

Piękni i Młodzi na weselu • Sok z ziemniaka na raka

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

17 (2107)

30 kwietnia 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

W miseczce był chleb,
woda i kawałki wędliny

„Raj”



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 17

Fot. pixabay



Szpital przy froncie czeka na pomoc



Krajobraz w Obwodzie Chersońskim

– Potrzebne są leki przeciwbólowe, przeciwwzapalne, witaminy i minerały, maści pielęgnacyjne oraz gojące, preparaty odkażające do skóry, leki specjalistyczne. Ponadto wszelkie sprzęty rehabilitacyjne, inwalidzkie, orzezy, usztywniacze, kule, wózki inwalidzkie, a także materiały opatrunkowe i przeciwoleżynowe. Bardzo potrzebne są także rzeczy osobiste, bielizna męska, damska, szlafroki i piżamy – mówi Jolanta Świążkowska z Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, która z wolontariuszami zbiera dary dla Polikliniki w Wielkiej Aleksandrowce w Obwodzie Chersońskim w Ukrainie.

Od początku wojny wolontariusze wiele razy dostarczali pomoc w teren przy froncie toczących się walk. Teraz z Akademią Nauk Stosowanych w Łomży przygotowują transport, który trafi do szpitala. Z tego względu proszą, żeby były darowane rzeczy nowe.

Poliklinice w Wielkiej Aleksandrowce potrzebne jest każde, nawet drobne wsparcie, bo warunki, w których udzielają pomocy medycy, są bardzo ciężkie.

– Na stronie internetowej uczelni zamieściliśmy fotografię tego miejsca ze stycznia

2023 roku. Zobaczycie państwo powybijane okna, zasłonięte dyktą i czarną folią. Aż trudno uwierzyć, że to miejsce nieustannie działa, a personel, lekarze i pielęgniarki trwają przy pacjentach. Budynek wygląda wręcz na opuszczony, ale w salach są ludzie oczekujący na naszą pomoc. I naprawdę drobnym gestem, tą drobną pomocą, możemy pomóc tym ludziom – apeluje Jolanta Świążkowska.

Zbiórka trwa do soboty, 29 kwietnia. Dary można przynieść od godz. 9.00 do godz. 21.00 do portierni uczelni przy ulicy Akademickiej 1 w Łomży.

Majowe święto

1 maja 1928 w Zambrowie

„Pierwszy raz obchodzono u nas (w Zambrowie – przyp. red.) Dzień 1 Maja. Zainicjował obchód święto zorganizowany Związek Przemysłu Budowlanego, który z czerwonym sztandarem rozpoczął pochód. Po drodze do pochodu dołączony został sztandar PPS, przywieziony przez towarzyszy z Łomży. Pochód pod takt pieśni przybył na Rynek zapelniony ludem wiejskim i tu odbył się olbrzymi wiec.

W przemówieniach wyjaśniono dążenia socjalistów, specjalnie zostało podkreślone, że drobny rolnik nie powinien bać się socjalistów tylko się z nimi łączyć, aby wywalczyć wspólny rząd robotniczo-włościański.

Nastroj był nadzwyczaj podniosły. Na twarzach obecnych radość i entuzjazm”.

1 maja 1931 w Łomży

„Każdy bezstronny obywatel musi przyznać, że 1 Maja wypadł w Łomży w roku bieżącym nadspodziewanie imponująco. Pomimo dnia powszedniego wziął udział w pochodzie kilkutyśieczny tłum. Do uświetnienia pochodu wiele przyczynili się kolejarze, którzy ze sztandarem i orkiestrą przybyli z Ostrołęki.

Wieczorem w Sali Domu Ludowego odbyła się Akademia i zabawa taneczna.

Wieś udziału w obchodzie nie wzięła, gdyż było podobno ogłoszone po wsiach, aby nikt nie wazył się przyjeżdżać na targ, wobec spodziewanej w dniu 1 Maja „rewolucji”.

Znamiennym jest, że miejscowe władze nie udzieliły pozwolenia na takie transparenty jak „Precz z wojną” albo „Precz z dyktaturą i faszyzmem”.

1 maja 1932 w Stawiskach

„Jeszcze lepiej (niż w Łomży – przyp. red.) udał się pochód w Stawiskach. Młoda organizacja TUR postarała się o udział w pochodzie orkiestry Straży Ogniowej oraz urządziła w szopie strażackiej akademię, połączoną z odegraniem jednoaktowego dramatu”.

(Wszystkie relacje cytujemy za łomżyńskim tygodnikiem „Wspólna Praca”).

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

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.

Pewnego dnia przyszedł do Sokratesa mieszkaniec Aten i mówi:
– Sokratesie! Dowiedziałem się czegoś o jednym z twoich uczniów
i muszę ci to powiedzieć!

Sokrates: – Zaczekaj, zanim mi to opowiesz, przesiejmy to najpierw
przez trzy sity.

Pierwsze sito, to sito prawdy. Czy to, co chcesz mi powiedzieć jest
na pewno prawdziwe?

Mieszkaniec Aten: – Nie, słyszałem tylko przed chwilą.

Sokrates: – Czyli nie wiadomo, czy ta informacja jest prawdziwa.

Przesiejmy tę wiadomość przez sito dobra. Czy wiadomość, którą chcesz mi przekazać jest dobra?

Mieszkaniec Aten: – Nie, ta wiadomość jest wręcz złą wiadomością.

Sokrates: – Dobrze, widzę, że przesiałeś już tę wiadomość przez drugie sito. Zostało jeszcze sito
pożyteczności. Czy wiadomość, którą chcesz mi przekazać jest pożyteczna?

Mieszkaniec Aten: – Raczej nie, ta wiadomość nie jest zbyt pożyteczna.

Sokrates: – Skoro więc ta wiadomość nie jest ani prawdziwa, ani dobra, ani pożyteczna, to po co
o niej rozmawiać?

Mieszkaniec Aten przyznał Sokratesowi rację i odszedł.

Sokrates, uważany jest obok Platona i Arystotelesa za największego filozofa starożytności.

Ta przypowieść o drodze do prawdy, dobra i pożytku nie jest mojego autorstwa. To jeden z licz-
nych przekazów myśli starożytnego mędrca, których sam nigdy nie spisywał. Spisywali je „z pierw-
szej ręki” jego uczniowie, słuchający przekazu uczniów, słuchający tych, którzy ich słuchali. Tak jego
mądra myśl rozchodziła się kręgiem do ludzi, niczym kręgi na wodzie, gdy wpadnie w nią kamyczek.

Jak nie znaleźć się w jednym z kręgów, tworzących krąg następny myśli niemądrej?



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

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



■ Na 4 lata kolonii karnej za rzekomą „działalność agenturalną” skazał Sąd w Grodnie Jerzego Żywalewskiego, poinformowało Centrum Obrony Praw Człowieka „Wiasna”. Jerzy Żywalewski jest mieszkańcem powiatu białostockiego i mężem obywatelki Białorusi. Na początku marca przewodniczący białoruskiego KGB Iwan Tertel oświadczył, że „aresztowano kilku obywateli Polscy, a także Litwy i Łotwy w czasie wykonania przez nich aktywnych operacji agenturalnych”. Żywalewski był akurat na Białorusi. Uważa się, że jest ofiarą zemsty Łukaszenki za blokadę przez Polskę przejść granicznych z Białorusią.

■ Wymagane 10 proc. oszczędności Łomża osiągnęła w grudniu 2022, poinformował Urząd Miejski w Łomży. Obowiązek oszczędzania w minimum takiej skali nałożyła ustawa w związku z kryzysem energetycznym. Za jej złamanie kierownicy „jednostek sektora finansów publicznych” mogą być ukarani grzywną do 20 tys. zł. Urząd Miejski w 2022 zużył 237 434 kWh energii elektrycznej i było to o 12175 kWh mniej, niż w roku 2021. Oszczędności finansowych z tego tytułu nie ma, ponieważ w górę poszła cena energii elektrycznej.

■ Joanna Sikora otrzymała drugą nagrodę w Festiwalu Wrażliwego za reportaż „Cień wojny” o międzypokoleniowej traumie wojennej. „Za wielogłosowe ukazanie problemu, który staje się uniwersalną opowieścią o tym, jak wojna wpływa na człowieka i jak jej skutki przekazywane są z pokolenia na pokolenie”, uzasadniło jury. Joanna Sikora jest wielokrotnie nagradzana za swoją twórczość reportażystką Polskiego Radia Białystok. Gratulujemy.

■ Kolejne zwłoki migranta znalezione zostały w lesie koło wsi Istok (gm. Dubicze Cerkiewne) w sobotę, 22 kwietnia, poinformowała policja. Trzy dni wcześniej, we wtorek, 18 kwietnia, znaleziono zwłoki mężczyzny około 30 – 40 lat na podmokłym terenie w Puszczy Białowiejskiej. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Suwałkach, która zajmuje się wszystkimi sprawami śmierci przy granicy, obecnie w tym drugim śledztwie śledczy ustalają okoliczności śmierci 8 osób, których zwłoki lub szczątki zostały odnalezione w pobliżu granicy z Białorusią.

MYŚL TYGODNIA

Z byciem potężnym jest tak samo, jak z byciem damą. Jeśli musisz zapewniać, że nią jesteś, to nie jesteś

Margaret Thatcher

Polska żubrą potęgą na świecie Podlaskie żubrą potęgą w Polsce!



Fot. pixabay

Ponad 2600 żubrów żyje w Polsce. To niemal 25 proc. wszystkich żubrów na świecie, wynika z najnowszych danych opublikowanych w Księdze Rodowodowej Żubrów. Pod koniec ubiegłego roku w Polsce żyło 209 żubrów w zamkniętych hodowlach, pozostałe w 8 dużych wolnych stadach. Trzy z nich są w naszym województwie: 829 żubrów w Puszczy Białowiejskiej, 298 w Puszczy Knyszyńskiej i 23 w Puszczy Augustowskiej.

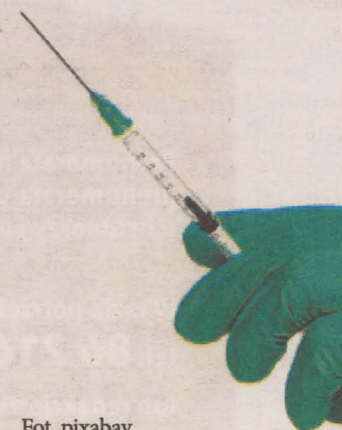
„Prawie połowa polskich żubrów jest z województwa podlaskiego. W większości są to stada wolnościowe. Zwierzęta swobodnie czują się w terenie, tym się możemy pochwalić”, mówi rzecznik Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku Jarosław Krawczyk.

Poza Podlaskiem, żubry żyją na wolności w Bieszczadach (750), w Lasach Janowskich, Puszczy Boreckiej i Puszczy Romnickiej. Mniejsze stada są też w zachodniej Polsce.

Dlaczego wracają choroby zakaźne?

Od początku roku do 15 kwietnia na krztusiec zachorowało 276 osób. Rok temu w takim samym okresie 59. Na szkarlatynę w tym samym czasie zachorowało 15 285 osób. Rok temu 1 952. Na ospę, odpowiednio 76 i 48 000. Na taki stan rzeczy składa się kilka elementów. Jednak dochodzi jeden bardzo ważny, czyli odmowa szczepień. Niedawno Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego przedstawił dane, jak wygląda to w poszczególnych województwach. Według nich, najczęściej odmów obowiązkowych szczepień jest

w województwach: podlaskim, wielkopolskim i śląskim.



Fot. pixabay

Znaki czasu:

■ Chleb na kromki można kupić w piekarni w Przemyślu. Cena zależy od wielkości kromki i wynosi od 37 do 40 groszy.

■ 16,9 mld zł straty odnotował Narodowy Bank Polski za 2022 r. To pierwsza taka sytuacja od 2017 r., że NBP nie wpłaci pieniędzy do budżetu państwa.

■ 1,2 mld zł zainwestuje niemiecki koncern Bosch w budowę fabryki pomp ciepła w Dobromierzu (Dolnośląskie). W nowym zakładzie do 2027 r. będzie miało zatrudnienie 500 osób.

■ Potworna tragedia w Chodzieży (Wielkopolska): syn zamordował matkę (72 lata), ojca (73 lata), swoją żonę (37 lat) i synka (4 miesiące), po czym popełnił samobójstwo. Sprowadził się z żoną w zaawansowanej ciąży do domu rodziców przed Bożym Narodzeniem.

■ Inflacja (średnia) w Unii Europejskiej wyniosła w marcu 8,3 proc., w strefie euro (kraje Unii z walutą euro) 6,9 proc. a w Polsce 15,2 proc. Najwyższą inflację miały w marcu Węgry – 25,6 proc.

■ Co najmniej 95 młodych chłopców skrzywdził ks. P. Prokuratura ustaliła, że w 77 przypadkach dochodziło do „doprowadzenia do innej czynności seksualnej z udziałem nieletniego”. Ówczesny biskup diecezji tarnowskiej Wiktor Skworec już w 2002 roku wiedział, że ksiądz dopuszcza się molestowania nieletnich. Odwołał go z parafii i wysłał do pracy z dziećmi na Ukrainie. Zmuszony do opuszczenia Ukrainy za zarzuty za molestowanie nieletnich, wrócił do Polski, znowu uczył w szkole, prowadził rekolekcje i moletował. Biskup Skworec został w tym czasie arcybiskupem metropolitą katowickim.

■ Projekt nowego rozporządzenia w sprawie obostrzeń covidowych przewiduje ich przedłużenie do 30 czerwca 2023 r. Jednocześnie zakłada zniesienie obowiązku noszenia maseczek w aptekach.

■ 7 pierwszych elektrowni atomowych ma powstać w Ostrołęce, Włocławku, pod Warszawą, w Dąbrowie Górniczej, Stawach Monowskich, Krakowie i Tarnobrzegu-Stalowej Woli.

Laureaci Podlaskiej Marki 2023

Laury najstarszej i najważniejszej nagrody gospodarczej województwa podlaskiego ogłoszone zostały w Operze i Filharmonii Podlaskiej w 10 kategoriach. Otrzymały je:

W kategorii Produkt Użytkowy – firma Wald Gold z Brańska za siatkę rolniczą do belowania.

W kategorii Produkt – Spożywczy Browar Waszczukowe z Czarnej Białostockiej za piwo Janusz Moczywąs niemiecki lager z Puszczy Knyszyńskiej.

W kategorii Wydarzenie – Oddział Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Białymstoku za targi „Polska Smakuje”.

W kategorii Kultura – Zespół Pieśni i Tańca „Kurpie Zielone” Podlaskiego Instytutu Kultury w Białymstoku (w tym roku Zespół obchodzi 70 lat istnienia).

W kategorii Społeczeństwo – Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży.

W kategorii Odkrycie – Łukasz Więcek prototyp zestawu klocków LEGO, prezentujący podlaskie chaty znane z Krainy Otwartych Okiennic, który może trafić do masowej produkcji.

W kategorii Marka bez Barrier – Fundacja na Rzecz Wspierania Osób z Zaburzeniami ze Spektrum Autyzmu i Innymi Niepełnosprawnościami „A jak...” za wczesne wykrywanie zaburzeń komunikowania się oraz rozwoju społecznego u dzieci.

W kategorii Biznes – Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego.

W kategorii Inwestycja – Planetarium z Obserwatorium Astronomicznym Uniwersytetu w Białymstoku.

W kategorii Projekt 4.0 – Spółka Tobo za innowacje w produkcji mebli.

Honorowym Ambasadorem Województwa Podlaskiego został pochodzący z Białegostoku i mieszkający w tym mieście do matury popularny aktor Adam Woronowicz.

Podlaską Marką Konsumentów głosami konsumentów przed galą finałową została Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa „Bajka” w Suwałkach!

Ambasadorem Podlaskiej Gospodarki w 2023 roku będzie Kuchnia Vikinga Catering dietetyczny.

Gala finałowa miała unikalną oprawę, której motywem przewodnim był kosmos. W roli kosmitów i zarazem prowadzących Galę wystąpili: Magdalena Gołaszewska,

Krzysztof Szubzda i Petros Psylos. Na scenie pojawił się też pamiętny ksiądz proboszcz z trylogii „U Pana Boga...” Krzysztof Dzierma. Fot. Paweł Krukowski/UMWP



Honorowy Ambasador Województwa Podlaskiego Adam Woronowicz (od prawej) z marszałkiem Arturem Kosickim



Od lewej: dyrektor handlu zagranicznego Magdalena Szablowska i główna księgowa Elwira Idźkowska z Mlekovity

Lidl wyeksportował w 2022 roku polską żywność za 5,4 miliarda zł! Lubią nasz nabiał i mięso

Choć rządzący od czasu do czasu (najczęściej w okresie kampanii wyborczych) wieszają psy na zagranicznych sieciach handlowych, a środowiska tzw. narodowe ogłaszają akcje „Kupuj w polskich sklepach”, twarde dane pokazują, że ich obecność jest dla Polski, zwłaszcza polskich rolników, bardzo korzystna.

Tylko jeden Lidl (nomen omen, niemiecki) wyeksportował w 2022 roku żywność polskich producentów za 5,4 mld zł! W ostatnich 5 latach (2018 – 2022) wartość



eksportu polskich produktów przez Lidla wyniosła 18 mld zł.

Najlepiej za granicę sprzedaje się mięso i nabiał. Polskie mięso, wędliny, żółty ser, masło, trafia w większości do sieci Lidla w Anglii, Rumuni, Słowacji, Czechach, Bułgarii, na Litwę, Węgry, Łotwę.

40 lat temu

„Kontakty”, 1 maja 1983:

Trują wody!

40 rozpraw o zanieczyszczeniu wód przez zakłady przemysłowe odbyło się w tym roku w województwie łomżyńskim. Procedura sądowa z reguły ograniczała się do podpisania protokołu i wyrażenia zgody na zapłacenie przez zakład odszkodowania. Wiele przedsiębiorstw tak już przyzwyczało się do tego, że systematycznie płacone kary traktuje jak dodatkowe, w kalkulowany w koszty produkcji, podatek.

Dla ochrony ryb w Narwi

Od 1 maja odcinek Narwi od Bronowa do Szablaków wyłączony będzie z połowu sieciowego. Pozwoli to nieco odpocząć rybnom, a łomżyńskim wędkarzom zwielokrotni szanse na taaakiego szczupaka, leszcza lub sumę.

Państwowa kwiaciarnia!

Pierwsza państwowa kwiaciarnia powstała w Łomży w zbiegu ulic Armii Czerwonej (dziś Polowa – przyp. red.) i Wojska Polskiego. Oferuje kwiaty po niższych cenach.

„Proteza” dentysty w Gaci

Lekarz dentysta z Gaci odesłał z gabinetu cierpiącego pacjenta, gdyż odkrył, że nie pochodzi on z jego rejonu. Medycyna, jak widać, poszła tak daleko, że nawet przysięga Hipokratesa potrafi zastrącić protezę.

Dygnitarz do pionu!

Pod jeden z bloków przy ulicy Wojska Polskiego w Łomży codziennie podjeżdża służbowy samochód (UMC 7411). Zwyczaj ustawiania przez kierowcę na wprost chodnika złoża mieszkańców, gdyż muszą obchodzić limuzynę po trawniku. Proszą, by „Kontakty” ustawiły dygnitarza w pionie.

Wypisy z historii

Arcymistrz Ciechanowiec! 26 kwietnia 1975 r. Ciechanowiec zdobył tytuł „Arcymistrza Gospodarności XXX-lecia PRL” i został odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.

Laureaci Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki



Laureaci (od lewej): Donata Wiktowska-Kowal, Aleksandra Grudzińska, Tedeusz Knyziak, Martyna Kulińska

Jury XXI Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki w składzie: Jolanta Chrostowska-Sufa, Urszula Krajewska-Szeligowska i Eligiusz Buczyński po zapoznaniu się z 359 zestawami przesłanych na konkurs wierszy, przyznało:

I nagrodę (3000 zł) Martynie Kulińskiej z Włocławka (godło Rokoko Kociubińska), II nagrodę

(2000 zł) Aleksandrze Grudzińskiej z Warszawy (godło Koszyk poziomek), III nagrodę (1000 zł) Donacie Witkowskiej-Kowal ze Starachowic (godło Lotka).

Nagrodę Prezydenta Łomży (1000 zł) za wiersz o tematyce łomżyńskiej „Modliłem się ciszą” otrzymał Tadeusz Knyziak z Warszawy.

Sukces Zuzanny z Nowogrodu

Zuzanna Chmielewska, uczennica klasy Vb Szkoły Podstawowej w Nowogrodzie, zakwalifikowała się do Finału VIII Ogólnopolskiego Konkursu na Gadkę, organizowanego przez Sekcję Dialektologii i Socjolingwistyki Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Tematem konkursu było „Gadajcie, jak dawniej we wsi pracowano”.

Zuzanna napisała opowiadanie o popularnej dawniej zabawie, a dorośli pomogli jej zredagować tekst w gwarze kurpiowskiej. Opiekunkami konkursu są Edyta Ejsmont i Elżbieta Korwek.

Konkursowe gadki nadesłało ponad 100 autorów z całej Polski.

Do Finału (odbędzie się w Krakowie w piątek, 28 kwietnia) zakwalifikowało się 6. Gratulujemy.

Obchody Konstytucji 3 Maja w Łomży

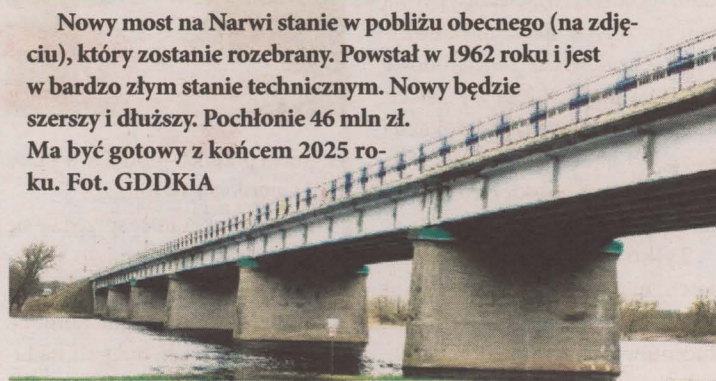
Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, starosta łomżyński Lech Szabłowski i Dowódca Garnizonu płk Paweł Gałązka zapraszają na obchody 232 rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Program uroczystości:

Wtorek, 2 maja, Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, o godz. 15.00 – Uroczyste podniesienie flagi Rzeczypospolitej (Stary Rynek), o godz. 15.00 – Biało-czerwony piknik rodzinny (Stary Rynek), o godz. 18.30 – Muzyczna majówka. Koncert w wykonaniu Filharmonii Kameralnej im.

Witolda Lutosławskiego (FKWL, ul. Zawadzka 1), wstęp wolny.

Środa, 3 maja o godz. 8.30 – Apel Pamięci z udziałem Kompanii Honorowej Wojska Polskiego i pocztów sztandarowych, złożenie kwiatów, przemówienia okolicznościowe przed pomnikiem Żołnierzy 33 Pułku Piechoty (pl. Jana Pawła II) o godz. 10.00 – Msza święta w Intencji Ojczyzny (Katedra Łomżyńska, ul. Dworna 25), o godz. 17.00 – koncert „Wiwat Maj, Trzeci Maj” (więcej, str. 22). Wstęp wolny.

Nowy most na Narwi stanie w pobliżu obecnego (na zdjęciu), który zostanie rozebrany. Powstał w 1962 roku i jest w bardzo złym stanie technicznym. Nowy będzie szerszy i dłuższy. Pochłonie 46 mln zł. Ma być gotowy z końcem 2025 roku. Fot. GDDKiA



Nowy przewodniczący Rady Miejskiej



Wiesław Grzymała (PiS) został nowym przewodniczącym Rady Miejskiej Łomży. Zastąpił Alicję Konopkę (Klub Radnych Mariusza Chrzanowskiego), która w środę, 26 kwietnia, zrezygnowała na sesji z tej funkcji. Na Grzymała (był jedynym kandydatem) głosowało 12 radnych, a 10 było przeciwnych.

Współpraca zagraniczna powiatu

Współpracy powiatu łomżyńskiego z zagranicą i Polsnią poświęcone było spotkanie starosty łomżyńskiego Lecha Szabłowskiego z wiceministrem MSZ Piotrem Wawrzykiem.

Lasy pod nadzorem starosty

Nadzór nad prywatnymi lasami w gminach Łomża, Piątnica, Miastkowo, Jedwabne, Przytuły, Śniadowo, Wizna oraz w części Nowogród (Morgownik i części Jankowa Młodzianowa) od 1 maja przejmie starosta łomżyński. Do starosty należeć będzie m. in. wydawanie decyzji o zmianie lasu na użytek rolny i przyznaniu dotacji na zalesienie, zezwoleń na wyręb, cechowanie ściętego drewna, Samowolny wyręb w prywatnym lesie jest karany. Informacje: Starostwo, pok. 321 i 328; tel. 86 215 69 21.

Konkurs „trudny w wymowie”

Liwia Jankowska (SP nr 10 w Łomży) wygrała 20 Konkurs Recytatorski „Powiedz to jeszcze raz – wiersze trudne w wymowie”, zorganizowany przez Oddział dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży. Drugie nagrody Zuzanna Góralczyk (Zespół Szkolno-Przedszkolny w Piątnicy) i Iga Ruchaczewska (SP nr 9 w Łomży), a trzecie Igor Blusiewicz (SP nr 10 w Łomży) i Mateusz Smoliński (SP w Konarzycach). Wyróżnienia: Emilia Bachanek (SP nr 10 w Łomży), Maja Chrapowicz (SP w Drozdowie), Magdalena Sydor (SP nr 1 w Łomży), Gloria Szeligowska (SP nr 4 w Łomży), Lena Waszczyzyn (Zespół Szkolno-Przedszkolny w Piątnicy), Alicja Szymańska, Hanna Świętochowska i Piotr Wądołowski (troje z SP w Konarzycach). Nagrodę Publiczności otrzymała Magdalena Sydor z SP nr 1 w Łomży.

Nawet ponad 1000 zł za minutę grania zespołu disco polo! Ile biorą Piękni i Młodzi za występ na weselu?

Dymitr Błaszczyk, prowadzący kanał „Sprawdzam jak” na YouTube ujawnił stawki popularnych zespołów disco polo za występ na weselu.

Występ zespołu Piękni i Młodzi z Łomży na weselu, to koszt od 25 tys. w górę. Plus w przypadku nocnego występu zespołowi należy zapewnić zakwaterowanie oraz wyżywienie. „Wszystko zależy, gdzie jest wesele. Normalny koncert, taki plenerowy na ten moment kosztuje ok. 35 tys. zł”, poinformowała Błaszczyka menadżerka zespołu.

Jeszcze więcej kosztuje zespół Boys z Marcinem Millerem. Za występ na przyjęciu weselnym około 35 minut, plus ewentualne bisy, trzeba zapłacić 40 tys. zł netto.

„Ja nazywam te bisy „koncertem życzeń”. To wygląda tak, że pan młody prosi o wykonanie piosenki z dedykacją dla swojej żony. Marcin Miller wychodzi i mówi „I teraz



Fot. instagram.com/piekni.imlodzi.official

specjalna dedykacja od pana młodego dla swojej małżonki”, wyjaśnił menadżer zespołu Boys.

Do stawki za występ, trzeba doliczyć koszt hotelu dla 4 osób zespołu Boys.

Tyle, co Piękni i Młodzi kosztuje weselny koncert Pawła Dudki, czyli „Czadomana”: 25 tys. zł. Jeżeli koncert byłby w nocy, należy doliczyć koszt hotelu i jedzenia dla 6 osób.

Najtańsza jest grupa Power Play: koncert ok. 55 minut na weselu to 15 tys. zł. W tej cenie goście weselni będą mogli zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie i dostać autograf.

„My tutaj dostosujemy się do pana. Jeżeli pan będzie mógł czymś nas poczęstować, będziemy zaszczytzeni. Pan powie „21.00”, jesteśmy „21.00”, pan powie „22.00”, jesteśmy „22.00”. Pan tutaj rządzi”, usłyszał w rozmowie youtuber.

Emerytura arcybiskupa Głódź

Arcybiskup Sławoj Leszek Głódź, odsunięty przez Watykan od władzy za krycie nadużyć seksualnych księży, otrzymuje około 23 tys. zł emerytury.

Składa się na to: emerytura wojskowa (był, między innymi, biskupem polowym Wojska Polskiego w stopniu generała), emerytura biskupia i emerytura „kościelna” (po ukończeniu 75 lat wypłaca ją Fundusz Kościelny, którego pieniądze pochodzą z budżetu państwa, czyli podatników).

Poza tym abp Głódź w czasie urzędowania na stanowiskach kościelnych i państwowych dorobił się dużego majątku w rodzinnej wsi Bobrówka (w powiecie monieckim) w naszym województwie. Należąca do niego ziemia warta jest około miliona złotych, a pałac, w którym mieszka i inne budynki z wyposażeniem około 3 milionów.

Srednia emerytura biskupa wynosi w Polsce 10 tys. zł, a emerytowanego proboszcza około 5 tys. zł.

MATERIAŁ INFORMACYJNY

My Polacy mamy wielkie marzenia



...i zamieniamy je w konkretne plany

Fundusze uruchamiane przez polski rząd pozwalają na wielkie inwestycje w kluczowe obszary gospodarki.

Chcesz sprawdzić rządowe inwestycje w Twojej okolicy?

Szukaj tablic informacyjnych i dowiedz się więcej na:

mapainwestycji.gov.pl

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA

Budowa ślobku i przedszkola w Gnieźnie

dotyczy inwestycji o wartości 6 825 000,00 zł
dotyczy inwestycji o wartości 6 500 000,00 zł

Rządowe
Inwestycje
Blisko Ludzi

POWIAT GRAJEWSKI

Strzelanina w Grajewie możliwa codziennie!



Centrum Edukacji Obronnej z dwoma strzelnicami, wirtualną i pneumatyczną, magazynem na broń i amunicję, salą instruktażową otwarte zostało w Grajewie. Kosztowało ponad 4,1 mln zł (miasto wyłożyło 1,7 mln zł). Będzie służyć głównie klasom munduro-

wym z Zespołu Szkół, żołnierzom i, jak zapowiadano na otwarciu, wszystkim, którzy będą chcieli ćwiczyć umiejętności strzeleckie. Centrum powstało w budynku dawnych koszar, który stał pusty. Na terenie dawnych koszar dziś jest Zespół Szkół nr 2.

POWIAT KOLNEŃSKI

Mistrzynie z Turośli

Małgorzata Bączek, uczennica Szkoły Podstawowej w Turośli, została Mistrzynią Województwa Podlaskiego Igrzysk Młodzieży w Drużynowych Biegach Przelajowych. Finał Igrzysk odbył się na Uroczysku Glinki w Supraślu. Dobrze spisali się też jej szkolni koledzy. Patryk Maruch wśród chłopców zajął trzecie miejsce, a Dominik Dziekoński miejsce czwarte.

Jest „tablica Butlera”

W 2013 roku Tadeusz Butler zaproponował ustawienie tablicy informującej o rekonstrukcji Pomnika Poległych pod Lemnem 11 listopada 1992 r. Choć władze Kolna były „za”, miały lata, zmarł Tadeusz Butler i nic się nie działo. Do czasu, aż tablicą zajął się przyjaciel Tadeusza Butlera, pochodzący z Kolna Adam Przyborowski z Gdyni. Na podstawie pozostawionego przez Butlera projektu, tablicę bezpłatnie przy pomniku wykonał Zakład Kamieniarski Dariusza Ruchały.

Był widziany w Oświęcimiu, nad Ostrołęką i Kolnem Tajemnica balonu z „Ostatnią nocą świata”

Od kilku dni w portalach w regionie pojawiają się informacje o kolorowym balonie z napisem „Ostatnia noc świata”. Dwa razy był widziany nad Ostrołęką i w okolicy, w niedzielę pojawił się nad Kolnem. Jego lot zarejestrował na filmie czytelnik kolniaka24.pl. Jak pisze portal, pojawiają się spekulacje, że może promocją książki „Ostatnia noc świata” autorstwa Clive’a Staple’a Lewisa, znanego z głośnych „Opowieści z Narnii”.

„Kontakty” ustaliły, że ten sam balon z tym samym napisem pojawił się prawie rok temu, bo 8 maja 2022 roku, kilkadziesiąt metrów od Bramy Śmierci przed byłym obozem Auschwitz II Birkenau. Jak pisał wówczas portal faktyosiewcim.pl, po pewnym czasie przyjechał patrol policji. Aspirant sztabowa Małgorzata Jurecka z Komendy Powiatowej Policji w Oświęcimiu przekazała portalowi taką oto informację: „Dwoje ludzi, mężczyzna i kobieta bez stałego miejsca zamieszkania, ustawili balon



na łące nieopodal Bramy Śmierci. Poinformowali policjantów, że nie zamierzają się nim wznosić, a jedynie wykonać zdjęcia. Osoby, które ustawiły balon nie popełniły żadnego przestępstwa ani wykroczenia”.

„Kontakty” mają bardzo dobre kontakty w środowisku pilotów balonowych. Między innymi koleżeńskie z twórcą baloniarstwa w regionie i byłym mistrzem Polski Andrzejem Ćwikłą i byłym mistrzem Polski Tadeuszem Bohojłą. Obiecali zasięgnąć „języka”: kto, co i dlaczego. Gdy tylko otrzymamy potwierdzone informacje o tajemniczym balonie, napiszemy. Fot. eFO

Olimpijka Patrycja Haponik



Patrycja Haponik, uczennica III klasy I LO w Grajewie została laureatką LIII Olimpiady Literatury i Języka Polskiego. Finał centralny Olimpiady odbywał się w Konstancinie Jeziornej (część pisemna) i Warszawie (część ustna). W nagrodę jest zwolniona z egzaminu maturalnego z języka polskiego. Do Olimpiady Patrycja przygotowywała się pod opieką dr Emilii Świderskiej.

Zgłoś do nagrody „Wilk Roku”

Kandydatów do dorocznej Nagrody Burmistrza Grajewa „Wilk Roku” można zgłaszać do 12 maja do Urzędu Miasta osobiście, przesłać pocztą (Urząd Miasta, ul. Strażacka 6a, 19-200 Grajewo) mailem (skan zgłoszenia) na adres sekretariat@um.grajewo.pl. Nagrody przyznawane są w pięciu kategoriach: Wydarzenie Roku, Osobowość Roku, Twórczość Artystyczna, Wolontariusz Roku, Uczeń Roku.

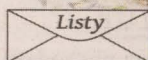
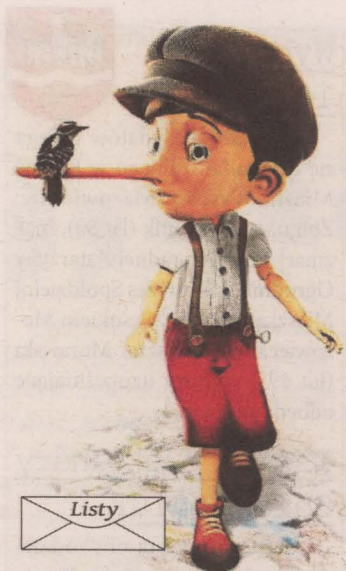
Zawody z pomocy w Kolnie



90 uczniów z podlaskiego rywalizowało w Kolnie w Wojewódzkich Międzyszkolnych Zawodach Pierwszej Pomocy. Zawody zorganizowała Kolneńska Grupa Pierwszej Pomocy. „Warto, żeby młodzi ludzie wiedzieli, kiedy będzie taka potrzeba, jak uratować czyjeś życie”, mówi wicestarosta Karol Pieloszczyk. A oto wyniki. Wśród drużyn szkół podstawowych I i II miejsce zajęła Szkoła Podstawowa w Czerwonym, III miejsce Ochotnicza Straż Pożarna w Zabelu. Wśród szkół ponadpodstawowych trzy miejsca na podium zajęły drużyny I LO w Kolnie.

Bliżej z Kolna do Białegostoku

„To będzie duże ułatwienie dla jadących z Kolna do Białegostoku”, mówi starosta Tadeusz Kłama o dalszej modernizacji drogi z Jurca Włociańskiego do granicy powiatu kolneńskiego. Będzie można pominąć Łomżę i podróż będzie krótsza.



Prawda o polskim premierze

Właśnie przeczytałem w onie rozmowę z Markiem Jędrzychowskim, nauczycielem IX LO we Wrocławiu, który uczył Mateusza Morawieckiego. Dziennikarz zapytał w pewnym momencie, co powiedziałby dawnemu uczniowi, gdyby któregoś dnia odwiedził swoją byłą szkołę. Nauczyciel odpowiedział, że chciałby odbyć z premierem dwie rozmowy. Jedną na te-

mat oświaty, a drugą na temat polityki i tych wszystkich jego kłamstw.

„O pieniądzech z Krajowego Planu Odbudowy premier najpierw mówił, jak o drugim planie Marshalla. Później ta narracja się zmieniała i pieniędzy z UE wciąż nie ma. Gdybym był premierem i miałbym w rządzie takiego szkodnika jak Zbigniew Ziobro, to dla własnego honoru postawiłbym sprawę jasno. Albo on, albo ja. Gdyby Ziobro sam nie zrezygnował, to bym go odwołał albo sam odszedł i ogłosił, że to, co on robi, szkodzi Polsce”.

Dziennikarz dopytał: „Gdyby Morawiecki tak postąpił, to inaczej byłyby zapisany w historii? A jak będzie zapisany?”. Odpowiedź nauczyciela: „Bardzo negatywnie. Określenie >Pinokio< nie wzięło się z powietrza. Jest ono pewnym kodem kulturowym. To był notoryczny kłamacz. I taka jest prawda o polskim premierze”.

Smutne. Bo prawdziwe. Z uszanowaniem

Marian Terebisz
Zambrów

Poczet sołtysów w gminie Rutki

Wybory sołtysów w gminie Rutki-Kossaki zakończyły się w poniedziałek, 24 kwietnia (trwały od 27 marca). Nowymi sołtysami zostali: Beata Duchnowska w Kalinówce-Wieloborach (nie było tu sołtysa 15 lat), Zygmunt Grodzki w Kossakach-Nadbielnych, Robert Kłosek w Ożarkach, Ryszard Łuba w Kałęczynie i Bogusława Zambrzycka w Czochaniu-Górze.

Ponownie na sołtysów wybrano: Anna Babińska w Mężeninie, Witold Ciborowski w Szlasach-Łopienitych, Krzysztof Dąbrowski w Duchnach-Wielunach, Dariusz Godlewski w Pęsach, Andrzej Gołaszewski w Starym Zalesiu, Henryk Gosk w Falkach, Kazimierz Gosk w Dębnikach, Romuald Gosk w Gronostajach, Agnieszka Grodzka w Górskich, Piotr Grodzki w Szlasach-Lipnie, Mirosław Jacewicz w Grądach-Woniecku, Włodzimierz Kłosek w Zambrzycach-Królach, Zdzisław Kossakowski w Rutkach-Kossakach, Monika Kowalewska w Bystrach, Artur Krajewski w Ożarach-Wielkich, Wiktor Krasowski w Nowych-Zambrzycach, Lech Krzewski w Zambrzycach Starych, Stanisław Kuczyński w Kossakach-Ostatkach,



Sołtys Beata Duchnowska

Anna Łapińska w Szlasach-Mieszkach, Bogdan Maleszewski w Zambrzycach-Jankowie, Michał Mażewski w Kalinówce-Basiach, Karol Modzelewski w Modzelach-Górkach, Bogdan Ożarowski w Jaworach-Klepaczach, Roman Piszczatowski w Dobrochach, Józef Strzelecki w Pruszkach, Waław Śliwowski w Śliwowie-Łopienim, Czesław Świętkowski w Świątkach-Wiercicach, Łukasz Wilczewski w Kołomyi, Krzysztof Wiśniewski w Walachach-Mońkach, Wiesław Zambrzycki w Zambrzycach-Plewkach, Wojciech Zambrzycki w Zambrzycach-Kapustach, Daniel Zaniewski w Nowym-Zalesiu, Alina Zienkiewicz w Kołomyjce, Maria Ziębą w Olszewie.

Laureaci „angielskiego” konkursu poezji i piosenki w Ciechanowcu



Laureatami XI Regionalnego Konkursu Poezji i Piosenki Angielskiej, zorganizowanego przez Szkołę Podstawową im. M. Kopernika w Ciechanowcu, za wiersz zostali: Kamila Poniatowska ze Szkoły

Podstawowej w Perlejewie – 1 miejsce, Gabriela Rydzewska z SP w Wysokim Mazowieckiem – 2 miejsce i Natalia Sienicka z SP w Ciechanowcu – 3 miejsce. Wyróżnienia za recytacje: Magdalena Woroszył

z SP w Rudce i Gabriela Krystosiak z SP w Wojnach Krupach. Za wykonanie piosenki 1 miejscem nagrodzona została Nadia Kozłowska z SP w Ciechanowcu, 2 miejscem Angelika Piętko z SP w Perlejewie,

3 miejscem Wiktoria Tyimińska z SP w Wysokim Mazowieckiem. Wyróżnienia: Magdalena Kosińska z SP w Drohiczynie, Bartłomiej Niemyjski z SP w Rudce i Magdalena Radziszewska z SP w Łempicach.



3000 absolwentów ma już Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie. Wielu z nich zjechało na IV Zjazd Absolwentów. Szkoła powstała w 1996 r. Jej pierwszą dyrektorką była przez 10 lat obecna burmistrz Czyżewa Anna Bogucka, po niej Anna Bańkowska, a obecnie

dyrektorem jest Przemysław Uszyński. Popłynęły wspomnienia... Kolejny zjazd za trzy lata na trzydziestolecie szkoły. Na zdjęciu: absolwenci z pierwszą dyrektorką szkoły Anną Bogucką (czwarta od prawej w drugim rzędzie) i senatorem Jackiem Boguckim.

Ogólnopolski Konkurs Perkusyjny

Uczniowie z czternastu szkół muzycznych z Polski wystąpili w II Ogólnopolskim Konkursie Perkusyjnym, zorganizowanym przez Państwową Szkołę Muzyczną w Zambrowie.

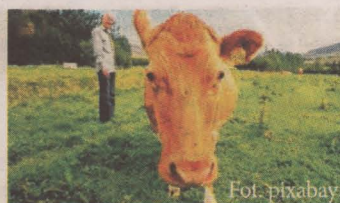
Szkoła do likwidacji

Uchwałę o likwidacji Szkoły Podstawowej w Kołomyi z oddziałem przedszkolnym, w której obecnie 44 uczniów ośmiu klas uczy 12 nauczycieli, podjęli radni gminy Rutki Kośśaki. 10 radnych głosowało za zamknięciem szkoły, 2 przeciw, 3 wstrzymało się od głosu. Do oddziału przedszkolnego uczęszcza 11 dzieci. Powodem zamknięcia szkoły jest brak wystarczających dotacji oświatowej z rządu.

„Mielismy przekaz, że będą rządowe pieniądze dla małych szkół. Byliśmy przekonani, że w roku wyborczym dostaniemy pieniądze. Nie dostaliśmy”, mówił na sesji wójt gminy Rutki Kossaki Dariusz Modzelewski.

Polskie embargo na żywność z Ukrainy zagraża... polskim mleczarzom!

Po wprowadzeniu z dnia na dzień zakazu importu żywności z Ukrainy do Polski, Związek Przedsiębiorstw Mleczarskich Ukrainy zwrócił się do swojego rządu o ochronę przemysłu mleczarskiego przez zastosowanie zakazu importu polskich przetworów mlecznych na Ukrainę. Gdyby do tego doszło, może oznaczać poważny problem dla wytwórców serów, a pośrednio także dla hodowców krów mlecznych. Dlaczego? Z danych wynika, że w pierwszym kwartale 2023 r. Ukraina wyeksportowała produkty mleczne o wartości 50,34 mln dolarów, z tego do Polski za 4,81 mln dolarów, co stanowiło 9,6 proc. całego



ukraińskiego eksportu mleczarskiego. W tym samym czasie Ukraina sprowadziła 3360 ton polskich serów za 18,45 mln dolarów, czyli prawie cztery razy więcej, niż wyniósł cały ukraiński eksport nabiału do Polski. W sumie Polska sprzedała w Ukrainie w pierwszym kwartale nabiał za 24,7 mln zł, co stanowi aż 44 proc. jej całego importu nabiału.

Prośba o ostrożność na budowie

„Zwracam się z prośbą do rodziców o zachowanie szczególnej ostrożności w trakcie dojścia i wyjścia z Przedszkola. Jednocześnie proszę o cierpliwość i wyrozumiałość”, apeluje wójt gminy Zambrów Jarosław Kos.

Obok pięknego, nowego, kolorowego Przedszkola Samorządowego Gminy Zambrów budowany jest budynek urzędu. Prace zakończą się na przełomie sierpnia i września przyszłego roku. Gmina Zambrów będzie miała pierwszy w historii własny budynek urzędu.

Wybory 14 maja



Dwóch kandydatów ubiega się o mandat radnego w Radzie Miasta Wysokie Mazowieckie: Zbigniew Ogrodnik (lat 50), mąż zmarłej na raka radnej Katarzyny Ogrodnik oraz prezes Spółdzielni Mieszkaniowej w Wysokiem Mazowieckiem Krzysztof Murawski (lat 49). Wybory uzupełniające odbędą się 14 maja.

100 lat Aleksandry Sołowianiuk

Setne urodziny obchodziła Aleksandra Sołowianiuk z Kowalewzczyzny (gm. Sokoły). Życzenia i gratulacje przekazali jej premier Mateusz Morawiecki, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski i wójt gminy Sokoły Józef Zajkowski.

Bezcenny dar

11 litrów krwi oddali krwiodawcy w akcji zorganizowanej przez Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie z Zespołem Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem.

Ryby w Zalewie



„Wędkarze nie narzekają na brak ryb w Zalewie”, stwierdził burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski, odpowiadając na pytanie radnego Łukasza Myszaka, czy będzie w tym roku zarybiany Zalew. Zarybienia nie będzie.

Wojsko od kuchni

Na otwarcie wystawy „Wojsko od kuchni” zaprasza Regionalna Izba Historyczna (al. Wojska Polskiego 25) w Zambrowie w piątek, 28 kwietnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

„Warunkowa” woda w Grądach

Woniecku

Woda z wodociągu w Grądach Woniecku „warunkowo przydatna” do spożycia po uprzednim przygotowaniu (minimum 2 minuty) i pozostawieniu do ostudzenia bez gwałtownego schładzania, poinformował w poniedziałek, 24 kwietnia, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Zambrowie. (O sprawie wodociągu w osadzie pisaliśmy w ubiegłym tygodniu).

Nie chodzi mi już o moją mamę, bo ją stamtąd zabrałem. Chodzi mi o innych starszych ludzi, którym należy się godne traktowanie, mówi Dariusz Bancewicz

„Raj”

„Moje nazwisko Dariusz Bancewicz. Jestem synem Haliny Bancewicz i chcę opisać sytuację złego traktowania mojej mamy.

Była w ośrodku Paradiso w Łomży od października 2022 r. W dniu oddania mamy do ośrodka była osobą chodzącą, rozmowną, wesołą.

Na początku grudnia zeszłego roku zauważyłem, że mama ma duży problem z chodzeniem, mało rozmawia i wyglądała na bardzo zmęczoną. Zauważyłem, że ma siniaki na rękę, jak również bolała ją noga. Pani Jola w korespondencji mailowej zapewniała mnie, że mama czuje się dobrze i wysyłała mi rachunki za leki i pampersy.

Ponieważ w marcu tego roku musiałem przylecieć do Polski, odwiedziłem też mamę w ośrodku. Oczom nie wierząc, zobaczyłem mamę leżącą, która była karmiona przez jedną z opiekunek. Tym, czym moja mama była karmiona było dla mnie wielkim szokiem. W miseczce, z której była karmiona moja mama był chleb, woda oraz kawałki porwanej wędliny.

Zapytałem, dlaczego mama leży. Pani opiekunka odpowiedziała mi, że mama jest za ciężka i nie da rady jej podnieść. W kolejnym dniu odwiedzin mamy zastałem ją znowu leżącą. Poprosiłem panią opiekun-

kę i mamę posadziliśmy na wózek.

Kiedy mamę sadzałem na wózek, poskarżyła się że boli ją noga. Pokazała mi i zobaczyłem na pięcie bardzo dużą ranę. Była to dużej wielkości odleżyna, a pani Jola zapewniała mnie o dobrym stanie zdrowia mojej mamy.

Z własnej inicjatywy i pieniędzy zapewniłem mamie rehabilitanta, który przychodził do mamy 2 razy w tygodniu. Aż w rozmowie telefonicznej rehabilitant powiedział mi, że nie ma sensu, żeby mamę rehabilitować, bo panie opiekunki nawet nie pomagają jej wstać z łóżka.

Uważam, że niektóre z pań, jak również pani Jolanta nie powinny tam pracować. Opieka jest na poziomie niskim, co nie powinno mieć miejsca w takim ośrodku. Uważam, że tych pań jest stanowczo za mało na taką liczbę podopiecznych.

W dniu, w którym zabierałem mamę do innego ośrodka pani Jolanta będąc tego dnia w pracy nie przyszła ze mną porozmawiać, jak również nie pożegnała swojej podopiecznej. Takim zachowaniem zapewniła mnie o swoim braku kultury, jak również tym, że liczą się tylko pieniądze, a nie zapewnienie podopiecznym godziwej starości. Chciałbym wiedzieć, czy pani Jolanta będąc w podeszłym wie-



Halina Bancewicz dzień przed przybyciem do ośrodka, październik 2022



Z balkonikiem, gdy przychodził rehabilitant, marzec 2023



Stopa, marzec 2023

ku i wymagającą opieki, chciałyby mieć taką opiekę, jaką sama zapewnia.

Zastanawia mnie fakt, że oddając mamę do tego ośrodka i odwiedzając ją w grudniu zauważyłem przygaszenie stanu mamy w tak krótkim czasie.

Mam nadzieję, że moja skarga będzie miała jakiś odzew, bo szko-

da mi bardzo tych starszych ludzi, którzy nadal są w tym ośrodku”.

Dariusz Bancewicz

Dariusz Bancewicz od 17 lat przebywa i pracuje za granicą. Choć do sprawy wrócimy, list zdecydowaliśmy się opublikować jak najszybciej ze względu na jego ostatnie zdanie. Paradiso po polsku znaczy raj...

Polscy naukowcy dowiedli, że działa antyrakowo!

Sok z ziemniaka

Ongiś znachorka na dolegliwości żołądkowe, przedjedzenie, zgałę czy tzw. odbijania zalecała pić sok ze startego surowego ziemniaka. Także naukowcy od dawna wiedzieli, że ziemniaki są bogate w potas, żelazo i witaminę C. Że sok z ziemniaka ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiega nadciśnieniu, pomaga w walce z otyłością. Niedawno naukowcy z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu (UPP) odkryli i wykazali korzystne działanie soku z ziemniaka w przypadku nowotworów oraz nieswoistych zapaleń jelit (IBD), takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita.

Na sok nie należy stosować ziemniaków zazielenionych i kiełkujących. Najlepiej wybrać ziemniaki z upraw, które nie były poddawane opryskom chemicznym.

Przepis na sok z ziemniaka jest bardzo prosty. Trzy obrane ziemniaki zetrzeć na tarce (jak na plac-



Fot. pixabay

ki ziemniaczane) i wycisnąć sok przez gazę (sitko) albo przepuścić je przez sokowirówkę. Dla smaku do soku z ziemniaka można dodać sok z cytryny. Zaleca się pić po jednej łyżce soku trzy razy dziennie przed posiłkiem nie dłużej, niż 9 dni. Po tygodniowej przerwie, jeśli nie wystąpią jakiegoś niepożądane skutki, ponownie można go pić 9 dni. I tak, naprzemiennie, pół roku.

Sok można przechowywać w lodówce nie dłużej, niż 2 dni. Najlepiej robić go w takich ilościach, by pić możliwie świeży.

Soku z ziemniaka nie powinni stosować chorzy na cukrzycę i z obniżoną kwasowością żołądka. Uważać ze spożyciem powinni mający tendencję do powstawania gazów w jelitach, ponieważ powoduje on dodatkowo procesy fermentacyjne i nasila powstawanie gazów.

Sklepy w majówkę

Zgodnie z przepisami pod koniec długiego majowego weekendu sklepy spożywcze otwarte będą w sobotę 29 kwietnia, niedzielę handlową 30 kwietnia oraz wtorek 2 maja. Markety będą zamknięte w poniedziałek, 1 i środę, 3 maja. W te dni otwarte mogą być jedynie małe sklepy, w których za kasą staną osobiście właściciele lub franczyzobiorcy, jak Żabka, Carrefour Express, Lewiatan. Także restauracje, kawiarnie, puby, piekarnie, lodziarnie, stacje paliw, kina, galerie artystyczne oraz muzea, niektóre apteki.

Sklepy Biedronki w sobotę, 29 kwietnia i niedzielę, 30 kwietnia oraz wtorek, 2 maja, będą czynne od godz. 6.00 do 23.00. Sklepy sieci Netto cały tydzień przed majówką oraz w niedzielę 30 kwietnia, będą czynne godzinę dłużej, niż zwykle: od 6.00 do 23.00. Sklepy Lidl od 6.00 – 22.00 (niektóre do 23.00), a w niedzielę handlową od 9.00 do 19.00.

„Swap to stop”: pierwszy na świecie program, by rzucić palenie!

W Wielkiej Brytanii wystartował właśnie program „Swap to stop”. Brytyjczycy otrzymają wsparcie behawioralne i finansowe, by zamienić papierosy na ich elektroniczną alternatywę, a w konsekwencji – by rzucić palenie. Celem tych działań jest poprawa stanu zdrowia społeczeństwa i zmniejszenie liczby palaczy.

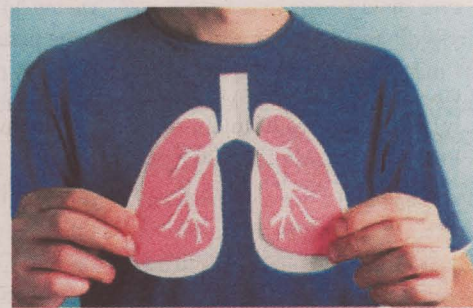
Program „swap to stop” (z ang. zamienić, by rzucić) zakłada, że co 5 palacz w Wielkiej Brytanii otrzyma zestaw startowy do waporyzacji ze wsparciem behawioralnym, jako pomoc w rzuceniu nałogu. Ambicją brytyjskiego rządu jest bowiem, by do 2030 r. być wolnym od dymu tytoniowego, a w praktyce – zmniejszyć liczbę palaczy do 5 proc. Program ma ruszyć jeszcze w tym roku, a lokalne władze samodzielnie powinny zdefiniować swoje potrzeby i zdecydować, które populacje potraktują priorytetowo.

Według Neila O'Brien'a (podsekretarz stanu w Departamencie Zdrowia i Opieki Społecznej, minister ds. podstawowej opieki zdrowotnej i zdrowia publicznego), nowy krajowy program „swap to stop”, to pierwsza tego typu inicjatywa na świecie. Ma realizować trzy cele rządu: pomóc większej liczbie dorosłych w rzuceniu palenia, powstrzymać osoby nieletnie przed paleniem i wapowaniem, a także wykorzystać e-papierosy jako narzędzie w walce z paleniem tytoniu przez dorosłych.

W Wielkiej Brytanii jest prawie 5,5 mln palaczy, a ten nałóg jest najczęstszą przyczyną chorób i zgonów, których można by było uniknąć. Statystyki mówią, że rzucenie palenia zmniejsza ryzyko zawału serca nawet o połowę już w rok od tego momentu i radykalnie ogranicza prawdopodobieństwo poważniejszych problemów zdrowotnych.

Jak twierdzi minister O'Brien, jeszcze większe benefity czekają na palące kobiety w ciąży. Otrzymają one zachęty finansowe, mające pomóc w rzuceniu nałogu. Cięża „wolna od dymu tytoniowego” zmniejszy liczbę dzieci urodzonych z niedowagą lub słabo rozwiniętych i z innymi problemami zdrowotnymi. Zredukuje również ryzyko poronienia.

Wiele instytucji i ekspertów, badających niktynowe alternatywy dla tradycyjnego palenia, wskazuje e-papierosy, jako produkty o mniejszej szkodliwości, które u dorosłych palaczy ograniczają szkody zdrowotne spowodowane nałogiem. Nie zawierają tytoniu i nie generują dymu, czyli najbar-



dziej szkodliwej substancji odpowiadającej za większość chorób odytoniowych. PublicHealth England podaje, że mogą stanowić o 95 proc. mniejsze ryzyko, niż tradycyjne papierosy palne, a brytyjska Royal College of Physicians poparła ich stosowanie jako produktów zastępczych dla palaczy. W konsekwencji, w Wielkiej Brytanii, ale także i w innych krajach, stosowanie e-papierosów zostało dopuszczone, jako strategia ograniczania szkodliwości palenia tytoniu i słuszną drogą do jego całkowitego zaprzestania. Warto wiedzieć, że na rynku są dostępne produkty tej kategorii, działające w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, (jak np. Vuse ePod), w systemach otwartych, które zakładają samodzielne napełnianie pojemnika z liquidem, a także urządzenia jednorazowe.

90 lat temu ostatnia sobota kwietnia ustanowiona została w Polsce Świętem Lasu

Skarb narodowy

„Bez lasu Polska obyc się nie może. Las to źródło bogactwa narodowego, to podstawa dobrobytu, to potęga naszego ducha, to nasze zdrowie. To nasza osłona przed wrogiem. Bez lasu nie ma kultury i nie ma postępu!”, pisał w 1935 roku „Przegląd Łomżyński”.

Święto Lasu pierwszy raz obchodzone było w Polsce 29 kwietnia 1933 roku „dla szerzenia kultury lasu i drzew, zachęcenia do obsadzania dróg i zalesiania nieużytków oraz propagowania ochrony przyrody”. Ustanowione zostało z inicjatywy redaktora naczelnego miesięcznika Związku Leśników Rzeczypospolitej Polskiej „Echa Leśne”, Leonarda Chociłowskiego w ostatnią sobotę kwietnia. Nawiązywało do rezolucji Sejmu Ustawodawczego z 7 października 1921 roku, która brzmiała: „Wzywa się Rząd, aby wprowadził obowiązkowo w szkołach święto sadzenia drzew na wiosnę i w jesieni”. Ministerstwo Rolnictwa i Dóbr Państwowych było zobowiązane do bezpłatnego dostarczania z lasów i szkolek państwowych sadzonek i palików do obsadzania dróg.

Organizację święta poparło Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego (w obchody włączyły się aktywnie szkoły), Ministerstwo Rolnictwa i Reform Rolnych, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Dyrekcja Naczelna Lasów Państwowych.

„Wszyscy jesteśmy związani z przyrodą, a zwłaszcza z lasem. W spadku po praojcach naszych tkwi w każdym z nas umiłowanie lasu”, mówił w Warszawie na inauguracyjnym Świącie Lasu w 1933 roku jego patron prezydent Ignacy Mościcki.

W miastach i gminach organizowane były akademie z odczytami leśników, młodzież odbywała wycieczki do lasów i parków, w miarę możliwości sadziła drzewa.

Obchodom święta towarzyszyła hasła: „Rosnącym dzieciom potrzeba rosnących drzew”, „Im więcej zieleni i drzew, tym mniej szpitali i więzień”.

W następnych latach programy uroczystości były bogate i różnorodne: emitowano specjalnie przygotowane przez leśników i przyrodników audycje radiowe, urzędy

Rosnącym dzieciom



Fot. pixabay

niech rosną drzewa!

pocztowe od 20 do 30 kwietnia używały stempla z napisem „Święto Lasu”, Instytut Filmowy wypożyczał szkołom i organizacjom filmy przyrodnicze, w miastach i gminach odbywały się akademie i wycieczki do lasu. Zawsze sadzono drzewa.

Święto w Łomży

W sobotę, 27 kwietnia 1935 roku, obchody Święta Lasu w Łomży rozpoczęły się o godz. 9.00 Mszą świętą w kościele NMP (pl. Sienkiewicza). Po nabożeństwie na placu przed kościołem ksiądz poświęcił sadzonki drzewek, były występy artystyczne, grała orkiestra. Był to „Dzień kultu dla lasu i drzew”, pisał miesięcznik „Echa Leśne”.

W 1936 roku uroczystości w Łomży miały podobny charakter. Rano młodzież uczestniczyła we Mszy świętej, po niej odbywały się pogadanki o ochronie przyrody i znaczeniu lasu oraz przedstawienia. Poświęcone drzewka młodzież z nauczycielami posadziła w wyznaczonych miejscach, informował „Przegląd Łomżyński”, nie uściślając tych miejsc. „Organizacja samej uroczystości trochę nie dopisała, no – ale to się zdarza”, ocenił tygodnik.

Święto w Zbójnej

„Dzień Lasu Zbójna obchodziła bardzo uroczystie”, donosił „Przegląd Łomżyński” w 1936 roku. Uroczystości rozpoczęły się rano w sobotę, 25 kwietnia. Mszą świętą w kościele dla mieszkańców gminy (Zbójna należała wówczas do gminy Gawrychy) oraz młodzieży szkolnej. Po mszy wszyscy wyszli na drogę i procesją towarzyszyli kapłanowi, który poświęcił przydrożne drzewa. A drogi w Zbójnej były gęsto obsadzone. Tygodnik z uznaniem podkreślał, że „Gmina Gawrychy szczególną uwagę i pieczę poświęca akcji zadrzewianiu dróg i sadów”. I nie były to informacje na wyrost, bo w Zbójnej i Popiołkach posadzono po 200 drzewek, w Kuziach 100 drzewek, w Osowcu 50, w Wyku i Gawrychach po 25. W sumie 600 drzewek!

Poświęconych drzewek nikt nie miał odwagi niszczyć. Były prawie świętością.

Po ceremonii poświęcenia drzew na boisku sportowym zorganizowano gry i zabawy dla dzieci i młodzieży. Dla wszystkich uczestników uroczystości na leśnej polanie urządzono obiad. Po południu w Do-

mu Ludowym, z udziałem wójta gminy Lemańskiego i sekretarza Regulskiego, odbyła się akademie z programem artystycznym. Przybyli na nią dorośli, młodzież, nauczyciele, leśnicy, członkowie różnych organizacji. Słuchali prelekcji nadleśniczego Józefa Piekarczyka o znaczeniu drzew i lasu.

„Uroczystość osiągnęła sukces moralny i propagandowy, pozostawiając miłe i niezatarte wspomnienie”, ocenił „Przegląd Łomżyński”.

Polska „przed” światem!

Święto Lasu obchodzone było regularnie w ostatnią sobotę kwietnia do wybuchu II wojny światowej. Po wojnie podejmowano próby jego wznowienia. Uroczystości Dnia Lasu i Leśników organizowane były w maju i czerwcu (nie było stałej daty). Niezmiennym punktem było sadzenie drzewek.

W uznaniu znaczenia lasu dla ludzi, gospodarki, kultury, Polska wyprzedziła świat o 79 lat! Dopiero bowiem w 2012 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiło 21 marca Międzynarodowym Dniem Lasu.

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.0064/2023-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Dom jednorodzinny do remontu
w centrum Łomży sprzedam bez
pośredników.

Kontakt: haka2005@wp.pl

(p-001599-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRACA

Zatrudnię mężczyznę do pracy
w gospodarstwie. Okolice Kolna.
Tel. 515 – 830 – 196

(p-001595-o)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.

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

ROLNICTWO

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

(fak.0068/2023-o)

Kupię ciągniki w każdym stanie
oraz maszyny rolnicze.

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Kupię drzewo tartaczne – sosna,
świerk. Płatność gotówką.

Tel. 790 – 675 – 989

(fak/sms)

RÓŻNE

Altany ogrodowe wyposażone
w meble, podłogę, WC, drewniane
huśtawki, domki dla dzieci.

Morgowniki przy trasie koło
Nowogrodu. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam styrodur. 70 m², grubość
10 cm + folia kubelkowa (2 rolki).
Tel. 513 – 065 – 495

(p-001597-o)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

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

(fak.0098/2022-o-i)

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 usta-
wy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o go-
spodarce nieruchomościami, Wójt
Gminy Wąsosz informuje, że na ta-
blicy ogłoszeń w siedzibie Urzę-
du Gminy Wąsosz i na stronie BIP
<https://bip-ugwasosz.wrotapodlasia.pl/> został podany do pu-
blicznej wiadomości na okres 21
dni wykaz nieruchomości mie-
nia gminnego przeznaczonego
do dzierżawy.

Szczegółowe informacje udzie-
lane są w Urzędzie Gminy Wąsosz,
Plac Rzędziana 8, pokój nr 10, tel.
86 273 10 01.

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

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



KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 usta-
wy z dnia 21 sierpnia 1997 roku
o gospodarce nieruchomościami
(Dz. U. z 2023r. poz. 344) informu-
je, że w siedzibie Urzędu Gminy
Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 zo-
stał wywieszony na okres 21 dni
(od 27.04.2023 r. do 19.05.2023
r.) wykaz nieruchomości grunto-
wych niezabudowanych ozna-
czonych nr 39/11 o pow. 0,4221
ha i nr 39/12 o pow. 0,1868 ha po-
łożonych w miejscowości Stara
Jastrzębka, gm. Śniadowo prze-
znaczonych do wydzierżawie-
nia w drodze przetargu ustnego
nieograniczonego na okres 3 lat.

Szczegółowe informacje do-
tyczące wykazu można uzyskać
w Urzędzie Gminy Śniadowo, po-
kój nr 13 lub telefonicznie pod nr
(86) 224 15 71.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



**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



**Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień**

**Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień**

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Fiat Punto, (2013), 1.4 LPG, 80 KM, auto w pełni sprawne, przebieg 380 000 km, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 512 – 030 – 680

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2001), 1.6 benzyna, auto 3-drzwiowe, naprawy robione na bieżąco, do poprawek lakierniczych, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 733 – 340 – 349

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 14 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Volvo V70 XC, napęd 4x4, cena 28 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2015), drugi właściciel, diesel, auto w pełni sprawne, po wymianie rozrządu, cena 35 900 zł do negocjacji, tel. 516 – 519 – 069

(o/b)

Sprzedam Audi, (2001), 1.9 tdi, 116 KM, auto po wymianie pompy, dużo nowych części, opłaty na cały rok, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 669 – 160 – 831

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2014), 120 KM, po wymianie rozrządu, przegląd do 10.06.2023 r., ubezpieczenie do 12.06.2023 r., cena 38 900 zł, tel. 793 – 506 – 029

(o/b)

Sprzedam Mercedes E Klasa, (1999), diesel, 177 KM, do poprawy lakier, ważne ubezpieczenie i przegląd, cena 5 500 zł, tel. 504 – 930 – 328

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2009), 1.6 TDI, diesel, klimatyzacja, centralny zamek, naprawy i przeglądy wykonywane na czas, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 065 – 736

(o/b)

Sprzedam Nissan Micra, (2005), diesel, przebieg 190 000 km, opony wielosezonowe, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 509 – 770 – 279

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2004), auto sprawne, doinwestowane, gotowe do rejestracji, lekkie wgniecenie na masce, cena 5 000 zł, tel. 784 – 901 – 554

(o/b)

Sprzedam Audi A4B6, (2003), 130 KM, długie opłaty, przebieg 400 000 km, cena 9 500 zł, tel. 518 – 253 – 060

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2009), 1.4 TDI, auto w bardzo dobrym stanie, sprawne, po wymianie rozrządu, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 721 – 244 – 484

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2004), 1.1 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie, w pełni sprawne, bez korozji, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 604 – 698 – 768

(o/b)

Sprzedam Renault Twingo, (2003), 1.2 benzyna, 75 KM, przebieg 191 000 km, auto sprowadzone z Niemiec, po opłatach, cena 6 900 zł, tel. 504 – 725 – 521

(o/b)

Sprzedam Audi A5, (2010), auto sprowadzone z Niemiec, diesel, przebieg 193 000 km, kolor biały, cena 49 900 zł do negocjacji, tel. 602 – 370 – 042

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1999), 1.6 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w kraju, stan bardzo dobry, cena 7 500 zł, tel. 507 – 599 – 944

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2003), 2.0 HDI, OC i przegląd na rok, diesel, przebieg 372 000 km, elektryczne szyby, klimatyzacja, cena 6 400 zł do negocjacji, tel. 534 – 432 – 231

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2013), auto bardzo dobrze wyposażone, środek czysty, zadbane, hak, diesel, bez wkładu, cena 47 500 zł do negocjacji, tel. 504 – 297 – 366

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, benzyna, 145 KM, auto zadbane, środek czysty, technicznie w bardzo dobrym stanie, cena 17 900 zł, tel. 880 – 105 – 142

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC, (2010), auto zadbane, po wymianie rozrządu, oleju i filtrów, przegląd do lipca, cena 36 900 zł, tel. 510 – 059 – 266

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, 1.9 diesel, stan dobry, wersja po lifcie, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 668 – 517 – 042

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2004), 1.7 diesel, przebieg 275 000 km, auto bardzo ekonomiczne, środek ładny, cena 8 990 zł, tel. 793 – 323 – 762

(o/b)

Sprzedam Hyundai i40, (2011), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, przegląd do 10.05, OC do 19.10, cena 32 000 zł, tel. 693 – 122 – 183

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2010), 1.7 diesel, pierwszy właściciel w kraju, w użytkowaniu od 2015 r., cena 13 900 zł, tel. 515 – 732 – 194

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), 1.8 benzyna + gaz, wersja Cosmo, przebieg 231 000 km, cena 26 200 zł do negocjacji, tel. 793 – 444 – 389

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (2005), 1.9 tdi, 130 KM, hak, tempomat, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 661 – 650 – 348

(o/b)

Sprzedam Renault Vel Satis, (2002), diesel, przegląd ważny do października, cena 3 200 zł, tel. 731 – 784 – 384

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Ford Focus MK3, (2011), 1.6 diesel, drugi właściciel, auto oszczędne, dynamiczne, wymieniony rozrząd, cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 660 – 592 – 420

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2004), benzyna, przebieg 258 000 km, auto w ciągłym użytkowaniu, na bieżąco serwisowane, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 889 – 272 – 969

(o/b)

Sprzedam Chrysler Grand Voyager, (2002), LPG, przebieg 180 000 km, cena 8 700 zł, tel. 692 – 124 – 339

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2015), 1.6 diesel, 136 KM, przebieg 247 000 km, jedna z najbogatszych wersji, cena 27 000 zł, tel. 507 – 543 – 870

(o/b)

Sprzedam Fiat Albea, (2003), LPG, ważne opłaty, stan dobry, kolor srebrny, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 574 – 731 – 352

(o/b)

Sprzedam Suzuki Jimmy, (2004), auto sprawne, w ciągłym użytku, hak, naprawy robione na bieżąco, benzyna, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 722 – 392 – 990

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2007), diesel, auto zadbane, ekonomiczne, bez wkładu, świeżo po wymianie oleju i filtrów, cena 11 500 zł, tel. 661 – 347 – 626

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2008), 1.9 diesel, auto w bardzo dobrym stanie, przebieg 300 000 km, cena 23 700 zł, tel. 606 – 579 – 906

(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.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik obornika, ładowność 8 ton, na 2 taśmy, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 505 - 334 - 854

(o/b)

Sprzedam silnik do kombajnu Perkins 4, cena 3 000 zł, tel. 505 - 016 - 738

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Stegsted, 4 m szerokości, znaczniki, ścieżki, licznik hektarów, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 696 - 491 - 676

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, woryginał, cena 15 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę 4, sztywne, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiova, cena 4 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam blok do ciągnika C-330, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, od nowości w gospodarstwie, cena 21 500 zł, tel. 530 - 834 - 347

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, cena 5 400 zł, tel. 602 - 724 - 745

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy, (2005), 4-rzędowy, w dobrym stanie, pierwszy właściciel, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową JF Stoll, czołowa, z kondycjonerem, szerokość 3,20 m, cena 10 000 zł, tel. 696 - 491 - 676

(o/b)

Sprzedam siewnik talerzowy, stan techniczny bardzo dobry, mało używany, cena 41 000 zł, tel. 516 - 896 - 991

(o/b)

Sprzedam beczkowiec Rekordia, pojemność 1 200 litrów, na tandemie, oś skrętna, stan dobry, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 884 - 211 - 898

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, garażowana, niemalowana, cena 1 450 zł, tel. 510 - 360 - 697

(o/b)

Sprzedam pług obrotowy Rabe Werk, 3-skibowy, w stanie bardzo dobrym, niespawany, niemalowany, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 661 - 007

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 280, w bardzo dobrym stanie, centralne zawieszenie, szerokość 2,80 m, cena 22 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Akpil, 2,70 m, mało używana, w bardzo dobrym stanie, cena 4 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Sip, szerokość grabienia 3,60 m, sztywne, niespawane, garażowane, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 606 - 823 - 804

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 514 - 996 - 731

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2017), stan idealny, cena 36 000 zł, tel. 516 - 252 - 810

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 578, szeroki podbieracz i ogumienie, centralne smarowanie, owijanie siatką, rotor, sprawna, cena 42 500 zł, tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Tytan 11, sprawny, cena 48 500 zł, tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Kverneland, stan bardzo dobry, niepogięty, cena 5 500 zł, tel. 512 - 097 - 890

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-1601, oś skrętna, zgrabia na 1 lub 2 wałki, cena 23 900 zł, tel. 660 - 757 - 644

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland, 3-skibowy, zmienna szerokość robocza, w bardzo dobrym stanie, cena 24 900 zł, tel. 660 - 757 - 644

(o/b)

Sprzedam rozbijak do trawy Claas 540 V, stan dobry, cena 7 500 zł, tel. 603 - 840 - 344

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, (2005), stan bardzo dobry, cena 37 900 zł, tel. 508 - 183 - 852

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Claas, składana ręcznie, w dobrym stanie, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Nodent, 4-rzędowy, cena 4 800 zł, tel. 500 - 417 - 353

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, czeska, stan dobry, wszystko sprawne, cena 1 200 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam wycinak do kisonki Troliet, w całości lub na części, sprawny, cena 2 500 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam młynek do zboża, silnik 5 kW, stan dobry, wszystko sprawne, cena 1 100 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, mało używana, stan bardzo dobry, cena 1 800 zł do negocjacji, tel. 606 - 671 - 482

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą New Holland, w dobrym stanie, kilka lat nieużywana, cena 3 500 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Claas, (2011), 3 m, cena 17 000 zł, tel. 508 - 545 - 755

(o/b)

Sprzedam pług 3-skibowy Tiemann, zagonowy, 16 cali, cena 6 000 zł, tel. 518 - 235 - 631

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, (2005), cena 5 800 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, na kubelki, stan bardzo dobry, mało używana, cena 2 000 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana Krone, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 517 - 126 - 011

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Pronar, 1 000 litrów, belka 15 m hydraulicznie podnoszona, stan bardzo dobry, 100% sprawny, cena 5 500 zł, tel. 793 - 985 - 118

(o/b)

Sprzedam dojarękę przewodową, (2010), stan bardzo dobry, 10 aparatów, wszystko sprawne, nowa mocna pompa, cena 20 000 zł, tel. 504 - 496 - 150

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, polska, stan dobry, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 1 700 zł, tel. 532 - 113 - 250

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Amazone, 500 litrów, cena 1 300 zł, tel. 608 - 663 - 631

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Deutz Fahr, szerokość około 4 m, stan bardzo dobry, dyskową na 3 noże, cena 15 000 zł, tel. 791 - 773 - 075

(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.



Szpital w Łomży
milczenie parlam
PiS!

**Strusie
z immu**

Seks bez kwarantanny · Gdzie szukać pomocy?

KONTAKTY

Nr 13 (1947) 29 marca 2020 cena: 2,70 zł

Szpital w Łomży: krzyżące
milczenie parlamentarzystów
PiS!

**Strusie
z immunitetem**

KONTAKTY

Nr 13 (1947) 29 marca 2020 cena: 2,70 zł

Szpital w Łomży: krzyżące
milczenie parlamentarzystów
PiS!

**Strusie
immunitetem**

Jak, gdzie
w oradnia



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

Dbaj o siebie

W czasie życia człowieka serce wykonuje ponad 2,5 miliarda uderzeń. **Zadbaj o nie i postaw na profilaktykę!**

Gdzie skorzystasz z programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)? W swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Badania wykona lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



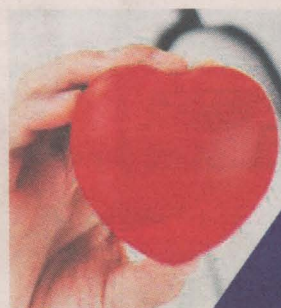
Śledząc **Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.

Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie.
- Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej.
- Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z występowaniem dolegliwości ze strony serca i układu krwionośnego (żył, tętnic i naczyń włosowatych).

Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

- płeć męska (większe ryzyko u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą)
- wiek (mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat)
- predyspozycje genetyczne

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

- nadwaga i otyłość
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
- palenie wyrobów tytoniowych
- niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
- spożywanie alkoholu
- stres.

Ważne!

Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe ryzyko rozwoju ChUK. Dlatego to tak ważne, by stosować zasady zdrowego stylu życia.



Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:

- prowadź aktywny i higieniczny tryb życia
- zmień sposób odżywiania – zwiększ proporcje warzyw i owoców w swojej diecie
- zachowuj równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze
- ogranicz picie alkoholu
- zrezygnuj z palenia papierosów
- wykonuj badania profilaktyczne.



Na portalu [Diety NFZ](http://Diety.NFZ) znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH **NACIŚNIENIE**.



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii*
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

* Część chorób układu krążenia nie wyklucza z wzięcia udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu wystarczy zgłosić się do swojego POZ.

Karambol 7 aut pod Marianowem



Pięć samochodów osobowych, bus i ciężarówka zderzyło się pod Marianowem od strony Piątnicy (droga krajowa Łomża – Grajewo). Ze wstępnych informacji wynika, że karambol zapoczątkował kierowca bmw, który z prawego pasa chciał wjechać w lewy zza ciężarówki i doszło do zderzenia z jadącym z przeciwnika volvo. Jedna osoba trafiła do szpitala. Fot. OSP Piątnica

Zginął młody kierowca

Zginął na miejscu kierowca (20 lat) bmw w wyniku uderzenia w drzewo pod Dobrzyżalowem (gm. Piątnica). Młody człowiek wypadł z samochodu, który zaczął się palić, a od niego poszycie leśne.

Pijany policjant na latarni

Po wpływie 2 prom. alkoholu policjant Komendy Powiatowej Policji w Siemiatyczach jadąc samochodem prywatnej firmy ochroniarskiej przez Białystok przesarżował z prędkością, uderzył w inny samochód i zatrzymał się na latarni. Gdy świadkowie podbiegli w kierunku rozbitego auta, aby pomóc kierowcy i pasażerowi, ci zaczęli uciekać. Uciekającego kierowcę (był po służbie w cywilnym ubraniu) dogonił i zatrzymał jeden z nich. Nikomu nic się nie stało, dlatego była to tylko kolizja, ale kierowca poniesie odpowiedzialność dyscyplinarną (najprawdopodobniej skończy się wydaleniem ze służby) oraz stanie przed sądem za jazdę po pijanemu. Prokurator chciał aresztu na 3 miesiące, na co nie zgodził się sąd. Grozi mu wprawdzie do 2 lat więzienia, ale jako niekarany, może otrzymać wyrok w zawieszeniu.

Okradał kościoły

Około 70 zł ukradł ze skarbon z dwóch kościołów w gminie Sokoły recydywista (42 lata) z tej gminy. „Za każdym razem sprawca dzia-

łał podobnie. Wrywał ze ścian kościoła skarbony i zabierał znajdujące się w środku pieniądze”, informuje Komenda Powiatowa Policji w Wysokiem Mazowieckiem. Został zatrzymany. Jako recydywista otrzyma wyrok zwiększony o połowę.

Mądra po szkodzie spod Kolna

320 zł straciła, mieszkanka (28 lat) powiatu kolneńskiego. Tyłe zapłaciła w Internecie za siewnik ogrodowy do nawozów. Gdy zorientowała się, że nie otrzymała z firmy żadnego potwierdzenia przelewu ani też informacji na temat wysyłki paczki, wzbudziło to jej podejrzenia. „Po tym postanowiła sprawdzić w Internecie informacje o firmie. Przeczytała tam same negatywne komentarze i dowiedziała się, że to oszustwo”, informuje oficer prasowy kolneńskiej policji. Takie sprawdzenie sprzedającego zawsze należy wykonać przed, a nie po dokonaniu transakcji. Bo po co komu mądrość po szkodzie?

Wjechał w dystrybutor

Ponad 2,5 prom. alkoholu w organizmie i sądowy zakaz prowadzenia pojazdów miał kierowca (36 lat) z powiatu kolneńskiego, który przyjechał na stację paliw w gminie Mały Płock i uderzył w dystrybutor. Zatrzymał go pracownik stacji i przekazał policji. Sąd go za to nie pogłaszcze!

Urokowi przystojniaka uległo kilka pań. Każdą sporo to kosztował

Urok osobisty



Fot. ilustracyjne: pixabay

Darek ma 22 lata, jest przystojny, miły i dobrze wychowany. Nie potrafią mu się oprzeć nie tylko rówieśnice, ale i starsze panie.

W październiku w pociągu z Olsztyna do Białegostoku, poznał Anetę. Siedziała samotnie w przedziale. Wszedł i zdał się na swój urok osobisty. Chwyciło! Nie minęło pół godziny, a Aneta zaczęła mu się zwierzać. Powiedziała, że mieszka w Łapach, studiuje w Olsztynie. Opowiedziała o pobiciu młodszej siostry. Skarzyła się, że policja umorzyła śledztwo, a według niej i jej bliskich, sprawa była źle prowadzona. Darek na poczekaniu skłamał, że jest studentem szkoły policyjnej w Szczytnie, ma szerokie znajomości w wymiarze sprawiedliwości i spróbuje pomóc. Opowiedział o znajomym, bardzo dobrym prawniku z Warszawy, który szybko doprowadzi do schwytania bandytów i postawienia ich przed sądem. Wspomniał, że jego przyjaciel nie jest pazerny na pieniądze, na początek wystarczyłoby jakieś 1000 złotych. Umówili się, że Aneta i jej matka wpłacą zaliczkę na konto kancelarii prawnej (w rzeczywistości było to konto Darka), a potem spotkają się z nim i przekażą akta umorzonego śledztwa, które Darek ofiarował się dostarczyć adwokatowi.

Do spotkania doszło kilka dni później na dworcu w Białymstoku. Mama Anety dała Darkowi akta sprawy pobicia Joli i dowód wpłaty

1200 zł. Darek zapewnił, że za kilka dni słynny adwokat skontaktuje się z nimi.

Minęły dwa tygodnie, a adwokat nie zadzwonił. Aneta i jej mama zaniepokoiły się. Darek powiedział, że sprawa jest trudna i trzeba dopłacić adwokatowi 1000 zł. Aneta postanowiła zrezygnować z pośrednictwa, znaleźć w Internecie adres kancelarii polecanego prawnika i odwiedzić go. Jednak nie natrafiła na żadne informacje o takim mecenasie. Wtedy obie z matką uświadomiły sobie, że dały się naciągnąć oszustowi. Poszły na policję.

Policjanci namówili matkę Anety do współpracy. Poprosili, by zadzwoniła do Darka i umówiła się na spotkanie. Kiedy odebrał telefon, był zaniepokojony, ale zgodził się na spotkanie na dworcu PKP. Gdy się zjawił, złapała go policja!

Jak okazało się w śledztwie, jego urokowi osobistemu i chęci pomocy uległo wcześniej kilka innych pań. Każdą znajomość z Darkiem sporo kosztowała. Trzem starszym paniom zniknęło z kont po kilka tysięcy złotych! Czwarta oszukana pożyczła mu prawie sześć tysięcy, gdy poskarżył się, że skradziono mu... policyjną odznakę, a wyrobienie nowej kosztuje kilka tysięcy!

Prokuratura sporządziła przeciwko Darkowi akt oskarżenia, w którym zarzuca mu oszustwa, wyłudzenie pieniędzy i podszywanie się pod policjanta. (MM)

Poradnia psychologa

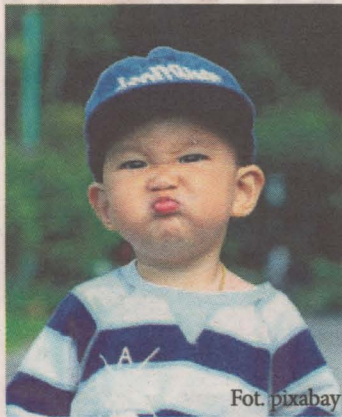
Mój syn to mały chuligan!

Mój syn jest agresywny, bije, kopie i gryzie inne dzieci i dorosłych. Z czego to wynika, jak sobie z tym radzić, jak reagować, kiedy mnie uderzy?

Marzena

Agresja fizyczna u małych dzieci, zwłaszcza chłopców, pojawia się często. To wynika z nieumiejętności kontroli impulsów emocjonalnych. Bywa, że przyzwala się dziecku na takie zachowania i nie uczy dojrzałych form wyrażania emocji. Co robić?

Bardzo ważne jest odróżnienie dwóch rzeczy: emocji od zachowania. Dorosli powinni przyjąć strategię rozumienia emocji dziecka i akceptowania ich („Masz prawo być zły, jak coś ci się nie udaje albo ktoś robi ci krzywdę...”). Ale jednocześnie hamowania agresywnych zachowań („...ale nie wolno ci wtedy bić kogoś...”) i podpowiadać zachowania bardziej dojrzałe („zamiast tego powiedz – jestem zły na ciebie, zaraz cię walnę”). Agresywne zachowania powinny być też hamowane czynnie, czyli przytrzymać



Fot. pixabay

malucha, zagrozić karą, okazać złości. Konsekwencją powinny być sankcje, które są dla dziecka przykre. Nie powinno się go bić, bo w ten sposób na własnym przykładzie uczymy go agresji. Okazanie złości i ostrzeżenie często wystarczają, jeśli maluch się już nauczył, że dorośli nie „opuszczają”.

Ta strategia przynosi rezultaty, lecz wymaga cierpliwości, czasu, stanowczości i konsekwencji dorosłych.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Dwa dni temu w nocy odkryłam, że mąż się onanizuje. Leżałam obok, on myślał, że śpię. Byłam zszokowana, udałam, że tego nie widziałam. Następnego dnia wieczorem po kąpieli zaczęłam go prowokować. Nic z tego nie wyszło, bo powiedział, że chce mu się spać, a następnego dnia musi wcześniej wstać. Czułam się dotknięta, ale tego nie okazywałam. Następnej nocy znów się onanizował. Za którymś razem spytałam, czy tak mu lepiej. Był speszony, wykręcał się. Wieczorem tego dnia kochaliśmy się. A później pod pretekstem wczesnego wstawania i żeby mnie nie budzić rano, przeniósł się ze spaniem do innego pokoju. Teraz nie widzę, kiedy się onanizuje, ale myślę, że robi to dość często, bo

kochamy się bardzo rzadko. Teraz, choć brakuje mi seksu, coś mnie od niego odpycha. Czuję się, jakby mnie zdradzał. Powiedziałam w złości, że zachowuje się jak zbrojeniec. Nie wiem, co mam robić.

Milena

Bywa, że mężczyźni nawet w udanych związkach od czasu do czasu masturbują się. I nie ma w tym nic złego, nie jest to objaw zbroczenia. Niepokój budzi zachowanie, gdy mężczyzna może kochać się z kobietą, a wybiera samozaspokojenie. To objaw konfliktów w małżeństwie. Musicie szczerze porozmawiać o swoich oczekiwaniach. Może to, co jest w waszej sypialni, wieje nudą? Może czas na śmiałe zmiany? Jeśli to nie pomoże, konieczna będzie wspólna wizyta u lekarza.

Lekarz domowy

Od pewnego czasu rano mam ścierpnięte i sztywne palce w prawej ręce. Masuję je, ćwiczę i wracam do sprawności. Ale następnego dnia po przebudzeniu znów są ścierpnięte. Co z tym zrobić?

Alicja

Przyczyną cierpienia i drętwienia rąk mogą być zmiany zwyrodnieniowe lub uciskowe w kręgosłupie szyjnym albo pierwszym odcinkiem kręgosłupa. Jest to poważna choroba, która źle zdiagnozowana i nie

leczone może spowodować nieodwracalne uszkodzenie nerwu i doprowadzić do zaburzeń czynności ręki. Drętwieniu palców towarzyszy ból w obrębie stawu ramiennego oraz łokcia. Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne przyniosą ulgę, ale nie zlikwidują przyczyny. Dlatego trzeba zgłosić się do lekarza, który skieruje na prześwietlenie lub fizykoterapię (też zmniejsza dolegliwości). Przy zaawansowanej chorobie cieśni kanału nadgarstka, skutecznym sposobem leczenia jest zabieg operacyjny.

Pod paragrafem

Od kogo dopominać się o odszkodowanie za uszkodzenie samochodu na dziurawej drodze?

Zbyszek

Za naprawę uszkodzonego auta na zniszczonej drodze zapłaci zarządca drogi. Aby udowodnić, że uszkodzenie nastąpiło na dziurze w drodze można samemu to udokumentować: na miejscu wykonać zdjęcia, zanotować dane świadków, jeśli byli. Jeżeli świadków nie było, najlepiej na miejsce wezwać poli-

cję. Sporządzi protokół, który będzie podstawą do uznania roszczeń. Następnie właściciel auta musi wypełnić wniosek o odszkodowanie i zgłosić się do zarządcy drogi. Jeśli droga jest krajowa, za szkodę zapłaci Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, gdy jej zarządcą jest powiat, wniosek trzeba wysłać do powiatowego zarządu dróg, a jeśli gmina, to do wójta. Rozpatrzenie wniosku nastąpi w 30 dni. Po niekorzystnej decyzji, można się odwołać do sądu.



Przysmak podlaski

Kurczak po gruzińsku

Składniki:

- 4 – 6 pałek z kurczaka
- 40 dag pomidorów
- 2 cebule
- 1 duża czerwona papryka
- 1 – 2 papryczki chili
- 4 ząbki czosnku
- 150 ml czerwonego wytrawnego wina
- olej roślinny
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 łyżeczka cząbrku
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka octu winnego (białego)
- natka kolendry
- szczypiorek
- sól, pieprz

Papryczkę chili pokrój na drobno. Połowę wymieszaj z oliwą, octem winnym, rozgniecionymi w moździerzu nasionami kolendry i dwoma przeciśniętymi przez praskę (lub posiekany) ząbkami czosnku. Natrzyj tym pałki kurczaka. Odstaw na co najmniej godzinę. Po tym czasie obsmaż z każdej ze stron na niewielkiej ilości oleju. Pokrój cebulę i czerwoną paprykę. Połącz z pozostałą papryczką chili. Usmaż na patelni do miękkości na niewielkiej ilości oleju. Pod koniec dodaj pozostały przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek. Dodaj na patelnię pokrojone w kostkę pomidory (mogą być z puszki) i wino. Duś, aż pomidory się rozpadną. Dodaj natkę kolendry, cząber i bazylię. Dopraw solą i pieprzem. Włóż do sosu pałki kurczaka i duś pod przykryciem na wolnym ogniu około 30 minut. Serwuj pałki kurczaka z porcją sosu. Przed podaniem oprósz mięso posiekany szczypiorkiem.

Jak się witasz?

Dzień dobry: grzeczne, ale służbowe i tradycyjne. Świadczy o zachowywanym przez Ciebie dystansie. Uważasz, że zbyt bliskie stosunki przeszkadzają w relacjach, zwłaszcza w pracy. A Twoimi atutami jest obowiązkowość, terminowość, rzetelność. Nie odkładasz niczego na jutro.

Witam: przyjacielskie i serdeczne pozdrowienie. Potrafisz znaleźć się w każdym towarzystwie, lubisz pracować w zespole. Uważasz, że burza mózgów przynosi większe efekty, niż samotne rozwiązywanie jakiejś sprawy. Nie skarzysz się na nic. Znasz swoją wartość, masz dobre układy z wszystkimi.

Hej: radosne i młodzieńcze powitanie, bo kontakty z ludźmi sprawiają Ci przyjemność. Towarzyszy Ci zawsze naturalne, ale dość swobodne zachowanie, także w stosunku do przełożonych. Potrafisz wdać się w przygodną pogawędkę. Denerwują Cię regu-

laminowe rygory i sztywne konwenanse.

Cześć: koleżeńskie pozdrowienie, które dowodzi poprawnych stosunków, ale bez zbytnej wylewności i zażyłości. Lubisz, gdy nikt Ci nie przeszkadza i Cię nie rozprasza. Wiesz, co masz robić i skupiasz się nad swoimi sprawami. Nie lubisz plotek oraz komentowania postępowania innych. Nie zazdrościsz niczego nikomu, bo uważasz, że także możesz osiągnąć wiele.

Milczące skinienie głową: albo ciche burknięcie sobie pod nosem jakiegoś powitania nie świadczy o Twoim złym nastroju, tylko, najdelikatniej określając, niegrzeczności. Nie liczysz się z nikim, nie darzysz nikogo szczególnym szacunkiem. U wszystkich dostrzegasz jakieś wady, wszystkich krytykujesz. Nawet nie widzisz, jak wszyscy od Ciebie się odsuwają, bo jest w Tobie toksyczność



– Idą takie czasy, że niektórzy będą zaciskać pasa. Jedni na brzuchu, inni na szyi.

– Co to, gazdo, wstąpiliście do partii władzy?

– Nie, to chyba coś innego śmierdzi – mówi góral, spoglądając na swoje kierpce.

– Panie doktorze, a to jest pewny zabieg?

– Proszę Pana robiliśmy to wiele razy, w końcu musi się udać.

– Kiedy odbyły się pierwsze na Ziemi wybory według przepisów wprowadzanych przez PiS?

– W raju, gdy Pan Bóg stworzył kobietę, przyprowadził ją do Adama i powiedział: „Wybierz sobie żonę”.

W branży gastronomicznej najbardziej wkurwiają mnie slogany: „Obiad jak u mamy”.

Jakbym chciał zjeść domowy obiad, to zostałbym w domu. Jeszcze brakuje, żeby w reklamach burdela pisali: „Seks jak z żoną”.

Wywiad w TVN z prezesem Jarosławem Kaczyńskim:

– Z kim by się pan mógł ożenić?

– Z Polską. Polska to moja jedyna miłość!

Komentarz prezentera TVN:

– Prawdziwy Polak, katolik, człowiek honoru! Wydymał, więc by się ożenił!

Kumple rozmawiają przy piwku o forsie.

– A taki jeden mój znajomy wygrał kiedyś miliona w Lotka... – nawija smętnie jeden.

– I co on z taką kasą zrobił? – pyta drugi z błyskiem w oku.

– Połowę wydał na dziwki, wódę i balety...

– A drugą połowę?

– Eee, drugą połowę to jakoś bezsensownie przepuścił.

Dwóch meneli szwenda się po Dworcu Centralnym w Warszawie. Dwie zakonnice próbowały ich wyminąć z wyraźnym obrzydzeniem.

– Widzisz tych dwóch? Oni chyba nigdy w życiu nie widzieli prysznic – powiedziała jedna.

Kiedy zakonnice już poszły, menel pyta menela:

– Słuchaj, co to właściwie jest ten prysznic?

– Nie wiem, ja jestem niewierzący.

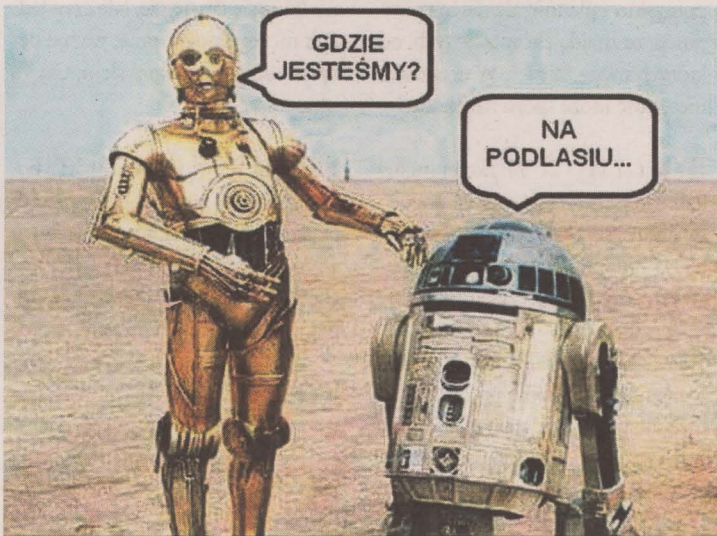
Córka do matki:

– Mamo, całe lata z uprzejmości udawałam, że znalazłście mnie w kapuście. Teraz wasza kolej wierzyć, że nocuję u koleżanki.

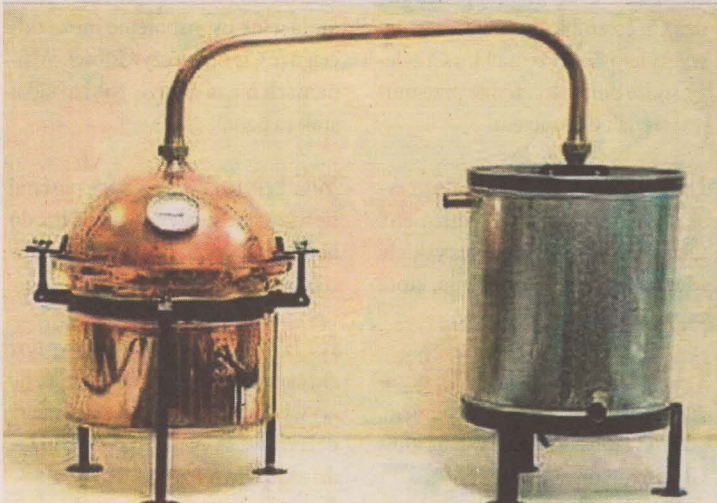
– Czarownicę spalić!

– Ale ona taka piękna...

– No, dobra. A potem spalić!



...TYDZIEŃ PÓŹNIEJ



Tu warto być



Waldemar Borusiewicz
dyrygent

Wiwat Maj, Trzeci Maj

Wspólne śpiewanie najpiękniejszych pieśni patriotycznych w Hali Kultury (Stary Rynek) przy wtórze Łomżyńskiej Orkiestry Dętej pod batutą jej twórcy Waldemara Borusiewicza, z udziałem sopranistek Elżbiety Piaseckiej i Marii Hubluk-Kaszuby i Chóru Amici pod kierownictwem Anny Kurowskiej; środa, 3 maja, godz. 17.00.

Grajewo

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

■ Otwarcie wystawy Julii Śmiarowskiej „Prośba o wyspy szczęśliwe” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9). Artystka jest absolwentką Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży, studentką malarstwa na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie; sobota, 29 kwietnia, godz. 11.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Rockowy koncert zespołu Closterkeller z liderką i wokalistką Anją Orthodox; piątek, 5 maja, godz. 19.00. Bilety w kasie MDK.

Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):

■ Koncert „Rythm Games” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod batutą Maurizio Calasantego (Włochy), z solistami Karoliną Jaroszewską (wiolonczela) i Klaudiuszem Baranem (akordeon, bandoneon); czwartek, 27 kwietnia, godz. 18.30. Bilety: interticket.pl.

■ Koncert „Muzyczna majówka” w wykonaniu orkiestry Filharmonii z solistami Hanna Zajączkiewicz (sporan) i Jerzym Karwowskim (saksofon), połączony z warsztatami muzycznym i plastycznym; wtorek, 2 maja, godz. 18.30. Wstęp wolny (wejściówki w Filharmonii).

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 9, tel. 86 275 23 43):

■ Majowy koncert pieśni patriotycznej w wykonaniu Zespołu Wokalnego MOK pod kierunkiem Adama Bańkowskiego; wtorek, 2 maja, godz. 17.00.

Zambrów

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

■ Wystawa malarstwa Heleny Szytko „Metafory odbicia – odbicia metafory. Powrót do młodzieńczych marzeń III”. Malarka pochodzi z Zambrowa, jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Prace można oglądać do 12 maja.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 29 – 30 – kwietnia – „Szkoła magicznych zwierząt”, godz. 16.30 i „Wyrwa”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 28 kwietnia – „Blef doskonały”, godz. 17.00 i „Piękna katastrofa”, godz. 20.00; 29 kwietnia – „Piękna katastrofa”, godz. 17.00 i „Blef doskonały”, godz. 20.00; 30 kwietnia – „Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Tajemnica skorpionów”, godz. 14.00 oraz „Blef doskonały”, godz. 17.00 i „Piękna katastrofa”, godz. 20.00; 4 maja – „Piękna katastrofa”, godz. 17.00 i „Blef doskonały”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 28 kwietnia – 2 maja i 4 maja – „Co w trawie gra”, godz. 15.30 oraz „Prawdziwe życie aniołów”, godz. 17.15 i „Krzyk VI”, godz. 19.00.

Biebrzańskie Targi Twórczości



Biebrzańskie Targi Twórczości i Sztuki Ludowej odbędą się w tym roku w niedzielę, 30 kwietnia od godz. 10.00 do 16.00 na placu Miejskiego Ośrodka Wypoczynku i Rekreacji w Goniądzu (ul. Demokratyczna 10).

Doroczne Targi to pokaz dorobku kulturowego i kulinarnego z Doliny Biebrzy, przyciągają oryginalną sztuką ludową i zdrową żywnością. Są szansą nie tylko na wy-

jątkowe zakupy, ale też na rozmowy i poznanie producentów zdrowej żywności: serów, wędlin, pieczywa oraz artystów ludowych z rękodziełem: rzeźbą, malarstwem, plecionkarstwem, haftem, pisankami, galanterią drewnianą, biżuterią. Będą zajęcia plastyczne o tematyce przyrodniczej, warsztaty ceramiczne, gry plenerowe. Ze sceny zabrzmią artyści zespołów folklorystycznych.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): dużo pomysłów i planów, ale nie ma gwarancji, że znajdą akceptację tych, od których mogą zależeć. W uczuciach nieufność może sporo namieszać!

BYK (21 IV – 21 V): mniej suchej kalkulacji może sprawić, że pogodny nastrój sprzyjać będzie w kontaktach z ludźmi. Możesz przeżyć niezwykłość, gdy dasz czytelny sygnał.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): przy zmienności nastrojów, potrzebna będzie silna motywacja, bo nikt Cię nie wyręczy w obowiązkach. Temperatura uczuć wzrośnie...

RAK (21 VI – 22 VII): możesz liczyć na życzliwość ludzi, którzy podpowiedzą Ci, co zrobić. Zajmij się swoim wyglądem, bo ktoś, na kim Ci zależy, może pomyśleć, że nie przejmujesz się, jak Cię odbiera.

LEW (23 VII – 22 VIII): dużo zyskasz uśmiechem i optymizmem. Okazje do spotkań towarzyskich. Możesz doznać zauroczenia, które zapachnie romansem.

PANNA (23 VIII – 22 IX): uczucia nie będą płonąć stałym ogniem, gdy nie zadbasz, by i w Tobie i kimś Ci bliskim, nie wygaszały.

WAGA (23 IX – 23 X): trudne sprawy staną się łatwiejsze. Nie czyni jednak niczego pochopnie, ważne decyzje podejmuj z namysłem. Czyjeś silne wsparcie.

SKORPION (24 X – 21 XI): będziesz patrzeć na świat przez różowe okulary, które przesłonią szarą rzeczywistość. I bardzo dobrze. Poświęć trochę czasu na odkładaną wizytę, spotkanie lub rozmowę.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): wytrwałość i upór wyjdą Ci na dobre. Do tego odświeżenie w uczuciach, dzięki którym odczujesz, że jesteś ponad wszystko.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): fantazyjne usposobienie może odciągnąć Cię od rzeczywistości. W finansach nie za dobrze. Nie łap kilku srok za ogon!

WODNIK (20 I – 18 II): postaraj się wszystkie sprawy doprowadzić do końca. Uważaj na zdrowie. W uczuciach wyciszenie.

RYBY (19 II – 20 III): przyplwy aktywności, a nawet spontaniczne zrywy. Szczęśliwy okres na sprawy uczuciowe. A pieniądze lgną do ludzi szczęśliwych...

Kownacki na ringu w Nowym Jorku

Pochodzący z Konarzyc pod Łomżą Adam Kownacki zmierzył się z Amerykaninem Joe Cusumano (21 pojedynków, 19 wygranych przez nokaut) 24 czerwca w słynnej hali sportowej Madison Square Garden w Nowym Jorku.

„24 czerwca wracam tam, gdzie wszystko się dla mnie zaczęło, do Mekki boksu, czyli Madison Square Garden. 17 lat temu zdobyłem tam swoje pierwsze Złote Rękawiczki. Teraz będę chciał wskrziesić moją karierę”, oznajmił bokser.

Adam Kownacki ostatni raz walczył w lipcu 2022 roku. Przegrał na punkty z Alim Demirezem. Wcześniej dwukrotnie pokonał go Robert Helenius. Kownacki na stałe mieszka w USA, ale często bywa w Łomży, w której mieszka jego ciocia.

XIV Bieg Wilka w Grajewie

Do udziału w XIV Międzynarodowym Ulicznym Biegu Wilka zaprasza Maratonka Grajewo na boisko lekkoatletyczne Szkoły Podstawowej nr 4 (ul. Konstytucji 3 Maja 23), na którym rywalizować będą dzieci i młodzież oraz będzie start i meta Biegu Głównego w sobotę, 6 maja. Start, godz. 9.00. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną na stronie www.elektronicznepisy.pl. Informacje regulaminowe na stronie www.maratonka.pl.

Kolno z dotacją na stadion

1,5 mln zł unijnego dofinansowania na przebudowę stadionu z infrastrukturą przydzielił Kolnu Urząd Marszałkowski. Wsparcie w takiej samej kwocie miasto otrzymało także w minionym 2022 roku.

Pieniądze dla piłkarzy

Dotacje na piłkarskie rozgrywki ligowe rozdzielił Urząd Marszałkowski. Spośród klubów z Łomżyńskiego otrzymali je: Olimpia Zambrów – 150 tys. zł, ŁKS 1926 – 130 tys. zł, Orzeł Kolno i Warmia Grajewo – po 110 tys. zł, Wissa Szczuczyn – 100 tys. zł, KS Śniadowo – 80 tys. zł, Sparta 1951 Szepietowo – 60 tys. zł, Orleńscy Czyżew i GKS Stawiski – po 40 tys. zł, KOS Rutki oraz KS Sokoły i Forty Piątnica (piłka kobieca) – po 30 tys., Stowarzyszenie Piłkarzy Ręcznych Nowe Piekuty – 77 tys. zł.

4 medale Mistrzostw Polski biegaczy Prefbet-Sonarol



Ekipa KS Prefbet-Sonarol na Mistrzostwach Polski w Olkuszu

Złoty medal Mistrzostw Polski na 10 000 m w Olkuszu zdobyła drużyna kobiet w składzie: Iwona Bernardelli, Olga Ochalkalendarova i Justyna Korytkowska. Srebrny na tym samym dystansie mężczyźni w składzie: Mateusz Niemczyk, Przemysław Dąbrowski i Paweł Ochalc.

W Olkuszu rozegrany został także Memoriał Czesławy Mentlewich, podczas którego w biegu na 1000 metrów zwyciężyła Martyna Krawczyńska.

Świetnie spisał się także Piotr Łobodziński w Mistrzostwach Polski w Biegach Górskich w Szczawnicy: w biegu alpejskim (tylko pod górę

z przewyższeniem 920 m) na 6,5 km zajął drugie miejsce. Następnego dnia w biegu na trasie pod górę i z górki był trzeci. Tymi wynikami Piotr zapewnił sobie kwalifikację na Mistrzostwa Świata w Biegach Górskich w czerwcu w Innsbrucku (Austria).

To nie wszystkie dobre wieści z początku sezonu lekkoatletycznego KS Prefbet Sonarol. Martyna Krawczyńska i Andrzej Leończuk na 10 km oraz Justyna Korytkowska na 5 km stanęły na najwyższym podium Biegów Wiosennych w Mońkach, a Wiktoria Grabowska była czwarta na 5 km.



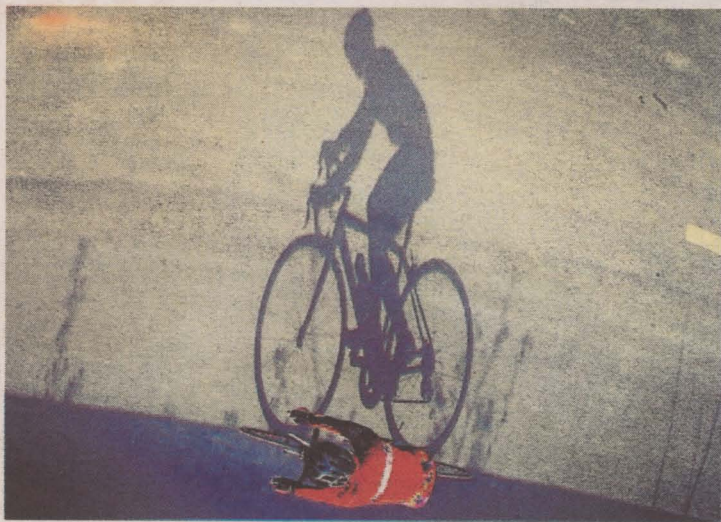
Justyna Korytkowska po przerwie wraca do formy

Wyścigi kolarskie w Kuleszach Kościelnych

Na II Kolarski Wyścig Szosowy o Puchar Starosty Powiatu Wysokomazowieckiego i Otwarte Mistrzostwa Województwa Podlaskiego, zaprasza Klub Sportowy Kulesze Kościelne w środę, 3 maja. Rywalizacja klasyfikowana będzie w aż 12 kategoriach wiekowych z podziałem na dziewczęta i kobiety oraz chłopcy i mężczyźni.

Start: wspólny, godz. 14.00 na ulicy Głównej w Kuleszach Kościelnych.

Szczegółowe informacje, tel. 508 795 737.





❖ ŚMIETANA 18% ❖

**NIEZASTĄPIONA
W KAŻDEJ KUCHNI**

