

Rajd przez Łomżę • „Cud” w Ciechanowcu • Horoskop

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

18 (2108)

7 maja 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Lekarze
pod lupą**

Samotność

**Dobre
porady**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286

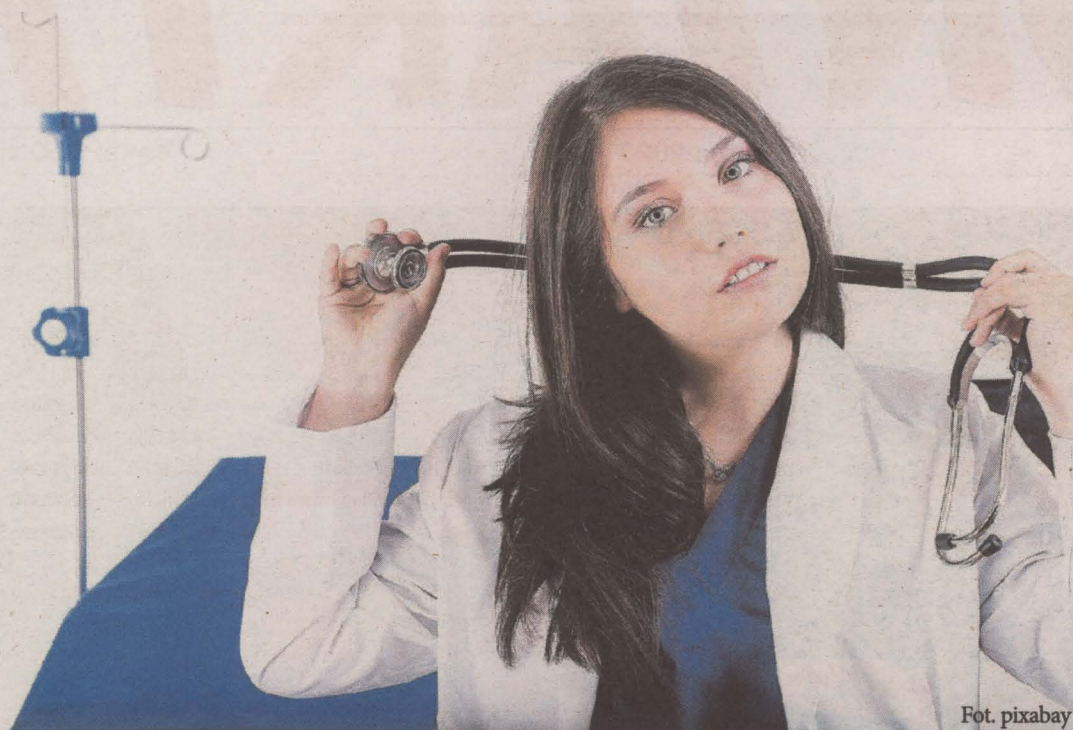


9 770208 684005 18

Fot. pixabay

Medyczna opieka koordynowana jest bardzo korzystna dla pacjenta

W Łomżyńskim lekarze niechętni



Fot. pixabay

Czym jest „opieka koordynowana”?

Nie wdając się w szczegóły, opieka koordynowana opiera się na schemacie: lekarz rodzinny przeprowadza z pacjentem pogłębiony wywiad, bada go, kieruje na badania diagnostyczne, na które dotąd kierować mógł tylko lekarz specjalista, analizuje wyniki tych badań, ustala z pacjentem

indywidualny plan postępowania, przekazuje mu ten plan (umieszcza go również w formie elektronicznej w Internetowym Koncie Pacjenta). Nad realizacją planu leczenia czuwa koordynator. Do jego zadań należy: ustalanie terminów badań, wizyt i konsultacji zleconych przez lekarza rodzinnego, przekazywanie informacji o kolejnych etapach terapii, dba-

nie o przepływ informacji między wszystkimi zajmującymi się pacjentem.

Na jakie badania możesz trafić?

Twój lekarz rodzinny, podejmujący opiekę koordynowaną, ma możliwość zlecenia badań, które do tej pory zlecić mógł tylko lekarz specjalista: na pakiet badań tarczykowych antyTPO, antyTSHR, antyTG; na spirometrię i spirome-

trię z próbą rozkurczową; na EKG wysiłkowe, Holter EKG (24, 48, 72 godz.), Holter RR (24-godzinna rejestracja ciśnienia tętniczego); na ECHO serca przezklatkowe; rozpoznanie niewydolności serca (NT-pro-bnp); USG Doppler tętnic szyjnych; USG Doppler naczyń kończyn dolnych; albuminę (stężenie albumin w moczu); UACR (wskaźnik albumina/kreatynina w moczu).

I lekarz rodzinny, i pacjent w ramach opieki koordynowanej zyskują także wiele innych możliwości lepszego leczenia, między innymi, konsultacji dietetycznych udzielanych przewlekle chorym m.in. z cukrzycą i z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Dietetyk ściśle współpracuje wówczas z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką oraz lekarzami specjalistami wybranych dziedzin.

Kto za to płaci?

Jak zapewnia dyrektor Podlaskiego NFZ Maciej Olesiński, opieka koordynowana jest odrębnie wyceniana i dodatkowo finansowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Lekarz otrzymuje pieniądze na koordynację w formie budżetu powierzonego. Każde badanie i konsultacje Fundusz finansuje według kosztów wycenionych przez Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

Rejony niechęci

Choć od 1 maja w województwie podlaskim przybyło 7 nowych przychodni z opieką koordynowaną i jest ich 78, w dawnym łomżyńskim (Łomża i powiaty: łomżyński, grajewski, kolneński, wysokomażowiecki, zambrowski) od 1 października 2022 podjęło się jej tylko 6: dwa w Łomży i po jednym w Grajewie, Rajgrodzie, Zambrowie i Jabłoni Kościelnej (gm. Nowe Piekuty).

Zastanawiające, ponieważ w Białymstoku punktów opieki koordynowanej jest 37, w Augustowie 7, w Bielsku Podlaskim 2. Pozostałe 36 w prawie każdym miasteczku i takich małych miejscowościach, jak Kleosin, Krupniki, Michałowo, Wyszki.

Dziki „dalmatyńczyki” nad Narwią

Podczas przeglądania nagrań z fotopułapek zainstalowanych w Parku Krajobrazowym Doliny Narwi przyrodnicy zauważyli rodzinę dzików, w której kilka małych warchlaków nie ma tradycyjnych białych pasków, ale są białe w czarne łatki. Mały dzik jest „pasiakiem” do pewnego wieku, potem paski mu zanikają. Białe w czarne łatki będą takie przez całe życie, mówi dyrektor Parku Mariusz Sachmaciński.

Skąd się wzięły „odmieńcy”? Jak wyjaśnia dyrektor Sachmaciński, to skutek wcześniejszych kontaktów dzików ze świniami domowymi. Było to możliwe, ponieważ jeszcze niedawno świnie w wielu gospodarstwach trzymane były latem w kojcach z żerdzi przy zabudowaniach, nie zawsze solidnych, niekiedy biegały nawet po nieogro-



dzonych podwórkach. Stąd łatwość kontaktów z dzikami. Ba, jak mówi, nawet ostatnio przyrodnicy z Parku widzieli świnie na ogrodzonych wybiegach, ale niewiel-

ki płotek nie jest przeszkodą dla wycinków (młody samiec dzika, 3-4 lata) i odyńców (starsze samce). Fot. Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

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.

„Bardzo mi przykro, ale nie mogę podać numeru telefonu, gdyż nie posiadam. Żyjemy bardzo skromnie i nie stać nas na telefon. Bardzo przepraszam”.

Ten list, który listonosz przyniósł w Dniu Flagi, 2 maja, trzy krótkie, starannie wykaligrafowane zdania, to odpowiedź Pani Czesławy na pisemną prośbę o możliwość kontaktu telefonicznego.

Wspominałem o niej dwa tygodnie temu informując, że państwowy kolporter prasowy, orlenowski Ruch, wypowiedział nam po 33 latach umowę. Orlen ma swoje lokalne i regionalne gazety, więc orlenowski Ruch będzie sprzedawał w swoich punktach tylko swoje lokalne i regionalne orlenowskie tytuły!

Pisałem, że oprócz sygnału Czytelnika o zakazie sprzedaży tygodnika (tak usłyszał od sprzedawcy), mamy w ostatnich dniach telefony i wizyty w redakcji w innych sprawach. I wymieniałem, kto oczekuje naszej pomocy. Między innymi: „Czesława Supińska z Zambrowa z poczuciem niesprawiedliwości liczy, że „Kontakty” będą jej ostatnią deską ratunku”.

Nie znam sprawy, ale przerażające jest już to, że ludzie, którzy całe życie pracowali, dziś nie stać na telefon.

Cóż, czasy takie, że sami szukamy rozwiązania, ponieważ nikt nas nie dotuje i „Kontakty” istnieją tylko dlatego, że chcecie nas co tydzień czytać. Ale do tego trzeba jeszcze móc. W tej chwili mogę tylko poprosić: zostańcie z nami. Wspólnie przetrwamy. Znaleźć nas można w wielu punktach Kolportera i Garmond Press. Najpewniejsza jest prenumerata w Poczcie Polskiej, której można dokonać u listonosza, na poczcie i przez internet. Czytać nas można także w wersji identycznej, jak papierowa, w formie elektronicznej e-kontakty.

Nie wiadomo, czy uda nam się pomóc Pani Czesławie. Ale takie zaufanie do nas sprawia, że ręce nie mogą nam opaść.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

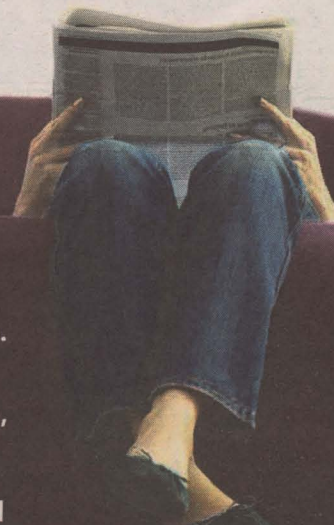
W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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



■ Dzień Flagi 2 maja i Konstytucji 3 Maja obchodzony był uroczystie w bardzo wielu miejscowościach regionu z udziałem władz wszystkich szczebli. W rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja marszałek województwa Artur Kosicki uczestniczył w Mszy świętej w intencji Ojczyzny w białostockiej Katedrze Wniebowzięcia NMP i w uroczystości przed Pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego. Praktycznie żadne władze nie angażowały się w obchody Święta Pracy 1 maja.

■ Do nagrody Europejskiego Muzeum Roku 2024 zgłoszone zostało Muzeum Pamięci Sybiru w Białymstoku, które w niezwykle atrakcyjnej formie upowszechniania wiedzę o losach zesłanych na Syberię.

■ Największym przemytem narkotyków (ok. 40 kg kokainy i amfetaminy wartości 12 mln zł) zajmie się sąd, do którego Prokuratura Okręgowa w Białymstoku skierowała akt oskarżenia. Narkotyki były ukryte w przerobionym zbiorniku paliwa osobowego samochodu, zatrzymanego przez Straż Graniczną w Augustowie rok temu. Kierowca (51 lat) auta od tego czasu przebywa w areszcie. Śledczym nie udało się wydobyć, gdzie miały trafić przemycane narkotyki.

MYŚL TYGODNIA

Jedność utrzymuje i mocni Rzeczypospolite. Wszystkie Rzeczypospolite przez niezgodę wewnętrzną upadły

Stanisław Staszic

Długopis lub pióro z czarnym tuszem musi przynieść ze sobą na egzamin tegoroczny maturzysta Testy sprawdzi... komputer!



Fot. pixabay

Nie będziemy podkreślać zdumienia o co chodzi z tym czarnym tuszem. Otóż przybory do pisania wykorzystywane przez maturzystów muszą pisać w czarnym kolorze, ponieważ część testowa jest sprawdzana przez komputer, który rozpoznaje kolor czarny. Poza tym, zgodnie z przepisami, maturzysta musi mieć przy sobie dowód osobisty lub paszport. Sprawdzający dokumenty tożsamości

mają prawo odmówić wpuszczenia na egzamin ucznia posiadającego tylko legitymację szkolną lub prawo jazdy.

Matury zaczynają się właśnie dziś, 4 maja, w czwartek, tak jak zwykle ukazują się „Kontakty”. Wszystkim zdającym życzymy, by ominęły ich wszelkie problemy techniczne (choćby z czarnym tuszem). A na egzaminach tradycyjnego „połamania piór”!

Znaki czasu:

■ 15 100 dolarowych milionerów (majątek szacowany na co najmniej milion dolarów), 33 osoby z majątkiem przekraczającym 100 milionów dolarów i 3 osoby, które są miliarderni mieszka w Warszawie.

■ Przerażający obraz bezpieczeństwa polskich pracowników odkrywają dane Głównego Urzędu Statystycznego. Według raportu Urzędu w 2022 roku 180 osób poniosło śmierć w wypadkach przy pracy, 365 osób doznało ciężkich urazów, a wszystkich poszkodowanych w wypadkach było aż 66 606.

■ Napił się, spadł z ciągnika pod jego koła, aż sam musiał wezwać karetkę pogotowia mieszkańiec (29 lat) gminy Rudnik (pow. krasnostawski, woj. lubelskie). Wcześniej policjanci otrzymali zgłoszenie, że w okolicach lasu traktorem jeździ kierowca, który prawdopodobnie jest pijany. Okazało się, że miał prawie trzy promile alkoholu w organizmie. Uszkodził traktor, stanie przed sądem za jazdę po alkoholu, ale i tak może mówić o ogromnym szczęściu: nic poważnego mu się nie stało.

■ Grillowanie na korytarzu bloku urządzili sobie dwaj mieszkańcy Ełku, bo na zewnątrz było im za zimno. Zapłacili po 500 zł mandatu.



Choć lat trochę przybyło
I wygląd mamy już inny
Nic bardziej nas nie wzruszy
jak powrót gdzie dom rodzinny

Fot. pixabay

50 lat pracy naukowej prof. Adama Dobrońskiego

50 lat pracy naukowej obchodzi prof. Adam Dobroński z Uniwersytetu w Białymstoku. Jest najwybitniejszym badaczem i znawcą historii regionalnej, którą popularyzuje w licznych wydawnictwach naukowych, a także w przystępny sposób w artykułach prasowych, na spotkaniach, seminariach, konferencjach. Z jego inicjatywy w Bibliotece Uniwersyteckiej powstał Gabinet Prezydenta Kaczorowskiego. Jest członkiem Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, autorem wielu prac o Łomży i Ziemi Łomżyńskiej. Od początku współpracuje z tygodnikiem „Kontakty”.



Adamie, gratulując jubileuszu, życzymy Ci dużo zdrowia oraz nieprzemijającego naukowego i życiowego entuzjazmu.

40 lat temu

„Kontakty”, 8 maja 1983:

Najwięcej czytają w Szczuczynie

Największą liczbę czytelników na 100 mieszkańców uzyskała Biblioteka Publiczna w Szczuczynie (42,3), przed BP w Rajgrodzie (38,1), w Zbójnej (35,4), w Kołakach Kościelnych (35,1), w Grabowie (31,4).

Zdradliwy słodyszek w gminie Śniadowo

Ciepła i wilgotna aura sprzyja rozwojowi słodyszka rzepakowego. W gminie Śniadowo są tylko trzy plantacje rzepaku, więc najprawdopodobniej nie zdąży on wyrządzić wielkich szkód. Deszcze opóźniły o kilka dni opryski na niektórych plantacjach buraków cukrowych.

Czyn lubieżny w Zbójnej

W pierwszym kwartale w gminie zanotowano 4 przestępstwa: czyn lubieżny, zagarnięcie mienia przez kierownika punktu skupu żywca, produkcję samogonu w Dobrymlesie, pobicie w Kuziach i 60 wykroczeń.

Kominiarz od życzeń

Po kilku miesiącach nieobecności zjawił się u Czytelniczki z ul. Senatorskiej w Łomży kominiarz, żądając zapłaty za „zaległy okres”. Gdy odmówiła, bluźnął i ucieszył się, że będzie miał kogo podać do kolegium. Oczywiście wina za konflikt obciąża jednak Panią, Szanowna Czytelniczko. Już z faktu, iż był pijany i bez narzędzi, mogła Pani wyciągnąć wniosek, że kominiarze służą do składania życzeń noworocznych, a nie grzebania w sadzach.

Pseudomedycy z Piątnicy

Kierowniczka przychodni w Piątnicy zakończyła badanie pacjentki odczytaniem termometru i diagnozą, że jak nie ma temperatury, to nie ma i choroby. Interwencyjna wizyta u dyrektora Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży z prośbą, by zajął się nią inny medyk, zakończyła się wyjaśnieniem, iż jest to niemożliwe bez skierowania wydanego przez miejscowego lekarza.

Masz alergię na roztocze? Słono zapłacisz!

Wiosna to wzmożony „sezon” na alergię. Cierpisz na nią? Otóż jesteśmy posłańcami nieodrobzonej wiadomości: 1 maja zaczęła obowiązywać nowa lista leków refundowanych. Najbardziej szokująca zmiana dotyczy ceny preparatu z wyciągami alergenowymi roztocze kurzu domowego. Od teraz pacjenci zamiast 33 zł, dopłaca do niego niemal 490 zł. To rekordowy wzrost na nowej liście refundacyjnej, ok. 1200 procent. Na nowej liście leków refundowanych pacjenci zapłacą więcej za 432 leki, a mniej za 316 preparatów.



Znowu przy kapliczkach, przydrożnych krzyżach i figurkach Matki Bożej zwyczajem przodków uleci w niebo „Chwalcie łąki umajone, góry, doliny zielone...”

Jeszcze przed II wojną światową maj był dla mieszkańców wsi czasem głodu, jednym z ostatnich miesięcy przednowką, kiedy kończyły się zapasy z ubiegłorocznych zbiorów, a na nowe trzeba było jeszcze długo czekać. W Kościele tę porę rozkwitu, a zarazem biedy, poświęcono Matce Bożej, opiekunce nowego, rozwijającego się życia.

Główną częścią „majowego” jest powstała w XII wieku (prawdopodobnie we Francji) Litania Loretańska, poetycki hymn ku czci Matki Bożej, wysławiający jej godność, cnoty i łaski, którymi obdarzył Ją Bóg. Nazwę otrzymała od włoskiej miejscowości Loretto, gdzie szczególnie była odmawiana. Współczesna Litania Loretańska zawiera



Chwalcie łąki umajone...

49 godności Maryi, a w Polsce 50. W roku 1923 jako wezwanie dołączone zostało „Królowo Polskiej Korony”, które po drugiej wojnie światowej przybrało formę „Królowo Polski”.

Idea poświęcenia maja Maryi zrodziła się u żyjącego w XIII wieku króla Hiszpanii Alfonsa X. Własnym przykładem zachęcał poddanych do wspólnych wieczornych modlitw przy jej figurach.

W Polsce nabożeństwa, nazywane powszechnie „majowym”,

zapoczątkowali jezuita z Tarnopola w roku 1838. Trzydzieści lat później, 24 kwietnia 1863 r., arcybiskup Szczęsny Potocki wydał przepis, nakazujący odprawianie nabożeństwa majowego w całej archidiecezji warszawskiej. Wkrótce celebrowano je w całej Polsce, a zwyczaj przetrwał do dzisiaj.

Każda przydrożna kapliczka, krzyż, figurka ma swoją historię, opowiadaną z pokolenia na pokolenie... Także w czasie „majowego”.

W rocznicę Konstytucji 3 Maja



„Rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja, to święto, które powinno jednoczyć Polaków i z którego jako naród możemy być dumni”, mówił 3 maja prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Dodał, że Konstytucja z 1791 roku, „jako jeden z bardzo nowoczesnych aktów prawnych, stała się symbolem i punktem odniesienia nie tylko dla wysiłków Polaków, którzy już po zaborach przez 123 lata marzyli o wolności, ale była także inspiracją i nadzieją dla innych narodów Europy, które poprzez szacunek

do tego fundamentalnego dla każdego demokratycznego państwa dokumentu, chciały budować swoją przyszłość. Również dziś powinna ona być dla nas wzorem myślenia o odpowiedzialności za państwo i troski o dobro wspólne”.

Uroczyste obchody 232 rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja rozpoczęły się Apelem Pamięci, oficjalnymi wystąpieniami i złożeniem kwiatów pod pomnikiem żołnierzy 33. Pułku Piechoty na Placu Jana Pawła II oraz Mszą świętą w intencji Ojczyzny.

Wiedza, fantazja, za darmo! Gdzie? W bibliotece!



„Znajdziesz mnie w bibliotece”, pod takim hasłem od 8 do 15 maja w całej Polsce obchodzony będzie Tydzień Bibliotek.

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Łomży i jej filiach w Tygodniu organizowane będą konkursy dla czytelników, prezentacje, głośne czytanie książek przez zaproszonych gości (szczegółowo na stronie MBP).

W sobotę, 15 maja (godz. 14.00 – 20.00), odbędzie się „Kiermasz książek wieczorową porą”. To szansa na

„upolowanie” ciekawej pozycji za przysłowiową złotówkę.

Warto zauważyć, że dziś, kiedy za wszystko się płaci, biblioteki za darmo udostępniają wiedzę, przygody z lekturami, organizują spotkania z autorami. Dzieli się bogactwem swoich półek.

Miło nam przypomnieć, że o bibliotece z Łomży 90 lat temu pisał ogólnopolski dziennik „Kurjer Warszawski” w marcu 1933 roku: „Niewiele naszych miast starościnnych

może się pochwalić tak zasobną biblioteką publiczną, jaką ma Łomża. Liczy ona bowiem 13 315 dzieł, w tej liczbie beletrystycznych 7 860, naukowych 2 174, książek dla dzieci i młodzieży 1 430, dzieł w obcych językach 1851. Z biblioteki korzystało w roku zeszłym osób: dorosłych 400, spośród młodzieży 350, razem więc 750. W tymże roku zakupiono książek naukowych 34, dla uczącej się młodzieży 103, z beletrystyki 58, razem 195”.

Nagrody za kulturę



Do 12 maja można zgłaszać kandydatów do prestiżowej Nagrody Prezydenta Miasta Łomży za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury za szczególne osiągnięcia w roku poprzednim lub całokształt. Wypełniony i podpisany wniosek (na stronie www.lomza.pl) z podpisanym oświadczeniem należy złożyć w zamkniętej kopercie w Wydziale Kultury UM w Łomży, ul. Farna 1, pok. 5. Informacje, tel. 86 215 67 30 lub 86 216 24 63 (mail: r.borawski@um.lomza.pl).

Zielona energia w Piątnicy

„Inwestujemy w zieloną energię”, zapewnia wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski. Potwierdzeniem jego słów jest montaż paneli fotowoltaicznych w Szkole Podstawowej w Dobrzyjałowie, gdzie zostanie także zamontowana pompa ciepła, która będzie ogrzewała budynek.

Prosta droga do Skansenu

700 tys. zł dotacji otrzymała gmina Nowogród na przebudowę dróg gminnych w mieście, prowadzących do Skansenu Kurpiowskiego im. Adama Chętnika.

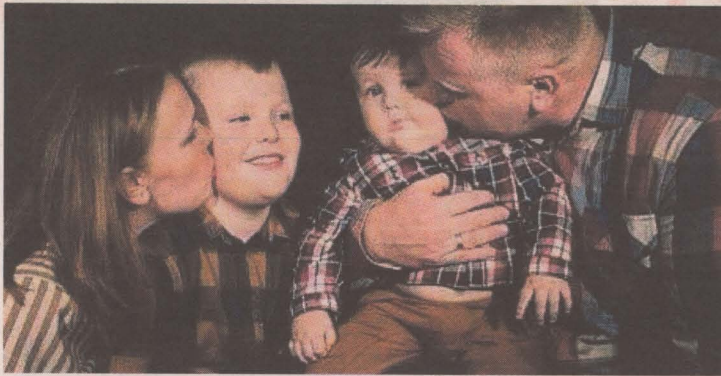
Mammografia w Miastkowie

Bezpłatne badania mammograficzne dla pań w wieku 50 – 69 lat (roczniki 1954 – 1973) zostaną przeprowadzone w poniedziałek, 8 maja, w od godz. 9.00 do 17.00, w mammobusie na parkingu przed Gminnym Ośrodkiem Kultury w Miastkowie. Mammografia polega na zrobieniu 4 zdjęć rentgenowskich (dwóch projekcji każdej piersi). Trwa kilka minut, a pozwala na rozpoznanie i wykrycie tzw. zmian bezobjawowych (guzków) we wczesnym etapie rozwoju raka piersi, co zwiększa szansę wyleczenia. Rejestracja telefoniczna: 58 767 34 44.

Spotkanie z pisarką w Nowogrodzie

Na spotkanie z pisarką Anną Rybakiewicz zaprasza Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Nowogród we wtorek, 9 maja (godz. 17.00).

Bez nas Ksawery będzie kaleką



Ksawery Jasiński z Woli Zambrowskiej urodził się z rzadką wadą rozwojową prawego ucha, mikrocja z atrezią. Nerozwinięta małżowina uszna oraz częściowy brak kanału słuchowego sprawia, że prawie nie będzie na nie słyszał. Pomóc może operacja. W Polsce jest ona możliwa, gdy będzie miał około 10 lat. I na jednej by się nie skończyło. Poza tym w kraju nie ma możliwości odbudowy kanału słuchowego. Taką możliwość zapewnia operacja w USA, w klinice „California Ear Institute” u dr. Robertsona. Polega na odbudowie kanału słuchowego oraz rekonstruk-

cji małżowiny usznej za pomocą jednej operacji, co dla Ksawerego oznacza mniejsze cierpienie, ale przede wszystkim odzyskanie słuchu! Poza tym będzie wyglądał jak jego rówieśnicy. Niestety, koszt operacji i niezbędnych konsultacji jest ogromny...

„Dzięki Aniołom, którzy nas otaczają, w momencie otwarcia zbiórki udało się nam uzbierać połowę kwoty. Szklanka do połowy pełna!”, piszą rodzice Ksawerego.

Została do uzbierania kwota, która ją napelni. Przybliży do tego każda złotówka, wpłacona przez portal siepomaga.pl/ksawery-jasinski.

Żubr nad Zalewem w Zambrowie!



Nad brzeg Zalewu w Zambrowie nieoczekiwanie przywędrował żubr! I został. „Zwierzę”, symbol miasta, wzbudza bardzo duże zainteresowanie spacerujących, którzy się z nim fotografują. Pozuje niewzruszenie. Nic dziwnego, ponieważ tworzy go konstrukcja, wypełniona różnorodną i wielobarwną roślinnością. Pomysłowa i „żywa”.

Zastąpiła dość paskudne plastikowe łabędzie.

Pomijając żubra w herbie miasta, to nie jedyny żubr naturalnej wielkości. Piękna rzeźba żubra z brązu projektu Jerzego Piechnika stanęła w centrum Zambrowa, także z inicjatywy rządzącego do dziś burmistrza Kazimierza Dabrowskiego, w 2008 roku.

Odeszła Barbara Ciruk

Była głosem Polskiego Radia Białystok od 1980 do 1996 roku. Dziennikarką, reportażystką, autorką niezwykle popularnej audycji „Nocne Radio Sowa”, która gromadziła rzesze wielbicieli. Kochała radio i radio ją kochało. Odeszła z niego, by współtworzyć oddział TVP w Białymstoku. Jak była powszechnie rozpoznawalnym głosem, tak stała się powszechnie rozpoznawalną w regionie postacią. Pewnie to sprawiło, że została posłanką Sejmu IV kadencji. Po zakończeniu kariery politycznej na krótko wróciła do dziennikarstwa. Potem samotnie zamieszkała nad jeziorem niedaleko Augu-



stowa. Kilka ostatnich lat zmagala się z ciężką chorobą. Przy jej szpitalnym łóżku do końca czuwał syn Michał, znany jako raper Cirra. Miała 66 lat.

Nie z tej Ziemi



Fot. archiwum

Sen o płonącym pilocie

Po ucieczce z Niemiec przed nazizmem w 1933 roku do Francji, Hannah Arendt od 1940 roku mieszkała w USA. Była profesorem amerykańskich uniwersytetów. Zajmowała się głównie filozofią społeczną i polityczną.

W roku 1943 widziała we śnie samolot, rozbijający się na brzegu jeziora. Dach trzeciego letniskowego domku przy drodze stanął w ogniu. Pilot zginął, gdyż strażacy jechali wzdłuż kanału i spóźnili się do płonącego wraku.

To, co stało się później, opisała we wspomnieniach: „Późnym popołudniem zapaliłam światło i krzątałam się przy kuchni, przygotowując obiad. Nagle usłyszałam odgłos lecącego samolotu. Tknięta jakimś przeczuciem,

zwróciłam się do męża: – To ten samolot z mojego snu. On się zaraz rozbije. Robercie, zatrzymaj strażaków, żeby nie jechali wzdłuż kanału. Muszą pojechać drogą koło zbiornika, a nie wiedzą o tym.

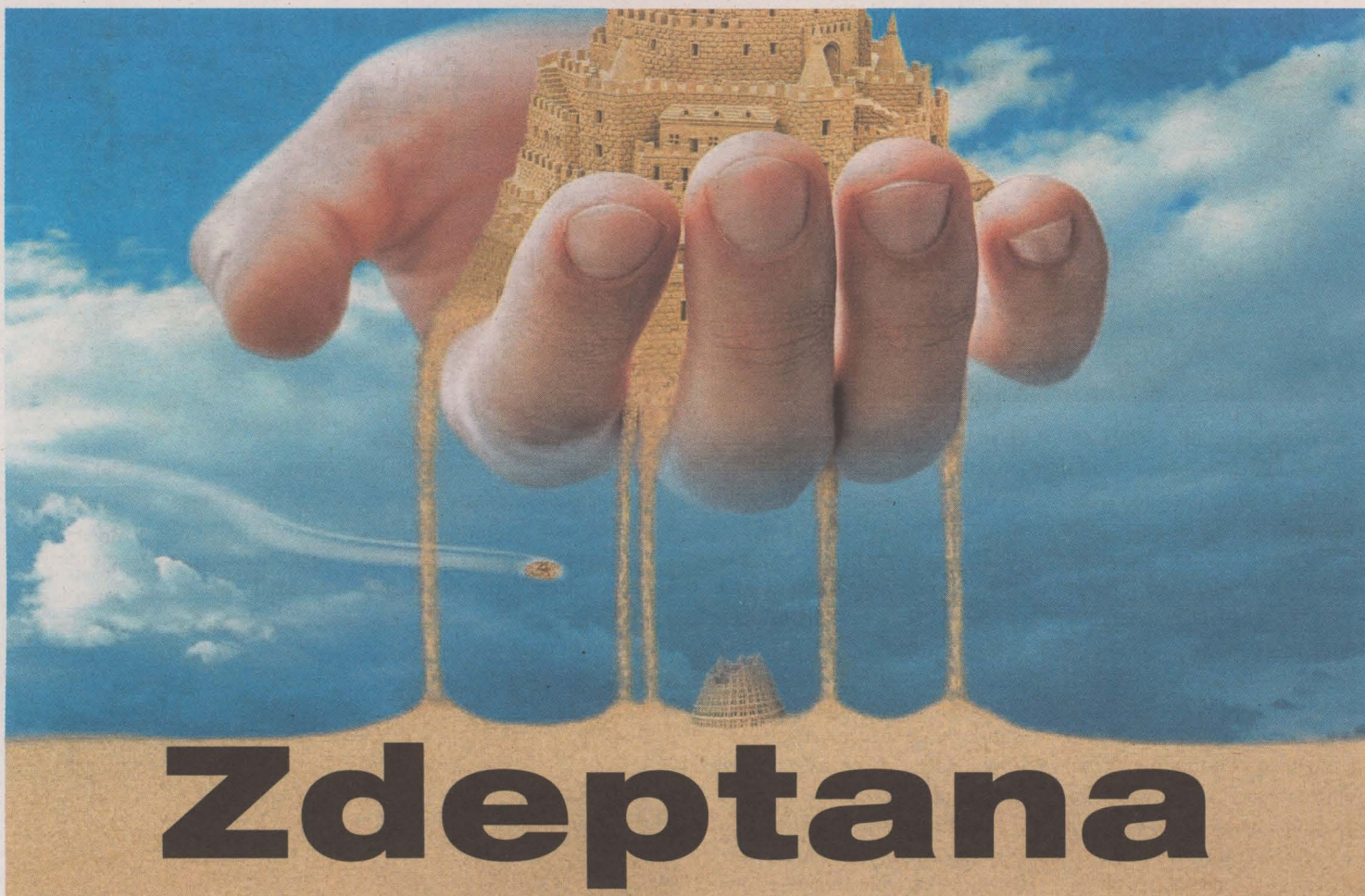
Mąż wyszedł na dwór, żeby zobaczyć, co się dzieje, za chwilę zwrócił do kuchni i powiedział: – Samolot leci jak trzeba.

Wówczas wrzasnęłam: – Właśnie, że nie!

Nie minęło kilka minut, a samolot roztrzaskał się na ziemi. Strażacy pojechali wzdłuż kanału, zamiast drogą koło zbiornika i pilot spalił się we wraku...”

Hannah Arendt zmarła w 1975 roku.

KS. JAN ŻELAZNY



Zdeptana

Uciekła od męża, gdy do ich domu sprowadził kochankę. Mąż umarł, kochance dostało się mieszkanie

1.

Karol był cenionym fachowcem. Po przeprowadzce z Lubelskiego do Łomży byli bardzo szczęśliwi. Doczekali dwóch synów. Halina nie musiała pracować, doglądała dzieci i domu. Gdy chłopcy poszli do szkoły, znalazła pracę w biurze. Niczego im nie brakowało, dopóki Karol nie zaczął wracać do domu pijany. Kryła go przed synami. Oszukiwała chłopców, że tata źle się czuje, gdy leżał pijany jak bela. Prosiła, błagała, by nie pił. Raz wyjechał na tydzień. Mówił, że w sprawach służbowych. Dowiedziała się, że ma kochankę i z nią wyjechał. Zrobiła mu awanturę. Wtedy Karol pierwszy raz ją poniżył. Powiedział, że mu obrzydła w łóżku i będzie chodził do kochanek tyle razy, ile razy przyjdzie mu ochota, a jej nic do tego. Nie wiedziała, jak ma z tym żyć. Nie mogła się powstrzymać od wytykania mu swojej krzywdy. Kłócili się przy dzieciach na cały blok. Przestał dawać pieniądze na dom i dzieci. W końcu wyprowadził się do innej kobiety.

2.

Synowie skończyli szkoły, wyjechali z Łomży na studia. Do domu już nie wrócili. Została sama. Wtedy wrócił Karol. Daleko nie odszedł, wiedziała o nim wszystko. Mieszkał u znajomej z pracy, której mąż był od lat w USA. Mąż wrócił, Karol musiał odejść. Wydał jej się jakiś inny, lepszy. Narzekał na zdrowie. Miała nadzieję, że się między nimi ułoży. Nadskakiwała mu, dogadzała.

„Tylko nie wyobrażaj sobie, że za twoje obiadki będę z tobą spał. Mam do tego lepsze od ciebie!”, zaszokował ją brutalnością.

Zaczęła go nienawidzić. Uniikała go. Gdy wchodził, wychodziła do koleżanek. Wstydziała się poskarżyć synom. Udawała przed nimi, że między nią a ojcem jest dobrze. Miała nadzieję, że Karol wyniesie się do jednej z tych lepszych od niej.

3.

Wtedy znów ją poniżył. Przyszedł do domu z kobietą.

„Ona tu zostaje. Jak ci się nie podobą, droga wolna”, powiedział.

Halina, jak stała, wybiegła z domu. Nocowała u koleżanek. Dnie

spędzała w pracy. Chciała dotrzeć do emerytury. Po kilku miesiącach wynajęła stancję. Zebrała się na odwagę, wróciła do domu po swoje rzeczy. Gdy się krzątała przy pakowaniu, Karol i jego kobieta siedzieli przed telewizorem, pili wódkę i naśmiewali się z niej.

„Wyrzuć od razu te barchany. Na barchany chłopca nie złapiesz!”, śmiała się tamta.

Była od niej znacznie młodsza, hałaśliwa, wulgarna, cerę miała zniszczoną wódką i papierosami. Halina nic nie odpowiedziała. Uciekła czym prędzej.

Po pewnym czasie dostała wiadomienie z urzędu, że Karol złożył wniosek o jej wymeldowanie. Myślała, że jak się sprzeciwi, urząd jej nie wymelduje. Nie miała pojęcia, że jak ktoś nie mieszka w miejscu zameldowania trzy miesiące, traci meldunek! Karol i jego konkubina zaświadczyli, że się wyprowadziła, zabrała rzeczy, nie mieszka. Walczyła, odwoływała się. Nic nie wskórała.

4.

Siedemnaście lat tułała się od stancji do stancji. Gdy przeszła na emeryturę, odwiedzała synów

w Warszawie i Szczecinie, byle tylko nie siedzieć w czterech ścianach i nie rozpamiętywać swoich krzywd. Czuła, że nie jest mile widzianym gościem. W końcu przestała do nich jeździć.

Karol umarł. Dowiedziała się o tym przypadkiem. Wcześniej wziął cywilny ślub z tą kobietą. Przed śmiercią przepisał na nią mieszkanie. Druga żona Karola wkrótce sprowadziła do niego nowego męża.

Halina zobojętniała na wszystko. Tygodniami nie pokazywała się u koleżanek.

„Ty łajdaku, zniszczyłeś mnie!”, kłóciła się w myślach z Karolem.

Właściciel kolejnej stancji wyrzucił ją z dnia na dzień, bo trafił się chętny, który mieszkanie kupił. Halina chodziła po Łomży, szukała nowej. Nikt nie chciał wynająć starej, schorowanej kobiecie z małą emeryturą. W końcu znalazła kąt w ruderze za czynsz dwa razy większy, niż w ich dawnym mieszkaniu ze wszystkimi wygodami. W największe mrozy piec zatkał się, nie mogła napalić, siedziała szcękając zębami w zimnie. Załamała się. Przyszła jej do głowy straszna myśl...

KAROL ZARĘBA



Fot. pixabay

Śłużba zwierzętom i ludziom

Każdego roku w ostatnią sobotę kwietnia we wszystkich krajach obchodzony jest Światowy Dzień Lekarzy Weterynarii. Został ustanowiony w 2000 roku.

Zawód lekarza weterynarii posiada niezwykle długą tradycję. Specjaliści ci służą pomocą nie tylko zwierzętom, ale również dbają o zdrowie ludzi przez sprawowanie nadzoru nad produkcją artykułów spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Celem nadrzędnym ich wszystkich działań jest zawsze dobro człowieka.

Tematem tegorocznych obchodów Dnia jest promowanie różnorodności, równości i otwartości w zawodzie lekarza weterynarii.

W województwie podlaskim pracuje 694 lekarzy weterynarii, z których część świadczy usługi w 325 zakładach leczniczych, a pozostali pracują w Inspekcji Weterynaryjnej.

Z okazji Światowego Dnia Lekarzy Weterynarii życzę niegasnącej pasji i mnóstwa satysfakcji z wykonywania pięknego zawodu.

Dr Emilian Kudyba
Łomża

Dzieje się w Grajewie!

Dwa dni, trzy wydarzenia kulturalne.

Najpierw sobotę, 29 kwietnia, na powietrzu Piknik Rodzinny „Krówka Matylda wśród Wikin-gów”, zorganizowany przez Muzeum Mleka w Grajewie. Frajdę miały nie tylko dzieci, które mogły uczyć się, między innymi, malowania tarcz, bądź tworzenia biżuterii wikingów, malowania ogromnego drakkar'a (charakterystycznej łodzi wikingów), obejrzyć wystawę „Co warto wiedzieć

o Wikingach i mitologii nordyckiej”, a także drużynę Wikingów Ulvborg Hird, która stoczyła pokazowe walki (na zdjęciu) i opowiedziała o zbroi wojownika i taktykach wojennych. Powodzeniem cieszyły się zabawy i animacje poprowadzone przez Iżę Randzio z Fabryki Zabawy i jej zespół. Była, oczywiście, Krówka Matylda, jakże inaczej!

Można by jeszcze dużo, ale tego samego dnia otwarta została wystawa malarstwa Julii Śmiarowskiej „Prośba o wyspy szczęśliwe” w Muzeum Historycznym. Artystka ukończyła Liceum Pla-



styczne mi. W. Kossaka w Łomży, obecnie studiuje na wydziale malarstwa ASP w Warszawie. Młoda, ale z bogatym dorobkiem artystycznym, udziałem m.in. w XVIII Międzynarodowym Konkursie Małej Formy Graficznej w Toruniu (2022). W twórczości podejmuje rozważania na temat natury ludzkich przeżyć i relacji, nie bojąc się odnajdywania w niej piękna i delikatności. Ekspozycję można oglądać w godzinach otwarcia Grajewskiej Izby Historycznej do 7 czerwca 2023 r.

Już następnego dnia Muzeum Mleka wybrało się na Biebrzań-

skie Targi Twórczości i Sztuki Ludowej „Sto pomysłów dla Biebrzy” w Goniądzu. Zaprezentowało ofertę Muzeum, co spotkało się z dużym zainteresowaniem.

Wszystko to pod auspicjami Grajewskiego Centrum Kultury, którego jednostkami są i Muzeum Mleka, i Grajewska Izba Historyczna z Muzeum Historycznym.

„Kontakty” zapowiadają wielkość wydarzeń, organizowanych przez GCK. Zawsze serdecznie na nie zapraszamy. Także na naszą stronę internetową: gckgrajewo.pl.

Marlena Tarasewicz
Muzeum Mleka w Grajewie

Piękno w konkursie o Lutosławskich

Rozstrzygnięty został Konkurs „Piękno pracowitego życia – dzieje i dokonania rodziny Lutosławskich” dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych powiatu łomżyńskiego, zorganizowany przez Muzeum Przyrody i Szkołę Podstawową w Drozdowie.

W kategorii prac pisemnych jury w składzie Ewa Szejder (przewodnicząca), Tomasz Szymański i Marcin Rydzewski przyznało trzy równorzędne nagrody Julii Makowskiej z SP w Drozdowie za „Kartkę z pamiętnika ks. Kazimierza Lutosławskiego”, Oliwii Makowskiej z SP w Drozdowie za „Kartkę z pamiętnika Pauliny Lutosławskiej” oraz Zuzannie Zapert z SP w Piątnicy za „Kartkę z pamiętnika Pauliny Lutosławskiej”.

Pośród prac plastycznych uczniów klas I-III jury w składzie Ewa Skołodowska, Andrzej Żmuda i Marcin Rydzewski I nagrodę przyznało Mai Chrapowicz z SP w Drozdowie, II nagrodę Izabeli Pawluk z SP w Drozdowie, III nagrodę Wiktorii Rogalskiej z SP

w Starym Bożejewie. Wyróżnienia: Małgorzata Golińska i Julia Kozłowska z SP w Drozdowie, Dominik Kozłowski z SP w Pniewie i Miłosz Szczytkowski z SP w Dobrzyjałowie. W kategorii klas IV-VIII: I miejsce Katerynie Myronowej z SP nr 10 w Łomży, II miejsce Weronice Piotrowskiej z SP w Wiźnie, III miejsce Dominice Olszewskiej z SP w Starym Bożejewie. Wyróżnienia: Piotr Konert, Alicja Pięnkowska i Julia Bąkowska z SP w Pniewie oraz Anna Rybińska z SP w Drozdowie.

Nagrody specjalne otrzymali autorzy makiety Dolnego Dworu w Drozdowie Maciej Bylica, Jakub Kotowski i Jakub Mroczkowski z SP nr 10 w Łomży oraz Zuzanna Mertin z SP w Drozdowie za zaprezentowanie kompletu haftów Richelieu, rękodzieła babki Alicji Mertin, która umiejętności hafciar-



Praca Mai Tercjak ze Szkoły Podstawowej w Drozdowie

skie przejęła od prababci Marianny Dąbrowskiej. Kolejną nagrodą specjalną uhonorowana została Maja Tercjak z SP w Drozdowie za rzeźbę Witolda Lutosławskiego przy fortepianie.

Prace plastyczne będzie można zobaczyć na wystawie pokonkursowej, której otwarcie Muzeum zapowiada 2 czerwca.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Dla kogo targowisko w Sokolach?

„Jak się nie podoba, to nie musi pan przyjeżdżać na jarmark”, usłyszał radny gminy Sokoly Marek Czajkowski, kiedy w kwietniu przyjechał na targowisko w Sokolach i zaparkował swoje auto za już stojącym.

Tę kąśliwą radę przekazał mu pracownik obsługi targowiska. Zirykowany Czajkowski powiedział o tym na sesji Rady Gminy Sokoly 25 kwietnia. Dodał, że przyjechał na targowisko o godzinie szóstej rano. Stał w miejscu, gdzie były już inne samochody. Nie stał na drodze wjazdowej ani wyjazdowej, nikogo nie zastawił, obok jego samochodu było przejście. Pobierający opłaty przekonywał go, że stoi na drodze. I publicznie go skarcił.

– Panie wójcie, pan opracował jakiś regulamin ruchu. O drodze (na targowisku – przyp. red.) nie było nic mówione na sesji – radny zwrócił się do wójta Józefa Zakowskiego – Ustanowiona droga między stoiskami targowiska nie była konsultowana z nikim: radnymi, rolnikami, użytkownikami targowiska.



Wójt przyznał, że zmiana organizacji ruchu na targowisku nie była konsultowana z radnymi i poinformował, że projekt „opracował człowiek z uprawnieniami” i był konsultowany z policją.

– Trzeba było z użytkownikami konsultować, żeby targowisko było dla ludzi, a nie dla fachowca, który rysuje projekty, żeby ładnie wyglądały – skomentował Czajkowski.

Wójt zapewnił, że zmiana ruchu na targowisku będzie oznakowana.

To nie jedyny „targowiskowy” problem Sokół. Do „Kontaktów”

wpływały sygnały, że „nowoczesność”, czyli wybudowane za miliony hale wystawienniczo-targowe, które nie są udostępniane miejscowym i przyjeżdżającym z okolicy rolnikom, zabrały im miejsce na handel. Tłoczą się na okrojonym placu pod chmurką, na otwartej przestrzeni, jak w ubiegłym wieku. Tyle, że plac jest wyłożony kostką. A obok stoją puste hale.

„Na razie >wystawiają< Sokoly na zarty”, śmiał się opowiadający o tym czytelnik „Kontaktów”. Zdjęcie ilustracyjne, pixabay



Wójt się stara

Kompleks sportowy z placem zabaw, skwerem, ścieżką sensoryczną, małą architekturą, monitoringiem, parkingiem, powstanie w Kuleszach Kościelnych. Wójt Stefan Grodzki wystarał się o ponad 3 mln zł dotacji.

Nie chcą być szefem!

Nikt nie chce być kierownikiem Klubu Seniora w Malcu i Ciechanowcu. Na ogłoszony nabór nie wpłynęła żadna oferta.

Mała dotacja

Tylko 26 tys. zł z wnioskowanych 70 tys., przyznali radni województwa Ochockiej Straży Pożarnej Ciechanowiec na ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy.

Dzień Strażaka

Mszą świętą rozpoczną się gminne obchody Dnia Strażaka w Nowych Piekutach w czwartek, 4 maja, o godz. 19.00.

POWIAT ZAMBROWSKI

Tymek ponownie potrzebuje pomocy

„Białaczka zniszczyła nam życie dwukrotnie. Żyjemy pod dyktando śmiertelnej choroby, a wszystko, co miało kiedyś, przestało mieć znaczenie... Czuję oddech śmierci za każdym razem, gdy jestem w szpitalnej sali synka. Kiedy pojawił się na świecie, obiecaliśmy z mężem chronić go przed każdym złem. Nie spodziewaliśmy się, że los tak szybko wystawi naszą obietnicę na próbę...

Tutaj, w szpitalu, każdy z nas ma swoją datę... Dla nas był to 20 marca 2017 roku. Dzień, który wprowadził w nasze życie ogromny strach. To wtedy, po badaniach krwi, u naszego jedynego synka zdiagnozowano ostrą białaczkę limfoblastyczną. Tymuś miał 2 latka. Nigdy nie zapomnimy tego momentu. Z bólu nie krzyczałam, z bólu umierałam”, pisze mama ośmioletniego Tymka z Zambrowa.

Rok walki z chorobą zakończył się sukcesem. Niestety, choroba wróciła w październiku ubiegłego roku.

„Tym razem białaczka była silniejsza, nie reagowała na leczenie.

Synek był w bardzo ciężkim stanie, doszło do obrzęku mózgu. Był na

Klinika wystawiła nam fakturę na kwotę ponad 50 tysięcy dolarów!



granicy życia i śmierci. Zaczęliśmy rozpaczliwie szukać pomocy. Znaleźliśmy ją w specjalistycznej klinice w Turcji. U mojego dziecka postawiono nową diagnozę – niedokrwistość hemolityczna mikroangiopatyczna! W przypadku tej choroby czerwone krwinki, które normalnie żyją od 80 do 120 dni, ulegają zniszczeniu w 7-14 dni.

Nie mamy takich pieniędzy. Drużgi rok jesteśmy na leczeniu w obcym kraju. Muszę błagać o ponowne wsparcie naszej rodziny. Proszę, pomóżcie nam”.

Ten rozpaczliwy apel mama Tymka Jatsuka opublikowała na portalu siepomaga.pl. I przez ten portal od razu można Tymka wesprzeć wpłatą.

Za zabicie łosi



Myśliwy, który zastrzelił dwa łosie w czasie polowania w Grądach Woniackich w listopadzie 2022 roku, został wykluczony z Polskiego Związku Łowieckiego. Tym samym nie jest już myśliwym. Taką decyzję podjął Sąd Okręgowy Polskiego Związku Łowieckiego w Łomży. Orzeczenie jest nieprawomocne i można się od niego odwołać do Głównego Sądu Łowieckiego. Myśliwy (72 lata) wyjaśniał, że pomylił łosie z dzikami. Sprawą zajmowała się prokuratura w Zambrowie, która skierowała ją do sądu. Rozprawa ma się odbyć pod koniec maja. To nie koniec kłopotów byłego myśliwego: wojewoda podlaski domaga się, by za zabicie zwierząt, na których odstrzał obowiązuje moratorium, zapłacił ekwiwalent 28 tys. zł.

Przed maturą

54 ławki, 72 krzesła i 3 biurka otrzymało I LO im. Stanisława Konarskiego w Zambrowie od starostwa.



Fot. pixabay

Sceny codzienne jej i jego

1.

Od czterech lat jestem z kobietą, którą kocham, mamy wspaniałą śliczną mądrą córkę, dobrze zarabiamy, jesteśmy zdrowi, prześliczna z nas para. Wszystko ładnie pięknie, ale tylko z pozoru. Żona od początku związku ma ataki zazdrości, w trakcie których jest zdolna do wszystkiego. Pierwszy raz mnie uderzyła na weselu kolegi publicznie przy wszystkich gościach. Tłumaczyła to, iż jest w ciąży i ma coś z hormonami. Uwierzyłem wybaczyłem i to był mój błąd. Od tego czasu zaczęła mnie bić systematycznie. Tłumaczyłem sobie to tym, że mieszkamy z teściami i oni ingerują w nasze małżeństwo. Od roku mieszkamy sami. Przechodzę dantejskie sceny. Podczas ataku żoną demoluje całe mieszkanie, mnie bije, drapie, gryzie, rzuca czym popadnie. Zachowuje się, jakby jakiś diabeł w nią wstąpił. Potem przeprasza i wydaje się jej, że jest wszystko ok. Ja chcę się rozwieść. Mówię jej, że tak będzie najlepiej dla nas wszystkich, dla dziecka, które cały czas widzi tę patologię. Żona szantażuje mnie, że zabije córkę, a potem siebie. Ja już jestem na skraju wytrzymania. Nie mam siły!

2.

Pokłóciłam się dzisiaj z mężem. On do mnie, bym spier..., więc ja daję mu w pysk przy swoich rodzicach. On mi oddaje, mój tato idzie mi na pomoc, ale mój mążulek kopnął go w kroczce, uderzył moją matkę i potem teściowa i jej dwie córki zaczęły bić mnie i moją matkę, a trzech bracia pobili mojego ojca i mojego brata. Ja zostałam wyrzucona z domu.

3.

Jestem w związku już 6 lat. Poznaliśmy się w szkole na występach walentynkowych, codzienne były spotkania, przytulania, czułe esemesy. Zakochałam się, chociaż to nie był mój typ, ale miał coś w sobie, co mnie pociągało. A potem zaczęły się kłamstwa, dwa razy mnie zdradził, okłamywał, ubliżał, bił. Zawsze przeproszał powtarzał, że tego więcej nie robi, mimo to powtarzało się to i powtarza do dziś. Ja nie potrafię odejść od niego, bo nie umiem wyobrazić sobie innego życia, dużo myślałam o śmierci, ale teraz przy życiu trzyma mnie moja córka. Ostatnio 2 tygodnie temu byliśmy u koleżanki, wypił i też mnie pobił, bo nie chciałam się z nim kochać, szarpał

mnie, pluł w twarz, a nawet uderzył z pięści w twarz. Też były esemesy „kochanie wybacz mi”...

4.

Zaczął się od tego, że dziewczyna, z którą jestem wjechała na moją rodzinę, że moja matka pije itd. Ja jej powiedziałem, że nie życzę sobie takich komentarzy i to się przerodziło w kłótnię, po której wyszedłem od niej. Po jakiejś godzinie przyszedł do mnie jej ojciec z wielkimi wyrzutami, że ranię jego córkę i nie pozwoli mi się z nią spotykać. Ja powiedziałem, że to ja decyduje, kiedy będę się z nią spotykał, a kiedy nie. Po tym tekście mi przyłożył, ja sobie myślę, że nie będę bił starszego człowieka. Potem mnie popchnął, o ty, kurde, myślę sobie i też go popchnąłem tak, że się przewrócił i sobie poszedłem, żeby jeszcze bardziej nie wyjść z równowagi. Potem dostaje sms od dziewczyny, że koniec z nami i nie chce być z takim człowiekiem. W czym ja zawiniłem? Tym, że nie pozwolę sobie, żeby ktoś wjeżdżał w moją rodzinę i że się broniłem? Co robić? Dać sobie spokój? Nie powiem, że mi na niej nie zależy, w końcu jesteśmy już 1,5 roku...

5.

Od dłuższego czasu moja żona zachowywała się dziwnie. Często miała wyjścia wieczorne na spotkania, jak mówiła z koleżankami. Oba telefony prywatny i służbowy miała zakodowane. Z pracy wychodziła z 3 godzinnym opóźnieniem, choć powrót do domu idąc pieszo zajmuje około 40 minut. Podejrzewałem, że kogoś ma, nawet jej mówiłem, a ona uderzyła mnie, powiedziała, że jestem debilem, że ją o to podejrzewam. W końcu brakło mi cierpliwości i ostatnio w nocy zrobiłem jej awanturę, że mam tych jej kłamstw dość. Powiedziałem też, że wszystko jej wybaczę, jeśli mi powie. To, co mi powiedziała poraziło mnie. Okazało się, że żona ma romans już dwa lata z młodszym od siebie o 4 lata byłym kolegą z jej pracy. Żona twierdzi, od kilku miesięcy chciała z nim skończyć znajomość. Mówi, że ją szantażował, że ja się dowiem, jeśli nie spotka się z nim jeszcze kilka razy. Powiedziała, że na ostatnim spotkaniu nie chciała z nim współżyć i prawie ją zgwałcił. Bardzo mi jest z tym ciężko żyć, ale przebaczyłem żonie, poszliśmy do spowiedzi i zapisaaliśmy się na terapię rodzinną...

Samotność to trwoga, chyba jedna z najgorszych kar, jaka może spotkać człowieka...

Dziewica, „jeździec” i mężatka

Spotkałem się z kilkudziesięciami kobietami. Prawie z wszystkimi poszedłem do łóżka. Ale nie jest to poradnik ani kompendium, jak podrywać dziewczyny.

Jestem rozwiedziony, z bagażem, z wieloma wadami i zaletami. Zawierając znajomości w internecie, zawsze była nadzieja, że spotkam wreszcie tę jedyną.

Bogusia

Bogusię z Wrocławia poznałem jako Basię, tak się przedstawiała w randkach internetowych. Byłem w tym czasie w Irlandii i planowałem powrót. Pracowała w szpitalu, była pielęgniarką, panienką, chciała mieć dzieci, co odpowiadało mi jak najbardziej.

Pomyślałem, że w końcu ktoś odpowiedni dla mnie. Wymieniliśmy się fotkami, nawet spodobałiśmy się sobie wstępnie i postanowiliśmy, że spotkamy się we Wrocławiu.

Podróż z Irlandii troszkę trwa, najpierw trzeba przepłynąć promem kanał, a później kawałek drogi przez Francję i Niemcy. A tu masz! Blisko Paryża padł alternator!

Ciekawa rzecz, że policja w Polsce i we Francji zachowuje się podobnie: żandarmi kazali mi jak najszybciej zjechać z autostrady. Skoro nie mogę, są pełni chęci pomóc i oferują... usługi holownicze zaprzyjaźnionych firm za, a jakże, niebotyczne ceny!

Nie skorzystałem i wybrałem firmę na chybił trafił. O dziwo mogłem się nawet porozumieć po angielsku, a cena to jedna trzecia „policijnej”! Odholowano mnie z autostrady do warsztatu, ale weekend, naprawić mieli następnego dnia. Bogusia niecierpliwiła się, ale opóźnienie nie było z mojej winy. Następnego dnia auto zostało naprawione i udałem się w dalszą drogę.

Gdy dotarłem do Wrocławia, czekał na mnie obiad. Byłem troszkę zmęczony, a Bogusia okazała się mniej urodziwa, niż na zdjęciu. Ale brzydula również nie była. Prawdziwe zaskoczenie przyszło chwilę później. I to jakie!

Bogusia, choć miała 35 lat, okazała się dziewicą! Co ją się nagimnastykowałem, aby pozbawić ją owego skarbu, przechodzi pojęcie, ale w końcu udało mi się.

Nie wiem, czy przez ową błonę, czy z innego powodu, zrodziła się we mnie do Bogusi antypatia. W każdym razie



Fot. pixabay

na drugi dzień starałem się jak najszybciej ją opuścić.

Gdy już dojechałem do domu, skontaktowaliśmy się, ale bez emocji. Po jakimś czasie dzwoniła jeszcze do mnie, ale pozbawiłem ją złudzeń co do nas. Miałem jakiegoś moralniaka, zwyczajnie podle się psychicznie czułem.

Danusia

Danusia była starsza ode mnie może rok albo dwa. Nie wnikałem, zależało mi jedynie na seksie, a ciało miało fantastyczne, wygimnastykowane, piersi jędrne, apetyczne. Pracowała jako menadżerka czegoś tam, w wolnych chwilach uprawiała hippikę.

Była pierwszą kobietą, z którą kochałem się w tajni na sianie, dookoła konie parskaly, grzali się, a my na „jeźdźca”... Była też pierwszą, z którą uprawiałem miłość francuską. W zasadzie mnie tego nauczyła, posmakowałem i spodobało mi się bardzo. Pozycja „69” była jej ulubioną, oczywiście, ona na mnie.

Nie związałem się z nią na dłużej, bo nie było to, czego chciałem, a i jej nie zależało na związku, była wolnym, że się tak wyrażę, „jeźdźcem”.

Beatka

Beatka księgowa była mężatką, ale nie przeszkadzało jej to, mężowi chyba też nie. Nawet gdy byliśmy w łóż-

ku, dzwoniła do męża, pytając co i jak. Była brunetką o długich włosach, lekko kręconych, miała piękne piersi, ciało też niczego sobie. Spotykaliśmy się 2-3 razy w miesiącu na neutralnym gruncie, raz to był hotel, innym razem pensjonat. Było romantycznie, nastrojowo, dużo spacerowaliśmy, a później upojne noce... Mogę powiedzieć, że troszkę byłem w niej zakochany, zaздrosny o męża. Spełniałem się jako mężczyzna, uwielbiałem jej głos, gdy dostawała orgazmu, a brzmiało to „ała, ała, ała”. Z mężem nie sypiała, nie wiem dlaczego, ale z tego, co opowiadała, był maniakiem gier komputerowych, nie odchodził od konsoli, cały czas prowadził jakieś wojny, ślub wziął z playstation, możliwe że i w ten sposób zaspokajał swoje potrzeby seksualne. Byłem zresztą u niej w mieszkaniu, poznałem go, a gdy wyszedł, kochaliśmy się we wszystkich miejscach, nawet na blacie kuchennego regału.

Dobrze mi było z Beatką, ale rozwieść się nie zamierzała, a takie sporadyczne spotkania zaczęły nużyć, zależało mi na stałym, trwałym związku. Rozstaliśmy się w spokoju, po przyjacielsku, ale nie utrzymujemy już ze sobą kontaktu.

Agnieszka

W Holandii przygruchałem Agnieszkę. Była w tym czasie

w związku, ale nie układało się im, mieszkali w wynajmowanym mieszkaniu w Warszawie, a jej pan nie za bardzo kwapił się na regulowanie rachunków. Popadła w dług, szukała jakiegokolwiek zajęcia za granicą.

Byliśmy razem kilka miesięcy, troszkę utrapienia miałem z nią, ale w końcu udało mi się ją przystosować do życia. Nie miała pojęcia o kuchni, ba, nawet kanapki robiła jakieś takie rachityczne. Te miesiące, które spędziliśmy razem, były nawet udane, sporo zwiedzaliśmy, chodziliśmy do kina, czas spędzony wspólnie upływał miło.

Agnieszka potrafiła doskonale kontrolować moje wzwody, wytryski, by szczytować razem. Doprowadzała mnie do takiego orgazmu, że aż ciarki przez palce u stóp mnie przechodziły i to za każdym razem. Liczyła też częstotliwość strzyków, pewnego razu było tego chyba 16, ale średnia była 12, co też uznawała za niezły wynik. Do dziś nie mam pojęcia, o co jej chodziło. Przypomina mi się scena z filmu „Dzień świra”, gdy Kondrat sikając, też liczył owe strzyki. Ale on może sprawdzał, czy nie ma prostaty albo ćwiczył, by opanować metodę, pozwalającą panować nad przedwczesnymi wytryskami. (J.Dz)

Zamieniły szpilki na płaskie pantofle, kapelusze na pilotki, chwyciły za kierownice swoich aut i wystartowały w I Ogólnopolskim Rajdzie Kobiet Warszawa – Łomża – Warszawa

Rajd kobiet przez Łomżę

Żółtaczka z zazdrości

Pierwszy wyścig samochodowy kobiet zorganizował Automobilklub Polski w niedzielę, 27 czerwca 1926 roku. Już zapisy wywoływały sensację. Miesięcznik „Auto” opisywał, że najpierw zgłosiły się 3 panie, później 8. „Mężczyźni pozietenili”, gdy zapisało się 12. Na dwa dni przed zamknięciem listy „dostały żółtaczki z zazdrości”: do startu gotowych było 16 odważnych kobiet! Zwłaszcza, że do pierwszego rajdu samochodowego mężczyzn w 1921 roku z Warszawy do Białowieży wystartowało 6 zawodników, a w następnym roku 9. W 1926 roku rajd mężczyzn w ogóle się nie odbył. Było więc czego zazdrościć.

Żrebak na masce

W dniu startu od rana w Warszawie padał deszcz. Kobiety stały się punktualnie na zbiórkę. Ich samochody miały numery od 1 do 17. Pominięty został numer 13, bo nie chciała go żadna z pań. Po odprawie Rajd rozpoczął się o godz. 7.30 defiladą z pl. Saskiego (dziś Piłsudskiego) m. in. ul. Marszałkowską, Alejami Ujazdowskimi, Nowym Światem, Aleją Trzeciego Maja przez most Poniatowskiego na warszawską Pragę. Trasa prowadziła przez Jabłonną, Serock, Wyszków, Ostrów Mazowiecką, Zambrów, do Łomży i stąd przez Ostrołękę, Pułtusk, Serock, do Warszawy. Miała 305 km.

W opisie trasy sprecyzowano: „Wjazd do Zambrowa pod strumą górę i na końcu teźże ostry skręt na lewo do Łomży (26 km). Szosa wąska, z ostrymi zakrętami, falista, doskonała za wyjątkiem dwóch kilometrów brukowanych”. Był też zapis, że biegnie przez malownicze okolice, szczególnie od Zambrowa do Różana.

„Monotonii więc ani jednostajności nie będzie”, zapewniał Automobilklub Polski.

I nie było. Nie tylko w krajobrazie. Według prasowych relacji, kobiety jechały drogami brukowanymi, wyboistymi, z koleinami, kałużami (kilka dni przed rajdem padały deszcze), z błotem, które omijały balansując niebezpiecznie od jednego rowu do drugiego. Na trasie pokonywały ostre zakręty i serpentyny, spotykały stada bydła i pojedyncze krowy



Ludmiła Bogusławska w I Ogólnopolskim Rajdzie Kobiet na tle Lancii lambda, rok 1926. W powstaniu warszawskim (1944 r.) była sanitariuszką. Jej zwycięstwo Lancii obchodziła w 90 rocznicę Rajdu (2016 r.), jako spektakularny sukces marki. Fot. wikipedia

pasące się na przydrożnych rowach. Wymijały chłopskie wozy i gromadki ciekawskich, bo rajd był sensacją (w 1926 r. w Polsce zarejestrowanych było 11 800 pojazdów razem z taksówkami i autobusami). Szczególnie zwracał uwagę widok kobiet za kierownicą. A przy tym wszystkim z Warszawy do Łomży ciągle padał deszcz i zalewał szyby. Poradowska na skutek poślizgu wjechała na zakręcie Citroenem na żelazną barierkę i zniszczyła chłodnicę. Dalej nie pojechała. Więcej szczęścia miała S. Jabłońska, która w wyniku poślizgu wjechała do rowu, ale sama stamtąd wyjechała i kontynuowała rajd.

Na zakręcie wypadła z trasy i ugrzęzła w rowie Maria Dunin-Karwicka. Skorzystała z pomocy koni. Zniszczyła błotnik, ale jechała dalej. Maria Grodzieńska (późniejsza żona gen. Stanisława Grzmota-Skotnickiego) potarła żrebaka i uszkodziła sobie dwa

błotniki. Regulamin określał, że auto od startu do mety miało być w ciągłym ruchu. Za zatrzymanie się na trasie, za podniesienie maski silnika, były naliczane punkty karne. Punkt 6 regulaminu precyzował, iż „benzyny i oliwy dolewać wolno z zabranych zapasów jedynie w Łomży, t.j. na połowie drogi”.

W Łomży przez... rynsztok

Do Łomży dotarło 15 pań. Rajd przejechał ul. Polową do Parku Miejskiego (przy ul. Wojska Polskiego, wówczas ul. Szosowa). W naszym mieście zaplanowany był godzinny (nieobowiązkowy) postój. Zawodniczki, które chciały odpocząć i posilić się, dojechały na Rynek Kościuszki i skręcając w lewo dotarły do Hotelu Rembielin. Tu czekał na nie obiad.

Kilka automobilistek, które nie chciały się zatrzymywać, z ul. Polowej skręciły w lewo w ul. Szosową i pojechały w kierunku Ostrołęki.

W opisie trasy przez Łomżę zamieszczono uwagę: „Przy przejeździe z ulicy Polowej na Szosową należy uważać na głęboki rynsztok”.

Droga z Łomży do Ostrołęki była, według opisu, doskonała, szeroka, falista, prosta.

I co ważne, po wyjeździe z Łomży deszcz przestał padać.

Po południu Rajd dotarł do Warszawy. Zakończył się defiladą przez miasto.

Forma i... puder

Wygrała Ludmiła Bogusławska (z mężem prowadziła przedstawicielstwo Lancii w Polsce), która jechała prezentem od męża, Lancią lambda. Na trasie osiągnęła średnią prędkość 60 km na godzinę. Drugie miejsce z prędkością 57,01 km/godz. zajęła jadąca również Lancią Halina Toepfer, a trzecie jadąca tatrą Hanna Schiele (żona właściciela warszawskiego browaru) z prędkością 55,3 km/godz.

Bez punktów karnych rajd ukończyło 8 kobiet. Jechały samochodami marek: Tatra (5), Citroen (3), Fiat (3), Minerva (2), Lancia (2) i Jewett (1).

Żadna kierowczyni (tak je wówczas nazywano) nie odniosła kontuzji. Podobno żadna nie rozplakała się z bezsilności. Wytrzymały. A mężczyźni kąśliwie komentowali, że „nie tylko forma, ale nawet... puder wytrzymał”.

„Damy nam zaimponowały... Ich odwaga, godna homerowego pióra, ich niezłomna wola, pracowitość, wytrwałość i wytrzymałość, a nade wszystko zupełnie nieporównana sprawność w kierowaniu samochodami, dokonała cudu. (...) Na drugi raz przynajmniej będziemy wiedzieli, co to znaczy zacząć z kobietami”, relacjonował miesięcznik „Auto”.

Znak czasu dla bogatych

Drugi rajd kobiet odbył się we wrześniu 1927 roku. Był dwudniowy, na trasie (660 km) Warszawa – Poznań – Warszawa zmagало się 14 pań.

Rajdy odbywały się także w kolejnych latach do wybuchu II wojny (z przerwą w latach 1931-1936 ze względu na światowy kryzys gospodarczy).

Auto stało się znakiem czasu. Dla bogatych.

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)

(fak/sms)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

ROLNICTWO

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

SPRZEDAM

Sprzedam styrodur. 70 m², grubość
10 cm + folia kubełkowa (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)



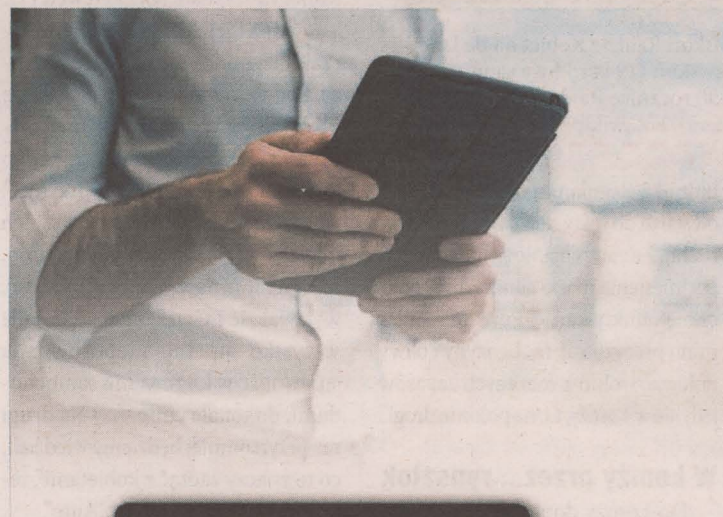
Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości Skarbu Państwa, przeznaczonych do sprzedaży, zlokalizowanych w rejonie ul. Wojska Polskiego, przy Alei Legionów i ul. Harcerskiej oraz oddania w użytkowanie wieczyste udziału 1/8 w nieruchomości zlokalizowanej przy Alei Legionów.

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



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



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

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Audi A4 B8, (2015), stan bardzo dobry, diesel, hak, przebieg 290 000 km, cena 55 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam BMW E46, (2005), stan bardzo dobry, zadbane, sprawna klimatyzacja, opłaty na rok, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

(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 Zafira, (2004), 1.8 benzyna, auto 7-osobowe, stan techniczny bardzo dobry, proszę dzwonić po godz. 15, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 796 - 796 - 002

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2009), pierwszy właściciel w Polsce, auto użytkowane przez 5 lat, diesel, kolor czarny, 105 KM, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 606 - 533 - 701

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2005), 1.4 benzyna, auto zadbane, brak rdzy, czysty środek, cena 7 300 zł, tel. 518 - 226 - 316

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2003), 1.9 TDI, 130 KM, długie opłaty, elektryczne szyby, klimatyzacja, cena 9 500 zł, tel. 518 - 253 - 060

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2000), 1.4 benzyna, przebieg 300 000 km, w kraju od 2018 r., cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 603 - 615 - 906

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz, (2001), benzyna, 140 KM, dodatkowo komplet kół, cena 7 100 zł do negocjacji, tel. 693 - 344 - 073

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2012), 1.5 DCI, auto sprawne, klimatyzacja, diesel, możliwa zamiana, cena 26 500 zł, tel. 791 - 217 - 115

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2005), 1.9 CDTI, diesel, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, stan bardzo dobry, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 507 - 396 - 533

(o/b)

Sprzedam Renault Espace, (2005), 2.2 diesel, auto w ciągłej eksploatacji, przebieg 273 000 km, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 794 - 143 - 772

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2007), 2.0 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, przebieg 198 000 km, auto czyste, zadbane, cena 22 000 zł, tel. 669 - 160 - 831

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2006), diesel, auto działa sprawnie, bez zarzutów, wszystko wymieniane na czas, cena 35 000 zł, tel. 798 - 236 - 962

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 1.4 diesel, 90 KM, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, auto z polskiego salonu, garażowane, cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 501 - 865 - 808

(o/b)

Sprzedam Renault Grand Senic 2, (2004), LPG, elektryczne lusterka, hak, klimatyzacja, przebieg 317 000 km, cena 9 300 zł do negocjacji, tel. 518 - 417 - 451

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2003), 130 KM, długie opłaty, przebieg 400 000 km, cena 9 500 zł, tel. 518 - 253 - 060

(o/b)

Sprzedam Mercedes CLS, (2008), 3.0 CDI, auto sprowadzone z Niemiec, nowe opony letnie, zmienione oleje, filtry, diesel, 210 KM, cena 36 900 zł, tel. 516 - 134 - 732

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2007), auto czyste, zadbane, po wymianie oleju i filtrów, diesel, sprawna klimatyzacja, cena 10 900 zł, tel. 661 - 347 - 626

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2013), bardzo dobre wyposażenie, diesel, środek czysty i zadbane, nowe opony zimowe, hak, cena 47 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 297 - 366

(o/b)

Sprzedam Honda Jazz, (2004), 1.4 benzyna, stan techniczny dobry, auto ubezpieczone, z aktualnym przeglądem, kolor czarny, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 501 - 319 - 533

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2003), 1.8 benzyna + gaz, wymieniony rozrząd, nowe sprzęgło, klimatyzacja, cena 8 500 zł, tel. 728 - 451 - 225

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2004), 1.9 TDI, stan bardzo dobry, jeden właściciel w kraju, ważne opłaty, cena 9 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(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 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 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 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)

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

KUPON

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-191J
MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kosiarkę Kuhn GMD-800, dyskowa, w bardzo dobrym stanie, od nowości w gospodarstwie, cena 23 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 967 - 793

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360, (1985), pierwszy właściciel, stan dobry, koła bliźniacze, cena 23 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam siewnik Saxon, szerokość robocza 3 m, sprowadzony ze Szwecji, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Kverneland, szerokość 4,50 m, sprowadzony ze Szwecji, bardzo mało używany, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiowa, 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 siewnik do kukurydzy Amazone RH 451-K, wymaga poprawy przed użytkowaniem, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 798 - 627 - 327

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, 2-gwiazdowa, stan bardzo dobry, cena 42 000 zł do negocjacji, tel. 793 - 136 - 620

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon, (1985), od lat w jednych rękach, garażowany, do poprawek, cena 15 000 zł, tel. 506 - 748 - 011

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, 12 m, świeżo sprowadzony z Belgii, sprawny, ważny przegląd, cena 2 400 zł, tel. 516 - 391 - 797

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, w pełni sprawna, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam przewracarko-zgrabiarkę Mesko, w bardzo dobrym stanie, wałek w komplecie, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam siewnik Meprozet, (2006), garażowany, dozownik nawozów, cena 6 990 zł, tel. 502 - 322 - 331

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy Unia Kos, (2009), 3 m, pierwszy właściciel, 7 łap, cena 13 500 zł, tel. 505 - 342 - 533

(o/b)

Sprzedam przyczepę asenicyjną, (2020), użyta tylko 2 razy, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 693 - 344 - 073

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, 2,50 m, w bardzo dobrym stanie, pracował na 4 ha, cena 3 000 zł, tel. 668 - 545 - 347

(o/b)

Sprzedam rozbijak do trawy Claas 540 V, stan dobry, cena 6 500 zł, tel. 603 - 840 - 344

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Akpil, szerokość 2,70 m, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam prasę Case RB-344, (2014), wszystkie łańcuchy wymienione przed poprzednim sezonem, cena 65 000 zł do negocjacji, tel. 795 - 168 - 952

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Kongskilde, szerokość robocza 4,60 m, składany hydraulicznie, stan idealny, cena 13 400 zł, tel. 516 - 266 - 633

(o/b)

Sprzedam pługi 3 Lemken, w bardzo dobrym stanie, cena 9 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, pierwszy właściciel, sprawna, nożyki do wymiany, 1,85 m szerokości, z siłownikiem, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 668 - 116 - 748

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Kongskilde, sprowadzony z Danii, składany i rozkładany ręcznie, szerokość 4,50 m, cena 9 200 zł, tel. 608 - 885 - 560

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Samasz, w dobrym stanie, 2,10 m, cena 3 500 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do wapna Sulky, założone nowe żmijki, szerokie koła, napęd na wałek, cena 18 000 zł, tel. 781 - 256 - 520

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów, pojemność 500 litrów, stan bardzo dobry, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 668 - 116 - 748

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Krone Swardo 881, wszystko sprawne, sterowanie z panelu w ciągniku, cena 43 500 zł do negocjacji, tel. 889 - 048 - 837

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100 Vario, w bardzo dobrym stanie, cena 21 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Krone, grabi do środka, hydrauliczne ustawianie szerokości grabienia, cena 39 000 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam prasę Carraro 1200, wałek w komplecie, cena 10 500 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 360, (2008), cała w oryginale, centralne zawieszenie, cena 25 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), od nowości w gospodarstwie, cena 21 500 zł, tel. 530 - 834 - 347

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

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(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.

**OGŁOSZENIA BEZPŁATNE
ROLNICZE**

Sprzedam zgrabiarkę Lely Hibiscus, od nowości w gospodarstwie, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 518 – 495 – 054

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Hardi LX-1200, belka 12 m, hydraulicznie rozkładany, w pełni sprawny, cena 9 800 zł, tel. 512 – 596 – 073

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Lely 425s, (2013), stan bardzo dobry, gotowa do pracy, garażowana, cena 25 000 zł, tel. 512 – 762 – 571

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam owijarkę samozaładowczą Pronar Z-245, (2010), pierwszy właściciel, w bardzo dobrym stanie, cena 37 000 zł do negocjacji, tel. 665 – 719 – 975

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone, szerokość 2,80 m, centralne zawieszenie, wałek, cena 27 500 zł, tel. 572 – 018 – 159

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz wentylatorowy z nadmuchiemy powietrza, do truskawek i warzyw, cena 8 500 zł, tel. 506 – 430 – 707

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Triathlon, posiada kłapę, sterownik, wałek przekątnika mocy, cena 39 800 zł, tel. 696 – 547 – 845

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Morra MR-1200, sprawna technicznie, owijanie sznurkiem, cena 11 500 zł, tel. 516 – 755 – 627

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Sipma, (1997), pierwszy właściciel, myty i garażowany po każdym użytkowaniu, cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 504 – 503 – 963

(o/b)

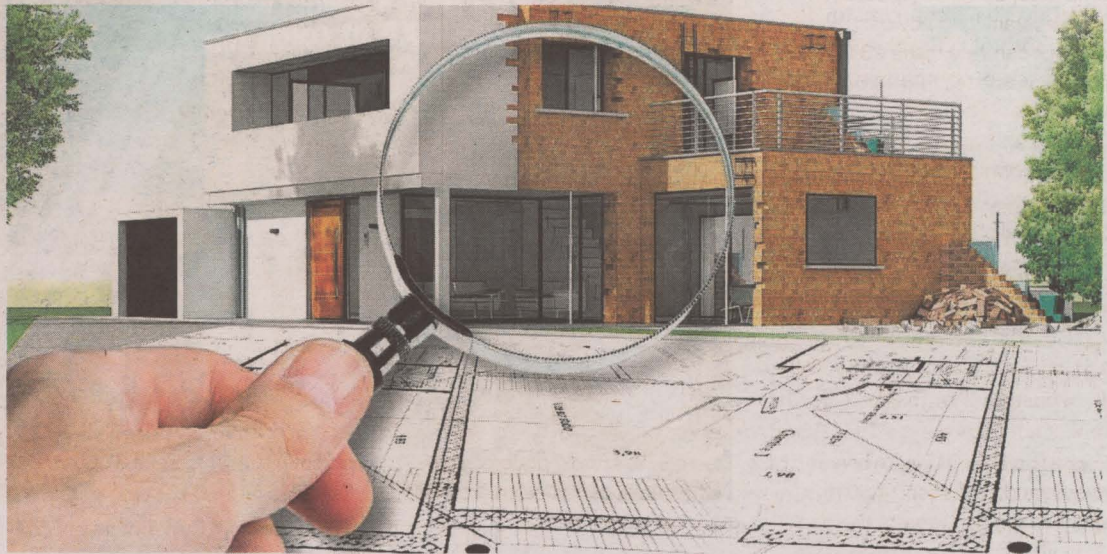
Sprzedam siewnik zbożowy Stegsted, 4 m szerokości, znaczniki, ścieżki, licznik hektarów, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 696 – 491 – 676

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 6011, stan bardzo dobry, zarejestrowany, ubezpieczony, w pełni sprawny, silnik po remoncie, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 465 – 272

(o/b)

**Zamierzasz sprzedać lub wynająć dom, budynek, mieszkanie?
Przeczytaj i uniknij 5 000 zł kary!**



Od piątku, 28 kwietnia, można to zrobić tylko ze świadectwem charakterystyki energetycznej. Brak tego dokumentu grozi karą do 5 tys. zł. Obowiązek dotyczy nowych umów.

Świadectwo charakterystyki energetycznej to dokument, który określa wielkość energii potrzebnej do ogrzewania i wentylacji, przygotowania ciepłej wody, chłodzenia, a w przypadku budynków niemieszkalnych również oświetlenia. Dzięki tym informacjom najemca

może określić orientacyjny roczny koszt utrzymania związany ze zużyciem energii.

Świadectwo charakterystyki energetycznej musi być przekazane nabywcy lub najemcy w momencie, gdy budynek, część budynku lub lokal będzie zbywany na podstawie umowy sprzedaży, na podstawie umowy sprzedaży spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu lub wynajmowany, także krótkotrwale (czyli turystycznie). Zostanie to odnotowa-

ne w akcie notarialnym sprzedaży lub umowie najmu. Sporządzenie dokumentu zleca i płaci za niego właściciel lub zarządca budynku albo mieszkania. Znajdzie się w centralnym rejestrze charakterystyki energetycznej budynków. Będzie ważne 10 lat.

Cena świadectwa charakterystyki energetycznej zależy od nieruchomości. Dla mieszkania w bloku może wynieść kilkaset złotych, dla domu jednorodzinnego przynajmniej 500 zł. Fot. jw-a.pl

Co można wyciąć na swoim podwórku?

Zgłoszenia

Zgodnie z najnowszymi przepisami, od 29 stycznia gminy są zobowiązane do przyjmowania elektronicznych zgłoszeń dotyczących pozwolenia na wycinkę drzew. Prawo nadal pozwala na wycinkę drzew i krzewów rosnących na prywatnych działkach, które należą do gatunków obcych (projekt listy gatunków roślin obcych Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska zawiera wykaz 60). Nie wymaga się także pozwolenia na wycięcie drzew i krzewów w celu przywrócenia gruntów do użytkowania rolniczego i krzewów rosnących w skupisku o powierzchni do 25 metrów kwadratowych.

Obwód

W większości przypadków możliwość wycięcia bez pozwolenia danego drzewa zależy od



Fot. pixabay

obwodu jego pnia, który mierzy się na wysokości 5 centymetrów nad gruntem: topole, wierzy, klony jesionolistne i klony srebrzyste o obwodzie pnia, który nie przekracza 80 cm; kasztanowce zwyczajne, robinie akacjowe i platany klonolistne o obwodzie pnia do 65 cm; drzewa pozostałych gatunków o obwodzie pnia, który nie przekracza 50 cm.

Termin

Obowiązujące prawo mówi wprost, że od 1 marca do 15 października, czyli w okresie lęgowym ptaków, wycinać drzew i krzewów nie wolno. Ich usuwanie powinno odbywać się od 16 października do końca lutego. Nieprzestrzeganie tego terminu może się skończyć karą, a w przypadku zniszczenia gniazda z jajami lub piskletami, sprawą karną w sądzie.

Stypendia 1000 zł miesięcznie, gala jak w operze!

43 uczniów Liceum Ogólnokształcącego i Technikum im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Ciechanowcu otrzymało stypendia, na które szkoła przeznaczyła 283 000 zł. 22 uczniów będzie dostawać 1000 zł miesięcznie przez 10 miesięcy, a 21 po 500 zł miesięcznie przez 6 miesięcy.

Zasłużyli na nie z LO: Seweryn Lipski z IV A, Aleksandra Stryjek z III B, Marta Dominika Borzym z II B, Aleksandra Halliopa z IV B, Sebastian Tymiński z I B, Milena Zieleniewska z III C, Paweł Zawistowski z IV A, Aleksandra Niczyporuk z IV B, Ewa Tymińska z II B, Małgorzata Tenderenda z III A, Aleksandra Rutkowska z IV C, Gabriela Gosk z IV A, Natalia Jankowska z II A, Niemyjska Iga z IV B, Wiktoria Maria Romanowska z III B, Dawid Tymiński z I B, Magdalena Sakowicz z II B, Alicja Wilkowska z I E, Maciej Cezary Stokowski z III A, Klaudia Łokieć z IV B.

Z Technikum: Anna Bakunowicz z IV B, Malinowska Patrycja z IV A, Maciej Łukasz Czołomiej z 2 B, Michał Michalski z 3 A, Piotr Bachorek z 4 A, Maciej Gontarczuk z II B, Anna Aleksiejuk z 2 C, Alicja Koc z 4 A, Dawid Grabarz z 3 A, Patrycja Elżbieta Olszewska z 2 A, Amelia Koc z II C, Dominika Tymińska z III B, Ewelina Kuźmińska z III B, Mateusz Puchaczewski z II C, Igor Przanowski z 2 A, Angelika Murawska z 4 A, Julia Sokołowska



Scena spektaklu na motywach opery „Cud mniemany czyli Krakowiaci i Górale”

z 3 B, Natalia Ewa Łuniewska z III B, Kinga Akonom z III B, Małgorzata Stankiewicz z II A, Magdalena Malinowska z 2A, Katarzyna Olszewska z 3 B i Barbara Średnicka II A.

Wyróżnienie za talent i pracę zawsze jest ważne dla każdego, ważna jest nagroda, ale równie ważna oprawa, w jakiej się je odbiera. A tę najlepszą uczniowie „Pileckiego” i ich rodzice otrzymali niezwykle: spektakl na motywach opery „Cud mniemany czyli Krakowiaci i Górale” w scenografii, której nie powstydziliby się profesjonalna scena. Wystąpili w nim ich koleżanki i koledzy tak znakomicie, że zasługują, by ich wymienić: Aleksandra Tymińska, Miłosz Raczkowski, Dominika Koc, Piotr

Czyżak, Wojciech Mioduszewski, Zuzanna Tymińska, Patrycja Murawska, Karolina Twarowska, Karolina Stosiak, Magdalena Sakowicz, Ewa Tymińska, Wiktoria Zaremba – wszyscy z II B LO, Michał Hubkowski i Fabian Węgrzyniak z II A LO, Dawid Tymiński i Michalina Lipska z I B LO, Karolina Godlewska z III B LO, Karolina Tymińska z I E LO, Sandra Jacyniewicz z I D LO. Kacper Malinowski z IV C LO oraz z Technikum: Karol Wojtkowski i Elias Żoch z I B, Kacper Olszewski z I C, Dawid Kłopotowski z II C, Julia Sokołowska, Katarzyna Olszewska i Kinga Akonom z III B, Patrycja Koc z I A, Paweł Paradzik z I.

Swoją nagrodzoną brawami na stojąco występ przygotowa-

li pod kierunkiem nauczycielek Moniki Ilczuk i Jolanty Drenowskiej-Koziarskiej. Scenografię stworzyli pod opieką nauczycieli: Sebastiana Jakubika (młyn), Karoliny Tarkowskiej (karczma), Barbary Pełszyk (szablony kwiatów), Grażyny Świeckiej, Katarzyny Bachorek, Kingi Kałczew, Karoliny Tarkowskiej i Marty Malinowskiej (dekoracje kwiatowe i haśła). Głównym koordynatorem wizualnej odsłony gali była Magdalena Kujawska.

Program stypendialny w ciechanowieckiej szkole funkcjonuje trzeci rok. Na 238 000 zł przeznaczone w tym roku na stypendia złożyła się unijna dotacja 240 550 złotych, o którą wystarał się dyrektor Łukasz Godlewski i 42 450 zł szkoły.



Finałowe wyjście do publiczności; w środku Monika Ilczuk

Bezmyślność mogła kosztować życie

Życie starszej (89 lat) kobiety być może uratowali policjanci, wybijając szybę w samochodzie, w którym siedziała zamknięta na parkingu przy Galerii Dworcowej w Łomży. Półprzymotną zauważyły pracownice banku w Galerii i zawiadomiły służby ratunkowe. Wcześniej kilku przechodniów próbowało otworzyć auto, korzystając z lekko uchylonej szyby, ale im się to nie udało. Dzięki błyskawicznej decyzji przybyłych policjantów, staruszka została uwolniona i przekazana pogotowiu ratunkowemu. Wtedy też pojawił się kierowca auta, krewny, który zostawił seniorkę w zamkniętym samochodzie i poszedł na zakupy.

Oszustwo na „tanią chatę”

Wyłudziło ponad 100 tys. zł dwaj mieszkańcy (46 i 47 lat) Białegostoku, którzy oferowali na sprzedaż mieszkania spółdzielcze w atrakcyjnej cenie. Od trójki zainteresowanych zakupem wzięli zaliczki i kontakt z nimi się urywał. Udało się ich namierzyć, ponieważ okazało się, że w miejscu spotkania z chętną na kupno mieszkania kobietą był monitoring. Obaj znani byli organom ścigania. Decyzją sądu trafili na 3 miesiące do aresztu. Wydział Dochodzeniowo-Śledczy Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku podejrzewa, że oszukanych może być więcej. Gdyby kogoś jeszcze to spotkało, proszony jest o kontakt, tel. 47 711 31 20. Oszustwo zawsze jest oszustwem, oszukany zawsze jest ofiarą. Ale w głowie się nie mieści, jak można dawać zaliczkę bez obejrzenia mieszkania, dokumentów własności i tożsamości oraz spisania umowy. To zawsze jest głupota!

Oszustwo na „lewe” prawa jazdy

130 tys. zł w wyciągnęli dwaj mieszkańcy powiatu wysokomazowieckiego (po 29 lat) i mieszkaniec (30 lat) powiatu białostockiego od znajomego przekonując go, że są w stanie załatwić prawo jazdy. Przy trzeciej wpłacie w wysokości 30 tys. zł, którą miał przekazać w Sokołach, oszuści zostali zatrzymani na gorącym uczynku. Dwaj z nich mieli w swoich mieszkaniach narkotyki. Za wszystko to trochę odpoczną za kratami. Policja nie informuje, co z chętnym na lewe prawa jazdy.

Najczęściej kradzione auta w Polsce w 2022 roku

Według danych Samar, to pierwsza dziesiątka najczęściej kradzionych samochodów w Polsce w 2022 roku, których nie udało się odzyskać i zostały wyrejestrowane: 1. Hyundai Tucson (192 sztuki), 2. Fiat Ducato (191), 3. Toyota Corolla (190), 4. Toyota RAV4 (185), 5. Audi A4 (122), 6. Jeep Grand Cherokee (120), 7. Toyota Yaris (102), 8. Kia Sportage (99), 9. Audi A6 (97), 10. BMW 5 (96).

Wyrejestrowanie świadczy, że trafiły do złodziejskich „dziupli” i zostały rozebrane na części. Fot. pixels



Uciekał volvo przed policją, ponieważ był pijany. Napił się zapewne ze stresu, że ma na karaku wyrok do odsiadki. Ucieczka młokosa (23 lata) z Zambrowa zakończyła się na betonowej

przegrodzie przy Alei Wojska Polskiego. Za stare grzeszki od razu trafił do więzienia. Za nowe zostanie z niego dowieziony przed oblicze sądu. Fot. Czytelnik

Tylko rama została z busa, który w poniedziałek, 1 maja, zapalił się i spłonął między węzłami Śniadowo – Łomża Południe w rejonie Jakaci Dwornej (gm. Śniadowo) na trasie S61 Łomża – Ostrów Mazowiecka. Wóz jechał pasem w kierunku Łomży. Podróżowała nim rodzina z dzieckiem. Na szczęście, nikomu nic się nie stało.

Mniej szczęścia miał kierowca samochodu, pod który koło wsi Ciemnoszyje (gm. Grajewo) w nocy z poniedziałku na wtorek, z 1 na 2 maja, nieoczekiwanie wkroczył potężny łódź: z obrażeniami trafił do szpitala. O losie zwierzęcia nie mamy informacji. Fot. straż



Poradnia psychologa

Mama w domu starców



Fot. pixabay

Pisaliście już kiedyś o tym, przeczytałem z ciekawości, bo mnie to nie dotyczyło. A teraz dotyczy i to dość boleśnie. Otóż moja mama jest już starszą kobietą, coraz gorzej sobie radzi. Potrzebuje pomocy, której ja nie jestem w stanie udzielić. Zaczęliśmy z żoną myśleć o tym, aby przenieść ją do jakiegoś domu starości. Jak ją do tego przygotować?

Krzysztof

Tak, pisałem tu już o tym kiedyś. Ale coraz częściej się to teraz ludziom przydaje... Na temat życia ludzi w domach spokojnej starości jest sporo badań i trochę wiemy, jak się tam czują. Najważniejsze ustalenie jest takie: lepiej funkcjonują ci, którzy decydują o przeniesieniu do „domu starców” podejmują z własnej woli, nie przymuszeni przez nikogo. Starsi „przeflancowani” w nowe miejsce wbrew swojej woli, pod przymusem lub którym nie dano żadnego wyboru, funkcjonują o wiele gorzej i o wiele szybciej umiera-

ją (badania pokazują, że żyją nawet kilka lat krócej, niż ci, którzy chcieli przenieść się z własnej woli). Wynika z tego, że starszej osobie trzeba przedstawić różne propozycje, pozwolić jej zapoznać się z nowym miejscem (pojechać tam razem), nie zmuszać.

Jeśli chodzi o sam ośrodek, badania wykazały, że nie tyle ważny jest poziom placówki, ale to, w jakim stopniu starsi mogą decydować o tym, co się wokół nich dzieje, jak wygląda wystrój ich pokoju, mają wpływ na organizację swojego czasu, mogą samodzielnie podejmować decyzje, itp. Ludzie lepiej czują się też w miejscach, w których są zwierzęta i rośliny. Są ośrodki, w których można mieć własne zwierzęta. Jedno jest pewne: im większą samodzielność i kontrolę ma starszy człowiek nad tym, co się wokół niego dzieje, tym będzie zdrowszy i będzie lepiej funkcjonować.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Budzę się, patrzę na nią i już mógłbym się kochać. Ale ona zwykle reaguje wówczas rozdrażnieniem. Czasami dosłownie ucieka z łóżka. Kiedy indziej naszą zabawę przekłada na wieczór, a ja zwykle wtedy jestem zmęczony i szybko zasypiam. Te sytuacje powtarzają się i czasami prowadzą do sprzeczek. Bywa, że nie kochamy się cały tydzień. Wydaje mi się, że ona nie chce się kochać. Nie wiem, co robić?

Paweł

Mężczyzna i kobieta to dwie różne natury i różne zachowania. Poziom testosteronu u mężczyzn jest wysoki wczesnym rankiem, między godziną 5 a 7 rano. Gdy męż-

czyzna budzi się wypoczęty, od razu jest gotowy na seksowne igraszki. Organizm kobiety funkcjonuje odwrotnie. Poziom hormonów wzrasta wieczorem i właśnie wtedy ma ochotę na seks. Rano jest cała uśpiona. Ale rozbudzić i skłonić do seksu mogą ją delikatne pieścizny i długa gra wstępna. Trzeba dać sobie na to odpowiednio dużo czasu. Tego czasu kobieta rano przed pójściem do pracy ma dużo mniej, niż mężczyzna. Zwłaszcza, gdy są dzieci. Ale we wszystkim można się porozumieć. Mężczyzna może wziąć na siebie więcej porannych obowiązków i czasu będzie więcej. Jeśli się zgracie, możecie zacząć dzień pięknym porankiem i zakończyć interesującym erotycznym wieczorem.

Lekarz domowy

Nie chce mi się nic robić. Nie mam chęci nigdzie wyjść ani na spotkania ze znajomymi. Nie idę do lekarza, bo nie wiem, co powinienam powiedzieć o swoim samopoczuciu. Jak mam sobie pomóc?

Mariola

To może być depresja. Przejawia się znacznym obniżeniem poziomu nastroju, odczuwania szczęścia i odporności. Bardzo ważny wówczas jest ruch. Trzeba zmusić się do wyjścia z domu. Ważne jest żywienie. Należy jeść mniej tłustych potraw, aby nie było kłopotów z tra-

wieniem i odkładaniem się toksyn w organizmie. Bardzo ważne są ciepłe posiłki. Dzień najlepiej zacząć od zielonej herbaty, a przynajmniej raz na dzień należy zjeść coś na ciepło. Bardzo ważne jest uzupełnianie minerałów, takich jak magnez, krzem, potas, żelazo oraz witaminy D i witaminy z grupy „B”, które „odżywiają” system nerwowy i cały organizm. Nie wolno jednak robić tego w ciemno, gdyż nadmiar jakiegoś minerału także nie jest dobry. Aby się dowiedzieć, jakich nam brakuje, należy wykonać proste badanie na ich zawartość w organizmie.

Pod parasolem

Samochodem, który mam zaledwie trzy miesiące, zaliczyłem pierwszą stłuczkę. Nie było w tym żadnej mojej winy, co stwierdziła policja. Wiem, że ubezpieczyciel musi pokryć koszty naprawy. Ale ja uważam, że to nie wszystko, bo samochód po kolizji od razu traci na wartości. Czy mogę domagać się odszkodowania za utratę wartości mojego auta?

Leszek

Wartość nowego samochodu po drobnej stłuczce spada o 5 – 10 proc., a po poważnym wypadku nawet do 70 proc. Łatwiej też sprzedać auto, które wcześniej nie zaliczyło żadnej kolizji. Firmy ubezpieczeniowe prawie za-

wsze ograniczają się jedynie do zapłaty za naprawę auta, a milczą na temat odszkodowania, uwzględniającego różnicę wartości samochodu przed wypadkiem i po naprawie. Często klienci nie upominają się o to odszkodowanie z niewiedzy. A jeśli już ktoś o tym wie, towarzystwa ubezpieczeniowe próbują tej szkody nie uwzględnić. Ale takie odszkodowanie się należy! Roszczenie w tym względzie najlepiej zgłosić od razu przy wypełnianiu dokumentu, związanego ze szkodą. Gdy ubezpieczyciel ostatecznie odmówi, iść do sądu. Albo powierzyć sprawę firmie, która się takimi przypadkami zajmuje. Oczywiście, weźmie za to pieniądze, ale sami nie musimy się już tym zajmować.



Przysmak podlaski

Grillowa karkówka na dziko

Składniki:

- 7 plastrów karkówki
- 2 łyżki marynaty słodko-kwaśnej w proszku
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 2 łyżki przyprawy grill pikantny

- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki octu winnego
- 8 łyżek oleju
- 10 ziaren jałowca

Przyrządzić marynatę, mieszając paprykę, przyprawę do grilla, czosnek, sos sojowy, ocet winny, olej i roztarte w młynku owoce jałowca. Marynatą posmarować karkówkę i włożyć do lodówki na 12 godzin (może być dłużej). Po tym czasie piec na grillu do miękkości, obracając i smarując pozostałą marynatą.

Co „matka” mówi o Tobie?



Wybierz kobietę, która jest, twoim zdaniem, najlepszą matką. Przy wskazaniu liczby się pierwsze wrażenie. Dowiesz się dzięki temu, jakim jesteś człowiekiem, jakim jesteś lub będziesz rodzicem

Kobieta 1: cieszysz się z nowych doświadczeń i nie boisz się wyzwań. Lubisz odkrywać nowe miejsca i poznawać różne kultury. Często wyrażasz swoje emocje i myśli w sposób ekspresywny i spontaniczny. Interesujesz się wieloma dziedzinami i masz otwarty umysł. W relacjach chętnie nawiązujesz przyjacielskie kontakty z innymi ludźmi. Lubisz rozmowy, szczególnie na tematy, które cię interesują i wzbudzają twoją ciekawość. W wychowaniu dziecka zazwyczaj stawiasz na elastyczność i kreatywność. Chcesz zainteresować dziecko różnymi dziedzinami i formami sztuki i kultury, a także zachęcać do eksplorowania nowych miejsc i doświadczeń. Przekazujesz dziecku wartości takie, jak otwartość, tolerancja i szacunek do różnorodności.

Kobieta 2: Twoja cecha, to zorganizowanie i skupienie na swoich celach. Pracujesz ciężko, masz duże wymagania wobec siebie. Stawiasz na niezależność i samodzielność w podejmowaniu decyzji i działaniu, ale jednocześnie wiesz, kiedy potrzebujesz pomocy lub wsparcia innych. W relacjach preferujesz uczciwość, otwartość i sympatię. Potrafisz wykazywać inicjatywę i angażować się, ale jednocześnie szanujesz granice i potrzeby innych osób. Zazwyczaj jesteś dobrym słuchaczem i potrafisz zrozumieć różne perspektywy i punkty widzenia. Potrafisz łączyć dbałość o obowiązki

domowe i pracę z odpowiednim poświęceniem czasu dla rodziny i bliskich. Starasz się wykazywać cierpliwość, a dzieci uczyć odpowiedzialności, samodyscypliny i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Kobieta 3: stawiasz rodzinę na pierwszym miejscu i robisz wszystko, co w twojej mocy, aby zapewnić swoim bliskim szczęście i bezpieczeństwo. Cenisz tradycyjne wartości, takie jak szacunek dla starszych, lojalność wobec rodziny i związków, a także dbałość o dom i troskę o innych. Cenisz rodzinne tradycje. Stawiasz swoje obowiązki na pierwszym miejscu, co oznacza, że nie boisz się podejmować trudnych decyzji i wyzwań. Przykładasz dużą wagę do wychowania dzieci w duchu lojalności, szczególnie wobec rodziny i przyjaciół.

Kobieta nr 4: to, jak postrzegają cię inni, jest dla ciebie ważne. Lubisz markowe rzeczy, ponieważ uważasz, że to ważne dla twojego statusu społecznego. Poza tym jest ci miło, gdy przyciągasz uwagę innych swoim stylem życia. Przy tym jednak jesteś osobą ambitną i pracowitą, ponieważ uważasz, że tylko ciężka praca i sukces materialny mogą przynieść ci spełnienie i satysfakcję. Swojemu dziecku pokazujesz, jak ważne są te rzeczy w życiu. Możesz dążyć do tego, aby twoje dziecko wyglądało dobrze i miało wszystko, czego potrzebuje, dlatego uczysz je pracowitości.



Szwagier nie pyta, szwagier polewa.

W czasie spotkania z mieszkańcami regionu premier Morawiecki kreśląc wizję dobrobytu Polaków, co kilka zdań powtarzał:

– Rząd PiS jest kluczem do tego wszystkiego. Rząd PiS jest kluczem...

W pewnym momencie głos zabrał starszy mężczyzna:

– Proszę pamiętać, że klucz do wszystkiego nazywamy wytrychem!

Lekarz twierdzi, że mężczyzna powinien mieć żonę. Zapewnia zdrowe i regularne życie seksualne.

Psycholog uważa, że kochanka stwarza o wiele więcej wrażeń i zapewnia lepsze samopoczucie.

Wędkarz dowodzi, że najlepiej mieć jedną i drugą. Gdy żona myśli, że jesteś z kochanką, a kochanka, że z żoną, w tym czasie ty tup, tup z wędką nad rzekę!

Wójt zorganizował mistrzostwa urzędu gminy w pasjansa. Urzęd-

niczki, które zajęły pierwsze, drugie i trzecie miejsce otrzymały wypowiedzenia.

Do papieża wchodzi sekretarz i mówi:

– Wasza Świątobliwość! W poczekalni siedzi stary Żyd. Ale taki naprawdę stary. Czeka już dwa tygodnie, nie chce sobie iść, prosi o audiencję.

– Dobrze, niech wejdzie.

Wchodzi naprawdę bardzo, bardzo stary Żyd. Papież pyta:

– Jak mogę pomóc?

Żyd wyciąga zza pazuchy złożony kawał papieru. Rozkłada, a tu reprodukcja „Ostatniej Wieczery”.

Pokazuje papieżowi i pyta:

– To wasi ludzie?

Papież z dumą odpowiada:

– Nasi!

– Rachunku mojemu pradziadowi nie zapłacili.

Sala szpitalna. Żona do leżącego pod kroplówką męża:

– Jesteś niereformowalny! Może ostatni raz widzę cię żywego, a ty nawet nie zwróciłeś uwagi na moją nową fryzurę!

Alkoholizm jest wtedy, kiedy wychodzisz z monopolowego, a sprzedawca zamiast „Do widzenia!” mówi ci „Do jutra!”. Drugi stopień alkoholizmu jest wtedy, kiedy wchodzisz do monopolowego, sprzedawca cię poznaje, a ty jego nie.

– Czym różni się samiec jeża od samiczki?

– Samiec ma jeden kolec więcej.



Tu warto być



Koncert Eleni, jednej z najpopularniejszych w Polsce piosenkarek, z zespołem pod kierownictwem Kostasa Dzakasa w Filharmonii Kameralnej w Łomży (ul. Zawadzka 1); piątek, 12 maja, godz. 17.00 i 19.30. Bilety: ebilet.pl, kupbilecik.pl, biletyna.pl oraz w kasie Filharmonii.

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):

■ Komedia „Bożyszcze kobiet” Teatru Capitol ze znakomitą obsadą: Piotr Gąsowski, Anna Dereszowska, Hanna Śleszyńska i Anna Modrzejewska; sobota, 13 maja, godz. 16.00 i 19.30. Bilety: kupbilecik.pl, biletyna.pl i w kasie Filharmonii.

Szumowo

Centrum Biblioteczno-Kulturalne (ul. 1 Maja 37, tel. 86 476 91 78):

■ Otwarcie wystawy pt. „Szumowo w starej fotografii”, między innymi z domowych albumów mieszkańców gminy; środa, 10 maja, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

■ Kabaret Moralnego Niepokoju z najnowszym programem; sobota, 13 maja, godz. 17.00. Bilety: kubbilecik.pl, biletyna.pl i w kasie MOK.

Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 6 – 7 maja – „Biuro detektywistyczne Lassiego i Mai. Tajemnica Skorpiona”, godz. 16.30 i „Wyrwa”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 5 maja – „Prawdziwe życie aniołów”, godz. 17.00 i „Piękna katastrofa” (napisy), godz. 20.00; 6 maja – „Blueback”, godz. 14.00 oraz „Piękna katastrofa”, godz. 17.00 i „Prawdziwe życie aniołów”, godz. 20.00; 7 maja – „Blueback”, godz. 14.00 oraz „Prawdziwe życie aniołów”, godz. 17.00 i „Piękna katastrofa”, godz. 20.00; 10 maja – „Piękna katastrofa”, godz. 17.00 i „Prawdziwe życie aniołów”, godz. 20.00; 11 maja – „Prawdziwe życie aniołów”, godz. 17.00 i „Piękna katastrofa” (napisy), godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 5 – 11 maja – „Szkola magicznych zwierząt”, godz. 14.30 oraz „Dungeons & Dragons. Złodziejski honor”, godz. 16.45 i „Egzorcysta papieża”, godz. 19.30.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

Majowy Konkurs Jednego Wiersza

VII Majowym Konkursie Jednego Wiersza ogłasza Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowcu. Konkurs ma charakter otwarty, oceniany będzie w trzech grupach wiekowych: dzieci 8 – 12 lat, młodzież 13 – 18 lat, dorośli od 19 lat. Można zgłosić tylko 1 wiersz o dowolnej tematyce w trzech egzemplarzach, podpi-

sany pseudonimem. Utwór należy przesłać (przyniesić) do Miejskiej Biblioteki Publicznej, ul. Mostowa 8, 18-230 Ciechanowiec lub pocztą elektroniczną: biblioteka_ciechanowiec@op.pl do 31 maja (decyduje data stempla pocztowego).

Dodatkowe informacje, tel. 518 877 020 lub 600 225 583.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): tydzień okazji towarzyskich. Nie pogub się zwłaszcza, że będą to też okazje „procentowe”. A niektórzy bliscy właśnie teraz mogą potrzebować Twojego wsparcia. Nie odkładaj pozornie drobnej decyzji, bo może to skutkować na długo.

BYK (21 IV – 21 V): mógłby to być dobry tydzień, ale... Stałe wzajemne pretensje znacznie utrudnią porozumienie. Postaraj się łagodzić spory. Chyba, że szukasz pretekstu, żeby się uwolnić od znajomości, która ostatnio daje Ci więcej irytacji, niż radości. Ale można to zrobić w niekonfliktowej atmosferze.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): za szybko poddajesz się zniechęceniu, niepotrzebnie zdręczasz się różnymi wizjami z gatunku apokalipsy. Zbyt szybko wyrokujesz też o czymś charakterze. Zostaw to czasowi, ciesz się tym, co niesie każdy dzień. A przynieść może piękną odmianę.

RAK (21 VI – 22 VII): w tym tygodniu inicjatywa należy do Ciebie! Ale nie przesadz, zrób to w Twoim stylu. Nie podkręcaj tempa, dobrze wiesz, jak dać do zrozumienia, że byłoby miło zbliżyć się do siebie. Na niewiele innego będziesz mieć teraz głowę, ale spraw bytowych nie zlekceważ.

LEW (23 VII – 22 VIII): choć przeżywasz wzloty i upadki, jeśli nie poddasz się huśtawce nastrojów od zniechęcenia do euforii, jest szansa, że pokonasz przeszkody. Nie przepap pewnych sygnałów, bo uczucia, które rodzą się w burzy, dają chwile barwne jak tęcza.

PANNA (23 VIII – 22 IX): czy nie przesadzasz, stawiając tak duże wymagania i to komuś, na kim tak bardzo Ci zależy? Chyba nie chcesz wymusić na siłę tego, co może przyjść samo, gdy zdobędziesz się na trochę cierpliwości.

WAGA (23 IX – 23 X): przed Tobą ważny tydzień. Na szczęście wiesz, że decyzje pod wpływem im-

pulsu bywają pochopne. W pracy będziesz wulkanem energii, zostanie to docenione, ale może też wzbudzić zawiść. Powoli zaczną się rozsypywać najtrudniejsze sprawy, co przyniesie poczucie spokoju, ukojenia.

SKORPION (24 X – 21 XI): czas przestać uciekać w iluzje. Rzeczywistość, jeśli łaskawie zaczniesz ją dostrzegać, także może przynieść nieszablonowe przeżycia. Zmień sposób myślenia, a wiele pięknych chwil może stać się Twoim udziałem.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): tydzień beztroski. Z boku możesz sprawiać wrażenie kogoś, kto unosi się nad ziemią. Nic tak nie uskrzydla, jak wiosenne porywy serca... Ale nie odrywaj się zupełnie od ziemi, by nie stracić kontroli nad codziennymi sprawami, z którymi dotąd zupełnie dobrze sobie radzisz.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): czas być sobą! Ku zdziwieniu najbliższych, zaczniesz ujawniać emocje, o które dotąd trudno Cię było podejrzewać. Stać Cię, by zrobić to w sposób bardzo otwarty, naturalny. Nie bój się, taka postawa zjedna Ci szczerą sympatię nie tylko dotąd życzliwych.

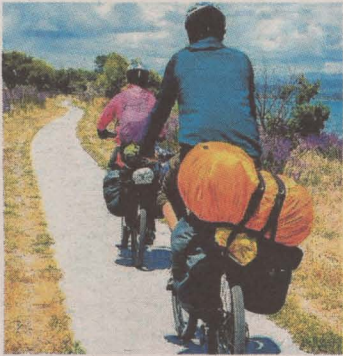
WODNIK (20 I – 18 II): pora uciąć narzekania. Masz na swoich barkach dużo, ale od codziennego rozczulania się nad sobą, niczego nie ubędzie. Lepiej ułożyć sensowny plan tygodnia, konsekwentnie się go trzymać, a niebawem da Ci to więcej czasu. Będzie potrzebny, bo z wiosną pojawić się może ktos...

RYBY (19 II – 20 III): z jednej strony o ważnych sprawach chcesz decydować samodzielnie i w pojedynkę, z drugiej miewasz pretensje, że nie możesz liczyć na nikogo. To błędne koło. Jeśli je sobie uświadomiasz, możesz zacząć z niego wychodzić, a wówczas przekonasz się, że jest ktoś, na kim możesz polegać.

Kurpiowska Majówka z Biegiem Stacha Konwy

W bogatym programie Kurpiowskiej Majówki u Stacha w Jednączewie, organizowanej przez gminę Łomża, mocnym sportowym akcentem jest Bieg Stacha Konwy na 10 km. Start o godzinie 13.30 spod pomnika Konwy. Tam też Majówka rozpocznie się już o godz. 11.00 Mszą świętą. Potem aż do zakończenia o godz. 18.00 będą koncerty, inscenizacje historyczne, turniej szkół o „Topór Stacha Konwy”, taniec wojenny markietanek. Przez 9 godzin ciągle się coś nowego dzieje!

Start Zambrowa na rowery!



Na tegoroczną odsłonę rajdową Stowarzyszenie Sportowe „Sporteam” i miasto zapraszają w niedzielę, 7 maja. Start o godzinie 10.00 z targowicy miejskiej (ul. Wyszyńskiego). Trasa (ok. 50 km): Zambrów – Szumowo – Zambrów. Organizatorzy zapewniają podczas wyprawy wodę oraz ciepły posiłek.

W tym roku w cyklu „Zambrów na rowery” odbędą się 4 krótkie rajdy (ok. 50 km w obie strony), VIII Maraton Szosowy, Rowerowa Pielgrzymka do Hodyszewa i wyjazd do Andrzejewa „Bitwa o Zambrów”. Ich terminy podawać będziemy na bieżąco.

Sezon w Porcie Łomża otwarty

Hymnem narodowym i wciągnięciem bander na maszt otwarty został tegoroczny sezon żeglarski we wtorek, 2 maja. Biało-czerwoną banderę z orłem podniósł prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Flagę Stowarzyszenia Wodniaków Śródlądowych Port komandor Zdzisław Kopańczyk, a flagę Portu Łomża z Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży dyrektor Andrzej Modzelewski.

Uciekinierka z Białorusi trenuje podlaskie dziewczęta

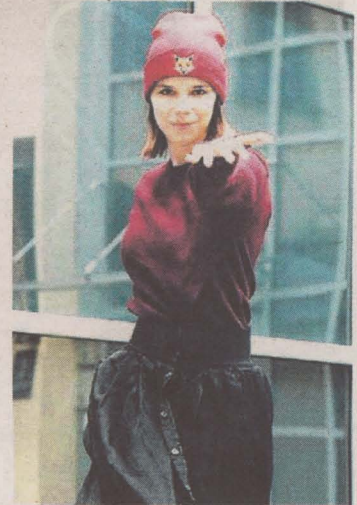
Srebrna medalistka Igrzysk Olimpijskich w 2012 roku w Londynie w gimnastyce artystycznej Natalia Leszczyk, która uciekła z Białorusi przed reżimem Łukaszenki, dostała mieszkanie od władz Białegostoku. Jest trenerem w swej dyscyplinie, ponadto psychologiem sportu. Już od pewnego czasu szkoli gimnastyczki z klubu Brawo Białystok.

– Przygotowaliśmy mieszkanie z zasobów TBS, bo jest taka możliwość w przypadku wybitnych osób potrzebnych miastu, a uważamy, że w tym przypadku tak jest mówi wi-

ceprezydent miasta Adam Musiuk.

Liczy, że dzięki jej doświadczeniu uda się w przyszłości wywalczyć zawodnicze z Białegostoku medal olimpijski w gimnastyce artystycznej.

Natalię Leszczyk spotkały szyskany za udział w protestach po wyborach prezydenckich na Białorusi, a później za opowiedzenie się przeciwko wojnie na Ukrainie. Została wówczas zwolniona ze stanowiska psychologa kadry narodowej Białorusi. W obawie przed dalszymi szyskanami i represjami uciekła do Polski.



Tradycyjnym rejsem do pomnika „Golej Zośki” na jeziorze Rospuda, nieopodal dobrze znanego w kraju i na świecie cyplu Goła Zośka, tegoroczny sezon roz-

począł się Żegluga Augustowskiej. W tym roku Kanał Augustowski obchodzi 200-lecie rozpoczęcia jego budowy. Fot. Żegluga Augustowska

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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



➤ ŚMIETANKA 30% ➤

NAJLEPSZA
DO UBIJANIA, NATURALNIE!

