

Strona obywatelska • Okno na świat w Jeziorku

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

22 (2112)

4 czerwca 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

*Wzrastajcie w wolności
myśli, słowa i sumienia*

O uśmiech dziecka

Majowy chłopak

**Co? Gdzie?
Kiedy?**



Fot. pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 22

Marsz 4 Czerwca Warszawa 12⁰⁰

Organizator:

Alicja Łepkowska-Gołaś

793 191 480

Darmowy
wyjazd autokarem
z Łomży

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



*Pójdę w marszu 4 czerwca,
by zaprotestować przeciw
obecnie rządzącym, którzy
chcą mnie pozbawić
prawa do wolnych,
demokratycznych
wyborów, by wprowadzić
w Polsce swoją dyktaturę
w izolacji od Europy
i świata!*

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörinczy, 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.

Ważne słowo:

Od Unii Lubelskiej do Europejskiej

Ks. Kazimierz Sowa: – Mateusz Morawiecki zapowiadał jeszcze niedawno w TV Trwam: „Chcemy przekształcać Europę. Z powrotem ją – takie moje marzenie – rechrystianizować”. Dodał, że na tle Europy jesteśmy wyjątkowi.

Puste hasła. Wolałbym, żeby każdy, w tym premier Morawiecki, zaczynał tę rechrystianizację od siebie: od unikania kłamstwa, manipulacji, od powstrzymania się od obrażania przeciwników politycznych. Zostawmy już tę krucjatę przeciw Europie, a zajmijmy się sobą. Moi koledzy z Europy Zachodniej często chwalą nas za pomoc uchodźcom ukraińskim, a jednocześnie pytają, skąd te trupy na granicy z Białorusią.

Jakiegolwiek upaństwowienie kultu Jana Pawła II będzie prowadziło w najlepszym razie do obojętności, a w najgorszym do wrogości wobec Jana Pawła II.

Z tego niebezpieczeństwa zdają sobie sprawę także sami biskupi, którzy 3 maja opublikowali bardzo mocne oświadczenie przeciwko upolitycznianiu i instrumentalizacji Kościoła w walce politycznej, właśnie w kontekście jesiennych wyborów.

PiS-owi należy przypomnieć, że papież-Polak był orędownikiem wolności i demokracji, a jego „od Unii Lubelskiej do Europejskiej” było mocnym „tak” za przystąpieniem Polski do UE. Brzydził się kłamstwem i propagandą. Dlatego „zapisywanie go” do jednej partii jest nie tylko nadużyciem. Jest zwykłym kłamstwem i manipulacją. (Źródło: wp.pl)

(Ks. Sowa jest duszpasterzem w kościele św. Aleksandra na placu Trzech Krzyży w Warszawie, autorem książki „Niewierni wierni. Rozmowy o prawdziwym Kościele”, wyd. Wielka Litera).

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)

3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)

6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)

12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

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

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,

tel. 86 216 42 43

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



■ Z przedwyborczą wizytą byli w Podlaskiem prezes PiS Jarosław Kaczyński i szef MON Mariusz Błaszczak. Na pytanie dziennikarza TVN o dymisję Mariusza Błaszczaka w kontekście afery z rosyjską raketą pod Bydgoszczą i balonem szpiegowskim znad Białorusi, który „rozpłynął się” nad Polską, Kaczyński odpowiedział, że jest zmuszony traktować dziennikarza TVN jako „przedstawiciela Kremla”.

■ Akademią Łomżyńską stanie się oficjalnie w czwartek, 1 czerwca, obecna Akademia Nauk Stosowanych w Łomży (wcześniej Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości). Zmiana nazwy uczelni związana jest z uzyskaniem uprawnień do nadawania stopni doktora i doktora habilitowanego.

■ Za 35 mln zł unijnej dotacji doposażonych zostanie osiem klinik Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego oraz kardiologia w szpitalu MSWiA w Białymstoku.

■ Reportażysta radiowi z całego kraju spotkali się w Tykocinie na Ogólnopolskich Warsztatach Reportażu Radiowego, organizowanych przez Polskie Radio Białystok.

■ Tołkanka (potrawa podobna do babki ziemniaczanej, ale z gotowanymi kartofli), hałuszki (kluseczki ziemniaczane przypominające kopytka), palcówka biebrzańska (kiełbasa średnio rozdrobniona), kuciukai (litewskie ciasteczka świąteczne) i piwo jałowcowe dołączyły do polskiej Listy Produktów Tradycyjnych, na której z Podlaskiego jest ich już 86.

Następne wydanie „Kontaktów” w środę 7 czerwca

Coraz mniej nowych księży



Fot. pixabay

Dwóch księży otrzymało w Diecezji Łomżyńskiej święcenia kapłańskie: ks. Patryk Wolanowski i ks. Andrzej Skarzyński. W łomżyńskiej Katedrze przyjęli je z rąk bpa Janusza Stepnowskiego w sobotę, 27 maja. W niedzielę odprawili msze prymicyjne w swoich rodzinnych parafiach. Pochodzący

ze Stawisk ks. Patryk Wolanowski będzie wikariuszem w parafii Zbawiciela Świata w Ostrołęce, a pochodzący z Zambrowa ks. Andrzej Skarzyński w parafii św. Brunona w Łomży.

Tego samego dnia w archidiecezji Białostockiej wyświęconych zostało trzech nowych księży.

„Miejski” miód z miejskiej pasieki

Pierwsze wiosenne miodobranie z miejskiej pasieki, utworzonej w 2019 roku niedaleko centrum Białegostoku przy rzece Białej, wśród łąk kwiatnych i pola słoneczników.

„W 2020 roku zebraliśmy 98 kg miodu, w 2021 – 150 kg, a w ubiegłym 200 kg. Miód po odwirowaniu wlewany jest do słoiczek, które rozdawane są gościom i mieszkańcom podczas różnych

uroczystości”, mówi prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Zajmujący się miejską pasieką Mikołaj Maj mówi, że pszczoły dobrze przetrwały zimę i pierwszy tegoroczny miód jest z mniszka, klonu oraz krokusów. W ramach ochrony owadów zapyłających, w Lesie Zwierzyńskim w Białymstoku ustawiono kłody bartne, a w pniu sosny, powstała barć dla dziko żyjących pszczoł. Jednak tam miodu się nie zbiera.

Znaki czasu:

■ Marsz przeciwko „złodziejstwu i kłamstwu, za wolnymi wyborami i demokratyczną europejską Polską” odbędzie się w niedzielę, 4 czerwca, w Warszawie.

■ Zamordowali 5 ludzi, usiłowali zamordować 6, by przejąć ich mieszkania w Warszawie i okolicy, 18 w tym celu oszukali. Akt oskarżenia przeciwko 5 bezwzględnym bandytom i notariuszce trafił do sądu. By zdobyć ich majątek wyszukiwali samotnych, często uzależnionych od alkoholu. Truli ich dodawanym do napojów izopropanolem.

■ Pracę straci 847 pracowników fabryki nadwozi autobusów Scania w Słupsku, którą zamyka koncern z końcem roku.

■ Protestowali pod Ministerstwem Obrony Narodowej pracownicy cywilni wojska w poniedziałek, 29 maja. Przyjęty do wojska szeregowy zawodowy po gimnazjum dostaje 4960 zł brutto, a wykwalifikowany pracownik cywilny z wieloletnim stażem i wyższym wykształceniem ok. 3,5 tys. zł (tyle wynosi średnia płaca w tej grupie zawodowej). „Nas traktują jak darmową siłę roboczą. Bez nas nie wystartują myśliwce, nie zadziałają systemy teleinformatyczne, a żołnierze nie dostaną pensji”, mówi szefowa Zakładowej Organizacji Związku Pracowników Wojska „Tarcza” w bazie lotniczej w Krzesinach Marzena Zawada.

■ Karę 8 lat kolonii karnej o zastrzyżonym rygorze podtrzymał Białoruski Sąd Najwyższy, odrzucając apelację Andrzeja Poczubota od wyroku sądu w Grodnie. Poczubot miał „wzywać do sankcji i innych działań na szkodę Białorusi” za pośrednictwem publikacji w mediach i internecie, a także prowadzić „działania mające na celu wzniecanie wrogości i nienawiści na tle narodowościowym, religijnym i społecznym”. Andrzej Poczubot jest obywatelem Białorusi polskiej narodowości, działaczem zdelegalizowanego w 2005 r. Związku Polaków na Białorusi, dziennikarzem, który w przeszłości za krytyczne wypowiedzi o Łukaszenko trafił do aresztu. W Polsce podobną możliwość rozprawiania się z oponentami i krytykami obecnej władzy daje uchwalone przez PiS i podpisane przez Andrzeja Dudę tzw. lex Tusk.

Co Polacy sądzą o tzw. lex Tusk?

Czy Pan/Pani zdaniem Państwowa Komisja ds. badania wpływów rosyjskich na bezpieczeństwo wewnętrzne RP w latach 2007-2022, jest:

WŁAŚCIWYM POSUNIĘCIEM I ORGANEM, KTÓRY WYJAŚNI RZETELNIE NIEPRAWIDŁOŚCI WS. WSPÓŁPRACY Z ROSJĄ

19,8%

PRZEDWYBORCZĄ ZAGRYWKĄ, KTÓRY MA ZA ZADANIA DYSKREDYTOWAĆ PRZECIWNİKÓW POLITYCZNYCH

60,8%

NIE WIEM/TRUDNO POWIEDZIEĆ

19,4%

60,8 proc. Polaków uznaje, że ustawa PiS tworząca tzw. lex Tusk to „przedwyborcza zagrywka, która ma za zadanie dyskredytować przeciwników politycznych”, 19,8 proc. nie zgadza się z tym, a 19,4 proc. nie ma w tej sprawie zdania, wynika z sondażu United Surveys dla Wirtualnej Polski.

„Komisja może być użyta do ingerencji w wolne i uczciwe wybory w Polsce”,
stwierdził rzecznik amerykańskiej dyplomacji Matthew Miller

O co chodzi w „lex Tusk”?

Wszewładna komisja bezkarna

1. Komisja do spraw badania wpływów rosyjskich będzie mieć uprawnienia zarówno śledcze, czyli prokuratorskie, jak oskarżycielskie oraz sędziowskie. Może pozbawić daną osobę prawa do pełnienia funkcji publicznych, związanych z zarządzaniem środkami publicznymi nawet na 10 lat.

2. Może odebrać komuś przymiot „nieskazitelny charakteru, wymagany m.in. od sędziów.

3. Komisja może żądać wszystkich dokumentów od wszystkich instytucji, w tym akt sądowych i danych wrażliwych.

4. Jeśli ktoś nie stawi się przed komisją, za pierwszym razem grozi mu kara w wysokości do 20 tys. zł. Za drugie niestawiennictwo kara to już nawet 50 tys. zł.

5. Wszelkie ustalenia, czyli dokumenty komisji będą niejawnymi, choć jej posiedzenia oraz „wyroki” będą publiczne.

6. Komisja może przed swoje oblicze wezwać każdego.

7. Komisja będzie mogła zwolnić z tajemnicy państwowej zeznających przed nią świadków, tajemnicę adwokackiej, tajemnicę dziennikarskiej, tajemnicę lekarskiej. Wyjątek: tajemnica spowiedzi.

8. Wszyscy członkowie komisji za swoje działanie w jej ramach nie poniosą żadnej odpowiedzialności, będą całkowicie bezkarni.

Reakcja USA

Po podpisaniu przez Andrzeja Dudę ustawy o komisji ds. badania rosyjskich wpływów zabrał głos Amerykański Departament Stanu. – Może ona być użyta do ingerencji w wolne i uczciwe wybory w Polsce – stwierdził rzecznik amerykańskiej dyplomacji Matthew Miller i wezwał polski rząd, by nie wykorzystywał uchwalonych przepisów do blokowania kandydatur polityków opozycji w wyborach. W oświadczeniu napisał, że amerykańskie władze „są zaniepokojone przyjęciem przez polski rząd nowej legislacji, która może zostać nadużyta do ingerencji w wolne i uczciwe

wybory w Polsce”. – Podzielałmy obawy wyrażane przez wielu obserwatorów, że to prawo tworzące komisję badającą rosyjskie wpływy, może być wykorzystane do blokowania kandydatur polityków opozycji bez należytego procesu prawnego – dodał Matthew Miller.

Reakcja Unii Europejskiej

„Wprowadzenie nowej komisji, która jest w stanie pozbawić obywateli, poszczególnych osób prawa wyborczego za pomocą decyzji administracyjnej, bez jakiegokolwiek przeglądu sądowego, jest to specjalny problem, który przeanalizuje Komisja Europejska i w razie potrzeby podejmie odpowiednie kroki. Nie możemy się zgodzić na taki system bez prawdziwego dostępu do sprawiedliwości, do niezależnego sędziego, wyłączonego na podstawie decyzji administracyjnej”, powiedział komisarz ds. sprawiedliwości UE Didier Reynders. Dodał też, że Komisja Europejska nie zahała się podjąć odpowiednich środków.

40 lat temu

„Kontakty”, 5 czerwca 1983:

Dzień Dziecka skromnie, ale z sercem

Święto Dziecka obchodzimy w tym roku skromnie (nie ma wyboru zabawek), ale jak zawsze z uśmiechem, z sercem dla najmłodszych. M.in. Zarząd Wojewódzki Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oraz Wydział Oświaty i Wychowania Urzędu Miejskiego w Łomży przygotowali ciekawy program. Oprócz wielu zabaw w szkołach, tradycyjnie odbędą się imprezy sportowe na stadionie miejskim.

Z prawdziwą przyjemnością informujemy też o pięknym geście artystów cyrku „Olimpia”. Z okazji Dnia Dziecka wychowankowie Domu Dziecka w Zambrowie z opiekunami zostali zaproszeni na bezpłatne przedstawienie.

149 noworodków w maju

W łomżyńskim szpitalu w maju przyszło na świat 149 noworodków. Najpopularniejszymi imionami były: Anna, Agnieszka i Magdalena oraz Mariusz, Michał i Piotr.

Co dla młodzieży w wakacje?

Zbliżają się wakacje. Organizacje młodzieżowe przygotowują się do rozpoczęcia akcji letniej. Z różnych form wypoczynku skorzysta w tym roku około 6 000 łomżyńskich zuchów, harcerzy i instruktorów ZHP. Wojewódzka Komenda OHP przygotowuje wymianę junaków (Kielce, Zamość, Ostrołęka, Suwałki). Zarząd Wojewódzki ZMW wyśle w ramach wymiany 40 uczniów do NRD.

Czego uczą się w Wojewodzinie?

W przyszłorocznym gospodarstwie Zespołu Szkół Rolniczych w Wojewodzinie 6 tuczników osiągnęło od roku 1981 (według dokumentów) wagę około 80 kilogramów. Hodowlane maciory mają tu (według dokumentów) przeciętnie 3 prosięta w miocie. Osiągnięcia te uzyskuje się m.in. dzięki zużyciu około 10 kilogramów paszy na przyrost 1 kilograma żywca. Tak dziatki uczą się pilnie przez całe ranki, jak nie być małym Bambo z czytanki.

Jak Polacy oceniają bezpieczeństwo Polski?

Jak po ostatnich incydentach (upadek rosyjskiej rakiety pod Bydgoszczą, wlot balonu znad Białorusi), ocenia Pan/Pani aktualny stan bezpieczeństwa Polski?



Jak po ostatnich incydentach (upadek rosyjskiej rakiety pod Bydgoszczą, wlot balonu znad Białorusi), ocenia Pan/Pani aktualny stan bezpieczeństwa Polski? Takie pytanie zadali w ostatnich dniach ankieterzy pracownicy United Surveys. 56,9 proc. odpowiedziało, że bezpieczeństwo ocenia źle. W tym

31 proc. „raczej źle”, a 25,9 proc. „zdecydowanie źle”. Dobrą ocenę bezpieczeństwa Polski ma w kontekście ostatnich wydarzeń 37,4 proc., z czego „zdecydowanie dobrze” 8,8 proc. a „raczej dobrze” 28,6 proc. Odpowiedzi „nie wiem/trudno powiedzieć” udzieliło 5,7 proc. (Źródło: wp.pl)



Mamy co pokazać zagranicy

Goście z Niemiec i Łotwy w przedsiębiorstwie Prefbet w Śniadowie

Spotkanie z prezesem Zarządu Przedsiębiorstwa Produkcji Betonów „Prefbet” w Śniadowie Jerzym Michalakiem oraz poznanie historii i działalności przedsiębiorstwa, które jest czołowym producentem najwyższej jakości betonu komórkowego, towarowego i bloczków betonowych; zwiedzanie zabytkowego kościoła

w Śniadowie oraz wizyta w rodzinnym gospodarstwie rolnym, ukierunkowanym na produkcję mleka, Małgorzaty i Dariusza Zarębów w Jastrzębce Młodej wypełniło program wizyty w gminie Śniadowo delegacji partnerskich gmin Marklkofen z Bawarii z delegacją powiatu Dingolfing-Landau i Augsdaugava z Łotwy.



O uśmiech dziecka

Odlotowo w Konarzycach
Na Odlotowy Gminny Dzień Dziecka w lotniczym klimacie przy Szkole Podstawowej w Konarzycach zaprasza dzieci wójt gminy Łomża Piotr Kłys w sobotę, 3 czerwca (godz. 10.00). Będzie symulator lotu, żyroskop (pozwoli poznać odporność na przeciążenia) i eurobungee (pozwoli wzbic się prawie w chmurę). Oprócz tego m.in. występy zespołów dziecięcych, gry, zabawy, zajęcia sportowe, napoje i przekąski.

„Zezwierzęcenie” w Piątnicy

Alpaki z Dzikiego Mostku, pokaz tresury psów, konkursy z nagrodami, tor przeszkód składają się, m.in. na pełen atrakcji program Gminnego Dnia Dziecka w Piątnicy, na który zaprasza wójt Artur Wierzbowski w czwartek, 1 czerwca (godz. 9.30), na boisko przy Centrum Usług Samorządowych (ul. Szkolna 29). Będą też smakołyki kół gospodyń w Górkach Sypniewie, Olszynach i Kownatach oraz szkoły w Piątnicy.



Rodzice przedszkolaków w Jedwabnem w prezencie na Dzień Dziecka wcieli się w aktorów i na szkolnej scenie przedstawili „Królowę Śnieżkę”, budząc zachwyty!

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 16

KodakExpress Digital Solutions

Patron w rocznicę



„Skupiamy się w codziennej pracy na inwestycjach i decyzjach, które ułatwiają życie. Ale chcemy też, by wartości wynikające z nauczania i osobistego przykładu kardynała Stefana Wyszyńskiego na stałe zagościły w naszym życiu: miłość do ojczyzny, szacunek dla człowieka, odwaga i niezłomność w trudnych czasach”, mówił starosta łomżyński Lech Marek Szablowski na uroczystej sesji Rady Powiatu, na której radni podjęli uchwałę o ustanowieniu patronem powiatu kardynała Stefana Wyszyńskiego w niedzielę, 28 maja, w 42 rocznicę śmierci Prymasa Tysiąclecia.

Ptasia grypa blisko

Trzy ogniska wysoce zjadliwej grypy ptaków stwierdzono w gminie Piątnica. Strefami objętymi zakazem są sołectwa Piątnica Poduchowna i Piątnica Włociańska i Łomża. Obecność wirusa wysoce zjadliwej grypy stwierdzono u pięciu martwych mew śmieszek.

Pchli targ w Jedwabnem

Na „pchli targ”, czyli wymianę, sprzedaż, podarowanie rzeczy (ubrań, butów, dodatków i inne), których się już nie używa, zaprasza w sobotę, 3 czerwca (godz. 12.00 – 17.00), Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnem.

Biała Niedziela w Łomży

Na „Białą Niedzielę”, w czasie której można będzie skorzystać z porad dietetyka i fizjoterapeuty oraz wykonać badania mammograficzne, w kierunku raka prostaty, wzroku, wykonać pomiar cukru, zaprasza Parafia Krzyża Świętego w Łomży (ul. Zawadzka 55) w niedzielę, 4 czerwca (godz. 10.00 – 14.00). Współorganizatorami są Wydział Nauk Zdrowia Akademii Łomżyńskiej oraz Stowarzyszenie Pielęgniarek i Położnych w Łomży.

Łoś zginął w Łomży

Dwa łosie biegały po posesjach ul. Wąskiej. Jednego policjantom i pracownikom Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi udało się skierować w stronę łąk, drugi zranił się na ogrodzeniu i trzeba było go uśpić.

Nagrody za wspomnienia o Łomży

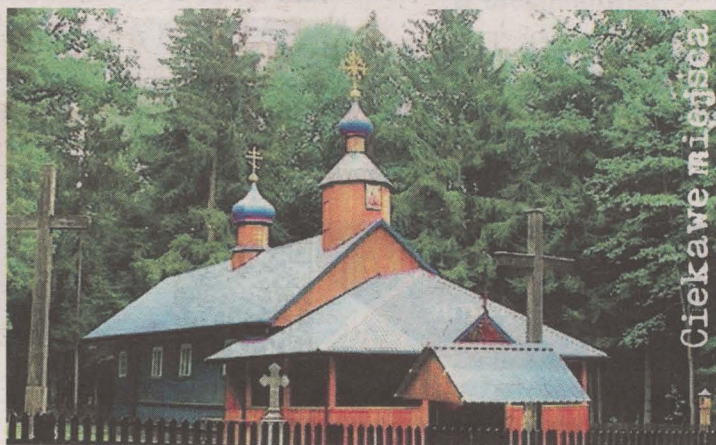
Roman Grądzki z Pucka jest laureatem nagrody głównej IX Konkursu na wspomnienia „W mieście, co było mi rajem”, zorganizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej z prezydentem Łomży. Drugą nagrodę otrzymał Bogusław Deptuła, a trzecią Anna Anchimowicz (obaj z Białegostoku) i Jerzy Kierażyński z Zosina. Ponadto jury Karolina Skłodowska, Adam Dąbrowski i Wawrzyniec Kłosiński, przyznało wyróżnienia Józefowi Kazimierzowi Puławskiemu z Jednacza, Edwardowi Jackowskiemu z Gdyni i nieżyjącemu Stanisławowi Ogrodnikowi z Łomży. Laureaci otrzymali obrazy autorstwa Teresy Adamowskiej, a wyróżnieni albumy „Łomża na przestrzeni dziejów”, wydane przez Urząd Miejski w Łomży. Nagrodzone i wyróżnione prace będą publikowane w wydawnictwach TPZŁ.



Od lewej: prezes TPZŁ Józef Babel i laureatem Jerzym Kierażyńskim

Ogłoszenie wyników konkursu i wręczenie nagród odbyło się w czasie wyjazdowego posiedzenia Rady Głównej TPZŁ w Skansenie Kurpiowskim im. Adama Chętnika w Nowogrodzie. Była to okazja, aby poznać plany jego dalszej działalności, o których mówił dyrektor Juliusz Jakimowicz. W tym roku w Skansenie nagrywany będzie siedmiodcinkowy serial poświęcony powstaniu styczińskiemu.

Niezwykłe miejsce wśród drzew



Krynoczka, kaplica z 1848. Fot. wikipedia

Prawosławne sanktuarium Krynoczka koło Hajnówki, to niewielka drewniana cerkiewka i kapliczka nad źródłem. Nabożeństwa odbywają się pod gołym niebem. Co roku, w poniedziałek i wtorek po święcie Zesłania Świętego Ducha na Apostołów, do Krynoczki przybywają tysiące pielgrzymów. Tak było i w tym roku. Zebrani wokół połowego ołtarza, w kolejce po

wodę ze źródła i modlitwę przed ikoną Matki Bożej.

Tradycja mówi, że woda ze źródła ma uzdrawiającą moc. Ludzie wierzą, że modlitwa i woda z tego miejsca czynią cuda. A Krynoczka ma sławę od XIX wieku. Po II wojnie światowej miejsce znalazło się na terenie poligonu wojskowego i wierni nie mogli tu swobodnie przychodzić.

MATERIAŁ INFORMACYJNY



POLSKA GRUPA
GÓRNICZA

Promocja DRUGIE TYLE WĘGLA taniej o 400 zł/t

Zamów 1-5 t węgla w e-sklepie PGG S.A., a wystawimy drugie zamówienie (na taką samą ilość takiego samego towaru), w którym:

- oszczędzasz nawet 2000 zł (w przypadku zakupu 5 t węgla w drugim zamówieniu),
- masz gwarancję dostępności towaru.*

Dowiedz się więcej na sklep.pgg.pl

Promocja obowiązuje w dniach 4.05.2023 – 30.06.2023 r. po dodaniu 1-5 ton towaru objętego promocją do koszyka w Sklepie Internetowym PGG S.A. Ilość towaru objętego promocją wynosi 300 tys. ton. Cena węgla objętego drugim zamówieniem jest ceną promocyjną w tym rozumieniu, że będzie ona niższa o 400 zł od ceny towaru obowiązującej w Sklepie Internetowym PGG S.A. na moment realizacji drugiego zamówienia. Cena węgla nie zawiera kosztów dostawy kurierem ani kosztów dostawy Kwalifikowanego Dostawcy Węgla. Szczegółowe warunki i zasady promocji dostępne w Regulaminie Promocji „Drugie tyle węgla” na stronie www.sklep.pgg.pl.

Kiedy kupić węgiel?

Przezorni kupują węgiel już teraz, w promocji pod hasłem „Drugie tyle węgla, taniej 400 zł/t.” Z takiej okazji można skorzystać tylko do 30 czerwca 2023 r. Warto się pospieszyć, bo ilość towaru w promocji jest ograniczona - Polska Grupa Górnicza S.A. do sprzedaży przeznaczyła 300 tys. ton węgla.

Drugie tyle węgla taniej o 400 zł/t

Aby wziąć udział w promocji, do koszyka w e-sklepie PGG S.A. możemy włożyć od 1 do 5 ton wybranego towaru. Następnie, należy zaznaczyć opcję, że chcemy kupić ten towar w promocji. Automatycznie wystawione zostanie drugie zamówienie na taką samą ilość takiego samego towaru. Zapłacimy za pierwsze zamówienie oraz 1 procent zaliczki za drugie. Na odebranie węgla z pierwszego zamówienia mamy czas do 30 dni. Gdy otrzymamy wiadomość e-mail z linkiem do drugiego, promocyjnego zamówienia, będziemy mogli kupić, zarezerwowany już w zamówieniu, węgiel w cenie niższej o 400 złotych za tonę. Tu również na odebranie towaru mamy do 30 dni. Warunkiem skorzystania z promocji jest zrealizowanie pierwszego zamówienia. W ramach promocji nie obowiązują limity stosowane wcześniej w e-sklepie, czy na mocy ustawy, ale należy pamiętać, że można z niej skorzystać tylko raz.

Dostawa węgla

Informacja o opcjach dostawy widoczna jest przy każdym produkcie na stronie głównej e-sklepu PGG S.A. oraz po dodaniu towaru do koszyka, gdzie widzimy również wartość towaru, a oddzielnie wartość usługi transportowej. Ceny dostawy do KDW (Kwalifikowanych Dostawców Węgla) można też sprawdzić, przed zakupem, na stronie sklep.pgg.pl - informacje o KDW znajdują się w górnej części strony.

Polski węgiel prosto od producenta

W ofercie e-sklepu PGG S.A. znajdziemy węgiel pochodzący z polskich kopalń (Polska Grupa Górnicza S.A.) - sprawdzony, o wysokiej wartości opałowej i stabilnych parametrach.

Szczegółowe warunki i zasady promocji dostępne są w Regulaminie Promocji „Drugie tyle węgla” na stronie sklep.pgg.pl.

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.

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.gov.pl) znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH NACIŚNIENIE.



Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

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

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

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



Dzień Dziecka w Zambrowie

Na festyn z atrakcjami: konkursy, gry, zabawy, malowanie twarzy, spotkanie z postaciami z bajek, słodkości (lody, wata cukrowa, popcorn, napoje) z okazji Dnia Dziecka zaprasza dzieci w czwartek, 1 czerwca (godz. 8.00 – 15.00), na Stadion Miejski burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Festyn dla dzieci w Wiśniewie

Festyn dla dzieci z gminy Zambrow, na który zaprasza wójt gminy Jarosław Kos, odbędzie się na boisku sportowym przy Szkole Podstawowej w Wiśniewie, w czwartek, 1 czerwca (godz. 8.00 – 15.00). Będą tam: gry, zabawy, konkursy, paintball, dmuchańce, ścianka wspinaczkowa, smacowite przekąski i napoje. Na festyn dzieci przyjadą z nauczycielami.

Dzień Rodziny w Szumowie

Dzień Rodziny z atrakcjami dla dzieci organizuje w niedzielę, 4 czerwca (godz. 15.00 – 20.00), w skansenie w Szumowie Centrum Biblioteczno-Kulturalne.

Świątecznie w szkole w Kołakach Kościelnych

Rodziców z dziećmi zaprasza 1 czerwca (godz. 8.00 – 13.00) Szkoła Podstawowa w Kołakach Kościelnych na świąteczne atrakcje: pokazy wozów strażackich, spotkanie z postaciami z książek, dmuchańce, tatuaże, gry i zabawy oraz kielbaski, lody, wata cukrowa.

Z ułanami w Rutkach

Z okazji Dnia Dziecka w sobotę, 3 czerwca (godz. 8.00 – 13.00), gry i zabawy dla dzieci zorganizują w Szkole Podstawowej w Rutkach Kossakach ułani ze Stowarzyszenia Ułanów Grochowskich i 2 Batalionu Czołgów. Będą też pokazy tresury psów, występ Jozsko Brody, dmuchany park rozrywki, muzyka, dla wszystkich grochówka i bigos.

Bitwa na smaki



Kaczka z Kaczyna, przygotowana przez Koło Gospodyń Wiejskich Herbasianki (na zdjęciu) z Kaczyna Herbasów (gm. Czyżew), wygrała powiatową edycję konkursu kulinarnego „Bitwa Regionów” na najsmaczniejszą potrawę w czasie II Powiatowego Zjazdu KGW w Wysokiem Mazowieckiem. Herbasianki, które zdobyły także pierwszą nagrodę za najatrakcyjniejsze stoisko, będą reprezentować powiat wysokomazowiecki na finale wojewódzkim „Bitwy Regionów”. Drugie miejsce otrzymały zaguby („rolada” z ciasta pierogowego i ziemniaków) KGW Skórczkie Perełki ze Skórcza (gm. Ciechanowiec), a trzecie staropolski gulasz z dziczyzny KGW Ewelinki z Wylin Rusi (gm. Szepietowo).

Oprócz potraw, oceniane były wypieki. W tej kategorii najlepsze były panie z KGW Dąbrowa-Moczydły (gm. Szepietowo), drugie miejsce zajęło KGW Babetki z Dąbrowy-Bybytek (gm. Szepietowo), a trzecie Narwiański Babiniec z Waniewa (gm. Sokoły). Najlepszą nalewkę przygotowało KGW Basiewianki z Koców Basi (gm. Ciechanowiec), drugie miejsce zajęło KGW Błoniewianki z Wyszonek-Błonia (gm. Klukowo), a trzecie KGW Kobietkowo z Rosochatego Kościelnego (gm. Czyżew).

W „smacnym” konkursie nagradzono też „smak” aranżacji stoisk. Drugą nagrodę zdobyły Kulesianki z Kulesz Kościelnych, a trzecią Kobyliańskie Maczki z Kobylina Borzymów.

Hołd rodzinom „wyklętych”



Obelisk w Hodyszewie

Obelisk poświęcony Rodzinom Żołnierzy Niezlomnych (matkom, żonom, dzieciom, rodzicom, krewnym), którzy oddali życie za wolność Ojczyzny, został odsłonięty przed sanktuarium Matki Bożej Pojednania w Hodyszewie w sobotę, 27 maja.

W uroczystości uczestniczyli krewni Żołnierzy Wyklętych: kuzyni mjr. Kazimierza Kamińskiego ps. „Huzar” Maria Osica i Wiesław Kamiński, córka kpt. Władysława Łukasiuka ps. „Młot” Marta Ziębkiewicz, bratanek por. Romana Dziemiszewicza ps. „Pogoda” i ppor.

Mieczysława Dziemiszewicza ps. „Rój” Marek Dziemiszewicz, syn ppor. Józefa Franczaka ps. „Laluś” Marek Franczak, syn ppłk. Ludwika Marszałka ps. „Zbroja” Krzysztof Marszałek, syn ppor. Tadeusza Płużańskiego ps. „Tadeusz Radwan” Tadeusz Płużański, syn płk. Aleksandra Rybnika ps. „Dziki” Jerzy Rybnik i syn ppłk. Władysława Żwańskiego ps. „Błękit” Janusz Żwański.

Uroczystość zorganizował wójt gminy Marek Kaczyński przy współudziale białostockiego Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej.

Piknik Rodzinny w Ciechanowcu

Na Piknik Rodzinny pod hasłem „Ciechanowiec przeciwko przestępczości” z udziałem służb mundurowych zapraszają 4 czerwca w godzinach 10.00 – 15.00 na plac przy Szkole Podstawowej w Ciechanowcu (ul. 11 Listopada 5) burmistrz i koła gospodyń wiejskich z gminy Ciechanowiec. W programie: specjalny menu kuchni polskiej, animacje, gry plenerowe, występy zespołów dziecięcych i młodzieżowych oraz koncerty Syleny, WSB i Woodcinjer. Tam także zawita Motoserce z pokazem motocykli i zorganizowaną akcją zbiórki krwi (ambulans stanie przed szkołą).

Święto Rodziny w Czyżewie

Na piknik Święto Rodziny zaprasza do Parku Miejskiego w niedzielę, 4 czerwca (godz. 14.00 – 18.00), burmistrz Czyżewa Anna Bogucka. W programie: turniej rodzin, występy zespołów (wokalnych, teatralnych, tanecznych) z Gminnego Ośrodka Kultury, koncert laureatów konkursu PiktoGramy, animacje dla dzieci, szczudlarze, dmuchańce, prezentacja zabytkowych motocykli Klubu „Żubr” z Zambrowa, pokaz iluzjonisty Łukasza Ogonowskiego (godz. 16.40). Będą stoiska handlowe i gastronomiczne. Piknik w parku poprzedzą rodzinne zawody wędkarskie o Puchar Burmistrza Czyżewa (zalew, godz. 7.45).

Dzień Dziecka w Szepietowie

Na piknik wypełniony atrakcjami i zabawami z okazji Dnia Dziecka zaprasza w sobotę, 3 czerwca (godz. 13.00-19.00) Gminny Ośrodek Kultury w Szepietowie. Będzie przedstawienie „Baśniowy ambaras”, koncert zespołu Grzeczne Dzieci, układanie puzzli, malowanie twarzy, bańki mydlane, wata cukrowa, dmuchane zabawki, pokazy sprzętu strażackiego i policyjnego.

Igrze w Klukowie

Turniej Piłki Nożnej o Puchar Wójta Gminy Klukowo, pokazy taneczne, wystawa prac Koła Fotograficznego, strażacki pokaz OSP, grill, wata cukrowa, popcorn, gofry to wszystko dla dzieci zorganizował Gminny Ośrodek Kultury z wójtem Gminy Klukowo, na który zapraszają w niedzielę, 4 czerwca, od godz. 14.00 na plac przed Urzędem Gminy.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Laureaci konkursu o Janie Paweł II

Jakub Jamiołkowski z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem zajął pierwsze miejsce w XX Wojewódzkim Konkursie Wiedzy o Życiu, Osobowości i Nauczaniu Św. Jana Pawła II, zorganizowanym przez jego szkołę. Drugie miejsce: Dominika Cichowska (Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie), a trzecie Klaudia Kuropatwa (Zespół Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem). Zespołowo wygrał ZSOiZ w Czyżewie, drugie miejsce ZSZ w Wysokiem Mazowieckiem i trzecie ZSOiP w Wysokiem Mazowieckiem. Wśród uczniów szkół podstawowych indywidualnie najlepszy był Kacper Bogucki (Szkoła Podstawowa nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem), drugie miejsce zajął Franciszek Wojciech Gołaś (SP nr 2 w Wysokiem Mazowieckiem), a trzecie Oliwia Klimiuk (SP w Rudce). Zespołowo na najwyższym miejscu na podium stanęła SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem, na drugim stopniu SP nr 2, a na trzecim SP w Rudce.

40 lat kapłaństwa proboszcza Czyżewa



40 lat kapłaństwa obchodził proboszcz parafii w Czyżewie ks. Eugeniusz Sochacki jubileuszową Mszą świętą w niedzielę 28 maja. Na uroczystość przybyło wielu wiernych z Czyżewa oraz okolic, by złożyć jubilatowi życzenia.

Ks. kan. Eugeniusz Sochacki urodził się w 1958 roku, a święcenia kapłańskie przyjął w 1983 ro-

ku. Proboszczem parafii w Czyżewie jest od 2011 roku. W tym czasie nawy boczne kościoła i zakrystia pokryte zostały miedzianą blachą, odnowiona została elewacja, świątynia została odmalowana, wymieniono w niej okna i ławki, odremontowane zostały kaplica na cmentarzu i budynki parafialne. Fot. Patryk Wojtczuk

POWIAT ZAMBROWSKI

Międzynarodowy sukces Jakuba Trzaski z Zambrowa



Studenci fizyki Uniwersytetu Warszawskiego z „kapitanem” turnieju Jakubem Trzaską (trzeci z lewej). Fot. UW

Zespół studentów z kapitanem Jakubem Trzaską z Wydziału Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego zajął pierwsze miejsce w Międzynarodowym Turnieju Fizyków (International Physicists' Tournament) we Francji.

Jakub Trzaska, dziś student drugiego roku UW, jest absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie. W czasie

nauki w LO wygrywał olimpiady z fizyki i matematyki. Za wysokie osiągnięcia w nauce był stypendystą starosty zambrowskiego i premiera.

– Turniej jest bardzo wymagający, ale daje równocześnie mnóstwo satysfakcji intelektualnej i możliwość spotkania innych studentów zafascynowanych fizyką – mówi Jakub.

W turnieju startowało 18 drużyn z 16 państw całego świata (m. in. z Francji, Niemiec, Wielkiej Brytanii, Holandii, Szwajcarii, Kanady, USA). Zespół z UW, którego opiekunem naukowym był prof. Krzysztof Turzyński, zajął pierwsze miejsce ex aequo z zespołem z Lyon (Francja).

Wiedza

o ziołach



Na warsztaty o ziołach w prawidłowym żywieniu zaprasza 12 i 13 czerwca Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. Zapisy do 5 czerwca (do godz. 12.00) osobiste lub e-mail: bpulawska@odr-szepietowo.pl. Karta zgłoszenia na stronie odr.pl.

Strażacy chcą krwi!

Strażacy OSP w w Kuleszach Kościelnych zapraszają do oddawania krwi w piątek, 2 czerwca (godz. 9.00 – 13.00) Przed Urzędem Gminy Trzeba być zdrowym i trzeźwym.

Zostań muzykiem!

Do 2 czerwca przyjmowane są podania o przyjęcie do Samorządowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Wysokiem Mazowieckiem.

Kładka tylko od Śliwna

Kładka Waniewo – Śliwno w Narwiańskim Parku Narodowym jest dostępna jedynie od strony Śliwna.

Burmistrz na plus!



Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski na wtorkowej sesji Rady Miasta uzyskał absolutorium za realizację ubiegłorocznej uchwały budżetowej.

Czysta woda w Grądach-Woniecku

Woda w wodociągu Grądy-Woniecko jest już przydatna do spożycia przez ludzi, poinformował Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Zambrowie.

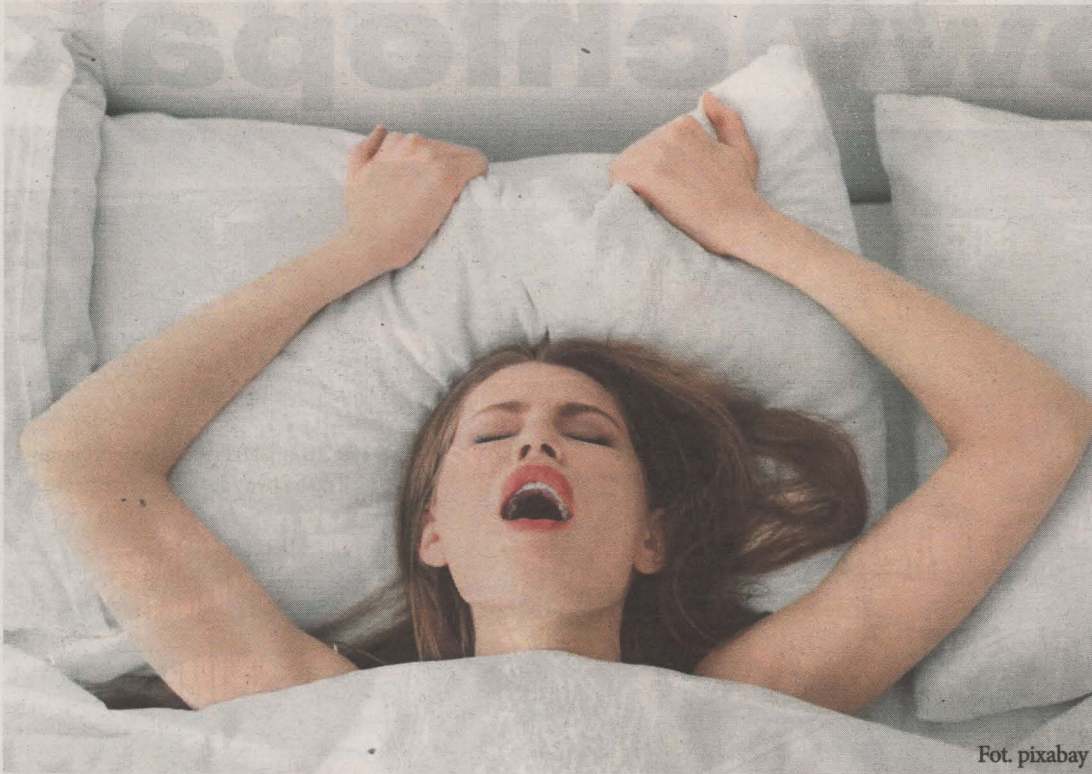
Tabliczka na domu

O prawidłowe oznakowanie budynków poprzez umieszczenie na ścianie frontowej budynku tabliczki z numerem porządkowym i nazwą miejscowości, prosi wójt gminy Zambrow Jarosław Kos. Za niedopełnienie tego obowiązku grozi kara do 250 zł.

Konkurs na legendę

Prace na konkurs „Legenda o bitwie pod Zbrzeźnicą” można zgłaszać do 2 czerwca w Gminnym Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu.

Kochaj mnie, kochanie moje



Fot. pixabay

Cztery razy po dwa razy...

Polak kocha się przeciętnie 93 razy w roku. Z takim wynikiem nie należymy do światowej czołówki. Najlepsi są Amerykanie, którzy kochają się 132 razy w roku, a tuż za nimi Rosjanie, którzy erotyczne zabawy uprawiają 122 razy. Ale gorsi od Polaków są Włosi z seksem 84 razy w roku, Chińczycy – 69 razy i Japończycy – tylko 37 razy (trzy razy w miesiącu). Średnio Polak kocha się w życiu przez czterdzieści lat.

Statystyki nie podają, jak wielkie są ambicje polskich kochanków, jak bardzo chcą być bohaterami na każdym polu (a właściwie, poletku). Jedno jest pewne: nie robią już tego tylko „po bożemu” (klasycznie). Buszują po całym ciełe ustami, językiem, piersiami, penisem. Na portalach internetowych znaleźć można tysiące propozycji „para pozna parę”, „para pozna pana”, „para pozna panią” w konfiguracjach hetero i bi. Takie same oferty zamieszczają małżeństwa.

Majteczki w kropeczkę...

Jak nie wszystko wychodzi z naturalnych pobudek, kochankowie mogą liczyć na specja-

listyczną pomoc sex shopów. Choćby w Łomży. Z niezwykle bogatą ofertą i konkretną, darmową poradą. Po różne różności przychodzą głównie ludzie w średnim wieku, ale coraz częściej zdarzają się bardzo dojrza-li. Młodzież szuka raczej „odjazdowego” prezentu dla koleżanki lub kolegi.

Przesądni wiedzą, że grzech iść na randkę w rajstopach. W gotowości trzeba być zawsze, bo przecież życie jest przygodą i z jej różną wersją można spotkać się każdego dnia. Więc w salonie można kupić erotyczne pończoszki. Panie dla siebie, a panowie dla partnerki, by nie zaskoczyła nieprzygotowaniem.

Każdy facet chce być podziwiany. By tego zaznać, może sprezentować jej jadalne majteczki. Z „kropeczką”, czyli otworem na języczek pośrodku. O smaku wiśniowym, bananowym i jakimś innym. Sukces pewny, bo dama może się potem pochwalić koleżankom, że „on zjadł nawet moje majtki”!

Seks z gumką, to już nie tylko seks bezpieczny. Męskości mężczyznom, a podniecie kobietom mogą dodać prezerwatywy w kształcie konika, łosia, drzewka, wyciągniętych rączek...

Zosia Samosia...

W gablotach najróżniejsze, najdziwniejsze i najciekawsze gadzety. Kulki miłości „przygotowują do orgazmu, niwelują wszelkie zaburzenia i ujędrniają narząd, który jest zawsze młody, świeży i soczysty”. Gdy „narząd” zaczyna być bardzo soczysty, a Casanova akurat odszedł w siną dal, można nie ronić łez. Przystojny facet europejskich rozmiarów, metr siedemdziesiąt wzrostu. Ma wszystko, co potrzeba na swoim miejscu, a nie pije, nie pali, nie kłóci się i zgadza się na wszystko!

Wystarczy go tylko wcześniej nadmuchać.

Pan, który zastał walizy za drzwiami, także coś na chwile przejściowej samotności znajdzie: panie naturalnej wielkości i naturalnych kształtów z pochwami z różnych materiałów. Bardziej twardą lub miękką, w zależności od życzenia. I też wystarczy ją tylko wcześniej nadmuchać.

Seksmarket

Laleczki z gumeczki to jednak ostateczność. Wystarczy w internecie wejść do seksmarketu, jakim jest czat. „Towar” zalega wszystkie „półki”: Pod-

stawówka i Starszyzna, Gimnazjum i Po 50, Liceum, Nastolatki, Studenci i Psychologia, Religia, Praca. Regionalne alfabetycznie od A jak Augustów, po Z jak Zielona Góra. Kupić można od ręki (przysłowiowej, bo rzeczywista też może mieć swoją cenę). Jedyny kłopot, że trzeba go osobiście odebrać.

Amatorka

Czasem prawdziwa perła ukrywa się pod niewinną „metką” Niunia, niekiedy Młoda 20. Można szukać po omacku, a jeszcze lepiej poczekać. To jedyna branża, że to, czego chcesz, przyjdzie do ciebie samo.

Aniutka z dużej gminnej miejscowości na wschód od Łomży nigdzie nie przyjdzie ani pojedzie. Nie ma „lokum”, ale będzie czekać za remizą i zrobi wszystko, co trzeba w samochodzie. Tak, jest na pewno pełnoletnia, przecież studiuje na drugim roku. Czy fajna? Daj mail, wrzuci fotkę. Ok, dzisiaj o 18.00. Tylko nie zrób w konia! Za tydzień komunია, a ona nie ma żadnego prezentu dla siostrzenicy! Jeśli będziesz na pewno, ok, wszystko, co chcesz byle bez „zбочeństwa”, za 150 zł. Nie będzie patrzeć na zegarek!

Aniutka jest amatorką. Może jednorazową. Takich amatek w sieci są setki.

Głupich i mądrych, brzydkich i pięknych, uciekinierek z zakładów wychowawczych i studentek renomowanych kierunków świetnych uczelni, wyuzdanych i skromnie opuszczających oczęta. Sprzedają się, bo często naprawdę dopadła jej bieda...

53 %

„53 proc. nastolatków uprawia seksbiznes z powodu trudnej sytuacji materialnej”. Ta wstrząsająca informacja nie jest świeża. Nowsze mówią o prostytucji nastolatków (i nastolatków) wcale nie z biedy, z tzw. dobrych sytuowanych domów. Bo szmalu, najlepszych ciuchów nigdy za dużo. Proste?

WIKTOR KURDASZEWSKI

Wieczorem po pierwszomajowym pochodzie Romek zabrał ją do parku, posadził na ławce, rozpiął spodnie, przyklepnął przed nią...

Majowy chłopak

1.

Chłód wiosennej nocy, żar rozpalonych ciał. Uczucie nie do opisania, które przenosi ją w inny wymiar, spada na nią zniemacka, gdy coś potraci strunę wspomnień...

Tego dnia było słonecznie, ale chłodno i wietrznie. Z całą szkołą czekali na swoją kolej, żeby przemaszerować pod trybuną na Zambrowskim Rynku.

Były ubrane w białe koszule z czerwonymi krawatami. Ela nie miała takiej koszuli. Pożyczyła od brata. Okazała się za szczupła w biuście i pod szyją. Rozpięła guziki pod czerwonym krawatem. Nauczyciel to zauważył i obsztorcował ją. Gdy weszli na plac, zobaczyła Romka. Był, jak one, w białej koszuli i czerwonym krawacie. Przekomarzał się z jakąś dziewczyną. Jak zwykle, pomyślała. Nawet tutaj musi jakąś czarować.

Romka oglądała tylko z daleka. Rzucił się w oczy. Podczas szkolnych uroczystości chodził po szkole w białej koszuli i czerwonym krawacie. Polonista, który był wysoko partyjny i często odwoływał lekcje, bo miał zebrania w partii, kazał im go naśladować. Niektóre koleżanki (chodziła do żeńskiej klasy) podziwiała Romka jawnie. Elka też go podziwiała, ale potajemnie. Był chłopakiem z jej snów. Przystojny, wygadany, śmiały. Marzyła, że zwrócił na nią uwagę, ale odwracała wzrok ze strachem, gdy przypadkiem na nią spojrział.

Romek przebierał w dziewczynach. Gdy wzywał, wszystkie szły na czyn społeczny... Pewnego razu poszła też Elka. Dźwigały trelinkę, wyrwaną przez koparkę na Nowogrodzkiej, w pobliżu ich szkoły. Wybierały ją ze zwalów ziemi i układały w stosiki. Przechodnie im współczuli: „Dziewczyny, to za ciężka praca dla was”. Na koniec zjawił się Romek. Zabrał je w jakieś miejsce, gdzie było już dużo młodzieży (to był czyn wszystkich szkół średnich). Na stołach było dużo wódki. Pijani chłopcy podrywali dziewczyny. Najbardziej pijany Romek obściskował aktywistkę pod czerwonym krawatem z partii. Na Elę nikt nie zwracał uwagi...

Nigdy więcej nie poszła na żaden



Pochód pierwszomajowy w Łomży: ul. Gielczyńska, pl. Niepodległości. Lata 70.

czyn społeczny. Doszła do wniosku, że to oszustwo. Cały rok przechodziła obok stosu trelinek. Miały być na inny chodnik, ale nikt ich nie zabrał z Nowogrodzkiej. Przechodziła obok nich aż do matury. Wyjechała z Łomży, a te stosiki zostały. Ich praca społeczna!

2.

To był jej ostatni pochód pierwszomajowy w Łomży. Za kilka dni miała rozpocząć się matura.

Gdy odeszły spod trybuny, nagle wśród nich zjawił się Romek.

„Pamiętajcie! Wieczorem tam, gdzie zawsze. Elka też!”, obrzucił jej ściśnięte za ciasną koszulą brata pierś dziwnym spojrzeniem i puścił oko. Nogi się pod nią ugięły. Znał jej imię! Skąd? Następnego dnia była niedziela. Elka chciała ciuchcią pojechać do domu. Dojeżdżała do Zbójnej, potem szła kilka kilometrów przez las...

3.

„Ty Elka, jeszcze się nażyjesz na jakimś zadupiu. Teraz korzystaj z życia, póki czas”, poradziła jej koleżanka, z którą dzieliła pokój. Natapowały włosy, wymalowały się i wyszły. W klubie „Kubuś” był koncert, ale

nie dały rady się wcisnąć. Poszły na przystań LOK. Siadły na ławkach, gryzły je komary. Gdy zapadł zmrok, poszły do Staromiejskiej. Była tam potańcówka dla aktywistów. Rządził wszystkim Romek. Wznosił toast za toastem. Wszyscy pili. Przestała być nieśmiałą Elką. Co chwila do niej podchodził, obejmował ją, coś szeptał, potem nagle odsuwał się, odchodził i znów wracał...

W końcu mocno ją objął w pasie: „Idziemy!”. Wędrowali chłodną nocą przez Łomżę. Zaszli do parku, opadli na jakąś ławkę. Romek pieścił jej dłoń, potem piersi. Zaskokowana, wsłuchiwała się w reakcję swojego ciała. Romek coś szeptał, błędził ręką po jej udach, zaczął zdejmować jej majtki. Poddawała się biernie. A on rozpiął spodnie, opuścił do kolan, przyklepnął, rozchylił jej nogi i poczuła delikatny ból. Była dziewczyną... Nagle wstał, podciągnął spodnie i całkiem trzeźwo, jakby nic się nie wydarzyło, powiedział: „Zimno mi. Wracam do Staromiejskiej. A ty?”. Znów ją zaskoczył. Gdy zebrała myśli, już go nie było. Powlokła się do internatu...

Gdy go zobaczyła w szkole, uśmiechnęła się, oczekując takie-

go samego porozumienia, jakie było między nimi w niedzielę. Ale Romek popatrzył na nią obojętnie. Poczowała ból i straszny wstyd. Doznawała potem takich uczuć na jego widok za każdym razem, dopóki po maturze nie wyjechała z Łomży. Romka już więcej nie zobaczyła.

4.

Od wielu lat jest na emeryturze. Pewnego razu przeczytała gdzieś, że chcą zamalować trybunę na Zambrowskim Rynku nowoczesnym muralem, ale mieszkańcy Łomży się nie zgadzają... Coś w niej ożyło. Wróciły wspomnienia. Poczowała pieśczoły Romka, majową noc, swoją potrzebę oddania mu się duszą i ciałem. A potem ból i wstyd odrzucenia. Przez całe życie wypychała to uczucie z pamięci, bo nie rozumiała, co się właściwie między nimi stało. Ale ono wróciło. I nie chce odejść. Spada na nią w najmniej oczekiwanym momencie. Wystarczy ułamek informacji, wrażenie, nastrój.

„Jak tu przychodzę i na nią patrzę, zaczynam rozumieć swoje życie”, mówi Elżbieta.

JOANNA PODLEŚNA

„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”, pisał Janusz Korczak. A rzeczywistość była taka, że ojciec 7 dzieci z Lubotynia ogłaszał w gazetach, że „odda na własność” jedną z 5 córek!

O uśmiechach dzieci

Zabawa

Popisowe ćwiczenia z laskami przy akompaniamencie orkiestry szkolnej wykonywały dzieci z młodszych klas. Nieco starsze rywalizowały w konkursie najwolniejszej jazdy na rowerze. Do zawodów stanęło siedmiu cyklistów. Inni rozgrywali mecz w koszykówkę. Kibicowali im rówieśnicy, rodzice, nauczyciele. W innej części boiska odbywały się skoki z tyczką (rekord: 2,90 m) i skoki w dal.

Po rozgrywkach sportowych były popisy artystyczne: skecze, monologi i... czarna magia. Dzieci bawiły się też we „francuską pocztę”. Na kartonach pisały krótkie, miłe liściki do koleżanek i kolegów. Śmiały się przy ich odczytywaniu. I znów grała szkolna orkiestra, kto chciał mógł tańczyć. Na zmęczonych zabawą i głodnych czekały chłodne napoje i poczęstunek w bufecie w szkolnej szatni.

Tak bawili się uczniowie łomżyńskich szkół w niedzielę, 1 czerwca 1924 roku, na dziedzińcu Państwowego Gimnazjum Męskiego im. T. Kościuszki w Łomży.

Gdy na boisku nastał zmierzch, zabawa przeniosła się do szkolnej auli. Tu gimnazjaliści z zaproszonymi gimnazjalistkami przedstawili sztukę ludową „Werbel domowy” przeplataną piosenkami i tańcami. Co raz wybuchły salwy śmiechu i oklaski licznej widowni.

„Rodzice i opiekunowie młodzieży mieli dobrą sposobność przekonać się naocznie, jak umie bawić się i weselić nasze młode pokolenie”, chwalił zabawę i jej organizację łomżyński tygodnik „Życie i Praca”.

Nędza

Zabawa w Gimnazjum nie nazywała się ani świętem, ani Dniem Dziecka. Wyprowadziła ustanowiony w 1928 roku przez Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem ogólnopolski Tydzień Dziecka. Miał to być czas zabawy dla dzieci, a jednocześnie tydzień propagandowych, nośnych akcji, zwracających uwagę na ich warunki życia i opieki.

Wielu rodzinom brakowało pieniędzy na wyżywienie. Ojciec siedmiorga dzieci z Lubotynia ogłaszał



Dzieci bezrobotnych, mieszkających w szałasach zbudowanych z tego, co było pod ręką, lata międzywojenne. Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe

w prasie, że „odda na własność jedną z pięciu córek” lat 13 lub 7.

Niedożywione i zaniedbane dzieci chorowały i umierały.

Łomżyński lekarz i społecznik Mieczysław Czarnecki pisał we „Wspólnej Pracy” o śmierci co piątego narodzonego dziecka w latach 20.

W styczniu 1925 roku ze zbadanych przez lekarzkę Stefanę Doroszkiewicz-Gadomską 1100 dzieci szkół powszechnych w Łomży, tylko 23 było zdrowych. Chorowały na gruźlicę, jaglicę, wszawicę i inne choroby.

Tragedie

W „Sprawozdaniach sytuacyjnych wojewody białostockiego” odnotowywane były przypadki dzieciobójstw. W lutym 1927 roku było 6, w marcu 11. O dzieciobójstwach informowała też prasa. Weronika Walczyk (lat 25) z Podgórze w lipcu 1931 roku urodzone dziecko zakopała w ogrodzie. W 1936 roku znaleziony został noworodek porzucony pod mostem w Łomży.

Pozbawione odpowiedniej opieki dzieci narażone były na tragiczne wypadki. Wieczorem, 16 sierpnia 1924 roku, pięcioletni Michał Brzozowski z Łomży wypadł z balkonu z drugiego piętra budynku przy ulicy Stacha Konwy 7.

Antonina Włodkowska z Budów Czarnockich w sierpniu 1931 roku zostawiła dwutygodniowe niemowlę w domu i poszła w pole. Przez uchylone drzwi do mieszkania weszła świnia,

która obgryzła dziecku rączki i poszarpała twarz.

Dzieci były bite i poniżane.

„Dziecko bite czuje się zawsze skrzywdzone. Dziecko bite traci ambicję, uczy się na przykładzie rodziców złości i zdziczenia”, upominał „Dziennik Białostocki”.

Ustawa z 1924 roku zabraniała zatrudnianie do pracy zarobkowej młodzieży w wieku poniżej 15 lat, ale nie była przestrzegana.

Brakowało ośrodków dla dzieci z różnymi niepełnosprawnościami (w całym kraju było 56 dla 3600 dzieci).

Tydzień Dziecka

Na powyższe zagadnienia, także na dzielenie dzieci na ślubne i nieslubne, miał zwracać społeczną uwagę program Tygodnia Dziecka. Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem opracował jego szczegółowy plan.

W niedzielę, 16 września 1928 roku, pierwszy Tydzień Dziecka miał rozpocząć się uroczystym nabożeństwem. Po nim zaplanowane były akademie i zabawy.

W poniedziałek, 17 września, uczniowie mieli uczestniczyć w pochodzie (przemarszu) przez miasto (wieś), a po nim w zorganizowanych zabawach, wycieczkach, wyjściach do kina.

Kolejne dni Tygodnia również miały świąteczne akcenty adresowane do dzieci i kształcący program dla rodziców: pogadanki dotyczące wychowania i opieki nad dziećmi. Nie da

się oddzielić troski o dziecko od spraw matki i matkom właśnie miał być poświęcony ostatni dzień Tygodnia.

„Po raz pierwszy uczczono przysięgłego obywatela Polski, po raz pierwszy dano wyraz trosce o zapomniane w wichrze wojny i wielkich zmaganiach wszechświatowej polityki – Dziecko”, pisała o inauguracji Tygodnia Dziecka w 1928 roku łomżyńska „Wspólna Praca”.

W Łomży powołany został Komitet Tygodnia Dziecka, któremu przewodniczył prezydent miasta Władysław Świdorski. Dzieci i młodzież z nauczycielami uczestniczyli w nabożeństwie, odbył się „pochód dziatwy”, były zabawy, konkursy, przedstawienia teatralne i akademie w szkołach, darmowe słodczyce. Dla rodziców starannie przygotowane odczyty i pogadanki, ale spotkały się z niewielką frekwencją. „Najżywotniejsze kwestie są jeszcze u nas traktowane więcej, niż obojętnie”, ocenił tygodnik. Mniej obojętnie i bogaciej (z darmowym kinem dla dzieci i młodzieży) było w następnym roku.

Przed wojną Tydzień Dziecka został zorganizowany 10 razy. Pierwsze dwie edycje odbyły się 16 – 23 września 1928 roku i 15 – 22 września 1929 roku, kolejne w maju, a ostatnia 22 – 29 maja 1938 roku. Z powodu żałoby narodowej po śmierci Marszałka Józefa Piłsudskiego nie było Tygodnia Dziecka w 1935 roku.

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-i)

FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty
rolne bez BIK i weryfikacji baz.
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.
Szybko, uczciwie i profesjonalnie
24/h. Tel. 577 – 873 – 616

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

ROLNICTWO

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

(fak.0068/2023-o)

Sprzedam owies bingo i siano bele.
Gmina Piątnica. Tel. 517 – 411 – 381

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

RÓŻNE

Malowanie ogrodzeń, odnawianie,
impregnacja, czyszczenie.
Malowanie, mycie elewacji itp.
Zapraszam.
Tel. 691 – 055 – 809

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam działkę w ROD „Relax”.
Tel. (86) 216 – 45 – 10
lub 881 – 124 – 919

(p-001603-o)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

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

(fak.0098/2022-o-i)

INFORMACJA O WYKAZIE

Na podstawie art. 35 ust.
1 ustawy z dnia 21 sierpnia
1997 r. o gospodarce nieru-
chomościami (Dz. U. z 2023 r.
poz. 344) Burmistrz Stawisk
informuje, iż w dniach od
2 do 23 czerwca 2023 r.
w Urzędzie Miejskim w Sta-
wiskach, na stronie interneto-
wej www.stawiski.pl i w Biu-
letynie Informacji Publicznej
www.bip.stawiski.pl zostanie
podany do publicznej wiado-
mości wykaz nieruchomości
przeznaczonych do zbycia: lo-
kal mieszkalny nr 4, położony
w Stawiskach, ul. Polowa 14.

BURMISTRZ STAWISK
Agnieszka Rutkowska

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiado-
mości, że w jego siedzibie
w Łomży, przy ul. Stary Rynek
14, na tablicy ogłoszeń wy-
wieszony został wykaz nieru-
chomości Skarbu Państwa,
położonej w Łomży przy ul.
Sikorskiego, przeznaczonej
do sprzedaży oraz wykaz nieru-
chomości Miasta Łomża,
położonej w Łomży przy ul.
Sikorskiego, przeznaczonej
do sprzedaży.

WÓJT GMINY ŚNIADOWO

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowych niezabudowanych stanowiących własność Gminy Śniadowo

- Przedmiotem przetargu są nieruchomości
gruntowe niezabudowane położone w miej-
scowości Stara Jastrząbka, oznaczone nr
39/11 o pow. 0,4221 ha i nr 39/12 o pow.
0,1868 ha. Posiadają w Sądzie Rejonowym
w Łomży urzędową księgę wieczystą KW Nr
LM1L/00033379/7.
- Nieruchomości przeznaczone są do wydzier-
żawienia na okres 3 lat.
- Minimalna (wywoławcza) stawka miesięczne-
go czynszu dzierżawnego wynosi **200,00 zł**
+ obowiązujący w dniu wystawienia fak-
tury podatek VAT.
- Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1%
ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do
pełnych dziesiątek złotych.
- Termin płatności czynszu ustalony jest do 25
dnia każdego miesiąca.
- Kwota czynszu będzie waloryzowana nie czę-
ściej niż raz w roku.
- Przetarg odbędzie się w dniu **11 lipca 2023**
roku o godz. 13⁰⁰ w siedzibie Urzędu Gmi-
ny Śniadowo ul. Ostrołęcka 11, pokój nr 8
(sala).
- Warunkiem przystąpienia do przetargu jest
wniesienie wadium w kwocie **20,00 zł** na
konto Urzędu Gminy Śniadowo nr **03 8757**
1024 3900 0752 2000 0050 w Banku Spół-
dzielczym w Łomży Oddział w Śniadowie
w terminie **do dnia 5 lipca 2023 roku**.

Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ środ-
ków pieniężnych na rachunek bankowy Urzędu
Gminy Śniadowo.

- Oferent, który wygrał przetarg zostanie powia-
domiony w terminie 7 dni o fakcie wygrania
przetargu oraz o terminie i miejscu zawarcia
umowy dzierżawy.
- Wpłacone wadium przez uczestnika, który prze-
targ wygra zalicza się na poczet pierwszego
czynszu dzierżawnego. Pozostałym uczestnikom
przetargu wadium zwraca się niezwłocznie jed-
nak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia
przetargu, na podany przez uczestnika rachunek
bankowy lub w kasie Urzędu Gminy Śniadowo.
- Wadium nie podlega zwrotowi w przypad-
ku uchylenia się od zawarcia umowy dzier-
żawy przez uczestnika, który przetarg wygrał.
- Wójt Gminy może odwołać ogłoszony prze-
targ jedynie z ważnych powodów, przekazując
niezwłocznie informację do publicznej wiado-
mości z podaniem przyczyny odwołania.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu
można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Śniado-
wo, ul. Ostrołęcka 11, pokój nr 13 lub telefonicznie
pod nr (86) 224 15 71.

Ogłoszenie o przetargu podlega wywieszeniu
przez okres 30 dni na tablicy ogłoszeń sołectwa
wsi i w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, w Biule-
tynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Śniado-
wo a ponadto publikacji w prasie lokalnej.

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



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



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Skoda Octavia, (2003), 1.9 diesel, 110 KM, klimatyzacja, elektryczne szyby, po wymianie oleju, nowe opony letnie, cena 6 499 zł do negocjacji, tel. 693 - 891 - 430

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2000), 1.4 benzyna, 75 KM, przebieg 180 000 km, auto w dobrym stanie, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 504 - 416 - 359

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2004), 160 KM, świeży przegląd, OC do stycznia 2024 r., sprawna klimatyzacja, odpinany hak, cena 11 500 zł, tel. 607 - 178 - 062

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2009), benzyna, bogate wyposażenie, posiada obcierki i rysy, przegląd i ubezpieczenie do 08.11, cena 27 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 816 - 526

(o/b)

Sprzedam Chrysler 200, (2015), LPG, w posiadaniu od 3 lat, opony letnie i zimowe, przebieg 177 000 km, cena 44 500 zł do negocjacji, tel. 512 - 030 - 680

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2020), 1.5 HDI, 102 KM, stan bardzo dobry, auto świeżo sprowadzone, cena 57 500 zł, tel. 791 - 217 - 115

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), auto sprowadzone z Danii, w kraju od 3 lat, zadbane, oszczędne, diesel, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 537 - 506 - 871

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2002), auto sprawne, pierwszy właściciel w kraju, OC ważne do 08.2023 r., przegląd do 04.2024 r., cena 6 400 zł, tel. 693 - 298 - 847

(o/b)

Sprzedam Volvo XC60, (2009), diesel, 175 KM, przebieg 306 200 km, kolor czarny, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 607 - 954 - 380

(o/b)

Sprzedam Opel Astra GTC, (2005), 1.9 cdti, auto sprawne, w dobrym stanie, diesel, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 507 - 545 - 882

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1996), 1.6 benzyna, 101 KM, przebieg 338 000 km, cena 4 400 zł, tel. 504 - 187 - 452

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II, (2017), 1.6 TDI, diesel, stan idealny, wnętrze czyste i zadbane, cena 55 000 zł do negocjacji, tel. 797 - 814 - 421

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2008), diesel, auto sprowadzone z Francji, przebieg 202 000 km, 140 KM, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 729 - 484 - 510

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC, (2012), benzyna, auto sprawne technicznie, 2 komplety opon, cena 34 900 zł, tel. 501 - 545 - 068

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2010), 1.8 TDCL, diesel, auto bardzo zadbane, garażowane, w ciągłej eksploatacji, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 600 - 218 - 483

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira B, (2006), 1.9 CDTI, diesel, auto użytkowane przez kobietę, po wymianie filtra paliwa, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 519 - 020 - 289

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2002), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, stan bardzo dobry, cena 4 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2010), 1.7 cdti, diesel, auto po wymianie dwumasy, skrzyni biegów, sprzęgła, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 574 - 165 - 299

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara, (2009), 1.9 diesel, w bardzo dobrym stanie wizualnym technicznym, wszystko działa, cena 26 900 zł do negocjacji, tel. 518 - 065 - 650

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2009), benzyna, klimatyzacja, elektryczne szyby przednie, ABS, ESP, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 609 - 881 - 7167

(o/b)

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2009), 1.2 LPG, OC ważne do 17.11.2023 r., badania do 24.01.2024 r., cena 9 400 zł do negocjacji, tel. 506 - 749 - 818

(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 Volkswagen Passat B8, (2015), diesel, drugi właściciel, wersja Highline, skóra, stan dobry, cena 62 000 zł do negocjacji, tel. 532 - 648 - 547

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

(o/b)

Sprzedam Audi A80 B2, (1983), 1.8 benzyna, auto zarejestrowane, ubezpieczone, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 509 - 549 - 350

(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 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 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)

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 karuzelową Krone, sprawna, gotowa do pracy, stan dobry, wałek w komplecie, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 606 - 522 - 211

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika Tytan 10, (2006), nowe opony, regulacja posuwu taśmy, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 286 - 951

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas 44, sznurek, wszystko sprawne, cena 12 500 zł, tel. 736 - 077 - 955

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Jappy, 1 200 litrów, w dobrym stanie, cena 4 900 zł do mleka, tel. 512 - 579 - 635

(o/b)

Sprzedam owijkę stacjonarną Metal Fach, na szeroką folię 750, cena 3 700 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pronar ZKP 420, (2016), od nowości w gospodarstwie, w bardzo dobrym stanie, cena 15 800 zł do negocjacji, tel. 795 - 198 - 639

(o/b)

Sprzedam kultywator, szerokość 2,20 m, stan dobry, posiada mocowania z tyłu do wałka lub bron, cena 500 zł do negocjacji, tel. 570 - 514 - 200

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D-7, 3 m, stan bardzo dobry, zadbane, cena 11 000 zł, tel. 513 - 803 - 424

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, silnik 6 Perkins, heder 3 m, około 12 lat w gospodarstwie, cena 27 000 zł, tel. 797 - 772 - 197

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Unia Cut, (2008), 3,20 m, pierwszy właściciel, sprawna, stan dobry, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 500 - 414 - 165

(o/b)

Sprzedam siewnik talerzowy Amazone D-9 30 Super, stan jak nowy, drobny wysiew, cena 43 800 zł do negocjacji, tel. 604 - 167 - 045

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 2600, (2010), stan bardzo dobry, koła skrętne, wałek w komplecie, cena 51 500 zł, tel. 660 - 757 - 644

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Kuhn, szerokość 4 m, stan bardzo dobry, hydrauliczne podnoszenie, cena 18 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę czołową, 5,50 m, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 530 - 353

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, gotowy do pracy, nie wymaga wkładu finansowego, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 600 - 532 - 665

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam równiarkę przyzm Veenhuis Rec, rozkładana hydraulicznie, światła robocze i drogowe z przodu, wałek w komplecie, cena 14 900 zł, tel. 505 - 874 - 567

(o/b)

Sprzedam podbieracz Claas PU 300 HD, (2009), sprawny, przeniesienie napędu na sprzęgło nie wałek, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 874 - 567

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Kuhn GMD-280, (2020), w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 42 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 397 - 933

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Deutz Fahr, w bardzo dobrym stanie, szerokość grabienia 7,20 m, skrętna oś, cena 19 900 zł, tel. 505 - 702 - 678

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone ZAF 603, stan bardzo dobry, odnowiony, wymienione talerze, łopatki, ostona, cena 4 000 zł, tel. 698 - 618 - 892

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, stan dobry, cena 16 000 zł, tel. 602 - 774 - 263

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Fella KM 310 FZ, szerokość 3,10 m, gotowa do pracy, wałek WOM, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 533 - 205 - 505

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 50, silnik Perkins 4-cylindrowy, heder 3 m, sieczkarnia, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 887 - 171 - 574

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, 4-rzędowy, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 5 900 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Unia Famarol, (2015), szerokość 4,30 m, stan idealny, cena 14 000 zł, tel. 512 - 569 - 536

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB-100 Vario, zmienna szerokość orki, w oryginale, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 409 - 278

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Krone Swardo 800, w oryginale, gotowa do pracy, wałek przekaźnika w komplecie, cena 44 500 zł, tel. 696 - 547 - 845

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy, szerokość robocza 4,50 m, cena 14 500 zł, tel. 608 - 057 - 930

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz polowy Pilmet, pojemność 2 200 litrów, belka 18 m, cena 19 500 zł, tel. 608 - 057 - 930

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Deutz Fahr, stan bardzo dobry, hydrauliczna, cena 8 500 zł, tel. 510 - 389 - 871

(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 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 przetrząsarkę do trawy Deutz Fahr, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 600 - 532 - 665

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA-7301, świeżo sprowadzona, nieużytkowana, stan bardzo dobry, cena 43 500 zł do negocjacji, tel. 795 - 208 - 290

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

(o/b)

Sprzedam owijkę samozładowczą Pronar Z-245, (2009), w bardzo dobrym stanie, przygotowana do sezonu, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 058 - 746

(o/b)

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

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

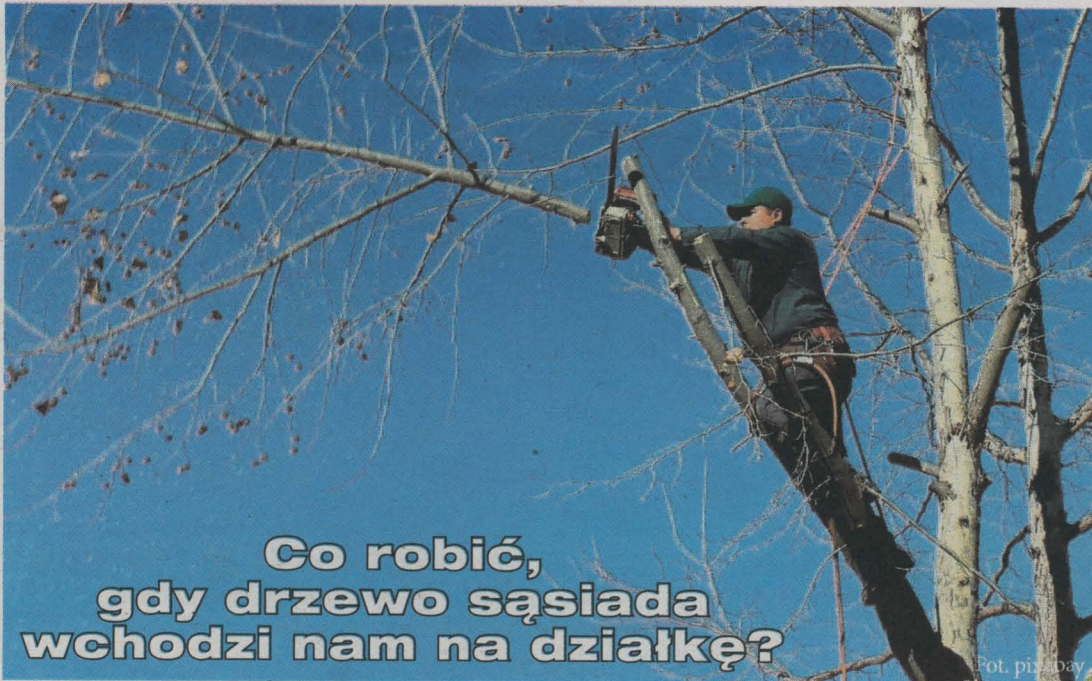
Adres:

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.



Co robić, gdy drzewo sąsiada wchodzi nam na działkę?

Czy można uciąć gałęzie drzewa sąsiada, które weszły na twój teren? Co zrobić z owocami, które wpadły do twojego ogrodu? Wszystkie to określają przepisy. Warto je znać, by nie doszło do sporu z sąsiadem!

Gałęzie z drzewa sąsiada, które wdzierają się na naszą działkę, są problemem dla wielu. I często prowadzą do konfliktu. W drastycznym przypadku do tragedii, jak w 2018 roku w Czyżach (powiat hajnowski), gdzie właściciel (73 lata) dębu zabił nożem sąsiadkę (53 lata), gdy zamówiona przez

nią ekipa zaczęła przycinać konary jego drzewa.

Rozrastające się drzewo sąsiada daje niechciany cień i spadające na nasz trawnik liście. Czy możemy wówczas obciąć gałęzie? Zgodnie z przepisami (art. 150 kodeksu cywilnego), mamy prawo obciąć korzenie i gałęzie, jeśli znajdują się one na naszym terenie. Zanim jednak je usuniemy, mamy obowiązek powiadomić sąsiada o tym zamiarze i dać mu czas, aby miał możliwość dokonania tego samodzielnie. Dopiero, gdy sąsiad zignoruje

prośbę, możemy się ich pozbyć. By nie było sporów o „słowo przeciw słowu”, powiadomienie najlepiej przekazać na piśmie albo w obecności świadka.

Co z owocami, które rosną na gałęziach drzewa i wchodzą na naszą działkę? Czy możemy je zjeść? Odpowiedź brzmi: nie! Dopóki owoce rosną na drzewie, nie wolno nam ich zrywać. Możemy je wziąć, gdy spadną z drzewa, bo zgodnie z przepisami (art. 148 kodeksu cywilnego) „owoce spadłe na grunt sąsiada stanowią jego pożytki”.

Sposób na fotoradar

Sąd w Zielonej Górze wydał wyrok, że właściciel pojazdu nie ma obowiązku podania żadnych innych danych, niż imię i nazwisko, gdy wskazuje, kto nim kierował, gdy pojazd został przyłapany przez fotoradar. Wyrok nie mógł być inny z powodu... dziurawej ustawy. A doszło do tego tak: właściciel firmy transportowej Emil Rau na wezwanie policji i Głównego Inspektoratu Transportu Drogowego podawał imię i nazwisko osoby, której powierzył pojazd i która została sfotografowana podczas wykroczenia. Odmawiał jednak wskazania adresu zamieszkania i numeru PESEL kierowcy. Uzasadniał to brakiem podstawy prawnej, powołując się na artykuł 78 Prawa o ruchu drogowym, który wskazuje: „Właściciel lub posiadacz pojazdu jest obowiązany wskazać na żądanie uprawnionego organu, komu powierzył pojazd do kierowania lub używania w oznaczonym czasie, chyba że pojazd został użyty wbrew jego woli i wiedzy przez nieznaną osobę, czemu nie mógł zapobiec”. Nie ma w nim nic o adresie zamieszkania, o który przedsiębiorca był proszony. Sąd przychylił się do argumentacji Raua stwierdzając, że brakuje podstawy prawnej do żądania od właściciela pojazdu podawania jakichkolwiek innych danych, niż imię i nazwisko.

Można w ten sposób uniknąć mandatu. Ale najlepszy sposób, to nie przekraczać prędkości!

O czym warto pamiętać w Światowym Dniu bez Tytoniu

Światowy Dzień bez Tytoniu przypada 31 maja i został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia w 1987 r. Jak z nałogiem palenia radzą sobie w innych krajach?

Palenie tytoniu nadal stanowi wyzwanie dla wielu krajów, w tym także dla Polski. Jednakże w kraju, z którym od północy łączy nas morze, sytuacja jest radykalnie odmienna. Jak zatem do tego tematu podszli Szwedzi? Skupili się na zaoferowaniu palaczom mniej szkodliwych, nie generujących dymu alternatyw.

W Szwecji największą popularność zyskał snus, czyli doustne saszetki z tytoniem. Dzięki intensywnym kampaniom oraz promocji stosowania produktów zastępczych, m.in. snusu, liczba palących osób spadła o połowę, a w konsekwencji o 50 proc. spadła liczba nowo diagnozowanych nowotworów płuca. Dzienna konsumpcja papierosów jest w tym kraju najniższa w całej UE. Ponadto notuje on najniższy w UE wskaźnik chorób i zgonów związanych z tytoniem. Mówi o tym raport „Eurobarometr 506: Postawy Europejczyków wobec tytoniu i e-papierosów”.

Takich statystyk można Szwedom pozazdrościć. Najnowszym „wynalazkiem” wykorzystującym metodę przyswajania nikotyny przez błonę śluzową w jamie ustnej są saszetki nikotynowe, które nie zawierają jednak tytoniu, a uzyskaną w warunkach laboratoryjnych nikotynę. W saszetkach nikotynowych nie znajdziemy żadnych innych dodatków – poza samą nikotyną, która jest substancją psychoaktywną i uzależniającą, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia.

Aby ocenić wpływ na zdrowie tego i innych produktów zastępczych o obniżonym ryzyku zdrowotnym, specjaliści zaproponowali tzw. skalę redukcji ryzyk (risk continuum). Za jej pomocą można przedstawić poziom ekspozycji użytkownika danego wyrobu alternatywnego na toksyny. Zgodnie z tą klasyfikacją, najmniej szkodliwe są właśnie produkty doustne, do których na-



leżą saszetki. Kolejny poziom skali to e-papierosy, potem podgrzewacze tytoniu, a na szarym końcu tej skali – produkty do jego palenia.

Na polskim rynku jest dostępnych coraz więcej artykułów tej kategorii, np. VELO. Podczas używania saszetek nie wydzielają się żaden aerozol z zapachem, co ma także wpływ na otoczenie, w którym znajduje się osoba używająca tego produktu.

Okno na świat w Jeziorku



Fot. Marek Żelazny

– Sobota, 27 maja 2023 roku, to dla mnie dzień spełnienia marzeń, by mieć dla pasji swoje miejsce na Ziemi. To otwarcie możliwości własnego rozwoju, ale też, uważam, rozwoju gminy Piątnica i regionu – mówi Jarosław Adamski, sam pilot motoparalot-

niowy, o otwarciu prywatnego lądowiska w Jeziorku.

Właściciel firmy, produkującej maszyny i urządzenia rolnicze Metal-Tech, utworzył pas startowy długości 750 m, z którego latać mogą motoparalotnie, wiatrakowce, samoloty ultra-

lekkie. Zbudował też halę, w której przechowywany może być sprzęt lotniczy.

Na otwarcie lądowiska zleciało ponad 20 samolotów ultralekkich nie tylko z Podlaskiego, ale też spod Warszawy, Wrocławia i Krakowa, kilka motolotni, wiatrakowiec i kilkanaście motoparaloni.



XII Zambrowska Długa Fala w Brydżu Sportowym im. M. Małkowskiego

Zambrowscy brydżyści podsumowali cykl turniejów brydżowych od listopada 2022 r. do maja 2023 r. XII Zambrowskiej Długiej Fali. W tym okresie odbyło się 25 turniejów, w których startowało 12 brydżystów z Zambrowa i okolicy, wśród nich 2 panie.

A oto końcowa klasyfikacja: 1 miejsce (ex aequo) Bogdan Pac i Józef Dobkowski, 2 miejsce Zbigniew Randzio, 3 miejsce (ex aequo) Jan Wyszynski i Witold Jemielity, 4 miejsce Sławomir Bagiński, 5 miejsce Henryk Góralczyk, 6 miejsce Janusz Walczuk, 7 miejsce Jarosław Pogorzelski, 8 miejsce Cezary Reszeć, 9 miejsce Wiesława Pruszyńska, 10 miejsce Bożenna Jadwiga Adamkiewicz-Przyłuska.

Trzech najlepszych brydżystów otrzymało pamiątkowe puchary oraz nagrody rzeczowe. Wszyscy dyplomy.



Członkowie Koła Brydża Sportowego w Zambrowie rozgrywają turnieje w każdy poniedziałek od godz. 17.00 w Miejskim Ośrodku Kultury w Zambrowie. Koło, którego prezesem jest jeden z dwóch najlepszych brydżystów Zambrowa Bogdan Pac, zaprasza wszystkich chętnych do startu w turniejach.

„Brydż jest sportem, który rozwija myślenie, wzmacnia koncentrację i pozwala zachować dobrą pamięć”, zachęca prezes Pac.

Brutalnie zgwałcił, dusząc doprowadził do śmierci, uciekł i latami żył za granicą Sprawiedliwość po 22 latach

Zbrodnia

W letni sierpniowy wieczór 2001 roku, tuż po godz. 21.00, trzydziestoletnia pielęgniarka Agnieszka D. odprowadziła swoją kuzynkę na przystanek autobusowy na osiedlu Sienkiewicza w Białymstoku. Kiedy wracała, kilkanaście metrów od jej bloku napadł ją nieznany mężczyzna, dusząc napaści przypadkowo pojawiła się sąsiadka pielęgniarki i wypłoszyła napastnika z zarośli. Agnieszka nieprzytomna trafiła do szpitala. Nigdy nie odzyskała świadomości. W wyniku poważnych obrażeń zmarła prawie pół roku później. Po roku prokuratura umarza śledztwo przez brak wykrycia sprawcy.

Po 19 latach do sprawy wrócili policjanci z podlaskiego Archiwum X. Dzięki kolejnym badaniom dowodów, szczególnie śladów biologicznych pod paznokciami, w pochwie i na ubraniach zamordowanej, śledczy tworzą profil genetyczny sprawcy. Po umieszczeniu go w bazie Interpolu okazało się, że jest zgodny z profilem w brytyjskiej bazie sprawców przestępstw.

W 2021 r. śledczy zidentyfikowali podejrzanego. Przez 15 lat ukrywał się w Anglii. Rok później został deportowany do Polski. Prokuratura postawi-



ła mu zarzuty 15 marca 2022 r. Proces ruszył w 13 grudnia 2022 r. Pierwszy wyrok skazujący usłyszał 19 stycznia tego roku: Sąd Okręgowy w Białymstoku skazał 44-letniego dziś Mariusza P. na 25 lat więzienia.

Prokuratura i skazany złożyli od niego apelację.

Prokuratorka Kalisz-Kapelko w apelacji wniosowała, by Sąd Apelacyjny ocenił wysokość kary i do-

maga się dożywocia. W jej ocenie to, że przez ponad 20 lat oskarżony żył spokojnie, pracował i założył rodzinę, nie może przemawiać za łagodzeniem kary. Tym bardziej, że tego samego pozbawił swoją ofiarę, którą „brutalnie zabił”.

Kara

W poniedziałek, 29 maja, Sąd Apelacyjny w Białymstoku po jed-

nej rozprawie i kilkudniowej naradzie pięciu sędziów utrzymał w mocy zaskarżony wyrok, który jest prawomocny: Mariusz P. ma spędzić w więzieniu 25 lat z możliwością ubiegania się o przedterminowe zwolnienie po 20 latach oraz zapłacić rodzicom pielęgniarki 150 tys. zł zadośćuczynienia. Zbrodnia była brutalna, popełniona na młodej kobiecie, której sprawca nie znał. Oskarżony zasługuje na nią. Z drugiej strony sąd nie podziela potrzeby sięgania po karę dożywotniego pozbawienia wolności. Taka kara jest właściwa wobec osób, które nie dają perspektyw na resocjalizację, wielokrotnych recydywistów, którzy dopuścili się zbrodni „ohydnej i ze szczególnym udręceniem”, mówił w ustnym uzasadnieniu sędzia Jacek Dunikowski.

– Zbrodnia doszła do skutku nie istnieje. Ta sprawa jest przykładem tego, że nie ma zbrodni bez kary. Sąd utrzymał wyrok pierwszej instancji. Mówiłam wcześniej, że był to wyrok sprawiedliwy i to podtrzymuję – mówiła po ogłoszeniu wyroku Agnieszka Kalisz-Kapelko z Prokuratury Okręgowej w Białymstoku.

REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Poradnia psychologa

Mam zdecydować o szkole za syna?



Fot. pixabay

Mój syn kończy szkołę podstawową. Nie wie, gdzie dalej iść, nie ma sprecyzowanych zainteresowań. Jak mądrze pomóc mu przy podjęciu decyzji? Zdecydować za niego, czy niech sam decyduje?

Jola

Zalecam zgłoszenie się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Specjaliści zbadają zainteresowania i uzdolnienia syna: w czym ma smykałkę, a w czym nie ma; w czym będzie mu łatwiej, a w czym trudniej, poziom zdolności itp. To jest rzetelna informacja, na podstawie której można sensownie planować przyszłość. Druga ważna rzecz, to zebranie maksymalnej ilości informacji o dostępnych szkołach, wymaganiach, jakie stawiają kandydatom, kierunkach, w których kształcą, opiniach uczniów, rodziców. Im więcej informacji, tym trafniejszą decyzję można podjąć.

Jestem zdecydowanie przekonany, że rodzic powinien służyć dziecku raczej radą, niż narzucać mu rozwiązania. Może mówić, ja-

ka decyzja jest według niego najlepsza, ale z zastrzeżeniem „ja tak myślę, ale decyzja jest twoja”. Jeśli jednak decyzja młodego człowieka nie jest według rodziców dobra, trzeba mu to otwarcie powiedzieć i sensownie uargumentować. Na przykład, jeśli dziecko kieruje się modą lub idzie do jakiejś szkoły „bo koledzy tam idą”. Trzeba mu powiedzieć, że mody mijają, znajomości szybko się zmieniają, dlatego wybór szkoły nie powinien być podejmowany pod wpływem takich zmiennych i nieważnych w gruncie rzeczy czynników.

Wybór szkoły jest ważną decyzją, ale nie jest to decyzja nieodwracalna. Tak należy stawiać sprawę w rozmowie z młodym człowiekiem, by nie budzić w nim niepotrzebnie obaw „jeśli coś źle teraz wybiorę, to już całe życie zmarnowane”. Jeśli wybór okaże się błędny, nic wielkiego się nie stanie, będzie to można naprawiać.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Moja dziewczyna nie była dziewczyną, gdy ją poznałem. Mówiła, że kilka lat chodziła z jednym chłopakiem. Czasami pytam, jak się kochali. Ona nie chce opowiadać, od razu się denerwuje, a to jeszcze bardziej rozbudza moją ciekawość. Jestem zazdrosny o jej przeszłość, wyobrażam sobie, że ktoś inny ją dotykał, całował, przytulał i pieścił. Myślę też, że ona wcześniej zachowywała się tak samo, jak teraz ze mną. Ktoś inny, a nie ja, nauczył ją kochać. Te wyobrażenia mnie paraliżują i burzą równowagę. Czy tylko ja mam taki problem?

Marcin

Z problemem zazdrości wstecznej mierzą się też inni. Dotyczy to nie tylko mężczyzn, ale też kobiet. Niewielka zazdrość dodaje związkowi pikanterii. Ale gdy zazdrość przeradza się w obsesję, może być bardzo niebezpieczna. Każdy ma swoją przeszłość, więc po co pytać, drażnić, burzyć sobie spokój? Nie znaliście się wcześniej. Nie możecie być zazdrośni o wcześniejsze znajomości i kontakty. Na przeszłość nie macie żadnego wpływu. Zostawcie ją w przeszłości. Cieszcie się swoją teraźniejszością i wykorzystujcie w niej wcześniejsze doświadczenia. To wszystko. Warto też pamiętać, że możecie budować piękną, wspólną przyszłość. I właśnie na tym należy się skupiać.

Lekarz domowy

Chociaż używam miękkiej szczoteczki, przy myciu zębów pojawia się krew. Co może być przyczyną?

Anka

Jeśli powodem krwawienia nie są urazy mechaniczne, to ich przyczyną może być stan zapalny dziąseł, parodontoz. Wywołują ją bakterie, które gromadzą się na powierzchni zębów jako rezultat niedostatecznej higieny. Inną przyczyną krwawienia może być niedokrwistość (anemia). Działy krwawiają też, gdy w organizmie brakuje witaminy C oraz K. Niedobór witaminy C oznacza, że w co-

dziennym pożywieniu brakuje warzyw i owoców. Przyczyną niedoboru witaminy K może być wyjąłowanie przewodu pokarmowego, spowodowane długą kuracją antybiotykową. Bogate w witaminę K są wątroba, soja, pomidory, szpinak, włoska kapusta. Witaminę C zawierają cytrusy, kiszona kapusta, jabłka, brokuły, kiwi, papryka.

Krwawienia nie należy bagatelizować. Z problemem niekoniecznie należy iść do stomatologa, bardziej pomocny przy anemii będzie lekarz rodzinny. Powinien zlecić badania krwi (morfologii).

Pod paragrafem

Mieszkałam z babcią do końca jej życia. Babcia była wdową, pozostawiła testament, według którego przekazała mi swoje własnościowe mieszkanie. Po jej śmierci jedna z córek babci (siostra mojej mamy) powiedziała, że ona też ma testament sporządzony przez babcię. Nie widziałam drugiego testamentu, ale ciocia powiedziała, że babcia swoje mieszkanie zapisała jej córce, a nie mnie. Jak ustalić, który z testamentów jest ważny i kto dziedziczy mieszkanie po babci?

Ewelina

O tym, który z testamentów jest ważny i kto dziedziczy po babci

mieszkanie zdecyduje sąd. Będzie to sąd właściwy do ostatniego miejsca zamieszkania babci. Wniosek do sądu powinien wnieść spadkobierca ustawy (czyli dzieci zmarłej) albo spadkobierca powołany do dziedziczenia w jednym z testamentów (wnuczka), o stwierdzenie nabycia spadku na podstawie testamentu. Koniecznie we wniosku trzeba poinformować o fakcie, że spadkodawczyni pozostawiła dwa testamenty. Jeśli to możliwe przedstawić je sądowi albo wskazać, kto posiada drugi testament. Przy rozstrzygnięciu istotne będzie, który z testamentów był późniejszy, gdyż ważny jest testament ostatni.



Przysmak podlaski

Racuchy siostry Anieli

Składniki:

- 50 dag mąki pszennej
- 2 jabłka
- szklanka mleka
- 30 g świeżych drożdży
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 jajka

- 1 łyżka olejku do ciasta
- olej do smażenia
- sól

Mleko lekko podgrzej. Do miski wrzuć rozdrobnione drożdże i cukier, zalej mlekiem i dokładnie wymieszaj. Odstaw w ciepłe miejsce. Jabłka obierz i pokrój w drobną kostkę. Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj szczyptę soli i cukier waniliowy. Następnie wbij jajka i wrzuć jabłka, energicznie wymieszaj. Do powstałej masy wlej zacznij i łyżkę olejku, ponownie wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej, następnie wykładaj za pomocą łyżki porcje ciasta i smaż z obu stron na złoty kolor.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): musisz nauczyć się dystansu do tego, co słyszysz, by nie reagować bez przemyślenia emocjonalnie. Nie wszystko, co w tym tygodniu zostanie powiedziane i obiecanie, będzie miało szansę na realizację. Zdecydowanie dobrze postąpisz, jeśli z tej sytuacji wyciągniesz mądre wnioski na przyszłość. Cokolwiek się nie stanie, Twoja sytuacja się zmieni i ma szansę na poprawę.

BYK (21 IV – 20 V): ktoś, kogo od dawna nie zauważasz, może Cię zaskoczyć, że drgnie serduszek. Od Ciebie zależy, jak potoczą się dalsze losy, ale nie rób nic na siłę i wbrew sobie! Pomyślne doświadczenia w kontaktach z przyjaciółmi.

BLIŻNIĘTA (21 V – 21 VI): postaraj się, aby ktoś Ci bliski nie czuł się przez Ciebie zaniedbywany. Musicie porozmawiać o tym, co ostatnio dzieje się między Wami. Uwierz swojemu sercu! W sprawach zawodowych Twoje działania przyniosą zapewne korzyści, o ile wykażesz się pewnego rodzaju sprytem. Może trzeba będzie zamknąć oczy i uszy na pewne sytuacje, by wygrać?

RAK (22 VI – 22 VII): wyjątkowo korzystny czas dla romansów i wszelkich spraw miłosnych. Ktoś poznany może bardzo usilnie przekonywać Cię do podjęcia ważnej życiowej decyzji. Uważaj, gdyż konsekwencje tego kroku mogą być dla Ciebie dosyć przykre.

LEW (23 VII – 22 VIII): ktoś, kogo znasz, znowu może oczarować Cię intelektem i siłą przekonywania. Wszystko może potoczyć się po Twojej myśli, a Twoje najbliższe plany mają szansę na realizację. Staniesz przed podjęciem ważnej decyzji.

PANNA (23 VIII – 22 IX): masz duże szanse na bardzo udany tydzień. Oczekuj optymistycznego klimatu. Nie zabraknie Ci pozytywnej energii ani powodów do zadowolenia z dobrych relacji z kimś bliskim. Możesz znaleźć się w sytuacji, w której okażesz się wspaniałomyślnością.

WAGA (23 IX – 23 X): oczyść umysł z niepotrzebnej huśtawki emocji, a Twoja intuicja będzie miała większą szansę przebicia. Także na przywrócenie właściwych proporcji, co naprawdę ważne, a co tylko zwykłą życiową uciążliwość. Pesymizm to nie Twoja natura i jeśli nie będziesz go podsycać szukaniem dziury w całym, szybko wróci energia i pomysłowość w działaniu.

SKORPION (24 X – 22 XI): korzystny tydzień dla nawiązania nowych kontaktów towarzyskich. Nie zapominaj, że nie w ilości rzecz, może raczej warto odnowić miłe, ale przyblakłe znajomości? Masz szansę na przyływ sił witalnych, jeśli zmienisz swoje nastawienie do codzienności.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): odkryjesz w sobie siłę przyciągania, gdy wokół Ciebie pojawią się interesujący ludzie. Ktoś może nie być z Tobą do końca szczerzy. Uważaj na kogoś z otoczenia, może być przyczyną Twoich najbliższych zmartwień.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): okaż nieco więcej spokoju i cierpliwości w relacjach z bliską Ci osobą. Nie wymuszaj na nikim jakichkolwiek deklaracji. Za kilka dni już może Ci na tym aż tak bardzo nie zależeć. Przesłanie na najbliższe dni: panuj nad sobą i swoimi emocjami.

WODNIK (21 I – 19 II): Twój potencjał nie pozwoli na wstrzeмиęźliwość, jeśli obok będzie ukochana osoba. Miłosne zaklęcia podziałają na nią niezwykle czarująco i niewykluczony miły wieczór. Ważne, aby plotki i intrygi nie przyczyniły się do rozdźwięków w Waszych relacjach. Pielęgnujcie to, co w sercach.

RYBY (20 II – 20 III): ktoś da Ci odczuć Twoją atrakcyjność, poczujesz to w sobie. Działaj odważnie, a na pewno nie będziesz żałować. Nieźle także w sprawach zawodowych.



Nie pytaj, co rząd może zrobić dla ciebie. Zapytaj, co ty możesz zrobić, żeby niczego głupiego nie robił.

– Dlaczego szef jest na ciebie zły od tygodnia?

– Tydzień temu była impreza i szef wznosił toast „Niech żyją pracownicy!”, a ja zapytałam „Za co?”

Kronika policyjna: siedemnastcie szyb wymienił szklarz z Kolna, zanim się zorientował, że ma pęknięte okulary.

Chłopak namawia dziewczynę na seks, bo przecież ślub i tak już za miesiąc.

– Nie ma mowy! Chcę być do ślubu czysta jak lilia! Poza tym, to po rypaniu zawsze mnie głowa boli...

– Jaka jest pana największa wada? – pyta szef firmy kandydata do pracy.

– Lubię dużo wypić.

– A największa zaleta?

– Umiem dużo wypić.

Podbiega zapłakana kobieta do policjanta i lamentuje:

– Bandyta! Zabrał mi pieniądze... Wszystko, co uszładałam...

– A gdzie pani trzymała te pieniądze? – pyta policjant.

– A tu, pod spódnicą.

– I nie czuła pani, jak wkładała rękę pod spódnicę?

– Czułam, czułam, ale myślałam, że w uczciwych zamiarach...

Na łożu śmierci leży osiemdziesięcioletni mąż, ojciec i dziadek. Dookoła zebrała się cała rodzina. Żona, dzieci, wnuki, prawnuki. Wszyscy w milczeniu czekają na zbliżającą się chwilę... Nagle ciszę przerywa dziadek i mówi:

– Zdradzę wam swój największy sekret... Miałem wszystko: szybkie samochody, piękne kobiety, sporo przyjaciół i kasę na koncie. Ale pewnego wieczoru znajomy rzekł do mnie: „Ożeń się i załóż rodzinę, bo nie będzie ci miał kto podać szklanki wody na łożu śmierci”. Od tego momentu jego słowa nie dawały mi spokoju. Postanowiłem radykalnie zmienić swoje życie. Ożeniłem się. Skończyły się wyskoki z kolegami. Teraz wyskakiwałem tylko do nocnego po słodycze, owoce, napoje dla was, dzieci moje. Swawolne dni sprzed małżeństwa odeszły jak wiatr, a pieniądze z konta szły na was, kochane dzieci. I teraz, kiedy leżę na łożu śmierci... wiecie co?

– Co? – wszyscy w napięciu wpatrują się w staruszka.

– Wcale mi się, k..., nie chce pić!

Przy rodzinnym stole:

– Ania! Wygrzasz mieszkanie i 20 tysięcy złotych!

– Michał, wygrałeś działkę i samochód!

– Janek wygrałeś...

– Adam, to naprawdę nie jest dobra forma na czytanie testamentu.



Tu warto być



Wielka Abakanowicz w Łomży!

Otwarcie wystawy znanej na świecie polskiej rzeźbiarki Magdaleny Abakanowicz w Muzeum Północno-Mazowieckim w Łomży w niedzielę, 4 czerwca, o godz. 13.00. Ekspozycję dopełnia film dokumentalny „Magdalena Abakanowicz. Wrócić do siebie” (1994), wyświetlany w ostatniej sali wystawowej na zapętleniu.

Grajewo

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

■ Festyn „Światowy Dzień Mleka” w Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 3 Maja 36, parking z siedzibą Muzeum). W programie: pokaz robienia sera i ubijania masła, występ Zespołu Pieśni i Tańca „Grajewianie”, żywa zagroda, gokarty, pokaz kulinarny KGW Rydzewo, stoiska z wyrobami regionalnymi i rękodziełem; niedziela, 4 czerwca, godz. 11.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ „Muzyczne bajki” w wykonaniu aktorów Gabrieli Oberbek i Janusza Zadury oraz orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Tadeusza Wicherka; czwartek, 1 czerwca, godz. 18.30. Bilety: interticket.pl i w kasie.
■ Stund-up twórcy „Szopki dla reportera” Daniela Midasa z programem „Pokaz magii”; wtorek, 6 czerwca, godz. 19.00. Bilety: kupbilecik.pl i w kasie.

Zambrów

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

■ Koncert „Nauczyciele dzieciom” z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka; czwartek, 1 czerwca, godz. 18.00. Wstęp wolny.
■ Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):
■ Spotkanie autorskie pochodzącej z Zambrów Elizy Sarnackiej-Mahoney z USA, z prezentacją jej najnowszej książki „Amerykański reset. Stany (jeszcze) Zjednoczone od podszewki”: Regionalna Izba Historyczna (ul. Wojska Polskiego 25), piątek, 2 czerwca, godz. 18.00. Wstęp wolny.
■ Olka Szcześniak z nowym stand-upowym programem „Skąpiec poznawczy”; sobota, 3 czerwca, godz. 19.00. Bilety: kupbilecik.pl i w kasie.
■ Koncert „Dzieci dzieciom” w wykonaniu Zespołu „Camerata” i uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej z akompaniamentem Łukasza Saniewskiego; niedziela, 4 czerwca, godz. 19.00.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 3 – 4 czerwca – „Strażnicy Galaktyki: volume 3”, godz. 16.00 i „Trzej Muszkietierowie. D'Artagnan”, godz. 19.00.
Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: (filmy dla dzieci) – 1 czerwca – „Mała Syrenka” – godz. 8.30 i 11.00, 2 czerwca – „Mała Syrenka”, godz. 17.00 i 20.00; 3 czerwca – „Kici Kocia mówi: dzień dobry”, godz. 14.00 i „Mała Syrenka”, godz. 20.00; 4 czerwca – „Kici Kocia mówi: dzień dobry”, godz. 14.00 i „Mała Syrenka”, godz. 17.00. Kino MOK Zambrów: 2 czerwca – „Super Mario Bros”, godz. 15.30 i 17.30 oraz „Trzej Muszkietierowie. D'Artagnan”, godz. 19.00; 3 czerwca – „Super Mario Bros”, godz. 14.00; 4 czerwca – „Super Mario Bros”, godz. 14.00 i 16.00; 5 – 7 czerwca – „Super Mario Bros”, godz. 15.30 i 17.30 oraz „Trzej Muszkietierowie. D'Artagnan”, godz. 19.00.

Spektakle dla dzieci, młodych, dorosłych i dojrzałych! Na scenie i w plenerze. Na wszystkie wstęp wolny



Festiwal Teatralny „Walizka” w Łomży

Przed nami jeszcze trzy dni 36 Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka” 2023, którego otwarcie odbyło się w środę, 31 maja. Organizatorem Festiwalu, na którym w konkursie i poza konkursem prezentują się teatry z Kanady, Ukrainy, Francji, Bośni i Hercegowiny, Bułgarii, Gruzji, Słowenii, Chorwacji i Polski, jest Teatr Lalki i Aktora w Łomży.

W czwartek, 1 czerwca, o godz. 10.00 przedstawienie „Once upon a time, there was a lion” aktorów z Chorwacji (scena Teatru).

O godz. 11.30 spektakl „Morze możliwości” Fundacji Gra/nice z Łodzi w Hali Kultury (Stary Rynek).

O godz. 13.00 widowisko plenerowe „Księżycowe opowieści” Teatru Małe Mi z Łodzi na Starym Rynku.

O godz. 17.00 przedstawienie „Fligh of the mole” aktorów z Bułgarii (scena Teatru).

O godz. 19.00 widowisko plenerowe „Cyrkowe kolory” w wykonaniu Teatru Vuala z Ukrainy na Starym Rynku.

Na zakończenie Dnia Dziecka o godz. 20.00 Teatr z Legnicy wystawi spektakl „Zapowiada się ładny dzień” w Hali Kultury (Stary Rynek).

W piątek, 2 czerwca, o godz. 11.00 przedstawienie „Georgia” Teatru Lalek z Gruzji (scena Teatru).

O godz. 13.00 widowisko plenerowe „Sokrates w piaskownicy” Teatru Małe Mi z Łodzi na Starym Rynku.

O godz. 17.00 – spektakl Białoostockiego Teatru Lalek „Symulator” w Hali Kultury (Stary Rynek).

O godz. 19.00 sztuka „Kafka” Oriantheatre Dance Company z Francji w Filharmonii Kameralnej (ul. Zawadzka 1).

O godz. 21.00 – widowisko plenerowe „Testament Szweczenko” w wykonaniu Lwowskiego Akademickiego Teatru Woskresinnia z Ukrainy na Starym Rynku.

W sobotę, 3 czerwca, o godz. 10.00 spektakl „Forest of songs” zespołów Kuskus Institute i Art Production ze Słowenii i Chorwacji w Hali Kultury (Stary Rynek).

O godz. 12.00 przedstawienie „Lot” Olsztyńskiego Teatru Lalek (scena Teatru).

O godz. 15.00 „Baśń o pięknej Parysadzcie i o ptaku Bulbulezarze. Klechda sezamowa” Teatru Lalka z Warszawy w Hali Kultury (Stary Rynek).

O godz. 17.00 spektakl „Niesamowite przygody skarpetek” Teatru Lalki i Aktora w Łomży.

O godz. 19.00 zakończenie Festiwalu na placu katedralnym.

O godz. 20.00 widowisko plenerowe „Arcadia” Teatru Kto z Krakowa na placu katedralnym.

Grajewo żegna Jerzego Bernatowicza

„Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Jerzego Bernatowicza, który w miniony wtorek zmarł w wieku 67 lat. W latach 90 był członkiem Zarządu naszego Klubu, kibicem i wielkim pasjonatem sportu. Człowiekiem, który wiele lat swego życia poświęcił Warmii. Cześć Jego Pamięci!”, napisał przyjaciel Jerzego Bernatowicza, dyrektor i członek Zarządu KS Warmia Grajewo Janusz Szumowski, składając kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia jego rodzinie.

Rowerami do Kulesz Kościelnych

Na drugi rajd z cyklu „Zambrów na rowery” zaprasza Stowarzyszenie Sportowe Sporteam i miasto w niedzielę, 4 czerwca 2023 r. Start z Targowicy Miejskiej w Zambrówie o godz. 10.00. Trasa: Zambrów – Kulesze Kościelne i powrót (ok. 40 km). Organizatorzy zapewniają wodę i ciepły posiłek. Następnie rowerowe wyprawy: 2 lipca do Rosochatego Kościelnego, 6 sierpnia do Lutostani. Przypomnimy o nich na bieżąco.

II Bieg Szczuków w Szczuczynie

Na II Bieg Szczuków zaprasza Urząd Miasta w niedzielę, 11 czerwca, w Transgranicznym Centrum Dialogu przy ulicy Sportowej. Dzieci i młodzież rywalizować będą na dystansach od 200 do 1000 m. Bieg główny odbędzie się na dystansie 11 333 m.

Wszyscy startujący otrzymają okolicznościowe medale, upominki oraz napoje i słodycze, a najszybsi nagrody. Będzie odrębna klasyfikacja biegaczy z powiatu grajewskiego. Informacje i zapisy, tel. 86 273 50 80 oraz na stronie internetowej um.szczuczyn.pl i facebookowym profilu miasta.

Turośl odnowi „Orlika”

Za 381 000 zł (w tym dotacja 266 700 zł, czyli 70 proc. kosztów) gmina Turośl odnowi kompleks sportowy „Orlik 2012” w Turośli. Nastąpi wymiana nawierzchni poliuretanowej boiska wielofunkcyjnego, renowacja nawierzchni ze sztucznej trawy boiska do piłki nożnej oraz remont budynku socialnego z szatnią.

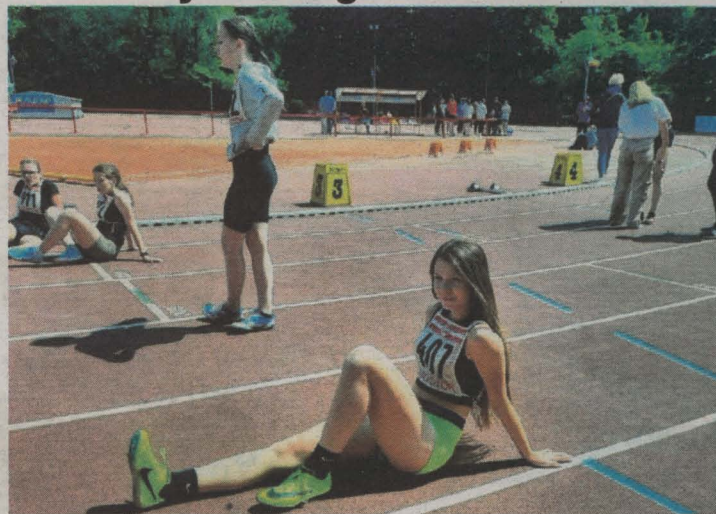
Sukces karateków z Łomżyńskiego



Młodzi karatecy Mazowiecko-Podlaskiego Klubu Karate z Ciechanowca z sukcesem wystąpili na tegorocznych Mistrzostwach Mazowsza w Ząbkach. Drużynowo Klub zajął pierwsze miejsce, a indywidualnie wywalczył 5 złotych i 4 srebrne i 5 brązowych medali. Złote medale w swych kategoriach zdobyli: Jakub Odachowski (uznany za najlepszego zawodnika Mistrzostw Mazowsza), Vincent Vona (obaj z Wysokiego Mazowieckiego), Seweryn Andryszczyk i Maciej

Jastrzębski (obaj ze Srebrnej, gm. Szumowo) i Nikola Kossakowska (z Zambrowa). Srebrne: Karolina Grodzka (Zambrów), Wiktor Morawski, Wioletta Morawska i Franciszek Kulesza (wszyscy ze Srebrnej). Brązowe: Dawid Jastrzęb, Wiktor Kraszewski, Gabriel Modzelewski (wszyscy ze Srebrnej) Hubert Kalinowski (Wysokie Mazowieckie) i Artem Khrabchuk (Zambrów). Trenerami medalistów są Robert Gaździk i Wojciech Zagdański. Na zdjęciu: medaliści i trenerzy.

Mistrzyni Małgorzata z Turośli



Małgorzata Lena Bączek (na zdjęciu) ze Szkoły Podstawowej w Turośli zajęła pierwsze miejsce w biegu na 1000 m na Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Igrzysk Młodzieży w Lekkoatletyce. W tym roku zwyciężyła również w Indywidualnych Biegach Przełajowych w Supraślu.

Krawczyńska na Mistrzostwa Europy!

Martyna Krawczyńska z KS „Prefbet-Sonarol” trzecim miejscem na Mistrzostwach Polski Juniorów w Piasecznie na 500 m z wynikiem 17 min zakwalifikowała się na Mistrzostwa Europy Juniorów, które zostaną rozegrane w sierpniu w Jerozolimie (Izrael).

Dzień Dziecka z wędką i spinningowaniem w Koźle

Zawody wędkarskie dla dzieci i młodzieży od 5 do 16 lat oraz spinningowe dla dorosłych organizuje Koło Wędkarskie PZW nr 85 „Energetyk” w Kolnie w sobotę, 3 czerwca w Stacji Wędkarskiej w Koźle. Zbiórka młodych wędkarzy o godz. 8.00, dorosłych o godz. 6.00. Zapisy u skarbnik Koła Doroty Bąk w sklepie zoologiczno-wędkarskim w Kolnie, tel. 602 300 372 oraz u prezesa Koła Kazimierza Myhala, tel. 504 117 561 do 1 czerwca.

Wyścig rowerowy w Andrzejewie

III Wyścig Rowerowy im. Błogosławionego Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Andrzejewie odbędzie się w niedzielę, 4 czerwca. Zapisy do godz. 13.00, start o godz. 13.30 z boiska sportowego przy ul. A. Krzyckiego. Regulamin: www.andrzejewo.pl.

PZKOSZ
Uczniowski Klub Sportowy 4 Łomża

#5
MAJA SIERZPUTOWSKA
POWOŁANA DO KADRY POLSKI U15K



JOGURT NATURALNY

TAKI W SAM RAZ

TYLKO MLEKO I KULTURY BAKTERII



Silne
wsparcie
mediowe



TV



DIGITAL



SOCIAL MEDIA



PRASA