliwość zostaną wystawione na próbę. Musisz wykazać więcej samodzielności, niż dotychczas.

LEW (23 VII – 22 VIII): zbytnia ufność we własne możliwości może skończyć się rozczarowaniem. Zejdź na ziemię i oceniaj sytuację realnie!

PANNA (23 VIII – 22 IX): ktoś może Cię nieoczekiwanie zawieść. Konieczna rozważa w doborzeniu towarzystwa i odpowiedź, komu naprawdę możesz ufać.

WAGA (23 IX – 23 X): towarzyszyć Ci może tzw. huśtawka na-

strojów z powodu sytuacji w pracy i spraw urzędowych. Jednak pewna pomyślna wiadomość wszystko „wyrówna”.

SKORPION (24 X – 21 XI): ważne sprawy ruszą do przodu i odetchniesz. Będzie w tym czyjaś zasługa, o czym w ogóle możesz się nie dowiedzieć.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): dla Twojej refleksji przypomnienie: przeciąganie struny może doprowadzić do jej zerwania. Nadchodzi dobry czas na decyzję, z którą bardzo długo zwlekasz.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): nie wszystko da się pogodzić tak, jak to właśnie sobie wyobrażasz. Nie poddawaj się emocjom, lecz rozważ, która teraz szczególnie będzie potrzebna.

WODNIK (20 I – 18 II): możliwy konflikt w Twoim otoczeniu, który przyjdzie Ci w pewien sposób gasić. Jednak nie opowiadaj się po żadnej ze stron. Miła niespodzianka uczuciowa.

RYBY (19 II – 20 III): niezakończony sprawy mogą odezwać się ze zdwojoną siłą. Jeśli tak się stanie, nie odkładaj. Dasz radę i wyjdziesz na prostą!

Zwycięstwo Pęchratki Polskiej



Pierwsze miejsce Pęchratka Polska, drugie miejsce Srebrna I, trzecie miejsce Szumowo, tak zakończył się w niedzielę, 26 lutego, Turniej Sołectw o Puchar Wójta Gminy Szumowo w halową piłkę nożną. W Turnieju startowały drużyny z Ostrożnego, Paproci Małej, Pęchratki Polskiej, Srebr-

nego Borku, Szumowa i dwie ze Srebrnej.

W finale zagrały Pęchratka Polska i Srebrna I. Jako że mecz zakończył się remisem 1:1, zdecydowały rzuty karne, w których lepsza była Pęchratka Polska.

Wójt Jarosław Cukierman wręczył wszystkim drużynom pamiątkowe puchary.



Najlepszy bramkarz Turnieju Radek Jastrzębski z wójtem Jarosławem Cukiermanem. Fot. facebook



Najlepszy zawodnik Turnieju Łukasz Wszółkowski z wójtem Jarosławem Cukiermanem. Fot. facebook

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022

Partner Strategiczny:

Sponsor Główny:

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
Metal Technik w Łomży
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża

Łomża, 30 września - 2 października 2022



❖ SEREK WIEJSKI ❖ Z OWOCAMI

W SAM RAZ NA
MAŁY POSIŁEK!

