

Strona obywatelska • Jak zdawać na prawo jazdy?

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

21 (2111)

28 maja 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

*Bądź pozdrowiona matko
z dobrego snu...*

**Czerwony balon
i
ruska rakietka**

Frywolne

**Medale strażaków
spod Ciechanowca
i Pełchatki Polskiej**

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 21

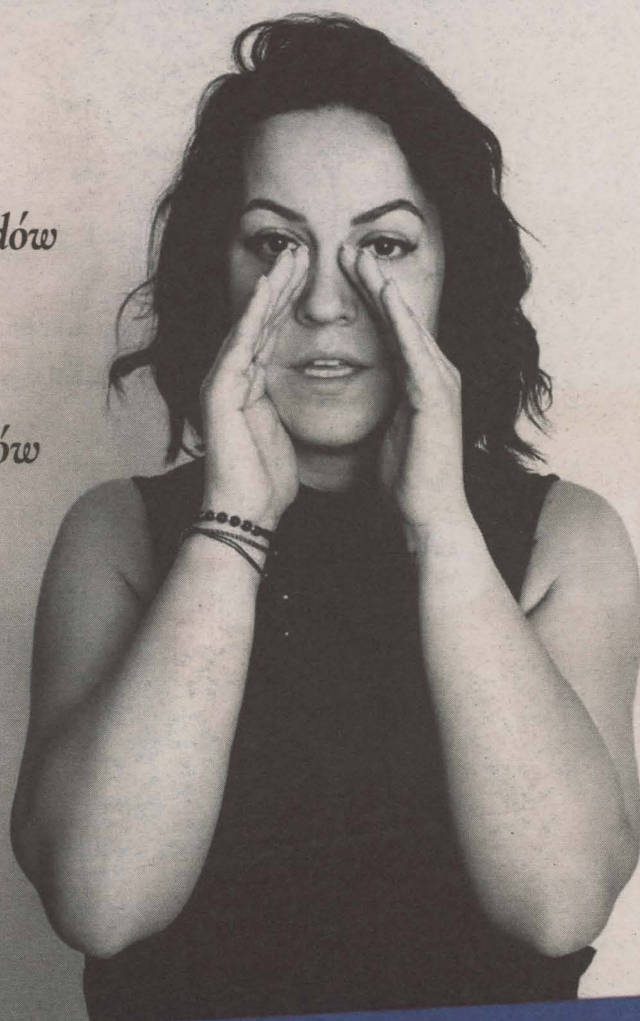
Fot. pixabay

Marsz 4 Czerwca Warszawa 12⁰⁰

Darmowy
wyjazd autokarem
z Łomży

Organizator:
Alicja Łepkowska-Gołaś
793 191 480

*Protestowałam
w obronie niezależnych sądów
Protestowałam
w obronie praw kobiet
Protestowałam
w obronie wolnych mediów*



*Pójdę w marszu 4 czerwca,
by żyć w kraju, w którym
nie trzeba protestować
przeciw łamaniu praw
podstawowych, lecz
w spokoju można spędzać
czas rodziną
Alicja Łepkowska-Gołaś*

**“Przeciw drożyznie, złodziejstwu i kłamstwu,
za wolnymi wyborami i demokratyczną,
europejską Polską.” - Donald Tusk**

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörcinzy, 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: Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

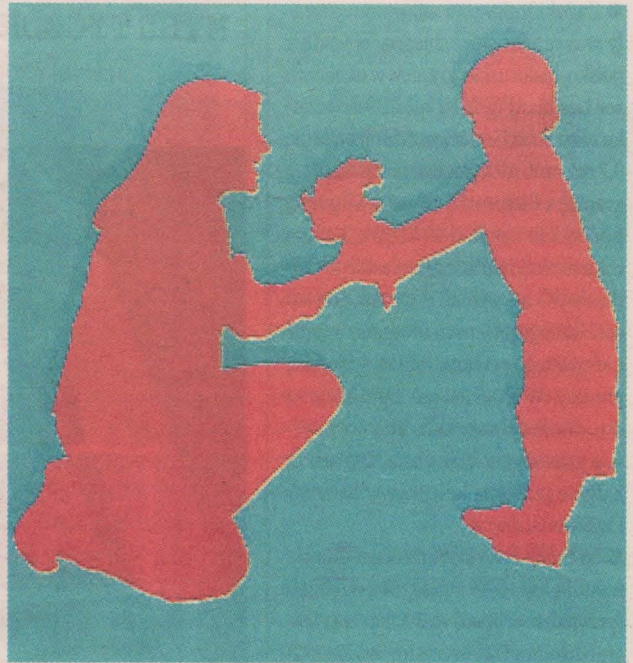
Wersja www: Marek Łapiński
(_duszek) marek.lapinski@data.pl

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.

Bądź pozdrowiona matko
z dobrego snu
wiem że jesteś
gdy przychodzę do Ciebie
za rękę Cię biorę
– struna pamięci drga
cicho cichutko
aż jaskółka gubi lot
nad ziemią

bądź pozdrowiona matko
w mojej wsi trzy sosny
na skraju
i donośne szczekanie psa
w mojej dłoni garść piachu
– wiara...
STANISŁAW J. BRZÓZKA



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
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

■ Zwłoki imigranta znalezione zostały w rzece Świsłocz, biegnącej wzdłuż polsko-białoruskiej granicy, w okolicach wsi Łosiniany (gm. Krynki). Od początku roku Straż Graniczna odnotowała ok. 9,7 tys. prób nielegalnego przejścia przez granicę z Białorusi do Polski. Migranci pochodzili z ponad 40 krajów. W tym roku funkcjonariusze Podlaskiego Oddziału SG zatrzymali dotąd ok. trzystu osób zaangażowanych w organizowanie nielegalnego przekraczania wschodniej granicy. W Podlaskiem zamknięte są do odwołania wszystkie drogowe przejścia graniczne z Białorusią. Czynne są jedynie przejścia kolejowe w Kuźnicy i w Siemianówce.

■ 66 traktor w Muzeum: amerykański traktor Case 10-18 z 1920 roku wzbogaci (przyjedzie w lipcu) za 200 tys. zł kolekcję Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu, która liczyć będzie 66 zabytkowych pojazdów. To największa kolekcja w Polsce i Europie.

■ Nikt nie stanął do przetargów mających wyłonić dzierżawców ośmiu miejsc obsługi podróży (tzw. MOP) przy drogach ekspresowych S8 i S61, poinformował rzecznik białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Rafał Malinowski. Generalna Dyrekcja ogłosi kolejny przetarg, ale w najbliższym czasie w ośmiu MOP-ach nie pojawią się nowe stacje paliw.

■ Proces myśliwego oskarżonego o zastrzelenie dwóch łosi niedaleko wsi Grądy Woniecko (gm. Rutki) rozpoczął się w Sądzie Rejonowym w Zambrowie. Przyznał się do winy, twierdził że pomylił je z jeleniami i wyraził żal. W czasie rozprawy zeznawali inni myśliwi, którzy brali udział w polowaniu. Mówili, że według nich, trudno pomylić łosia z jeleniem, a zgodnie z zasadami nie powinno się strzelać do nierozpoznanego celu. Sędzia Anna Iwanowska odroczyła sprawę na koniec czerwca.

MYŚL TYGODNIA

Jedni z wiekiem mądrzeją, inni się starzeją

Autor nieznany



Prestiżowy 36 Międzynarodowy Festiwal Teatralny Walizka 2023, to spotkania twórców teatrów lalkowych z Polski i świata odbędą się w Łomży od 31 maja do 3 czerwca. Widzowie obejrzą w 4 dni 20 spektakli konkursowych, poza konkursem i na Starym Rynku.

Dzień otwarcia Festiwalu, środa, 31 maja, o godz. 10.30 jest także dniem prezentacji 4 spektakli, w tym plenerowego spektaklu „Echa” Teatru Migro na Starym Rynku o godz. 18.30 i wystawy scenografii zmarłego niedawno, wieloletniego scenografa Teatru Przemysława Karwowskiego w Galerii Pod Arkadami (godz. 18.00).

Jako pierwszy konkursowo prezentuje się Teatr Baniałuka z Bielska-Białej spektaklem „Włosy mamy” o godz. 11.00 (scena Teatru); o godz. 17.00 na scenie Teatru spektakl „Mayor’s Dilemma Nook Theatre z Kanady; o godz. 19.30 w Hali Kultury na Starym

Rynku przedstawienie „The catastrophic...” teatru Hormigarras z Francji.

W czwartek, 1 czerwca, o godz. 10.00 przedstawienie „Once upon a time, there was a lion” teatru z Chorwacji (scena Teatru). O godz. 11.30 w Hali Kultury na Starym Rynku spektakl „Morze możliwości” Fundacji Gra/nice z Polski. O godz. 13.00 na Starym Rynku „Księżycowe opowieści” Teatru Małe Mi z Polski. O godz. 17.00 konkursowe „Fligh of the mole” aktorów z Bułgarii (scena Teatru). O godz. 19.00 ponownie widowisko „Cyrkowe kolory” na Starym Rynku w wykonaniu Teatru Vuala z Ukrainy. Na zakończenie Dnia Dziecka o godz. 20.00 Teatr z Legnicy wystawi przedstawienie „Zapowiada się ładny dzień” w Hali Kultury na Starym Rynku.

Program kolejnych dni festiwalu podamy na bieżąco w następnym wydaniu „Kontaktów”.

Znaki czasu:

■ 27 000 zł dopłaty państwa do zakupu samochodu elektrycznego jest finansowaniem bogatych, ponieważ kosztuje około 200 tys. zł i zdecydowanej większości Polaków nie stać na niego.

■ Spadła produkcja przemysłowa o 6,4 proc. w kwietniu w porównaniu z kwietniem 2022 roku, podał GUD. W porównaniu z marcem tego roku, produkcja skurczyła się o 14,8 proc.

■ Mateusz Morawiecki otworzył czynnym od pół roku most w Tylmanowej w Małopolsce. Poseł KO Cezary Tomczyk otworzył w Sejmie, jak stwierdził, „wzorem premiera” korytarz sejmowy.

■ „Kiedy TVN wyemitował reportaż o papieżu, to PiS wezwał na dywanik ambasadora USA. A jak przez połowę Polski przeleciała rakietą, mogąca przenosić głowice atomowe, to PiS nawet nie zainteresował w rosyjskiej ambasadzie. Czy to nie jest paranoja?”, pyta wiceprezes Polskiego Stronnictwa Ludowego. Krzysztof Hetman.

■ Zaszczepić za darmo przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) będą się mogły od 1 czerwca wszystkie dzieci w wieku 12 i 13 lat.

■ Najdłuższy w Polsce tunel drogowy za ponad 900 mln zł, w tym 775,7 mln zł dotacji Unii Europejskiej (85 proc.) połączy pod rzeką Świną Uznam i Wolin w Świnoujściu. Resztę, czyli prawie 125 mln zł dołożyło z własnego budżetu Świnoujście.

■ Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski odznaczył metropolitę krakowskiego abp. Marka Jędraszewskiego prezydent Andrzej Duda. „Metropolita krakowski od dawna prezentuje w swoich kazaniach, listach pasterskich i wywiadach partyjny przekaz dnia i spełnia posługę duszpasterza Prawa i Sprawiedliwości”, skomentował publicysta katolicki Tomasz Terlikowski.

Wyrazy szczerego żalu i współczucia
Krystynie Michalczyk-Kondratowicz
 i Jej Rodzinie
 z powodu śmierci
SIOSTRY
 składają
 Gabriela, Elżbieta, Maria i Władysław
 z „Kontaktów”

Wyrazy najgłębszego współczucia
 Prezes Honorowej Oddziału TPZŁ w Łomży
Krystynie Michalczyk-Kondratowicz
 i Jej Rodzinie
 z powodu śmierci
SIOSTRY
 składają
 Członkowie Łomżyńskiego Oddziału
 Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

Europejski zlot „bociani” w Tykocinie



Fot. pixabay

Europejski Zlot Wiosek Bocianich odbył się w Tykocinie, nieopodal którego jest bociania wieś Pentowo. Eksperti z 7 krajów m.in. Polski, Niemiec, Grecji, Bułgarii dyskutowali, jak chronić te piękne ptaki, których z roku na rok jest coraz mniej. Potwierdził to przyrodnik z Uniwersytetu w Białymstoku Adam Zbyryt. Dlaczego tak się dzieje? Wszyscy chcemy rozwoju, żeby żyło nam się lepiej. Rozwija się także nasze rolnictwo, które staje się bardziej przemysłowe. Zmienia się przez to krajobraz na

mniej przyjazny zwierzętom, ptakom, wśród nich bocianom. Naukowiec uważa, że takie miejsca, jak Tykocin, Pentowo, dolina Biebrzy, dolina Narwii, wszędzie tam, gdzie są warunki do życia bocianów, które wymagają koszonych łąk i rozległych przestrzeni, powinniśmy utrzymywać je w takiej kulturze, jak dawniej.

W Europie jest 15 bocianich wiosek. Po jednej w każdym kraju, gdzie występują. W Polsce żyje ponad 50 tys. bocianich par.

40 lat temu

„Kontakty”, 29 maja 1983:

Święto ludowe

Przy słonecznej pogodzie łomżyńska wieś obchodziła swoje święto. Uroczystości wojewódzkie zgromadziły na stadionie w Wysokiem Mazowieckiem prawie 7000 mieszkańców miasta, delegatów wiejskich, przedstawicieli władzy i różnych środowisk społecznych. Poprzedziło je złożenie kwiatów w Izbie Pamięci Narodowej im. Bolesława Podedwornego w Zambrowie.

Pomysł pierwszego domu seniora rolnika

Niezwykle cenną inicjatywę utworzenia pierwszego w województwie domu seniora rolnika, podjął Zarząd Gminny ZMW w Zambrowie. W tym celu zamierza dokonać adaptacji (nigdy niewykorzystanej) szkoły we wsi Dębniaki (gm. Rutki). „Właściciele obiektu, mieszkańcy wsi – powiedział przewodniczący Zarządu Kazimierz Bagiński – gorąco poparli nasz projekt. Z niezwykłą przychylnością i obietnicą daleko idącej pomocy spotkali się w Urzędzie Wojewódzkim w Łomży. „Kontakty” będą pilnie śledzić realizację pomysłu.

Papier na bieganekę

Chcesz mieć papier toaletowy, oddaj makulaturę! Chcesz oddać makulaturę w punkcie skupu przy ulicy Żeromskiego 5 w Łomży? Spróbuj! Jeśli posiadasz silne zaparcie, wkrótce mieć będziesz niezłą bieganekę.

Bezczelny naczelnik z Kobylina-Borzymów

Naczelnik gminy Kobylin-Borzymy, poproszony przez patrol drogowy MO o dokumenty, odrzekł: „Nie zwracać mi głowy, bo się spieszę” i zamiast dowodu rejestracyjnego i prawa jazdy zamachał legitymacją służbową. Ostatecznie pozwolił skontrolować oświetlenie swojego malucha (nie sprawne przednie kierunkowskazy, lewe światła stopu i pozycyjne, brak oświetlenia tablicy rejestracyjnej), ale już na próbę sprawdzenia hamulców mimo nakazu usunięcia usterek na miejscu, dodał gazu i odjechał w siną dal.

Cerkiewny chór w Ciechanowcu

Na koncert chóru „Art Vox” z Mołdawii pod dyktando Stefana Macovei zaprasza do zabytkowego kościoła w skansenie w sobotę, 27 maja, o godzinie 19.00, Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu. Artyści przyjechali do Polski z Mołdawii i koncertują w ramach Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Cerkiewnej „Hajnowka 2023”. Wstęp wolny.

Zjedź do gospodyń



Fot. pixabay

Na II Powiatowy Zjazd Kół Gospodyń Wiejskich, który odbędzie się w niedzielę, 28 maja w godz. 12.00 – 18.00, na placu przy Miejskim Ośrodku Kultury w Wysokiem Mazowieckiem, zaprasza starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński. W programie koncerty zespołów i występy uczniów szkół z Ciechanowca, Wysokiego Mazowieckiego, Krzyżewa, Czyżewa, Szepietowa, konkursy kulinarne, ogródek piwny, zabawy dla dzieci. Gwiazdą festynu będzie zespół Magnum.

I Powiatowy Zjazd Kół Gospodyń Wiejskich odbył się w ubiegłym roku w Kobylinie-Borzymach. W powiecie wysokomazowieckim są 42 KGW.

Masz pomysł na zabytek?



Zabytkowa willa generała Jana Roszkowskiego w Czyżewie, która od niedawna jest własnością gminy

Zabytkowa willa generała Jana Roszkowskiego w Czyżewie („Kontakty” pisały o niej szerzej w marcu, nr 12), zwana przez mieszkańców „Apteką pod wieżą”, bo przez wiele lat była w niej apteka, zwyciężyła w Konkursie Fundacji Most the Most „Nasz Zabytek” i otrzyma milion złotych na przywrócenie dawnej

świątyni. Burmistrz Czyżewa Anna Bogucka ogłosiła konkurs propozycji, w jaki sposób budynek ma być użytkowany. Pomysły można zgłaszać do 12 czerwca przez elektroniczny formularz pod linkiem: <https://mostthemost.pl/nasz-zabytek-podlaskie/> lub telefonicznie: 517 884 088 lub 22 47 55 111.

Ciekawe jest życie seniora!

W maju słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem wyjechali na wycieczkę do Wilna. Odwiedzili cmentarz na Rossie, złożyli kwiaty i zapalili znicze przy symbolicznym grobie Marszałka Józefa Piłsudskiego. Zwiedzili zabytki, wśród nich kościół św. Jana Ewangelisty, w którym 10 lat organizacją był Stanisław Moniuszko. Spacerowali po Starówce, jak kiedyś Adam

Mickiewicz i odkrywali jego ślady: pomnik, mieszkanie, w którym przygotowywał do druku poemat „Grażyna”, muzeum, tablice. Podarowali zaprzyjaźnionemu Gimnazjum Lwowsko-Polskiemu w Pogirach książki. W drodze powrotnej zatrzymali się w Trokach. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem działa 15 lat, od początku jego prezesem jest Marianna Kaczanowicz.



Wzburzony Czytelnik przysłał zdjęcie zrobione pod redakcją „Kontaktów” i wykrzyknął: robią na przyrodzie taki gwałt w centrum miasta, Wam pod nosem, a „Kontakty” nic! Faktycznie, także uważamy tak częste koszenie na wiosnę i w suszę za gwałt. Co inni mieszkańcy Łomży na to? Do sprawy wrócimy.

Kara za opóźnienie przez opóźnienie!

100 tysięcy złotych kary za nieterminowe złożenie strategicznej mapy hałasu naliczył Podlaski Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska Łomży. Opóźnienie wyniosło 2 tygodnie. Zarówno wykonawca jak i Urząd Miejski jako jedną z przyczyn opóźnienia, uważają zbyt... późne przesłanie wytycznych z ministerstwa środowiska. Od kary ratusz odwołał się do Głównego Inspektora Ochrony Środowiska. Jako, że w takiej sytuacji znalazło się wiele miejscowości, kolejka odwołań jest bardzo długa.

Święto strażaków gminy Łomża

„Jesteście, gdy trzeba gasić pożary, jesteście, gdy dochodzi do wypadku, jesteście, gdy trzeba pomóc ludziom w potrzebie. Wasza energia i zapał przyczyniają się do rozwoju naszej gminy”, mówił w niedzielę, 21 maja, w czasie obchodów Dnia Strażaka wójt gminy Łomża Piotr Kłys. W ubiegłym roku strażacy z gminy uczestniczyli w 191 zdarzeniach. Na sprzęt i szkolenia strażaków gmina wydała ponad 600 tys. zł.

OSIEDLOWY PIKNIK RODZINNY

SOBOTA 27 MAJA 2023

godz. 14.00 - 18.00

róg Fabrycznej i Cegielnianej

w programie m.in.:

- STRAŻNICY HERBÓW - pokaz tańca z chorągwiami i warsztaty
- koncert grup artystycznych MDK-DŚT
- występ zespołów tanecznych ELITE
- gry, zabawy, konkursy dla dzieci i dorosłych
- pokazy policyjne i strażackie
- pokazy grupy ratowniczej
- kawa i herbata w autobusie MPK
- bezpłatne kielbaski i inne smakołyki
- sąsiedzki KONKURS CIAST (około 15.00) (zgłoszenia na placu do 14.30)

ZAPRASZAMY

„Kardynalski” patron



Kardynał Stefan Wyszyński zostanie patronem powiatu łomżyńskiego na uroczystej sesji Rady Powiatu w niedzielę, 28 maja (godz. 13.00, sala Filharmonii Kameralnej, ul. Zawadzka 1). Sesję wzbogaci prelekcja Marka Zająca (scenarzysta, autor książki „Kwiatki Stefana Wyszyńskiego”). A poprzedzi otwarcie wystawy „Zwycięzca. Prymas dla Kościoła i Ojczyzny” (godz. 10.00) w Muzeum Diecezjalnym (ul. Giełczyńska 20 a). Msza święta o błogosławieństwo dla mieszkańców powiatu łomżyńskiego odbędzie się o godz. 16.00 w Katedrze. Wydarzeniami towarzyszącymi będą: spotkanie z autorką książki „Jesteśmy dziećmi wolności” Marią Dziekońską w czwartek, 25 maja (godz. 15.00) w Muzeum Przyrody w Drozdowie oraz koncert Beaty Bednarz „W hołdzie Błogosławionemu Kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu Ojcu Wolnych Ludzi” w piątek, 25 maja (godz. 19.00) w Kościele Krzyża Świętego w Łomży (ul. Zawadzka 55).

Zdrowe mamy

„Badamy nie tylko mamy”, pod takim hasłem z okazji Dnia Matki Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży organizuje w Centrum Katolickim w Łomży (ul. Zawadzka 55) w piątek, 26 maja (godz. 15.00 – 18.00), spotkanie profilaktyczne, w programie którego: porady onkologa, nauka samobadania piersi, konsultacje dietetyczne, pomiary ciśnienia, glukozy, masy ciała, dyskusja.

Sale

„olimpijczyków”

Wielofunkcyjne hale sportowe powstaną przy szkołach w Podgórzu i w Pniewie. Gmina Łomża otrzymała na nie 5,6 mln zł dotacji z Ministerstwa Sportu i Turystyki na 100-lecie pierwszych występów reprezentacji Polski na igrzyskach olimpijskich. Uczniowie skorzystają z nich w 2024 roku.

Dzień Matki w Nowogrodzie

Na uroczystość Dnia Matki zaprasza Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Nowogrodzie w piątek, 26 maja (godz. 18.00).

Najwięksi dostawcy mleka OSM Piątnica

Podczas uroczystego spotkania producentów mleka w Jędrusiowej Dolinie, OSM Piątnica tradycyjnie nagrodziła swoich największych dostawców.

Liderem, który w 2022 roku dostarczył do Spółdzielni ponad 10 milionów litrów mleka, jest Adam Pietruszyński. Wymieniając czynniki, składające się na tak imponujący wynik powiedział, że sukcesu nie byłoby bez efektywności ekonomicznej, którą gwarantuje stabilna od lat w OSM Piątnica cena za mleko. Bo faktycznie Spółdzielnia od lat jest najwięcej płaci dostawcom. Wystarczy porównanie z ostatnich miesięcy: średnia cena mleka za marzec 2023 r. w województwie podlaskim wynosiła 2,38 zł za litr, a średnia krajowa 2,23 zł za litr, a OSM Piątnica płaciła rolnikom 2,84 zł za litr. Spółdzielnia odbiera mleko od ponad 2 tys. dostawców.

Ranking największych dostawców OSM Piątnica ma wieloletnią tradycję. Każdego roku Spółdzielnia nagradza najwydajniejsze gospodarstwa, a ich przedstawiciele



Od lewej: lider dostawców Adam Pietruszyński z prezesem OSM Piątnica Zbigniewem Kalinowskim (pierwszy z prawej) i przewodniczącym Rady Nadzorczej Piotrem Kadłubowskim

otrzymują z rąk prezesa OSM Piątnica Zbigniewa Kalinowskiego pamiątkowe puchary. W tym roku 15, które łącznie dostarczyły do Piątnicy ponad 43 mln litrów mleka. Oto oni: 1. Adam Pietruszyński – 10 159 058 litrów, 2. Cezary Banach

– 4 458 371, 3. Wojciech Kowalewski – 3 697 433, 4. Ryszard Gocłowski – 2 877 130, 5. Adam Domurat – 2 354 353, 6. Barbara Wróblewska – 2 193 456, 7. Paweł Grodzki – 2 155 385, 8. Tadeusz Bruliński – 2 146 081, 9. Andrzej Dziegie-

lewski – 2 056 869, 10. Marek Burzyński – 2 052 178, 11. Hubert Rupacz – 1 920 187, 12. Krzysztof Mieczkowski – 1 920 112, 13. Bronisław Jastrzębski – 1 882 426, 14. Janusz Karwowski – 1 874 779, 15. Mariusz Rostkowski – 1 706 380.

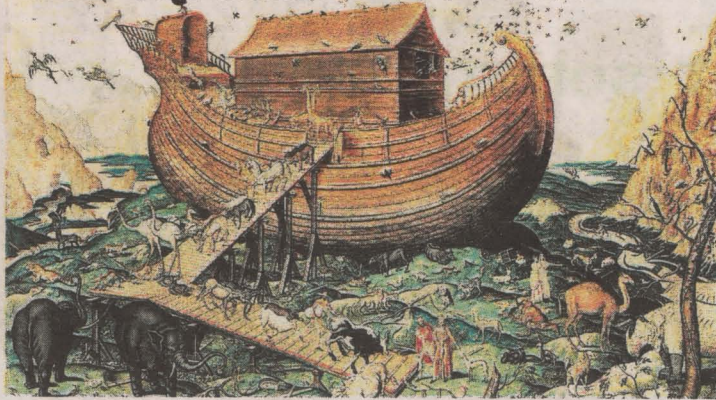
Czy istniała i gdzie jest Arka Noego?

Arka Noego w opisie biblijnym potopu (Księga Rodzaju 6, 1-9) oznacza statek, zbudowany z drzewa żywicznego. Jego wymiary: około 140 m długości, 22 m szerokości i 12 m wysokości. Miał trzy pomosty (przegrody), a także drzwi. Wysokie na 5 m okno biegło najwyraźniej wokół tuż pod dachem, zapewniając dostęp światła i powietrza. Istnieją pewne podobieństwa (ale znacznie więcej różnic) między arką Noego, a gigantyczną łodzią, opisaną w opowieści o potopie w eposie Gilgameszu.

Arka przez stulecia budziła wielkie zainteresowanie. Już pierwszy dokument z 475 roku przed Chrystusem mówi, że była w dobrym stanie, a okoliczna ludność zdrapywała z niej smołę. Mikołaj z Damasku, który żył za czasów Chrystusa twierdził, że „szczątki Arki leżały nietknięte na górze Ararat”.

Góra Ararat leży we wschodniej Turcji, w pobliżu granicy irańskiej. Jest pokryta wiecznym śniegiem. W dziewiętnastym stuleciu, nim archeologowie zagłębili łopatę

Nie z tej Ziemi



Według Starego Testamentu, biblijna arka osiadła na górze Ararat we wschodniej Turcji

wziemną Mezopotamii, pierwsze wykopaliska skierowały się na górę Ararat. Impuls do tego dała pewna historia pasterska. U stóp góry leży mała wioska armenijska Bayzit, której mieszkańcy od pokoleń opowiadają o dziwnej przygodzie pastera na górze Ararat wielki drewniany statek. Jeden z komunikatów ekspedycji archeologicznej z roku 1883 potwierdził tę wiadomość! Wspomniał

mianowicie o drewnianym dziobie okrętu, wystającym w porze letniej z południowej części lodowca. Następnym, który go widział był dr Nuri, archidiakon Jerozolimy. W roku 1892 odbył podróż badawczą i archeologiczną. Po powrocie donosił o szczątkach okrętu, znajdujących się w wiecznych lodach na górze Ararat.

Podczas I wojny światowej, w 1916 roku rosyjski lotnik oficer

W. Roskowicki patrolował granicę turecką i przeleciał nad Arraratem. Zauważył z pokładu samolotu resztki jakiegoś gigantycznego statku, znajdującego się w jeziorze, pokrytym lodem. Wysłane przez cara Mikołaja II dwie ekspedycje archeologiczne potwierdziły obecność Arki Noego na Arraracie. Niestety, cała dokumentacja zginęła w czasie rosyjskiej rewolucji.

W roku 1955 francuski archeolog Fernand Navara rozpoczął poszukiwanie Arki i na wysokości 4200 m, w głębokiej rozpadlinie zauważył gigantyczny wrak okrętu. Spuścił się w dół po linowej drabince, rozbił czekaniem grubą warstwę lodu, pod którą znajdowała się woda. Z wystającej belki tajemniczego okrętu odrąbał półtora metra. We Francji poddano ją badaniom. Uczni ocenili, że „belka z Arraratu ma ponad 5 tysięcy lat i jest dębowa”.

Opierając się na dotychczasowych wynikach badań, archeolodzy uważają, że Arrarat rzeczywiście kryje szczątki arki Noego.

KS. JAN ŻELAZNY

POWIAT KOLNEŃSKI

Wybierz „Wilka Grajewian”: głosowanie do północy w niedzielę



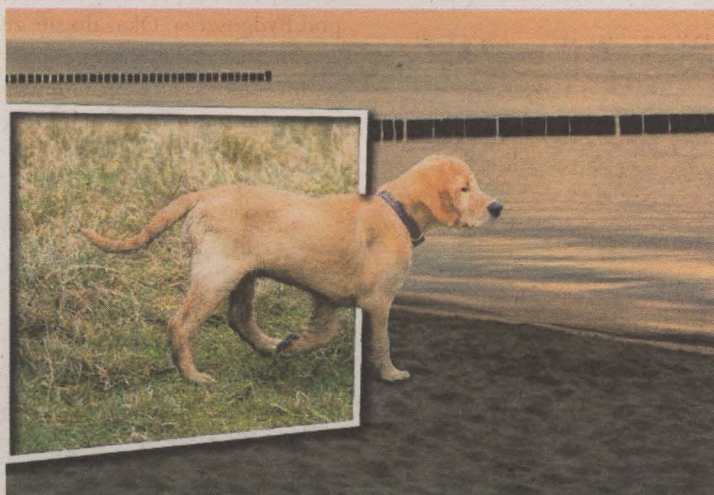
Niebawem ogłoszeni zostaną laureaci Nagrody Burmistrza „Wilk Roku” w kilku kategoriach. Mieszkańcy mogą natomiast w głosowaniu wybrać „Wilka Grajewian”. Głosować można do godz. 24.00 w niedzielę, 28 maja pod linkiem: <https://grajewo.wdialogu.pl/.../glosowanie-na-wilka...> A oto kandydaci:

1. Wojciech Chylewski, kierownik artystyczny i choreograf ZPiT „Grajewianie”. Związany z Grajewskim Centrum Kultury od 2016 r.

2. III Grajewski Zlot Samochodów Ciężarowych Truck Show Podlasie, w którym kilkadziesiąt ciężarówek z całej Polski przejeżdża ulicami miasta w kolorowym korowodzie. Wydarzenie promowane w internecie. W 2022 r. pokazom towarzyszyły koncerty muzyczne oraz konkursy.

3. Grupa Ratownicza Nadzieja Grajewo, w 2022 r. zabezpiecza większość wydarzeń organizowanych przez miasto. Ratownicy angażują się w także akcje społeczne.

4. Kulturalny Deptak GCK, autorski pomysł pracowników Cen-



trum Kultury w Parku przy ul. Wojska Polskiego na przełomie lipca i sierpnia. W 2022 roku przez 5 dni nie zabrakło atrakcji i dla starszych i dla młodszych.

5. Dominika Modzelewska, uczennica klasy ósmej Szkoły Podstawowej nr 1 w Grajewie. W roku szkolnym 2021/2022 uzyskała średnią 5,80, wzorowe zachowanie oraz 100 proc. frekwencję. Wielokrotnie nagradzana laureatka różnorodnych konkursów.

6. Halina Murjas-Rzasa, wiceprezes Oddziału Towarzystwa Kultury Języka w Grajewie. Jest w Radzie Parafialnej w parafii św. Ojca Pio, radną miasta w VII i VIII kadencji oraz przewodniczącą Rady Miasta. Otrzymała tytuł Profesora Oświaty, przyznawane przez Ministra Edukacji Narodowej.

7. Aleksandra Obiedzińska, drużynowa 2 GDH „Zielona Skra”. W 2022 r. organizowała zbiórkę słodczy dla Domu Dziecka w Eł-

ku, sprzątanie Grajewa, zbiórkę darów dla Ukrainy.

8. Mikołaj Samojlik, wzorowy uczeń Szkoły Podstawowej nr 4 w Grajewie. W roku szkolnym 2021/2022 uzyskał średnią ocen 5,07. Laureat wielu konkursów. Od września 2022 r. przewodniczący Samorządu Uczniowskiego.

9. Monika Soroko, organizatorka Stowarzyszenia Kultura Niezależna, dzięki któremu wzbogaca życie kulturalne miasta w różne wydarzenia, jak: koncerty „Cudownych Rodziców mam...”, „Z kolędą dla Trzech Króli”, „Jeszcze w zielone gramy”, „Koncert zaduszkowy”, „Lata 20-te, lata 30-te”, konkurs pieśni patriotycznej.

10. Paweł Tyszkiewicz, uczeń Szkoły Podstawowej nr 4 ze średnią ocen 5,28. Laureat konkursów matematyczno-informatycznych o zasięgu międzynarodowym, ogólnopolskim i wojewódzkim. Żyje życiem Szkoły, wspierał akcje charytatywne dla chłopca chorego na SMA i zbiórkę dla Ukrainie.

POWIAT KOLNEŃSKI

Artyści z Turośli z workiem nagród



Artyści zgłoszeni przez Gminny Ośrodek Kultury w Turośli na XXX Regionalny Przegląd Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych w „Amfiteatrze” w Dobrym Lesie zaprezentowali tak wysoki poziom, że zdominowali scenę, co zaowocowało nagrodami dla całej dwunastki! A oto i oni: Zespół Folklorystyczny „Turoślanie” – I miejsce, Zespół Śpiewaczy z Turośli – II miejsce, Eugenia Kuliś (śpiew) – I miejsce, Natalia Zadroga (skrzypce) – I miejsce, Julia Lemańska (skrzypce) – I miejsce, Ryszard Maniurski (harmonia) – II miejsce, Dawid Ciecierski (harmonia) – II miejsce, Grzegorz Golan (harmonia) – I miejsce, Kornelia Bielska (skrzypce) – II miejsce, Karolina Nicewicz (skrzypce) – II miejsce, Zofia Muzyk (skrzypce) – III miejsce, Dziewczęcy Zespół Śpiewaczy z Turośli – II miejsce.

Co dość niezwykle, laureatami są seniorzy, dojrzały, młodzi i bar-



Dziewczęcy Zespół Śpiewaczy z Turośli

dzo młodzi ludzie. Tu z odchodzącymi pokoleniami kultura ludowa nie zniknie!

Laureaci I i II miejsc zakwalifikowani zostali również na Ogólnopolskie Dni Kultury Kurpiowskiej w Nowogrodzie 18 czerwca.

Na Przegląd w Dobrym Lesie, zorganizowanym przez Regionalny

Ośrodek Kultury w Łomży, zgłosiło się około 200 wykonawców.

Kto jeszcze, poza Turoślą, zdobywał laury? Aż tylu żadna miejscowość. I tu z przykrością odnotowujemy, że organizator nie pierwszy raz nie podaje o nagrodzonych żadnych informacji poza imieniem i nazwiskiem, nazwą zespołu. A przecież dla nich, rodzin,

przyjaciół, miejscowości, ważne jest skąd są. Czasem uda się to „odkryć” w przypadku zespołu, jeśli miejscowość jest w jego oficjalnej nazwie.

Gminny Ośrodek Kultury w Turośli zadbał o pełną informację o swoich laureatach, co świadczy o szacunku dla ich talentu i pracy i na pewno daje dodatkową satysfakcję.



Mobilna plansza z początku XX w. na rysunku Leonarda Winterowskiego „Wybory w Galicji”

Mnie się należy!

Wiadomo, że 500 plus nie przyczyniło się do wzrostu urodzin. Teraz rządzący zapowiadają: jak wygramy wybory, damy 800 zł. Dla wszystkich: biednych i bogatych. Oczywiście, nie mam nic przeciwko rodzinom z dziećmi. Chciałabym, aby im się żyło na poziomie. Ale nie za wyborcze głosy, kupo-

wane na kredyt, który te dzieci będą spłacać, gdy dorosną. Uważam, że rozdawanie pieniędzy nie motywuje do dalszego kształcenia, nie rozwija ambicji, nie prowokuje do szukania pracy. Wręcz przeciwnie, obniża jej wartość i rodzi roszczeniowe nawyki „mnie się należy”.

Jadwiga Kowalska
Łomża

Betonowa rakietka

Radość. Wielka radość, bo znalazł się „kwiat paproci”. Rakietka pod Bydgoszczą. Okazało się, że jej głowica była betonowa. A gdyby była jądrowa, bo przecież mogła być, to od 16 grudnia (bo według informacji MON wtedy spadła), czyli przez pięć miesięcy, by promieniowała? Bo tak długo nikt jej nie szukał. To aż nieprawdopodobne.

Teraz szukany jest winny. Kto się znajdzie. Wniosek z tego incydentu budzi strach. Jesteśmy w niebezpieczeństwie.

M.M.
(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)
Grajewo

Na scenie w Czyżewie

XVII Regionalne Spotkania Teatralne, zorganizowane przez Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie, zgromadziły twórcze grupy z pogranicza Podlaskiego i Mazowsza. Na scenie GOK zaprezentowały: Zespół Teatralny „Star-ra” Warsztatów Terapii Zajęciowej w Starych Raciborach z opiekunką Dorotą Frasunkiewicz

„Wesele żydowskie”, „Ołdakowiczki” ze Szkoły Podstawowej w Ołdakach Polonii z nauczycielką Wiolettą Muszyńską „Piękną i bestię”, Zespół Teatralny „W kolorze słów” ze Szkoły Podstawowej w Andrzejewie z nauczycielką Agnieszką Lużyńską „Czarodziejski most”, trzy grupy Teatru Marzeń z GOK w Czyżewie z opiekunką Anną Kazimierczuk „Mrówkę Tosię i leśne zwierzęta” oraz „Tajemnicę starego dworu” i „Kopciuszek”, Bartosz Podbielski ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Zuzeli pod opieką Małgorzaty Pietranik wiersz „Pani Twardowska”, Zespół Teatralny „Kreatywni” z Domu Pomocy Społecznej w Kozarzach z opiekunką Moniką Łopuską „Kino rodzinne”, Koło Teatralne 4a z SP w Ciechanowcu z nauczycielem Ireneuszem Bańkowskim „Kopciuszek”, Alicja Stańczuk z SP w Czyżewie pod opieką nauczycielki Iwony Sienickiej wiersz „Woda”. Wszyscy otrzymali pamiątkowe statuetki, dyplomy i upominki. Do zobaczenia za rok.

Anna Kazimierczuk
Czyżew

Złote gody w gminie Nowe Piekuty



Gdy kalendarz pokazuje 50 lat od chwili wymiany sakramentalnego „Tak”, staje się jasne, że małżeństwo, to prawdziwa podróż, w której miłość i wsparcie są najważniejszymi drogowskazami. Taką podróż odbyło 20 par z gminy Nowe Piekuty, które właśnie obchodziły Złote Gody, świętując pół wieku wspólnego pożycia: Helena i Kazimierz Brzozowscy, Stefania i Jerzy Dąbrowscy, Alicja i Wiesław Górscy, Alina i Jó-

zef Jankowscy, Halina i Józef Jabłoński, Danuta i Mieczysław Jabłoński, Genowefa i Jan Jabłoński, Helena i Stanisław Kalinowscy, Zofia i Kazimierz Kuleszowie, Halina i Wiesław Konopkowie, Danuta i Kazimierz Korzuniowie, Regina i Jan Krasowscy, Marianna i Jan Matusieccy, Marianna i Kazimierz Markowscy, Halina i Tadeusz Mystkowsy, Halina i Tadeusz Saniewscy, Elżbieta i Stanisław Skłodowscy, Krystyna i Zbigniew Zalewscy.

Jubileuszowa uroczystość rozpoczęła się od Mszy Świętej, podczas której pary odnowiły przysięgi małżeńskie. Następnie Jubilaci zostali zaproszeni do Izby Tradycji Regionalnej Rolnictwa w Nowych Piekutach. Tam wójt Marek Kaczyński i przewodniczący Rady Gminy Nowe Piekuty Artur Żochowski wręczyli medale za długoletnie pożycie małżeńskie. Towarzyszył im Chór „Swojskie Melodie” pod kierownictwem Andrzeja Rybickiego.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

They sing and recite in english!

Antonina Średnicka ze Szkoły Podstawowej (SP) w Szepietowie zdobyła pierwsze miejsce za piosenkę w VIII Konkursie Poezji i Piosenki Angielskiej dla uczniów szkół podstawowych, który zorganizowała Szkoła Podstawowa w Jabłonce Kościelnej. W konkursie wystąpiło 35 uczniów z 11 szkół. Drugie miejsce wyśpiewała Nadia Szepietowska z SP nr 2 w Wysokim Mazowieckiem, a trzecie Wioletta Krasowska z SP w Czyżewie. Wyróżnienia: Wiktoria Radziwił z SP nr 2 w Wysokim Mazowieckiem i Małgorzata Kalinowska ze SP w Świątku Wielkim. Za recytację pierwszą nagrodę otrzymał Wojciech Krasowski z SP w Czyżewie, drugą Mateusz Mioduszewski z SP w Jabłonce Kościelnej, a trzecią Dorota Rzymska ze SP nr 1 w Wysokim Mazowieckiem. Wyróżnienia: Julia Zielińska z SP w Kuleszach Kościelnych i Dominika Mierzwńska ze SP w Świątku Wielkim. Honorowy patronat: starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński. Nagrody ufundowali: Bank Spółdzielczy i wójt Krzysztof Krajewski.

POWIAT ZAMBROWSKI

100 lat straży pożarnej w Pęczratce Polskiej

Jubileuszowe obchody zaczęły się od polowej Mszy świętej, którą poprowadził proboszcz parafii NMP Częstochowskiej w Szumowie ks. Sławomir Grodecki. Z okazji pięknej rocznicy działalności „ludziom na użytek”, OSP w Pęczratce Polskiej (gm. Szumowo), której prezesem jest Piotr Bączyk, otrzymała sztandar i nowy samochód ratowniczo-gaśniczy volvo, wyposażony w silnik o mocy 285 koni, zbiornik na wodę o pojemności 4100 litrów oraz środek pianotwórczy o pojemności 415 litrów, nowoczesny maszt oświetleniowy, zraszacz, wyciągarkę, linie szybkiego natarcia i nowoczesną autopompę za 1 mln 68 tys. Strażacy uhonorowani zostali natomiast medalami i odznaczeniami.

Złotym Medalem za Zasługi dla Pożarnictwa: Andrzej Bauer, Stanisław Kaliszewski, Tadeusz Karóla, Zbigniew Pisiński i Zbigniew Nowak. Srebrnym Medalem: ks. proboszcz Sławomir Grodecki, Piotr Bączyk, Daniel Jastrzębski, Janusz Nowacki,

Mlekovita rośnie, bo dba o partnerów

Spółdzielnia Mleczarska w Czarnkowie i jej zakład w Chodzieży w trzecim kwartale połączyła się z Grupą Mlekovita, która będzie miała 24 zakłady produkcyjne, w tym 5 w Wielkopolsce.

Spółdzielnia w Czarnkowie, której historia zaczęła się w 1874 r., skupuje mleko od 400 gospodarstw i zatrudnia 200 pracowników w zakładzie macierzystym i w Chodzieży. Mlekovita zapowiada rozbudowę i modernizację przyłączonych zakładów, co będzie związane ze wzrostem zatrudnienia i produkcji.

Produkty Mlekovity trafiają do 167 krajów świata na wszystkich kontynentach. Ten największy polski koncern mleczarski obecnie tworzą 22 zakłady produkcyjne, 34 hurtownie, 147 sklepów firmowych Mlekovitka i sklep internetowy mlekovitka.pl. W ubiegłym roku osiągnął kolejny rekord przychodów, które wyniosły ok. 9,5 mld złotych. Na inwestycje wydał ok. 100 mln złotych.

Sukcesy Spółdzielni z Wysokiego Mazowieckiego biorą się, mię-

dy innymi, z dbałości o partnerów biznesowych.

– Biznes oparty na rozbudowanej sieci wiarygodnych kontrahentów pozwala uzyskać przewagę konkurencyjną na rynku, a relacje oparte na wzajemnym zaangażowaniu przynoszą obustronne, wymierne korzyści. Nikt z nas w pojedynkę nie jest tak dobry, jak my wszyscy razem – mówił prezes Zarządu Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński, otwierając II Ogólnopolskie Forum Partnerów Biznesowych w Wysokim Mazowieckiem, na którym przedstawiciele 11 firm oraz dyrektor handlu zagranicznego w Grupie Mlekovita Magdalena Szablowska dyskutowali o trendach i wyzwaniach mleczarstwa i branż z nim związanych oraz kwestiach ochrony środowiska.

W czasie Forum za najlepsze wyniki finansowe w ubiegłym roku zostały wyróżnione oddziały w Lubawie, Baranowie i Zakopanem, a za najlepszą dynamikę przychodów zakłady w Pilicy, Białej Podlaskiej i Tomaszowie Lubelskim.

Konkurs Prymasa



86 uczniów przystąpi 31 maja do finału XXI Konkursu Historycznego „Epoka Prymasa Tysiąclecia”, organizowanego przez Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie.

Zakwitła działka

Ponad 400 sadzonek krzewów, kwiatów i traw ozdobnych na działce wokół tworzonego Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Kocach Schabach zasadzili z mieszkańcami wsi pracownicy Urzędu Miasta Ciechanowic i gminnych jednostek.

Utonął w Bugu

Zniknął w Bugu przy plaży w Wojtkowicach Glinnej mieszkaniec (43 lata) powiatu wysokomazowieckiego. Jego ciało zostało wyłowione kilka kilometrów dalej, na wysokości wsi Myslibory. Wypatrzyła je załoga śmigłowca Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, wezwana na pomoc.



Za wysługę 50 lat: Henryk Bączyk, Kazimierz Kurpiewski, Zdzisław Sadowski i Antoni Słaby.

Za wysługę 45 lat: Eugeniusz Nowacki.

Za wysługę 40 lat: Telesfor Jarząbek, Zbigniew Pisiński i Roman Starszyk.

Za wysługę 35 lat: Tadeusz Malinowski i Wiesław Daniłowski.

Za wysługę 30 lat: Zbigniew Nowak i Marek Kurpiewski.

Za wysługę 20 lat: Janusz Nowacki i Daniel Sadowski.

Za wysługę 10 lat: Piotr Bączyk, Michał Bauer, Kamil Jarząbek, Daniel Kaliszewski, Emil Kurant, Adam Pietruszyński, Tomasz Słaby.

Brązową Odznaką Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej wyróżnieni zostali: Oliwier Wyszomierski, Dawid Kurpiewski, Antoni Wardaszko, Jacek Podedworny, Dariusz Jastrzębski, Bartosz Zaręba, Kacper Nowacki, Kacper Podedworny, Jakub Krakówka, Mateusz Konopka i Dominik Nowak.

Jubileusz uświetnił występ mażorettek „Arabeska” z Szumowa i Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Zambrowa pod batutą Krzysztofa Witkowskiego. Zastawionymi stołami podjęto strażaków i gości Koło Gospodyń Wiejskich „Kwiatki Pęczratki”.

Zaniosłam na policję szczątki rosyjskiej rakiety, mogącej przenosić głowicę jądrową, znalezione w lesie pod Bydgoszczą, gdzie upadła. Usłyszałam: „Proszę czekać”

Od Annasza

Na sośnie, którą wojsko ścięło, gdy podnosiło pocisk, ktoś położył zwierzęcą czaszkę, a pod nią przytwierdził tabliczkę: „To miejsce upadku ruskiej rakiety oraz miejsce kompromitacji naszej obrony przeciwlotniczej!”

Ludzie, którzy wchodzą w las, gdzie wbiła się rosyjska rakietka, wciąż znajdują jej szczątki.

Ja zbieram 122 elementy. Jadę na policję, żeby je przekazać. Najbliższa komenda powiatowa: w Nakle nad Notecią. Tłumaczę, że jestem dziennikarką, już dwukrotnie pisałam o tym, że wiele części zostało, ludzie chodzą tam teraz i zabierają sobie kawałki rakiety na pamiątkę. Za pierwszym razem, gdy tam byłam, widząc pozostawione elementy, zdziwiłam się, ale myślałam, że służby je zabezpieczą.

Jednak po 10 dniach znów trafiłam w to miejsce i zobaczyłam, że coś tam leży. Stało się dla mnie jasne, że nie jest zabezpieczone i lepiej to pozbiierać. Podaliśmy w „Newsweeku” informację o tych znalezionych na miejscu fragmentach: czymś, co wygląda jak wtyczka z wiązką kabli, jak kawałki płytek obwodu drukowanego, jak elementy obudowy.

– Ponieważ po tym nikt do redakcji po te elementy się nie zgłosił, przywiozłam, chcę przekazać – tłumaczę funkcjonariuszowi w okienku.

W odpowiedzi słyszę, że to nie ich sprawa.

– My tylko zabezpieczaliśmy teren. Wydaje mi się, że to by trzeba było dostarczyć żandarmerii, ale proszę poczekać – mówi policjant.

Siadam na ławce pod ścianą, czekam. Naprzeciw siedzi mężczyzna w średnim wieku, słysząc „rakietka”, zaczyna narzekać: – Mogła nas wszystkich pozabijać, a teraz nam się mówi, że skoro spadła, to już nie ma się co bać, tylko cieszyć, że nikt nie zginął. No ludzie! Najpierw jej nie szukali, a jak już ktoś ich wyręczył i znalazł, to nawet nie umieli dokładnie pozbiierać. Ludzie, nie mogę! Zostawili części! A teraz, no ludzie, trzymajcie mnie, jak ktoś znajdzie i im przywiezie, zastanawiają się, czy przyjąć.

Pojawia się policjant w cywilu,



Szczątki rakiety odnalezione w miejscu, gdzie wbiła się w ziemię. Stąd jest zaledwie 800 metrów do najbliższych zabudowań w Zamościu koło Bydgoszczy. Fot: Małgorzata Świąchowicz/Newsweek

Czy Polska jest bezpieczna?

jeszcze raz muszę opowiedzieć, z czym przyszedłam. I jeszcze raz słyszę, że policja tych elementów nie zabezpieczy, bo to nie ich sprawa.

– My tam tylko pilnowaliśmy miejsca. Wojsko kopało, wojsko wszystko przejęło. Z tym trzeba do wojska – mówi policjant. – Wojsko nam nawet nie powiedziało, co to jest – tłumaczy policjant. I radzi, żebym pojechała do Oddziału Żandarmerii Wojskowej w Bydgoszczy.

Do Kafkasa

Jadę do żandarmerii, tłumaczę, że znalazłam tyle elementów, chcę przekazać. Proszą, żebym usiadła, poczekała. Niemal pół godziny siedzę w pomieszczeniu z lustrem weneckim i kamerą, w tym czasie, jak się później dowiem, trwa ustalenie, co ze mną począć. Później jeszcze półtorej godziny formalności i elementy, które przyniosłam, zostają odebrane. Wychodzę, mając wrażenie, że przetarłam jakiś nieznan wcześniej szlak. Jakby nikt przede mną nie próbował oddać tego, co znalazł w miejscu, w które wbiła się rosyjska rakietka.

Rakietowa turystyka

Choć minęły trzy tygodnie od wielkiej akcji służb, które przyjechały do lasu w Zamościu ją zabrać, cywile wciąż znajdują tam jakieś jej kawałki. We wsi rozwinęła się turystyka rakietowa. Przyjeżdżają ludzie z różnych stron kraju, także rodziny z małymi dziećmi, grzebią w ziemi, co znajdują, podnoszą, wywożą.

Gdy dziennikarze bydgoskiej „Gazety Wyborczej” próbowali ustalić, dlaczego nikt poza cywilami nie zbiera pozostawionych elementów i czy nie powinno się ogłosić, żeby ci, którzy znaleźli, przekazali je do zbadania, z Komendy Wojewódzkiej Policji odesłano ich do Prokuratury Okręgowej w Gdańsku. Tam usłyszeli, że mają przysłać pytania, które zostaną przekazane do wydziału wojskowego prokuratury, a odpowiedź nadejdzie „w stosownym czasie”.

Tymczasem jeden z mieszkańców gminy Białe Błota, który zgłosił się do bydgoskiej redakcji „GW” znalazł w lesie, m.in. tabliczkę znamionową, prawdopodobnie z silnika rakiety, fragmenty tranzystora, wzmacniacze. Na wielu elementach, które pokazał dziennikarzom, są numery seryjne, daty.

Pytam Jacka Glugę, redaktora naczelnego bydgoskiej GW, która zrobiła dokumentację fotograficzną tych elementów, czy ktoś ze służb o to pytał? Okazuje się, że nikt w tej sprawie się z nimi nie kontaktował.

Szczątki rakiety należałoby zbadać tak drobiazgowo, jak bada się wypadek lotniczy. Wojsko powinno zebrać wszystko, do najmniejszego elementu, mówili pytani przez „Newsweek” eksperci.

Nie wiadomo, czy udało się znaleźć kluczowe elementy rakiety: silnik, układ naprowadzania. W miejscu, w którym rakietka została znaleziona, nie zebrano wszystkich szczątków. Pozwala się, by znikły, zabierane przez ludzi w różne miejsca kraju.

– To kompletnie niezrozumiałe, jakby komuś z osób odpowiedzialnych zależało na zatarciu śladów – tłumaczył gen. Piotr Pytel, szef Służby Kontrwywiadu Wojskowego – Czyli jak czegoś nie będzie w znalezionych i zebranych szczątkach, nie będzie można powiedzieć o skali zagrożenia i gdzie to miało dolecieć. (Źródło: „Newsweek”; tytuł i skróty od redakcji).

MAŁGORZATA ŚWIĄCHOWICZ

„Dojrzały i zadbany spędzi weekend z dziewczyną 18 – 19 lat. Fajny samochód, hotel, zakupy, miło spędzony czas. Warunkiem jest niebanalna uroda”. Takich ogłoszeń, mówi Ania z Łomży, są w internecie setki

Frywolne wakacjuszki

1

Ania nie załapałaby się na ogłoszenie na weekend. Ma 27 lat. W „sponsoring”, czyli co tu dużo kryć, w prostytucję „dorywczą” weszła dosłownie przypadkowo. Całkiem niczego sobie facet wziął ją dwa lata temu w kawiarni w Białymstoku za prostytutkę. Rozbawiło ją to tak, że podjęła „rolę”. Pomyślała, że prawdziwy ubaw będzie dopiero wtedy, gdy w odpowiednim momencie zrobi z niego balona. Kiedy jednak okazało się, że Krzysz jest nie tylko elegancki, miły, inteligentny, ale proponuje za wspólny weekend w Augustowie tyle, ile zarabiała miesięcznie w sklepie odzieżowym, nie pisała słówkiem o pomyłce. Powiedziała tylko, że nie jest profesjonalistką z ulicy. Idzie z tym, z kim sama chce i kiedy chce. W ten sposób, nie wiedząc nawet o tym, wyrabiała sobie w oczach Krzysztofa markę dziwki ekskluzywnej. Wkrótce okazało się, że jego opinia jest ważna, bo ma wielu kolegów... Ania nie przestała pracować. Ale gdy nieoczekiwanie odbierze telefon z propozycją wyskoczenia na dwa, trzy dni na drugi koniec Polski lub nawet za granicę, nie odmawia.

2

„Mam 21 lat, jestem brunetką, 172 cm, 56 kg. Studentka, kulturalna, elegancka, na poważne propozycje wysłę zdjęcia”, zachęcała Katarzyna z Zambrowa. Za dwa dni mail od Tomasza. Ma 44 lata, żonaty. Chciałby zabrać ją, gdy się wzajemnie zaakceptują, na trzy dni w góry. Jednorazowa znajomość, niezobowiązująca. Pokrywa wszelkie koszty, zakupy „pamiątek” i oferuje kieszonkowe 2 000 zł. Kasia wysłała zdjęcie. Artystyczne, jak mówi, bo pod prysznicem jest spowita jakby mgłą. Ale widać piękny zarys piersi, płaski brzuch, delikatnie podkreślone biodra. Tomasz „akceptuje”. Proponuje spotkanie przed wyjazdem, ponieważ zależy mu, by także był zaakceptowany. Bez tego, pisze w mailu, nie czułby się fajnie. Kasia wybiera się więc na spotkanie „zapoznajcz”. Już wie, że będzie okey, bo ujął ją ładnym pisaniem, z którego odczytuje dużą wrażliwość. A lubi wrażliwych facetów. No i zarobi...



3

Iza pochodzi z tak małego miasteczka, że nie chce, by je wymienić. Kilka szczegółów mogłoby ją przecież zdradzić. Pracuje..., o, to byłaby od razu wyspa. Miesiąc temu pierwszy raz zajrzała do anonsów „sponsorów”. Wpadła na to, gdy nasłuchiwała się opowieści koleżanki z Warszawy, która

wcale nie kryje, że „puszcza się” dla kasy raz, dwa razy w miesiącu z dobrze wyselekcjonowanym facetem. Jest zwykle miło, bywa w miejscach, na które nie byłoby jej stać. A z kieszonkowego kupiła już sobie kawalerkę.

Iza ma 28 lat, jest sama. Nie miałyby nawet szans na ciekawy urlop. Dlaczego nie połączyć przy-

jemnego z pożytecznym? Zrobiła sobie kilka dobrych zdjęć. Sama, bo nie miała odwagi zamówić fotografa. I to jest jej znakomity atut. Bo ma smak i z setek ujęć wybrała dwa, które działają na każdego faceta. Pierwsze: skąpo odziana, ale nie naga siedzi na zaaranżowanym stole niczym jedna z kompozycji martwej natury. Drugie: cień ukazujący jej wszystkie walory.

„Chcę spróbować innego życia. Wybieram solidnych, którym także bardzo zależy na dyskrecji. Pierwszy raz od skończenia studiów ruszę się w urlop. Nie będę sama”.

Ten pierwszy raz będzie z Markiem z Gdańska. Pojadą na Słowację. Telefonicznie opowiadał o wybranym miejscu bardzo fajnie. Wszystko już ustalone. Czy nie mogłaby pojechać ot, tak sobie? Jeśli weźmie pieniądze, będzie...

„No, będę dziwką. Działa to na mnie dodatkowo, prawie podnieca. Chcę luzu, szaleństwa, robić to, na co mam ochotę. Gdy wrócę, będę znowu grzeczną urzędniczką. Ale już sobie zapowiedziałam, że nawet gdyby z Markiem nie do końca wszystko wyszło pięknie, od czasu do czasu będę niegrzeczną dziewczynką. Bo grzeczne idą do nieba, a niegrzeczne gdzie chcą...”

MARCIN SIENKIEWICZ

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

1.

1 sierpnia 1925 roku ze wschodu nadleciał czerwony balon i osiadł na polu w Kocach Basiach (gm. Ciechanowiec). Miał 10 metrów wysokości. Na jego powłoce była cyfra 15 i napis K.u.K. Feld Wetterdienst.

„Co ma oznaczać ów balon czerwony? Czy nie znak to jakiś dla naszych wywrotowców i wiochrzycieli? Ciekawa to zagadka dla tajnej policji”, pisał łomżyński tygodnik „Życie i Praca”.

Nie wiadomo, jakie były ustalenia tajnej policji i czy wówczas od razu zareagowała na doniesienia o czerwonym balonie.

2.

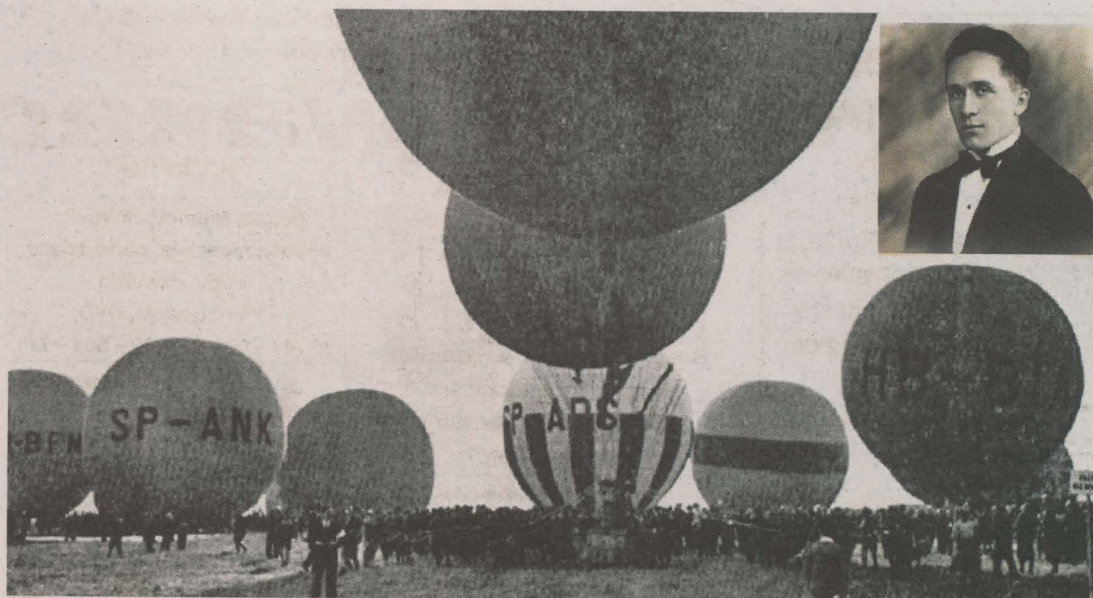
Balony obserwacyjne wykorzystywane były w czasie wojny polsko-bolszewickiej w 1920 roku. Polska również dysponowała wówczas takimi balonami.

W kwietniu 1925 rok Polska kupiła od Francji trzy balony obserwacyjne typu BD (Ballon Dilatable, balon rozszerzalny). Osiągały wysokość 2200 m bez utraty gazu nośnego. Zostały przekazane do Batalionu Balonowego w Toruniu i Legionowie. Polska uzyskała też od Francji licencję na produkcję balonów. „Dziennik Bydgoski” informował, że „bezinteresownie”. Ruszyła produkcja.

Już w maju 1925 roku prasa donosiła o pierwszym balonie na uwięzi Caquot K o pojemności 1000 metrów sześciennych, wyprodukowanym w Centralnym Zakładzie Balonowym w Jabłonie pod Warszawą.

„Budowa tego balonu nie różni się w zasadzie w niczym od francuskiej”, pisał „Dziennik Bydgoski” i zapowiadał, że wkrótce odbędą się próbne loty. Prasowa informacja kończyła się upomnieniem: „W pracy nad opanowaniem powietrza nie wolno nam ustawać ani na chwilę”.

W kolejnych latach polski przemysł lotniczo-balonowy rozwijał się. W kwietniu 1936 roku Polska miała 24 balony obserwacyjne. W 1937 roku Inspektorat Obrony Przeciwlotniczej stwierdził, że jest to przestarzały sprzęt obserwacyjny i zdecydowano o zaniechaniu produkcji balonów. Miały być wycofywane stopniowo do 1942 roku i zastępowane wiatrakowcami



Start balonów w Pucharze Gordona-Benetta w Warszawie 15 września 1935. Polski balon Polonia II ma znaki SP-ANH. Zwyciężyli na nim kpt. Zbigniew Burzyński i por. Władysław Wysocki. U góry: pilot balonowy Stanisław Patalan z Ignacewa pod Stawiskami. Fot. wikipedia

Czerwony balon i wielcy piloci

(nie sprawdziły się, odstąpiono od tego pomysłu w końcu 1938 r.). We wrześniu 1939 roku mieliśmy 20 balonów obserwacyjnych.

3.

W maju 1925 roku został ogłoszony nabór na czteromiesięczny kurs dla pilotów cywilnych. Zajęcia teoretyczne miały się odbywać w Państwowej Wyższej Szkole Budowy Maszyn i Elektrotechniki im. H. Wawelberga i S. Rotwanda w Warszawie, a praktyczne na lotnisku. Na kurs, który kosztował 3000 złotych, mogli zgłaszać się absolwenci szkoły średniej w wieku 18-32 lata. Prasa donosiła, że dziennie zapisywało się średnio 10 mężczyzn.

Wojska balonowe przyczyniły się do rozwoju sportu balonowego. Powstawały kluby balonowe, były organizowane zawody. W II Krajowych Zawodach Balonów o Puchar im. Aleksandra Wańkowicza (odbywały się co roku) w 1926 roku z Warszawy wystartowały cztery balony. Balon „Poznań” doleciał do Puszczy Białowieskiej i zawiesił się na drzewie. Pilot Stanisław Brenk opuścił go po linie, żeby go odzyskać. Udało się i balon odfrunął z Jerzym Kowalskim, a Brenk został. Balon „Kraków” dostał się w chmury śniegowe i po trzech godzinach wylądował pod Siemiatyczami.

W 1932 roku Polacy pierwszy raz uczestniczyli w Międzynarodowych Zawodach Balonowych

o Puchar im. Gordona-Benetta (historia Pucharu sięga 1906 r.) w Szwajcarii. Startowali balonami „Polonia” i „Gdynia” rodzimej konstrukcji (Wytwórnia Balonów w Legionowie). Na szesnastcie załóg zajęli czwarte i szóste miejsce.

W następnym roku w Chicago polscy piloci Franciszek Hynek i Zbigniew Burzyński zwyciężyli. W 1934 roku Polska organizowała Puchar Benetta i zwyciężyła!

Kolejne zawody w Warszawie, 15 września 1935 roku, w których startowało 13 załóg z 7 krajów, obserwował prezydent Ignacy Mościcki. Pierwsze miejsce zdobyli Zbigniew Burzyński i Władysław Wysocki na balonie „Polonia II”, którzy przelecieli 1650,47 km i ustanowili nowy międzynarodowy rekord.

Czwarty Puchar Gordona-Benetta dla Polski wywalczyli Antoni Janusz i Franciszek Janik 11 września 1938 roku na zawodach w Belgii. Polacy zdobyli wówczas także miejsce trzecie (Leszek Krzyszkowski i Marian Łańcucki) i piąte (Stanisław Patalan i Waclaw Koblański). Puchar im. Gordona-Benetta przerwała wojna. Zawody wznowiono w 1983 roku. Na następne zwycięstwo polskiej załogi trzeba było czekać 80 lat! W 2018 roku zdobyli je piloci Mateusz Rękas i Jacek Bogdański.

4.

Zdobywca piątego miejsca Pucharu Benetta w 1938 roku Sta-

nisław Patalan (ur. 1908) pochodził z Ignacewa (gm. Stawiski). W Łomży ukończył Seminarium Nauczycielskie i został skierowany do pracy w szkole powszechnej we wsi Łączka (wówczas powiat ostrowski, województwo białostockie). Marzył o lotnictwie i zostawił nauczanie dzieci. Podjął naukę w Szkole Podchorążych Rezerwy Wojsk Balonowych przy Batalionie Balonowym w Toruniu. Po toruńskiej podchorążówce kontynuował naukę w Szkole Podchorążych Lotnictwa w Dęblinie ze specjalnością obserwator balonowy (VII promocja, lokata 53).

Podporucznik Patalan 15 sierpnia 1933 roku został przydzielony na stanowisko obserwatora balonowego w Toruniu. Tam awansował na porucznika i dowódcę plutonu łączności. Doskonalił swoje umiejętności, był wycynowym lotnikiem balonowym. Startował w zawodach krajowych, a w 1938 roku w Pucharze Benetta.

We wrześniu 1939 roku został dowódcą kompanii balonów obserwacyjnych Armii „Łódź”. Po klęsce wrześniowej przedostał się do Francji, a stamtąd do Wielkiej Brytanii. Najpierw w 301 dywizjonie bombowym uczestniczył w lotach bojowych, a następnie został skierowany do 511 dywizjonu transportowego. Zginął w katastrofie lotniczej 30 września 1943 roku nad Morzem Celtańskim. Miał 35 lat.

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.0097/2023-o-1)

MOTORYZACJA

Sprzedam felgi do VW Passat.
Tel. 603 – 772 – 577

(p-001601-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

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)

SPRZEDAM

Sprzedam 2 okna dachowe,
używane, o wym. 78/118.
Stan bardzo dobry.
Tel. 603 – 772 – 577

(p-001601-o)

Sprzedam kostkę granitową
na pow. ok. 13 m. kw.
Tel. 603 – 772 – 577

(p-001601-o)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-1)

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

(fak.0098/2022-o-1)



Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszonych zostały wykazy nieruchomości stanowiących własność Miasta Łomża przeznaczonych do oddania w najem.

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



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



Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solutions

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Honda HR-V, (1999), 1.6 benzyna, lakierniczo do poprawek, sprawna klimatyzacja, aktualne badania, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 573 - 059 - 955

(o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2009), 1.9 TDI, diesel, auto bezawaryjne, 105 KM, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 693 - 488 - 724

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.8 LPG, wersja Giha, kolor srebrny, przebieg 274 000 km, cena 7 900 zł, tel. 601 - 596 - 147

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2009), 2.0 TDI, auto sprawne, bogate wyposażenie, czujniki parkowania, cena 17 000 zł, tel. 663 - 154 - 998

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2010), 1.4 benzyna, 75 KM, przebieg 180 000 km, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 504 - 416 - 359

(o/b)

Sprzedam Ford Focus MK2, (2007), 20 tdc, diesel, bez DPF, małe spalanie, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 100 - 831

(o/b)

Sprzedam Skoda Superb II, (2012), 2.0 TDI, 170 KM, bogate wyposażenie, nawigacja, diesel, cena 38 900 zł, tel. 517 - 320 - 298

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (1999), benzyna, stan dobry, świeże opłaty, niezniszczony środek, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 664 - 931 - 629

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2010), w bardzo dobrym stanie, silnik po remoncie, benzyna, przebieg 200 700 km, cena 42 000 zł do negocjacji, tel. 791 - 199 - 278

(o/b)

Sprzedam Toyota Camry, (2007), 2.4 benzyna, 160 KM, pierwszy właściciel, przebieg 208 000 km, cena 29 000 zł, tel. 791 - 408 - 515

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2003), 1.6 benzyna, auto sprawne, naprawy robione na bieżąco, klimatyzacja, wspomaganie, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 668 - 211 - 998

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2006), 1.3 CDTI, auto sprawne, bez wkładu, nowe klocki, diesel, cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 697 - 455 - 861

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2004), 1.7 CDTI, diesel, kolor czarny, przebieg 320 000 km, cena 3 000 zł, tel. 798 - 549 - 863

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), auto sprowadzone z Danii, zadbane, oszczędne, diesel, przebieg 188 000 km, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 537 - 506 - 871

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005), 1.9 cdti, 150 KM, auto zadbane, naprawy wykonywane na bieżąco, przegląd i OC do września, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 518 - 416 - 813

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis T-25, (2003), diesel, środek czysty i schludny, ważne OC i przegląd, cena 9 800 zł, tel. 505 - 799 - 980

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2009), benzyna, klimatyzacja, elektryczne szyby przednie, ABS, ESP, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 609 - 881 - 716

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2014), 2.0 TDI, 120 KM, diesel, OC i przegląd do października, cena 38 500 zł do negocjacji, tel. 510 - 083 - 510

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2005), 2.0 diesel, stan bardzo dobry, kilka niewielkich ognisk korozji, w ciągłej eksploatacji, cena 13 000 zł, tel. 661 - 171 - 921

(o/b)

Sprzedam Suzuki SX4, (2013), 1.5 benzyna, drugi właściciel, ubezpieczenie i przegląd do 01.2024 r., klimatyzacja, cena 17 600 zł do negocjacji, tel. 517 - 975 - 327

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2006), diesel, auto czyste, zadbane, bogata wersja, świeżo po wymianie oleju i filtrów, cena 9 400 zł do negocjacji, tel. 661 - 347 - 626

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris III, (2013), 1.4 tdi, diesel, klimatyzacja, wspomaganie, 2 komplety kół, cena 28 600 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1996), 1.6 benzyna, 101 KM, przebieg 338 000 km, cena 4 500 zł, tel. 504 - 187 - 452

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2004), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2017), benzyna, przebieg 73 500 km, 105 KM, klimatyzacja, wspomaganie, kolor czarny, cena 49 900 zł, tel. 600 - 473 - 778

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307 CC, (2004), benzyna, bardzo dobry stan techniczny, ważne badania i OC, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 605 - 662 - 333

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2010), 1.7 cdti, 125 KM, po wymianie dwumas, skrzyni biegów, sprzęgła, przebieg 272 000 km, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 574 - 165 - 299

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2013), bardzo dobre wyposażenie, diesel, środek czysty, zadbane, bez wkładu, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 297 - 366

(o/b)

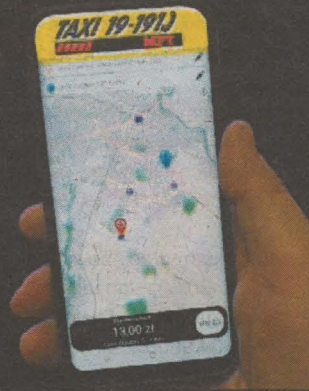
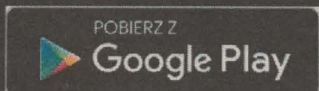
Sprzedam BMW E90, (2006), diesel, auto działa sprawnie, bez zarzutów, przebieg 192 000 km, cena 35 000 zł, tel. 798 - 236 - 962

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), auto w kraju od 2018 r., zadbane, oszczędne, diesel, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 537 - 506 - 871

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA-7301, świeżo sprowadzona, nieużytkowana, stan bardzo dobry, cena 43 500 zł do negocjacji, tel. 795 - 208 - 290 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 514 - 996 - 731 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł 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 przewracarkę Deutz Fahr, stan bardzo dobry, hydrauliczna, cena 8 500 zł, tel. 510 - 389 - 871 (o/b)
- Sprzedam zestaw uprawowo-siewny, w bardzo dobrym stanie, garażowany, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 502 - 095 - 862 (o/b)
- Sprzedam plugi Rumpstads, z przedplużkami, stan dobry, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 200 - 607 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, (1988), z cofaczem, sprawny technicznie, cena 20 000 zł, tel. 668 - 603 - 826 (o/b)
- Sprzedam separator komórek somatycznych, mało używany, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 691 - 463 - 270 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar Z-245, (2009), w bardzo dobrym stanie, przygotowana do sezonu, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 058 - 746 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Samasz KDF-300, czołowa, stan bardzo dobry, mało używana, szerokość 3 m, cena 28 500 zł, tel. 505 - 273 - 30 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr 3421, sprowadzona z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, gotowa do pracy, cena 12 500 zł, tel. 693 - 351 - 649 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Lely, (2014), w bardzo dobrym stanie, gotowa do pracy, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 795 - 198 - 639 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Vicon RF-135, stałokomorowa, walcowa, centralne smarowanie, stan dobry, 23 noże tnące, cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 920 - 966 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz, 300 litrów, sprawny, cena 1 550 zł, tel. 500 - 868 - 763 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, dozownik do nawozów, cena 8 500 zł, tel. 573 - 997 - 953 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Vicon RF-122 Opticut, walcowa, rotor, centralne smarowanie, siatka, sznurek, stan dobry, cena 34 500 zł do negocjacji, tel. 573 - 997 - 953 (o/b)
- Sprzedam przetrząsarkę do trawy Deutz Fahr, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 600 - 532 - 665 (o/b)
- Sprzedam prasę Sipma Z279/1, w oryginale, niemalowana, sprawna, szeroki podbierak, owijanie sznurkiem, cena 18 500 zł, tel. 784 - 161 - 031 (o/b)
- Sprzedam ścinacz zielonek Stalmech, mało używany, w dobrym stanie, cena 19 000 zł, tel. 574 - 165 - 299 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samobierającą Bergmann, rotor, noże, sterownik, walce dozujące, cena 15 700 zł do negocjacji, tel. 602 - 468 - 716 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę bębnową Stoll, 4 bębny koszące, 265 cm, centralne zawieszenie, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 574 - 003 - 643 (o/b)
- Sprzedam rozrutnik Agrozet, 5 ton, w dobrym stanie, cena 3 500 zł, tel. 516 - 640 - 387 (o/b)
- Sprzedam plugi obrotowe, (2008), cena 8 500 zł, tel. 511 - 279 - 861 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Fella 187, rotacyjna, do poprawek wizualnych, cena 1 600 zł, tel. 609 - 372 - 586 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Stoll, wałek WOM, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 708 - 109 (o/b)
- Sprzedam plugi Kverneland AB-100, (2016), pierwszy właściciel, bez wkładu finansowego, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 507 - 663 - 830 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2017), stan idealny, nie wymaga wkładu finansowego, cena 34 900 zł, tel. 516 - 252 - 810 (o/b)
- Sprzedam plug Kverneland AB-100 Vario, w bardzo dobrym stanie, cena 21 000 zł, tel. 509 - 628 - 118 (o/b)
- Sprzedam wirówkę do mleka, (2022), używana około 4 miesiące, na gwarancji, cena 6 500 zł, tel. 791 - 217 - 115 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Pottinger 800, szerokość robocza 8 m, sprawna, świeżo sprowadzona z Holandii, cena 27 800 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569 (o/b)
- Sprzedam owijkę do bel, stan dobry, hydrauliczna, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 668 - 483 - 335 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, (2005), stan bardzo dobry, cena 37 900 zł, tel. 508 - 183 - 852 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz polowy Jarmet, (2014), 450 litrów, szerokość 12 m, cena 2 200 zł, tel. 883 - 532 - 747 (o/b)
- Sprzedam kombajn New Holland 8040, silnik Ford, heder 3,60 m, garażowany, do wymiany nożyki w kosie, cena 45 500 zł do negocjacji, tel. 514 - 513 - 315 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę czołową Fella KM 310 FZ, szerokość robocza 3,10 m, gotowa do pracy, wałek WOM, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 533 - 205 - 505 (o/b)
- Sprzedam ciągnik New Holland LM-435, (2006), stan opon 40%, w ładnym stanie technicznym, cena 76 000 zł, tel. 724 - 702 - 887 (o/b)
- Sprzedam ładowacz czołowy Stoll, 3-sekcyjny, cena 5 800 zł, tel. 789 - 149 - 654 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Pottinger 265H, kondycjoner, stan bardzo dobrym wałek WOM, nieużytkowana w kraju, cena 24 500 zł do negocjacji, tel. 503 - 498 - 612 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1988), pierwszy właściciel, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, garażowany, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 921 - 168 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz ciągnący Agrifac GS-3900, kompletny, cena 22 500 zł, tel. 517 - 976 - 109 (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.

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Wysokie Mazowieckie

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 poz. 503 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 poz. 1029 z późn. zm.) oraz w związku z uchwałą Rady Gminy Wysokie Mazowieckie Nr 173/XXVI/21 z dnia 14 września 2021 roku o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Brzóska-Falki obejmującej południowo-zachodnią część terenów miejscowości Brzóska-Falki, zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Brzóska-Falki obejmującej południowo-zachodnią część terenów miejscowości Brzóska-Falki w dniach **od 06.06.2023 r. do 29.06.2023 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pokój nr 31, tel. (086) 2757441, w godzinach pracy urzędu, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Wysokie Mazowieckie – www.ugwm.biuletyn.net.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **28.06.2023 r.** w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie o godz. 12.00.

Jednocześnie informuję o odstąpieniu, na podstawie art. 48 ust. 4 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.), od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla przedmiotowego projektu planu. Pismem z dnia 04.01.2022 r. nr WPN.410.3.24.2021.MS2 Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Białymstoku wyraził zgodę na odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla zmiany ww. miejscowego planu. Pismem z dnia 04.01.2022 r. nr NZ.0522.10.2021 (Opinia nr /NZ/2022) Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wysokim Mazowieckiem wyraził opinię, że zachodzą okoliczności uzasadniające odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla zmiany ww. miejscowego planu.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 oraz z art. 8c i 8d ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 poz. 1029 z późn. zm.) każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy wnieść:

- w formie papierowej: przesłane pocztą lub doręczone osobiście na adres: Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie,
- w formie elektronicznej za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, profilem zaufanym albo podpisem osobistym lub na adres email: gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl,
- podczas dyskusji publicznej.

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Wysokie Mazowieckie z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, a także oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **14.07.2023 r.**

Administratorem Danych Osobowych jest Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, pełna wersja obowiązku informacyjnego znajdują się na stronie internetowej BIP: https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip_pliki/2020_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf

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



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

Dbaj o siebie

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

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

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

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

DIETY NFZ



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

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

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

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

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

Choroby układu krążenia (ChUK)

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

Czym są choroby układu krążenia

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

Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

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

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

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

Ważne!

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

Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:

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



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



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

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

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

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



Świętują 1 dzień w roku, strzegą przed ogniem 365 dni!

W 9 Ochotniczych Strażach Pożarnych gminy Ciechanowiec służy 184 strażaków.

W czasie dorocznego strażackiego święta wielu zostało uhonorowanych odznakami i medalami.

Złoty Krzyż II Klasy św. Floriana otrzymali: Michał Kryński i Kamil Murawski (obaj z OSP Ciechanowiec). Srebrny Podlaski Krzyż Floriański: Tadeusz Tenderenda (OSP Kozarze), Brązowy: Dariusz Hetman i Marek Klejzerowicz (obaj OSP Ciechanowiec), Paweł Tenderenda i Zdzisław Tenderenda (obaj OSP Kozarze), Stefan Gromadzki (OSP Tworkowice).

Złoty Medal „Za zasługi dla pożarnictwa”: Tadeusz Porzeziński (OSP Radziszewo-Króle), Grzegorz Gromadzki, Lech Jurczuk, Jacek Prokopiak, Dariusz Szulborski (wszyscy OSP Tworkowice), Stanisław Kietliński, Stanisław Łapiński, Józef Niemyjski, Franciszek Wojtkowski, Marek Wojtkowski (wszyscy OSP Wojtkowice Stare). Srebrny Medal: Janusz Gontarczuk, Stanisław Guziak, Zbigniew Komiażyk, Damian Pelszyk, Mariusz Pelszyk (wszyscy OSP Bujenka), Bogusław Akonom, Marek Miszczuk, Karol Mosiewicz, Tomasz Szcześniak (wszyscy OSP Ciechanowiec), Marek Radziszewski, Mirosław Radziszewski, Tomasz Zabłocki (wszyscy OSP Radziszewo-Króle),

Łukasz Szulborski (OSP Tworkowice), Roman Koc, Henryk Murawski, Mariusz Niemyjski, Jan Wojtkowski (wszyscy OSP Wojtkowice Stare). Brązowy Medal: Paweł Akonom, Adrian Klejzerowicz, Benedykt Klejzerowicz, Bartosz Kowalewski, Tomasz Kowalewski, Paweł Kryński, Piotr Kryński, Marek Lubowicki, Kamil Murawski, Sebastian Pieniek, Patryk Rybałtowski (wszyscy OSP Ciechanowiec), Mariusz Józwiak, Piotr Mirkowicz, Grzegorz Tenderenda, Krzysztof Tenderenda, Jerzy Zawadzki (wszyscy OSP Kozarze), Tadeusz Czołomiej, Tomasz Jacyniewicz, Rafał Krukowski, Rafał Majewski, Daniel Pruski, Jacek Pruski, Kacper Stańczuk (wszyscy OSP Pobikry), Piotr Kosiński, Marian Porzeziński, Zdzisław Moczulski (wszyscy OSP Radziszewo-Króle), Mateusz Koc, Krzysztof Kosk, Łukasz Radziszewski, Marcin Stpiczyński, Tomasz Zakrzewski (wszyscy OSP Winna-Poświętna), Dominik Olszewski (OSP Wojtkowice Stare).

Oznakę „Strażak Wzorowy”: Bogusław Akonom, Paweł Akonom, Dariusz Hetman, Adrian Klejzerowicz, Benedykt Klejzerowicz, Bartosz Kowalewski, Tomasz Kowalewski, Michał Kryński, Paweł Kryński, Piotr Kryński, Marek Lubowicki, Marek Miszczuk, Karol Mosiewicz, Kamil Murawski, Se-

bastian Pieniek, Patryk Rybałtowski (wszyscy OSP Ciechanowiec), Kamil Tenderenda, Maciej Tenderenda, Mariusz Waszczuk (wszyscy OSP Tworkowice).

Oznakę za 50 lat służby: Tadeusz Porzeziński (OSP Radziszewo-Króle) i Tadeusz Tenderenda (OSP Kozarze). Za 45 lat służby: Dariusz Hetman (OSP Ciechanowiec) i Stanisław Łapiński (OSP Wojtkowice Stare). Za 40 lat służby: Adam Głuchowski i Mieczysław Mularczuk (obaj OSP Pobikry), Janusz Gontarczuk i Stanisław Guziak (obaj OSP Bujenka), Stanisław Kietliński i Józef Niemyjski (obaj OSP Wojtkowice Stare), Zdzisław Moczulski, Wiesław Porzeziński i Mirosław Radziszewski (wszyscy OSP Radziszewo-Króle), Andrzej Wojtkowski (OSP Koce-Basie). Za 35 lat służby: Zbigniew Komiażyk (OSP Bujenka), Tadeusz Malinowski i Jacek Pruski (obaj OSP Pobikry), Marek Radziszewski, Bogdan Uszyński i Tomasz Zabłocki (wszyscy OSP Radziszewo-Króle), Marek Wojtkowski (OSP Wojtkowice Stare). Za 30 lat służby: Tadeusz Czołomiej (OSP Pobikry) i Zdzisław Tenderenda (OSP Kozarze). Za 25 lat służby: Tomasz Jacyniewicz (OSP Pobikry), Roman Koc, Henryk Murawski i Mariusz Niemyjski (wszyscy OSP Wojtkowice Stare),

Tomasz Zakrzewski (OSP Winna-Poświętna). Za 20 lat służby: Bogusław Akonom i Marek Miszczuk (obaj OSP Ciechanowiec), Damian Pelszyk (OSP Bujenka), Krzysztof Tenderenda i Paweł Tenderenda (obaj OSP Kozarze), Rafał Krukowski (OSP Pobikry), Krzysztof Kosk (OSP Winna-Poświętna). Za 10 lat służby: Paweł Akonom, Benedykt Klejzerowicz, Bartosz Kowalewski, Tomasz Kowalewski, Michał Kryński, Paweł Kryński, Piotr Kryński, Kamil Murawski (wszyscy OSP Ciechanowiec), Grzegorz Gnatowski, Michał Gnatowski, Adam Koc, Krzysztof Koc, Grzegorz Szmurło (wszyscy OSP Koce-Basie), Mariusz Józwiak, Piotr Mirkowicz, Jerzy Zawadzki (wszyscy OSP Kozarze), Rafał Majewski i Kacper Stańczuk (obaj OSP Pobikry), Łukasz Szulborski, Kamil Tenderenda i Maciej Tenderenda (wszyscy OSP Tworkowice), Mateusz Koc (OSP Winna-Poświętna), Dominik Olszewski i Jan Wojtkowski (obaj OSP Wojtkowice Stare).

Kapituła Stowarzyszenia Konfraterni Mazowieckiej Odznaki św. Floriana Mazovia przyznała burmistrzowi Ciechanowca Eugeniuszowi Święckiemu Złoty Medal 100 Lat Niepodległości. Uroczystość uświetniła ciechanowiecka Orkiestra Dęta.

Poradnia psychologa

Oblewam egzamin na prawo jazdy

Już trzy razy nie zdałam egzaminu praktycznego na prawo jazdy. Gdy jadę z instruktorem na jazdach próbnych, jest dobrze. Na egzaminie się denerwuję, zapominam o wszystkim i robię jakiś głupi błąd, tak jakby na swoje życzenie. Czy jest jakiś sposób, by nie przeżywać takiego stresu?

Dorota

Jest kilka technik uspokajania się i radzenia sobie z takimi sytuacjami.

Pierwsza z nich polega na odgrywaniu zdawania egzaminu w wyobraźni. Należy wybrać spokojne miejsce, wygodnie usiąść i wyobrazić sobie, że zdaje się egzamin. Proszę przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów: zobaczyć, poczuć i usłyszeć całą tę sytuację. Następnie wyobrażenie rozwijać: jak spostrzega się znaki drogowe, jak reaguje na zachowanie innych kierowców itd., aż „przejedzie” się egzaminacyjną trasę poprawnie i wraca z zadowoleniem na plac manewrowy. Ta technika wykorzystuje elementy autohipnozy, ale można także przeprowadzać ją przy pomocy innej osoby.

Zanim przeprowadzi się to ćwiczenie (najlepiej wielokrotnie), proszę przeznaczyć trochę czasu na stworzenie „planu B”. Co się stanie, gdy w „wyobraźni” nie zda się egzaminu? Jakie będą tego konsekwencje? Ważne, by celem tego myślenia było uspokojenie: życie się nie zawali.



Fot. pixabay

Należy również nauczyć się relaksować w trakcie samego prawdziwego egzaminu. Bardzo dobre rezultaty relaksacji daje nauka spokojnego, głębokiego oddychania. Wskazówki można znaleźć w internecie. Podczas egzaminu trzeba koncentrować się na rozwiązywaniu zadania, a nie na tym, czy uda się zdać.

Jeszcze jedna sprawa. Jeśli często przydarzają się sytuacje, w których „na własne życzenie” nie udaje się osiągnąć tego, co się zamierza, może to być oznaka nieco głębszego problemu natury psychologicznej. Nauka jeżdżenia samochodem jest odczuwana jako krok w samodzielność i stawanie się dorosłym. Niekiedy taki krok może budzić lęk zwłaszcza, gdy jesteśmy przekonani, iż nie damy sobie rady w dorosłym życiu albo że stając się dorosłymi, na zawsze utracimy coś z młodości.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

W jaki sposób na kilka minut powstrzymać wytrysk i wydłużyć nasz stosunek. Jak to zrobić?

Marek

W dobrym seksie wcale nie najważniejsza jest sama penetracja. Kobieta musi być dobrze przygotowana do stosunku, a to oznacza pieszczoty, które nazywamy grą wstępną, a która może trwać nawet pół godziny. Jeżeli dzięki temu kobieta będzie maksymalnie podniecona, nawet gdy później sam stosunek jest krótki, doprowadzi ją do orgazmu.

Mężczyzna, który wie, że ma zbyt wczesny wytrysk, powinien unikać szybkich ruchów wyjątkowo go podniecających. Jakie to ruchy, każdy wie indywidualnie. W pierwszym etapie zbliże-

nia można wykonywać członkiem delikatne ruchy okrężne. W chwili gwałtownie narastającego podniecenia, które za moment może skończyć się wytryskiem, należy zwolnić ruchy i wykonać 3 – 4 skurcze mięśni odbytu (skurcze można powtórzyć samemu wcześniej).

Jeżeli już do wytrysku dojdzie, a kobieta „nie zdążyła”, wcale nie trzeba kończyć i wychodzić z pochwy, lecz kontynuować krótkie ruchy. Najbardziej unerwione i wrażliwe jest bowiem wejście do sromu (ok. 3 cm) i pocieranie go, gdy kobieta jest już mocno podniecona, na pewno doprowadzi ją do orgazmu.

Usatysfakcjonuje ją także ponowny stosunek po 15 – 30 minutach. Przy drugim zbliżeniu napięcie seksualne mężczyzny nie jest już tak silne i stosunek będzie trwał dłużej.

Lekarz domowy

Dużo pisze się i mówi o udarze mózgu. Ostatnio słyszałem, że miał go dość młody dziennikarz z radia. Co to takiego ten udar mózgu i czy rzeczywiście jest to tak groźna choroba?

Andrzej

Udar mózgu, potocznie nazywany wylewem, jest obecnie jedną z najpoważniejszych chorób. Rocznie umiera na nią na świecie około 5 mln chorych. W Polsce odnotowuje się rocznie około 70 – 80 tys. przypadków. Groźny jest udar krwotoczny, wywołany pęknięciem ściany naczynia krwionośnego w mózgu. Powoduje niedowład, zaburzenia mowy, nawet śmierć.

Przyczyną udaru mózgu jest wysokie ciśnienie tętnicze. By uniknąć pierwszego udaru, trzeba skutecznie leczyć nadciśnienie.

Chorobie sprzyja palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia rytmu serca. Ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem, ale dotyka coraz młodszych.

Udar mózgu, niestety, powraca. Ocenia się, iż około 30 – 40 proc. pacjentów ponownie dozna udaru w czasie 5 lat. Lekarze z Kliniki Nadciśnienia Tętniczego Instytutu Kardiologii w Aninie opracowali terapię (opiera się na podawaniu leku peryndopryl), która znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia ponownego udaru.

Innym ratunkiem, zmniejszającym ryzyko ponownego wystąpienia udaru, jest operacja, która udroźni zwężoną tętnicę szyjną, doprowadzającą krew do mózgu. Jednak nie każdy chory kwalifikuje się do takiego chirurgicznego zabiegu.



Przysmak podlaski

Meksykański garnek

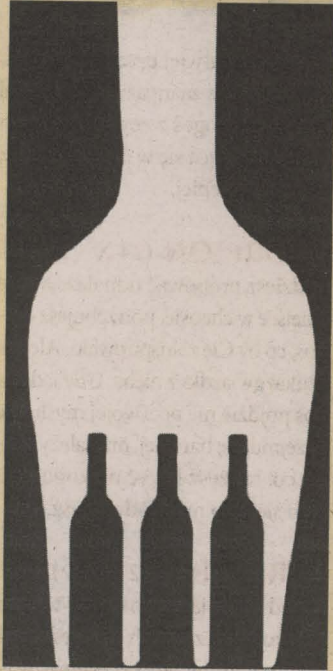
Składniki:

- 1 kg mielonej wołowiny
- puszką białej
- puszką czerwonej fasoli
- puszką kukurydzy
- czerwona, zielona i żółta papryka
- 3 – 4 cebule
- 2 szklanki pokrojonych pomidorów

- 6 ząbków czosnku
- 2 papryczki chili
- słodka papryka
- olej
- curry, kminek rzymski, oregano
- sól, pieprz

W sporym garnku rozgrzej olej, zeszklij cebulę, dodaj posiekany czosnek i chili, dopraw przyprawami według uznania. Smaż ok. 2 – 3 min. Stopniowo dodawaj mięso i je rumień. Dodaj pomidory (z sokiem), przykryj i duś ok. 25 min., mieszając. Dodaj pokrojone papryki i duś pod przykryciem do miękkości, mieszając. Dodaj fasolę i kukurydzę, podduś. Ponownie dopraw.

Co pierwsze widzisz na obrazku?



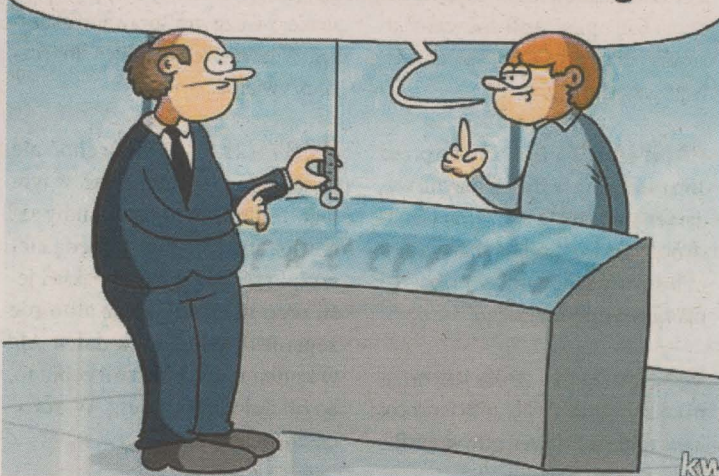
Biały widelec: jesteś silnym, pewnym siebie człowiekiem, na którym można polegać. Trzymasz się swoich zasad, nawet jeżeli nie jest to wygodne. Nie potrafisz milczeć ani siedzieć w miejscu, kiedy komuś dzieje się coś złego. Czasem spotykasz się z niezrozumieniem, a nawet niechęcią, bo niektórzy uważają, że niepotrzebnie się wtrącasz. W głębi duszy jesteś typem człowieka, który chciałaby zbawić cały świat.

Szybka odpowiedź ujawni Twoje ukryte atuty!

Trzy czarne butelki: należysz do ludzi wyjątkowo wrażliwych, obdarzonych dużą dozą empatii. Łatwo jest Cię zranić. Bardzo się wszystkim przejmujesz i bierzesz sobie do serca każdą uwagę. Często szukasz u innych porady lub potwierdzenia swoich racji. Twoją największą zaletą jest dobre serce i umiejętność wybaczenia. Wbrew pozorom, ta druga cecha wymaga naprawdę ogromnej siły. Nie jesteś więc osobą słabą, chociaż czasem za taką się uważasz. Potrafisz także wiele zrozumieć i akceptujesz ludzi, zamiast chciał ich zmieniać.

Jedna biała butelka: mało czym się przejmujesz, trudno Cię dotknąć, a nawet obrazić, bo nie obchodzi Cię opinia innych. Żyjesz trochę na uboczu. Niektórzy uważają Cię za egoistę, inni za samotnika lub dziwaka. W rzeczywistości masz bardzo spokojny charakter. Często bujasz w obłokach i fantazjujesz. Z drugiej strony jednak nie masz nierealnych oczekiwań wobec życia ani skłonności do walki z wiatrakami. Akceptujesz świat takim, jakim jest.

DROGI, BO WYKONANY Z KAWAŁKA RAKIETY ZNALEZIONEJ POD BYDGOSZCZĄ



Rok 2027.

– Przepraszam, jak dojechać do Bulwaru Lecha Kaczyńskiego? – pyta turysta mieszkanka w małym miasteczku.

– Pojedzie pan ulicą Ofiar Katastrofy Smoleńskiej, skręci w prawo w ulicę Braci Kaczyńskich, potem przez Męczenników 10 Kwietnia, dalej prosto przez Prezydenta Tysiąclecia i skręci pan w lewo w Bojowników o Prawo i Sprawiedliwość. Potem już prosto do Placu Braci Bliźniaków z pomnikiem Jarosława Zbawiciela Polski, a tuż za nim jest Bulwar Lecha Kaczyńskiego.

Późnym wieczorem bandyta w czarnej masce wyskakuje na chodnik przed dobrze ubranego mężczyznę i przykłada mu broń między zębra:

– Dawaj swoje pieniądze! – żąda.

Napadnięty odpowiada oburzony:

– Nie możesz tego zrobić! Jestem posłem!

– W takim razie oddawaj mi moje pieniądze! – krzyczy rabuś.

Polityk w restauracji zauważył przy stoliku samotnie siedzącą atrakcyjną młodą kobietę i zdecydował podejść do niej:

– Cześć. Mam na imię Marcin, mam 40 lat, zajmuję się polityką i jestem uczciwym człowiekiem.

– Cześć skarbie. Mam na imię Sara, mam 35 lat, zajmuję się prostytutką i nadal jestem dziewicą.

– Icek, twoja żona puszcza się ze wszystkimi, a ty nic nie robisz!

– Mosze, przecież wiesz, że lepiej mieć 10 procent w dobrym interesie, niż 100 w złym interesie.

– A jutro proszę przyprowadzić ze sobą żonę i wtedy przedyskutujemy spokojnie wasz problem – mówi psycholog.

– Proszę się zdecydować: albo mam przyprowadzić żonę, albo mamy spokojnie coś przedyskutować!

Mąż zastaje żonę z wibratorem.

– Co to jest? – pyta zdumiony.

– Nie twój interes! – odpowiada spokojnie żona.

Ciemna, deszczowa noc. Do sklepu na stacji paliw wchodzi dwóch dżentelmenów. Jeden pyta obsługę:

– Czy w tej wsi jest duży czarny pies z białą obrozą?

– Nie.

– A może w tej wsi jest duży czarny kot z białą obrozą?

– Nie.

Pytający mówi do kolegi:

– Wiesz co, chyba jednak przejechaliśmy księdza.

Mąż kładzie się do łóżka i szepcze do żony:

– Nie mam ślipesk.

– Jutro ci upiorę.

Pani w przedszkolu rozdała dzieciom rysunek kaczkę z parasolem do pokolorowania. Zbierając prace zauważyła, że Jasiu pomalował kaczkę na czerwono.

– Jasiu, ile razy w życiu widziałeś czerwoną kaczkę? – spytała.

– Tyle samo razy, co kaczkę z parasolem.

Człowiekowi nigdy nie dogodzisz. Najpierw chce być mądrzejszy od wszystkich, a potem narzeka, że wkoło sami debile.

Sędzia do oskarżonego:

– Jak panu nie wstyd! Ukradł pan rower oparty o bramę cmentarza!

– To właśnie mnie zmyliło, wysoki sędzie. Myślałem, że właścicielowi nie będzie już potrzebny.

– Wiesz, jak piję, to mi potem leci krew z nosa – mówi kumpel do kumpla.

– Rozumiem, ja też mam nerwową żonę.

Tu warto być

Grajewo

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

- Koncert „Cudownych rodziców mam” z okazji Dnia Matki i Dnia Ojca; piątek, 26 maja, godz. 17.00. Wstęp wolny.
- Spektakl „Odjechana farsa” w wykonaniu Moniki Mazur i Piotra Szwedasa z Teatru Komedia w Warszawie; niedziela, 28 maja, godz. 17.00. Bilety w kasie i biletyna.pl.

Kolno

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

- Koncert „Naszym najbliższym” w wykonaniu solistów i zespołów Ośrodka z okazji Dnia Matki i Dnia Ojca; sobota, 27 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

- Koncert „Śpiewamy dla Mamy” Studia Wokalnego Emdek; piątek, 26 maja, godz. 18.30. Wstęp wolny.
 - Otwarcie wystawy plakatów Przemysław Karwowski w Galerii Pod Arkadami (Stary Rynek); środa, 31 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.
- Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):**
- Koncert „Amatori di canto” w wykonaniu Chóru „Spes Unica” parafii Krzyża Świętego w Łomży pod batutą Katarzyny Szmítko z akompaniamentem Mateusza Kozikowskiego (fortepian) i Chóru Żeńskiego „Jeju Art” z Korei Południowej pod dyrekcją Knag Changonh, z akompaniamentem Yun Yung Kim (fortepian); czwartek, 25 maja, godz. 18.30. Wstęp wolny.
 - Koncert legendarnego zespołu „Czerwone gitary”; sobota, 27 maja, godz. 18.00. Bilety: biletyna.pl i bitly.pl.

Miastkowo

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Łomżyńska 25, tel. 86 217 44 99):

- Koncert solistów operetkowych Moniki Litwin-Dyngosz, Wojciecha Dyngosza i Adriany Wdziękońskiej „Dla Ciebie, Mamo”; piątek, 26 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Stawiski

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Krótka 4, tel. 86 278 55 79):

- „Koncert dla Mamy” Młodzieżowej Grupy Wokalnej; piątek, 26 maja, godz. 19.30. Wstęp wolny.

Zambrów

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

- Recital Urszuli (jej przeboje, m.in.: „Dmuchałce, latawce, wiatr”, „Malinowy król”, „Konik na biegunach”) z okazji Dnia Matki; piątek, 26 maja, o godz. 18.00. Bilety w kasie kina.
- Koncert „Dla Ciebie, Mamo” w wykonaniu Studia Piosenki „Art”; niedziela, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: 28 i 29 maja – „Super Mario Bros”, godz. 15.00 i 17.30 oraz „Kicia Kocia mówi dzień dobry!”, godz. 16.40 i „Mafia Mamma”, godz. 19.15. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 26 maja – „Mała Syrenka”, godz. 17.00 i 20.00; 27 maja – „Mała Syrenka”, godz. 14.00 i 20.00 oraz „The Chosen: pierwsze spotkanie – wielki finał”, godz. 17.00; 28 maja – „The Chosen: pierwsze spotkanie – wielki finał”, godz. 20.00; 31 maja – „Mała Syrenka”, godz. 17.00 i 20.00; 1 czerwca – „Mała Syrenka”, godz. 8.30 i 11.00. Kino MOK Zambrów: 27 maja – „Super Mario Bros”, godz. 15.30 i 17.30 oraz „Book Club. Następny rozdział”, godz. 19.30; 28 maja – „Super Mario Bros”, godz. 14.30; 29 maja – 1 czerwca – „Super Mario Bros”, godz. 15.30 i 17.30 oraz „Book Club. Następny rozdział”, godz. 19.30.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): źle osądzasz swoją sytuację, za dużo się martwisz, co Cię osłabia emocjonalnie. Postaraj się dać sobie więcej radości, takimi sposobami, jakie znasz, na przykład idź albo umów się na grilla. Jeśli chłód w związku wywoła w Tobie niepokój, nie reaguj emocjami, ale przemyśleniem sytuacji.

BYK (20 IV – 21 V): nie daj się wciągać w sprawy innych, zadbaj przede wszystkim o swoje. Jeśli czujesz się gorzej, nie bagatelizuj dolegliwości. Nawet, jeśli Twój związek uczuciowy z pewnych powodów będzie na dystans, możesz mieć pewność, że ktoś Ci bliski traktuje Cię poważnie.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): jakieś smutne wydarzenie lub drobna strata może skierować wreszcie Twoją uwagę na docenienie tego, co już masz! Jeżeli w pracy będziesz próbować znaleźć nowy kierunek, na razie niewiele z tego wyjdzie, ale nie rezygnuj. Samotne Bliźnięta powinny wybierać ostrożnie, żeby nie trafić na kogoś, kto nie jest wart uwagi.

RAK (22 VI – 22 VII): trzymaj się wcześniejszych planów, dalej są warunki do ich realizacji. Najgorsze zagrożenia minęły i przyszłość rysuje się bardziej kolorowa. W związku jakieś większe wspólne przedsięwzięcie, więc nie unikaj poważnych rozmów.

LEW (23 VII – 22 VIII): potrzeba Ci więcej zdecydowania i dyscypliny, żeby działać nie tylko na początku, lecz także wtedy, kiedy zadanie zaczyna Cię nużyć. Jeśli coś ważnego zrobisz dla kogoś Ci bliskiego, odwdzięczy Ci się.

PANNA (23 VIII – 22 IX): przed Tobą spokojny tydzień z miłymi wydarzeniami, które poprawią Ci nastrój. Możliwość odkrycia na nowo miłości, a przed samotnymi, poznań kogoś interesującego.

WAGA (23 IX – 23 X): jeśli ostatni czas rozleniwił Cię, zrób teraz coś konkretnego. Nawet, gdy wszystko

Cię nudzi, łatwiej przetrwać dzień, jeśli się w coś zaangażujesz. Uważaj na wpływ kogoś z zewnątrz, niech nikt nie wtrąca się w Twoje sprawy, tak będzie lepiej.

SKORPION (24 X – 21 XI): będziesz próbować odnaleźć swoje miejsce w chaosie, potrzebujesz czegoś, co by Cię zainspirowało. Ale nie szukaj gwiazdki z nieba. Gdy jednak coś pójdzie nie po Twojej myśli, nie przejmuj się bardziej, niż należy. Jakby co, możesz liczyć na kogoś, po kim się tego nie spodziewasz.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): przed Tobą jakiś poważny wybór, a tylko jedna z dwóch dróg jest możliwa, nie możesz na raz ciągnąć wielu spraw i utrzymywać jednakowego zaangażowania. Jeśli w kimś Ci bliskim coś może denerwować, nie reaguj awanturą, bo to nigdy niczego nie wyjaśnia.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): chyba kroczyś niezbyt odpowiednią drogą i teraz czas na zmianę planów albo podejścia. Nie składaj winy na okoliczności zewnętrzne, zwróć uwagę, że przyczyniasz się do obecnej sytuacji i wyciągnij wnioski. Dbaj o pracę. Jeśli Twój związek chwije się w posadach, coś z tym w końcu zrób albo w ogóle daj sobie spokój.

WODNIK (21 I – 20 II): uważaj bacznie na wszystko, co się wokół Ciebie dzieje, ale nie rób gwałtownych posunięć, bo to się może nie najlepiej skończyć. Pozbądź się chociaż na jakiś czas zbytniej pewności siebie, z ważnymi sprawami zaczekaj. W uczuciach możliwe słoneczne ożywienie.

RYBY (21 II – 20 III): choć nie będziesz się zbytnio starać, w tym tygodniu pewne rzeczy jakby same spadną Ci z nieba i będą cię cieszyć. Przed Tobą dobra passa i jeśli tego nie przegapisz albo nie zepsujesz, będzie tak dalej. Ale w końcu jednak zacznij robić to, co od dawna planujesz. W uczuciach sielanka.

Łobodziński w kadrze na Mistrzostwa Świata!

Piotr Łobodziński z Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol powołany został na II Mistrzostwa Świata w Biegach Górskich i Terenowych w czerwcu w Innsbrucku (Austria). Biegacz z Łomży jest tegorocznym srebrnym i brązowym medalistą Górskich Mistrzostw Polski. Forma Piotra jest coraz lepsza, w ostatnim starciu zwyciężył na 10 km w Biegu Akademicka Dycha w Siedlcach. Łobodziński, to były Mistrz Świata, sześciokrotny zdobywca Pucharu Świata, Mistrz Europy, sześciokrotny Mistrz Polski w bieganiu po schodach, zwycięzca prestiżowych biegów na Empire State Building w Nowym Jorku i na Wieżę Eiffa w Paryżu.

Lena Lutrzykowska na podium

Piętnastoletnia gimnastyczka Lena Lutrzykowska z Łomży zajęła III miejsce w V Międzynarodowych Zawodach Gimnastycznych w Łodzi. Nie jest to pierwszy sukces naszej młodej gimnastyczki. W zeszłym roku zajęła II miejsce w Ogólnopolskich Zawodach Gimnastycznych w Opolu. Lena na co dzień trenuje w Klubie Sportowym „Bee Hero” w Ostrołęce (trener Grzegorz Mulinec). Pierwsze sportowe kroki stawiała w judo pod okiem ojca, który jest trenerem tej sztuki walki.

Rajd wokół Jeziora Rajgrodzkiego

Na Rajd wokół Jeziora Rajgrodzkiego zaprasza Team 4 Grajewo w niedzielę, 28 maja. Trasa 70 km (prędkość rekreacyjna): Grajewo – Prostki – Kopijki – Sypitki – Stacze – Borzymy – Barszcze – Rajgród – Rydzewo – Grajewo. Zbiórka na parking przy Media Expert (ul. Dworna 50) o godz. 10.00. W czasie Rajdu będzie przerwa na posiłek.

Rosochate Kościelne ma kompleks sportowy

Bieżnia, skocznia do skoku w dal, rzutnia do pchnięcia kulą, boisko do piłki nożnej i wielofunkcyjne składają się na otwarty nowy kompleks sportowy w Rosochacie Kościelnym przy ul. Mazowieckiej. Tuż po otwarciu odbyły się na nim Igrzyska Sportowe Młodzieży Gminy Czyżew, zakończone piknikiem rodzinnym, przygotowanym przez Koła Gospodyń Wiejskich z gminy.

Amelia Zaręba mistrzynią Europy!



Amelia Zaręba z trenerką Anną Kaczyńską

750 młodych karateków z 26 krajów stanęło na macie 36 Wagowych Mistrzostw Europy w Karate Kyokushin we Wrocławiu. Polskę reprezentowali Amelia Zaręba, Jakub Zalewski, Kinga Kalisiewicz i Gabriel Lutostański, z Zambrowskiego

Klubu Karate Kyokushin, przygotowanych przez trenerkę, zarazem prezes Zambrowskiego Klubu Karate Kyokushin Annę Kaczyńską. Wielką radość sprawiła wszystkim Amelia Zaręba, zdobywając złoty medal.

Najlepsze w ogólnopolskim turnieju



Zwycięska ekipa GUKS Olimpijczyk/UKS 4 Łomża. Fot. Studio Foto Gabs

Koszykarki GUKS Olimpijczyk/UKS 4 Łomża wygrały Ogólnopolski Turniej „Łomża CUP 2023” o Puchar Prezydenta Łomży. W Turnieju startowało 10 dziewczęcych zespołów rocznika 2010 i młodsze. Klasyfikacja końcowa: 1. GUKS Olimpijczyk/UKS 4 Łomża, 2. Warsaw Basketball, 3. MKS Batory 18 Białystok, 4. Nenufar Ełk, 5. Wawerians Warszawa, 6. MUKS Bydgoszcz, 7. Team Sparta Warszawa, 8. Iskra Konstantynów, 9.

MUKS Bydgoszcz II, 10. Wawerians Warszawa II. W finale GUKS Olimpijczyk/UKS 4 Łomża bardzo wysoko, bo aż 51 do 17 pokonał Warsaw Basketball. Nasza drużyna zagrała w składzie: Nikola Modzelewska, Aleksandra Cwalina, Wiktoria Kupis, Wiktoria Dąbkowska, Milena Kuliś, Sandra Smaługa, Maja Białomyzy, Laura Nikonowicz, Wiktoria Alicka (wszystkie z SP 4 Łomża), Amelia Zaniewska (SP 5 Łomża), Oliwia Kozłowska, Ni-

na Brajczewska, Kamila Kowalska, Nikola Baczewska, Daria Niebrzydowska, Zuzanna Bar i Julia Kołakowska (wszystkie z SP 9 Łomża).

Najwszechstronniejsza zawodniczka turnieju: Aleksandra Cwalina. Najlepsza zawodniczka w drużynie: Nikola Modzelewska. Pierwsza Piątka Turnieju: Nikola Baczewska. Wyróżnienie trenera: Daria Niebrzydowska.

Trenerem dziewcząt jest Michał Piotrowski.



JOGURT NATURALNY

TAKI W SAM RAZ

TYLKO MLEKO I KULTURY BAKTERII



Silne
wsparcie
mediowe



TV



DIGITAL



SOCIAL MEDIA



PRASA