

Blisko nieba • Listy kandydatów • Program TV

tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 40 (1873)

7 października 2018

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Ręce, nogi, wszystko
było sine
jak u zmarłego

Uciekłam z grobu

Morderczynie



Co tydzień z „Kontaktami”
otrzymasz bezpłatnie
weekendowe wydanie
„Rzeczpospolitej”,
magazyn

 **Plus Minus**

szczegóły na stronie nr 3



100 lat Anny Zyskowskiej z Grajewa



„Przeżyła Pani cały wiek naszej grajewskiej historii, doświadczyła trudów i radości z nią związanych. Tak długie życie to skarbnica doświadczeń dla wielu osób najbliższych z Pani rodziny i kręgu przyjaciół. Głęboko wierzę, że wielu ludzi czerpie z niej obficie, ponieważ sędziwy wiek Jubilatki jest naszym wspólnym, drogocennym dziedzictwem. Święty Papież Jan Paweł II w >Liście do ludzi w podeszłym wieku< pisał: Cechą cywilizacji prawdziwie ludzkiej jest szacunek i miłość do starszych, dzięki którym mogą czuć się żywą częścią społeczeństwa”, napisał w Liście gratulacyjnym do Anny Zyskowskiej z Grajewa, która ukończyła 100 lat, burmistrz miasta Dariusz Latarowski (na zdjęciu z Jubilatką).

REKLAMA

Książka dziennikarki „Kontaktów” lekturą na uniwersytetach

Miło nam poinformować, że monografia autorstwa red. Marii Tockiej „Łomża i region na łamach polskiej prasy łomżyńskiej okresu międzywojennego” będzie wzbogacała nie tylko wiadomości o historii prasy, sposobie jej wykorzystywania do badań naukowych oraz poznawania historii Łomży, ale także służyła jako podręcznik akademicki.

Prof. zw. dr hab. Ewa Maj z Uni-

wersytetu Marii Curie-Skłodowskiej zdecydowała o umieszczeniu jej w spisie lektury obowiązkowej dla studentów dziennikarstwa i komunikacji społecznej.

Medioznawca i bibliolog prof. zw. dr hab. Jolanta Chwastyk-Kowalczyk z Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach włączyła książkę do lektur do wyboru dla studentów dziennikarstwa.

Fabryka Proszków Mlecznych Mlekovity

„Budowa Fabryki proszków mlecznych jest kluczową inwestycją i największą w historii firmy z dotychczas zrealizowanych. Celem, jaki sobie zakładamy, jest osiągnięcie pozycji lidera rynku proszków mlecznych nie tylko w Polsce, ale i w Europie Środkowo-Wschodniej”, mówił prezes Zarządu Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński w poniedziałek, 1 października, w czasie otwarcia i poświęcenia przez bp. Tadeusza Bronakowskiego Fabryki w Wysokiem Mazowieckiem.

W uroczystości uczestniczyła minister przedsiębiorczości i technologii Jadwiga Emilewicz.

Mlekovitę tworzą: 20 zakładów

produkcyjnych, 32 własne centra dystrybucyjne, ponad 100 sklepów firmowych i oferta ponad 1 000 najwyższej jakości produktów. Dzięki nowej fabryce oferta powiększyła się o proszkowe odżywki dla dzieci, koncentrat białek mleka, mleko instant i inne wyroby.

„Dobry, zautomatyzowany przemysł, jest przyszłością gospodarki polskiej i światowej. Jeżeli chcemy wykorzystać szansę, jaką daje dobra koniunktura gospodarcza, musimy mieć nowoczesny przemysł, właśnie taki, jaki mamy tutaj”, powiedziała minister Emilewicz, do której gestii należy wspieranie inwestycji o istotnym znaczeniu dla gospodarki polskiej.

REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs digital

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

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki
Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Wiesław Wenderlich, 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
Księgowność:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

DTP: GroupMedia

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.

Ci, którzy nie wierzą w wielkość swego narodu, słowo naród piszą z wielkiej litery.

Ci, którzy mają kompleks patriotyzmu swej postawy, słowo patriota piszą z dużego P.

Ci, którzy nie ufają, że mogliby być cenieni przez współobywateli, przed słowem Polak, piszą prawdziwy. Z wielkiej litery! O sobie! Układają z tego jedynie słuszne zdanie: „Tylko Prawdziwy Polak, Patriota, jest synem swego Narodu”. Wszyscy pisani i mówieni zwyczajnie, poprawnie, czyli małą literą, to zdrajcy i pacholki.

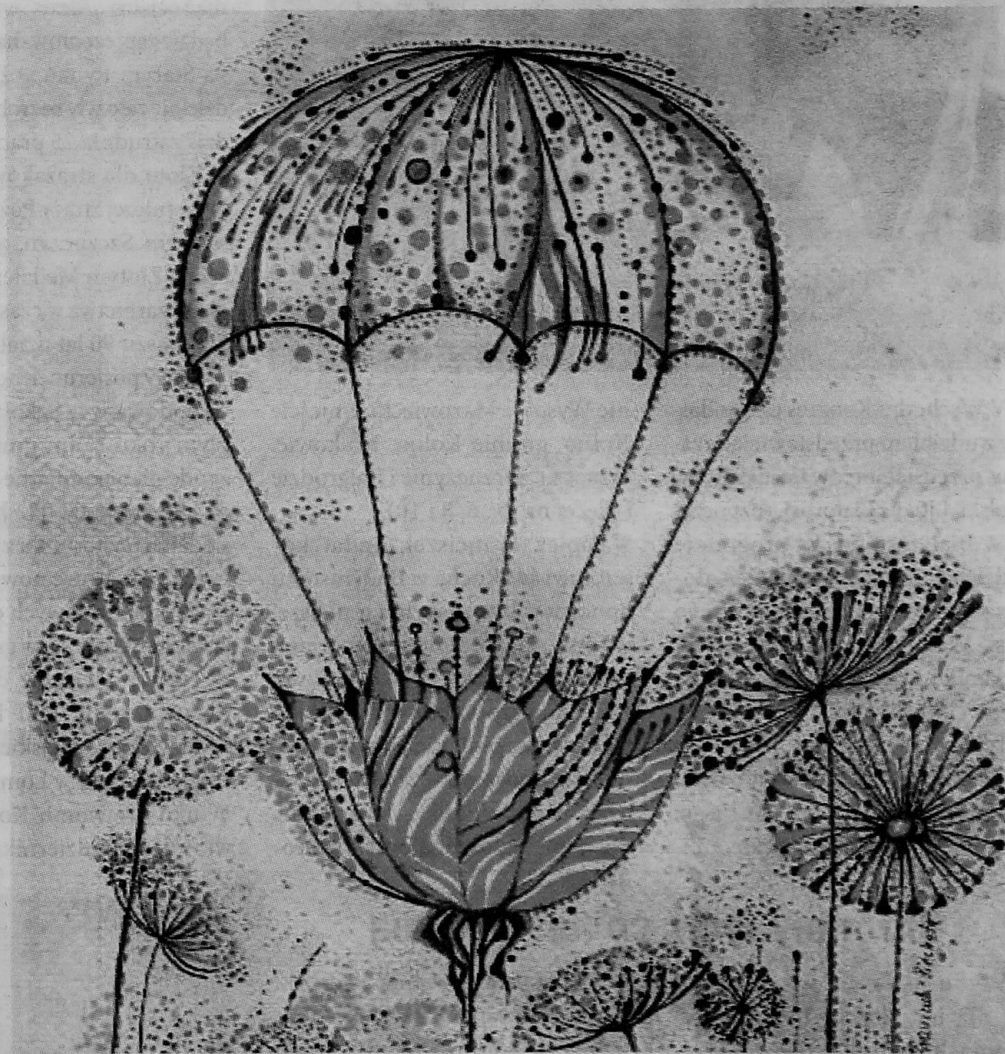
Taka ironiczna myśl nasuwa mi się przed każdymi wyborami. To czas szczególny harcówników słowotoku. Z nieustannym wywoływaniem poczucia zagrożenia, niepewności, lęku. To stary mechanizm sprawowania władzy: żyjącym w ciągłym napięciu, zagubionym człowiekiem łatwiej manipulować. A potem rzucić: tylko my wiemy, jak z tego wybrnąć. Tylko my mamy zbawienną receptę, która cię ocali!

Ja również mam receptę: mamy swój rozum! Korzystajmy!



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



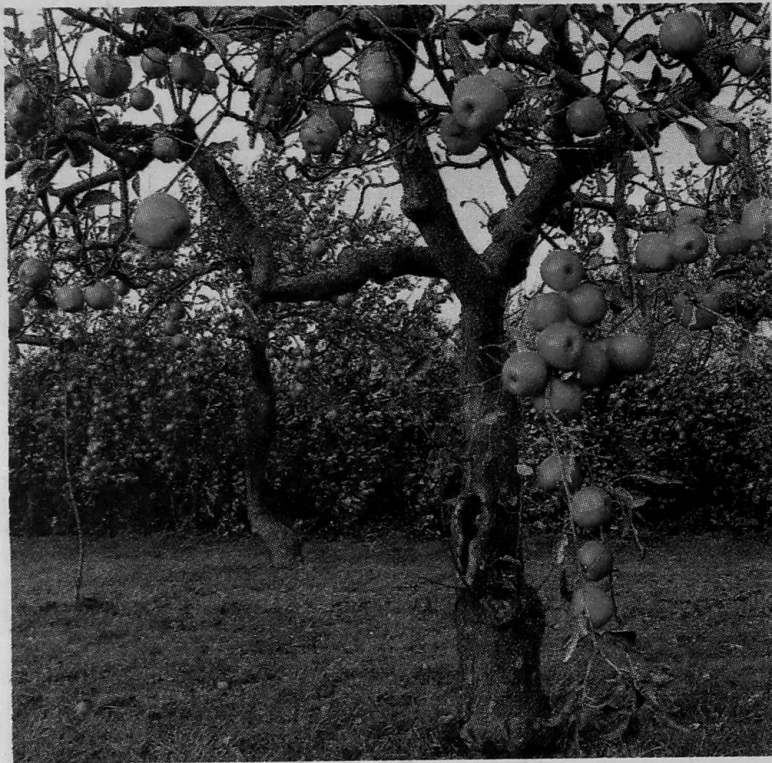
Masz „Kontakty” i masz bezpłatny dostęp do elektronicznego wydania weekendowej „Rzeczpospolitej”, magazynu „Plus Minus”, który kosztuje 4,90 zł!

Otwórz komputer, wejdź na:
www.e-kiosk.pl/kontakty
wpisz kod JQI9IWA1D i czytaj!

MYSŁ TYGODNIA:

Nie powinniśmy kochać ludzi na tyle, aby dla nich kochać ich występki i nie powinniśmy nienawidzić występków na tyle, aby dla nich nienawidzić ludzi

Św. Augustyn z Hippony



■ V Wschodni Kongres Gospodarczy z udziałem przedstawicieli rządów, przedsiębiorców i naukowców z Polski, Litwy i Białorusi, rozpoczął się w Białymstoku. W programie cykl debat, spotkań i wydarzeń, dotyczących rozwoju gospodarczego Polski Wschodniej, współpracy z sąsiadami z Litwy i Białorusi, podziału unijnych pieniędzy.

■ Tylko jeden kandydat na burmistrza i wójta zgłoszony został w ośmiu gminach Łomżyńskiego: mieście Wysokie Mazowieckie, gmi-

nie Wysokie Mazowieckie, mieście Kolno, gminie Kolno, Klukowie, Wąsoszu, Szczuczynie i Rajgrodzie (więcej na str. 6, 8 i 10).

■ Papież Franciszek nadał kościołowi św. Rocha w Białymstoku honorowy tytuł bazyliki mniejszej w setną rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę. Budowę kościoła rozpoczęto w 1927 roku jako dziękczynienie za wolną ojczyznę. Budowa trwała 18 lat. Decyzja papieża Franciszka zostanie oficjalnie ogłoszona podczas uro-

czystej Mszy świętej w niedzielę, 14 października, której przewodniczyć będzie nuncjusz apostolski w Polsce abp Salvatore Pennacchio.

■ O dwie trzecie zmniejszyła się ilość mandatów, wystawianych przez policję w naszym województwie. Zamiast mandatów policjanci częściej stosują pouczenia w proteście, który obejmuje cały kraj. W lipcu i sierpniu ubiegłego roku podłascy policjanci wystawili nieco ponad 30,5 tysiąca mandatów i zastosowali 9 tysięcy pouczeń. W lipcu i sierpniu tego roku ilość mandatów nieznacznie przekroczyła 9 tysięcy, a było prawi 25 tysięcy pouczeń.

■ 50 m flagę Polski uszyje Spółdzielnia Socjalna „Alexis” w Łomży. Flaga będzie zaprezentowana 11 listopada na Starym Rynku w Łomży. Spółdzielnię założyły bezrobotne kobiety, dziś zatrudnia 25 pracowników.

■ Złoto dla strażaków: jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Ławsku (gm. Szczuczyn) została oznaczona Złotym Medalem za Zasługi dla Pożarnictwa w czasie obchodów jubileuszu 90 lat działalności.

■ Nowy posterunek policji zostanie wybudowany w Sokołach. W ubiegłym roku radni gminy wyrazili zgodę na nieodpłatne przekazanie działki (pow. 0,1027 ha) z obecną siedzibą posterunku z przeznaczeniem na budowę nowego.

■ 80 przydomowych oczyszczalni ścieków buduje się w gminie Kolno.

■ Tratwą z Łomży do Gdańska dla uczczenia 600 lat nadania Łomży praw miejskich wypłynęli dwaj mieszkańcy Łomży Wojciech Winko i Sławomir Kopańczyk we wtorek, 2 października.

Znaki czasu

■ Około 30 000 policjantów, strażaków, służby więziennej, funkcjonariuszy straży granicznej demonstrowało we wtorek, 2 października w Warszawie. Policjantów, według związkowców, w proteście brało udział nawet 30 tys. pod hasłem „Razem trzymamy linię”. Domagają się podwyżki płac o 650 złotych, odmrożenia waloryzacji pensji (zamrożonych od 2009 roku) i powrotu do poprzedniego systemu emerytalnego.

■ Obywatelski projekt ustawy „Emerytura bez podatku” złożyło PSL w Sejmie we wtorek, 2 października. Podpisało go ponad 140 000 obywateli (wystarczy 100 000). PSL argumentuje, że od pieniędzy złożonych w ZUS, emeryci już raz podatek zapłacili. Gdyby ludowcy przeforsowali projekt, emerytury wzrosłyby o 19 proc. (tyle z emerytury potrąca się na podatek).

■ „Nauczyciele powiedzieli w piątek dzieciom, żeby w poniedziałek nie brały książek do szkoły. Miały spakować tylko zeszyty. To oszukiwanie”, ocenił jeden z rodziców uczniów Szkoły Podstawowej nr 316 na warszawskim Bemowie, do której z okazji Ogólnopolskiego Dnia Tornistra przybyła minister edukacji Anna Zalewska i zaczęła ważyć plecaki.

■ Wpadł do maszyny służącej do mieszania składników paszy dla zwierząt sześciolatek chłopiec z Ostrówki (woj. lubelskie). Sprzęt był podłączony do ciągnika rolniczego. Dziecko zostało rozszarpane przez ostrza paszowozu.

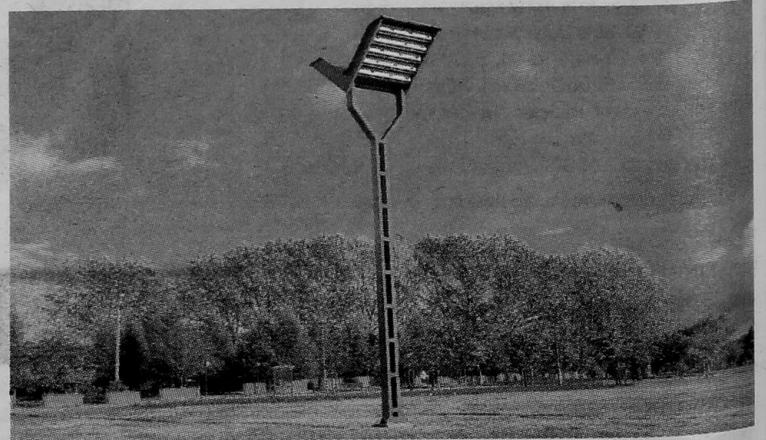
Chrońmy tych, co nas chronią

Wybudowanie wieży lęgowej dla jerzyka, to mój pomysł w ramach Budżetu Obywatelskiego z 2017 r. Zdobył duże uznanie mieszkańców miasta, zebrał poparcie ok. 900 głosów mieszkańców Łomży. Niestety, trochę zabrakło, ale zmobilizowało mnie to do dalszego działania. Częste wizyty i rozmowy w Urzędzie Miasta spowodowały, że został napisany dodatkowy projekt, aby miasto otrzymało dotację z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska. 24 września stanęła wieża lęgowa dla ptaków w Parku Jana Pawła II. Na wiosnę zostanie pod-

łączony system wabiący jerzyki do gniazdowania.

Jerzyk to pożyteczny ptak, zjadający dużo komarów. Miejsc lęgowych w mieście ubywa w związku z termomodernizacją bloków. Chociaż prawo wyraźnie określa, aby te miejsca chronić, to w praktyce bywa różnie. Dzięki wieży ptaki te będą miały azyl, a mieszkańcy możliwość obserwacji.

W Łomży są także inne ptaki i zwierzęta, jak sowy, sokoły, wiewiórki, jeże, które należy chronić, bo chronią nas przed różnymi, nieuświadomianymi kataklizma-



Wieża lęgowa dla jerzyka w Łomży

mi (na przykład, brak kretów w ogrodzie powoduje inwazję larw chrząszcza majowego, który niszczy trawniki i inną roślinność). Może ktoś z mieszkańców ma jakiś

pomysł na ich ochronę? Miasto bez nich będzie puste... Proszę o kontakt ze mną: hodowca31@wp.pl.

Krzysztof Jadacki
Łomża

Kandydat PiS z miasta świętego

„Wredna, fałszywa i sprzedajna k***” – o Hillary Clinton.

„Pod ścianę z k***i – ja chętnie wykonam wyrok” – o ekologach.

„Co za p***a ta zd***a” – o Kamili Gasiuk-Pihowicz.

„Pie***lony czerwony śmieć”, o Lechu Wałęsie.

„Co za pi***olnięte ścierwo anty Polskie” – o Joannie Scheuring-Wielgus.

„Już dwóch z tych bydlaków nie oddycha ale trzeci ciągle szkodzi Polsce za trzech! Czas najwyższy żeby i ta szumowina się skończyła” – o Adamie Michniku, Jacku Kuroniu i Bronisławie Geremku.

„Darski – ty parszywa k***o – mam nadzieję, że kiedyś „ktoś” zakopie cię żywcem, razem z tą twoją wątpliwą jakością ekipą, a może pod moją ręką kiedyś szmato trafisz” – o Nergalu.

„Ten śmieć już dawno powinien przestać oddychać”, „Jak się tak tępy cepie będziesz napisał, to ci żyłka we d***e pęknie hahaha... ale mam ubaw z tego śmiecia” – o Stefanie Niesiołowskim.

„Parchate anty-Polskie k***i-sko” – o Ewie Kopacz.

„Banda k***w i alfonsów – ohydne ścierwa” – o politykach opozycji.

Tak na Facebooku wypowiada się (pokazaliśmy to w wer-



Kandydat PiS na burmistrza Suchowoli Wiesław Bruzgo. Fot. TV Sokółka

sji ocenzonej) Wiesław Bruzgo, kandydat PiS na burmistrza Suchowoli, miasta św. ks. Jerzego Popiełuszki. Jego kandydaturę osobiście zarejestrował Piotr Rećko, starosta sokólski i szef powiatowego koła PiS.

Gdy reporterka lokalnej gazet zadzwoniła do kandydata Bruzgo, by potwierdzić, że wpisy są autentyczne, ten był wyraźnie zirytowany.

„Zdażyłam tylko przedstawić się i zapytać go, czy z jego poglądami nie bliżej mu do Obozu Narodowo-Radykalnego niż do chrześcijańskiej doktryny PiS. W odpowiedzi usłyszałam, że jestem >niemieckim ścierwem<. Po czym się rozłączył”, relacjonowa-

ła „rozmowę” z kandydatem PiS.

Później Bruzgo zdecydował się odpowiedzieć pisemnie na jej pytania. Napisał, że jego poglądy „nie są radykalne, a jedynie propatriotyczne, mające na celu zachowanie żywotnych interesów szeroko rozumianych obywateli polskich i utrzymanie ich praw do samostanowienia w mocy”. Ale usunął z Facebooka wulgarne posty.

Białostocki poseł Robert Tyszkiewicz zażądał od PiS wycofanie kandydatury Bruzgo. W odpowiedzi Rećko zapewnił, że PiS nie wycofa swojego kandydata i będzie on reprezentował partię w wyborach samorządowych. Dlaczego? Bo... przeprosił za swoje słowa.

Sejmik w Łomży

Uroczysta sesja Sejmiku Województwa Podlaskiego odbędzie się w Łomży (aula I Liceum Ogólnokształcącego, ul. Bernatowicza 4) we wtorek, 9 października (godz. 12.00). W programie: wystąpienie marszałka Jerzego Leszczyńskiego, wręczenie biskupowi seniorowi diecezji łomżyńskiej ks. Stanisławowi Stefankowi Odznaki Honorowej Województwa Podlaskiego, wystąpienie prof. Adama Czesława Dobrońskiego „Oblicza regionu łomżyńskiego”, wystąpienie przewodniczącego Sejmiku Jacka Piorunka „Rozwój Regionu Łomżyńskiego w kontekście zadań samorządu województwa”, wystąpienie wiceprzewodniczącego Sejmiku Mieczysława Bągińskiego, wystąpienie wiceprzewodniczącego Sejmiku Marka Olbrysa oraz prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego i koncert Orkiestry Filharmonii Kameralnej w Łomży.

Lider ekspansji

Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego zwyciężyła w XII Rankingu Spółdzielni Mleczarskich, zorganizowanym przez Polską Izbę Mleka. Wyniki rankingu były ogłoszone w czasie XVI Forum Spółdzielczości Mleczarskiej w Serocku, na którym Mlekovita została nagrodzona zaszczytnym tytułem „Lidera Ekspansji”.

Pieniądze na zdrowie

„Jako mieszkaniec powiatu bardzo się cieszę, że szpital wysokomazowiecki się unowocześnia. Służba zdrowia i szpitalne placówki są bardzo ważne dla samorządu województwa. W ostatnich 10 latach przekazał 600 mln zł na szpitale, w tym 300 mln zł z funduszy unijnych”, mówił marszałek województwa podlaskiego Jerzy Leszczyński w piątek, 28 września, w czasie otwarcia w Szpitalu Ogólnym w Wysokiem Mazowieckiem pracowni tomografii komputerowej, szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR) i lądowiska dla helikopterów.

Koszt utworzenia SOR wyniósł ponad 17 mln zł, a zmodernizowanie izby przyjęć, budowa lądowiska, windy przy SOR ponad 15 mln zł.

20 lat powiatu zambrowskiego

Nowy sztandar oraz herb, flagę i pieczęć przyjęły władze starostwa zambrowskiego w czasie obchodów 20 lat samorządu powiatowego.

Uroczystości rozpoczęły się Mszą świętą z udziałem biskupa łomżyńskiego Janusza Stepanowskiego, w czasie której został poświęcony sztandar. W dalszej części obchodów, które odbywały się w Zespole Szkół nr 1 w Zambrowie, starosta Robert Maciej Rosiak został uhonorowany Srebrnym Krzyżem Zasługi za działalność na rzecz społeczności lokalnej, a Marek Niewiński Brązowym Krzyżem Zasługi za działalność społeczną i samorządową.

Złote Medale za Długoletnią Służbę otrzymali: Krystyna Gosk, Zenon Kaczmarczyk, Marek Mioduszecki, Bożena Nowowiejska, Zdzisław Owczarek, Stanisław Ry-



Gratulacje i życzenia dalszego rozwoju powiatu składał staroście Robertowi Maciejowi Rosiakowi wicemarszałek województwa Stefan Krajewski (z lewej)

kaczewski, Danuta Ślesińska, Ireneusz Ślesiński i Dorota Żychowska; Srebrne Medale: Urszula Kulesza i Anna Sasinowska.

Okolicznościową część artystyczną zaprezentowali uczniowie Zespołu Szkół nr 1, Zespołu Szkół Agropodsiębiorczości i Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Zambrowie oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu.

Gratulacje i życzenia dalszego rozwoju powiatu składał staroście Robertowi Maciejowi Rosiakowi wicemarszałek województwa Stefan Krajewski (z lewej)

Wybory samorządowe 21 października 2018

Kandydaci na prezydenta Łomży: Mariusz Chrzanowski (lat 34), obecny prezydent, Maciej Andrzej Borysewicz (lat 39), Mirosław Robert Derewońko (lat 55), Dariusz Jerzy Janicki (lat 55), Agnieszka Barbara Muzyk (lat 46), Zbigniew Prosiński (lat 39), Tadeusz Zaremba (lat 66); wszyscy z Łomży.

Kandydaci na burmistrza Jedwabnego: Michał Chajewski (lat 59) z Jedwabnego, obecny burmistrz, Adam Mariusz Niebrzydowski (lat 42) ze wsi Bronaki-Olki.

Kandydaci na burmistrza Nowogrodu: Grzegorz Andrzej Palka (lat 33) z Nowogrodu, obecny burmistrz; Alicja Ewa Soduł (lat 60) z Morgownik.

Kandydaci na wójta gminy Łomża: Piotr Klys (lat 40) z Jednaczewa, obecny wójt; Mieczysław Kuzia (lat 68) z Nowych Kupisk; Jacek Albin Nowakowski (lat 53) z Siemienia Nadzeczno.

Kandydaci na wójta gminy Miastkowo: Kazimierz Górski (lat 58) z Rydzewa, obecny wójt; Jacek Banach (lat 48) z Miastkowa; Jan Stefan Szymborski (lat 63) z Miastkowa.

Kandydaci na wójta gminy Piątnica: Krzysztof Ryszard Kozicki (lat 50) z Piątnicy Poduchowej, obecny wójt; Jacek Bieńczyk (lat 63) z Piątnicy Poduchowej; Józef Adam Maślak (lat 46) z Żelech; Artur Wierzbowski (lat 43) z Rządkowa.

Kandydaci na wójta gminy Przytyły: Kazimierz Ramotowski

(lat 39) z Doliw, obecny wójt, Rafał Demby (lat 34) z Nowej Kubry, Krzysztof Jan Polkowski (lat 57) z Nowej Kubry.

Kandydaci na wójta gminy Śniadowo: Rafał Pstrągowski (lat 37) ze Śniadowa, obecny wójt; Daniel Kołota (lat 35) ze Starego Radowa; Zdzisław Łuba (lat 54) z Mężenina; Henryk Szerszeń (lat 74) z Grabowa.

Kandydaci na wójta gminy Wizna: Zbigniew Sokołowski (lat 48) ze Starego Bożejewa, obecny wójt; Mariusz Soliwoda (lat 48) z Wizny; Artur Szulc (lat 31) z Wizny.

Kandydaci na wójta gminy Zbójna: Elżbieta Parzych ze Zbojnej, obecna starosta; Witold Zdzisław Szerszeń (lat 55) z Kuzi.

25 lat

„Amazonek”



Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży w piątek, 5 października (godz. 17.00, II LO w Łomży) będzie świętowało 25 lat działalności. Stowarzyszenie założyły lekarka Ewa Iwanowska i nauczycielka języka polskiego Anna Dąbrowska. Obie walczyły z rakiem, przegrały, ale powołane Stowarzyszenie rozwija się i pomaga innym chorym.

Mikrobusy w Łomży

Kilka małych autobusów, które będą kursowały na liniach mniej uczęszczanych, planuje kupić jeszcze w tym roku prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Obecny tabor liczy 37 dużych autobusów. Łomżaniacy (powyżej lat 60) z Łomżyńską Kartą Seniora jeżdżą autobusami za darmo. Od przyszłego roku także za darmo będą jeździć uczniowie.

Sala w Jarnutach

Przy Szkole Podstawowej w Jarnutach (gm. Łomża) powstanie pełnowymiarowa sala gimnastyczna za 4 800 tys. zł (gmina uzyskała 3 360 tys. zł dotacji Ministerstwa Sportu).

Wyścig
na Zawadzkiej

Ewa Kalinowska wygrała w niedzielę (30 września) wyścig Ło-KeRowy pod nazwą „Rowerowo – piknikowo” na nowym odcinku ulicy Zawadzkiej, łączącej ul. Przykoszarową z Szosą do Mężenina.



Osiem małżeństw: Urszulę i Stanisława Domitrzów, Halinę i Zdzisława Duchnowskich, Halinę i Witolda Jankowskich, Janinę i Franciszka Kownopków, Irenę i Stanisława Lewandowskich, Janinę i Zygmunta Mrozickich, Janinę i Antoniego Niecikowskich, Jadwigę i Stefana Waniewskich, uhonorował Medalami za długoletnie pożycie małżeńskie burmistrz Jedwabnego Michał Chajewski. Były gratulację, życzenia dalszych lat wspólnego życia, słodki poczęstunek i wspomnienia. Uroczystość uświetnili programem artystycznym uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Jedwabnem. Na zdjęciu: Jubilaci z burmistrzem Michałem Chajewskim.

Michalina
w gimnazjum
sięgnęła po
dopalacze. Kiedy
w końcu trafiła
do
szpitala, biła
i gryzła lekarzy,
którzy niemal
wyciągnęli ją
z grobu

Rafał Gębura: – W trzeciej klasie gimnazjum pierwszy raz sięgnęłaś po dopalacze. Pamiętasz co to było?

Michalina: – To było coś podobnego do marihuany, tylko o wiele jaśniejsze, bielsze. Były to same chemikalia.

– **Gdzie to kupiłaś?**

– Był taki sklepik koło gimnazjum, w którym się uczyłam. A tak naprawdę sprzedawali tam tylko dopalacze i nikt nie mógł tego udowodnić.

– **Co się z tobą działo, jak to zażywałaś?**

– Chodziłam po ulicy, myśląc, że jestem w grze snajperskiej, albo że startuję, no nie wiem, do kosmosu. To nie działało się za każdym razem tak samo, tylko z każdym dniem inaczej. Była taka ciekawość na zasadzie, co może się stać ze mną jutro.

– **Były momenty, kiedy czułaś się zaniepokojona tym, co się dzieje?**

– Kiedy szłam się wykąpać rano po mefedronie zobaczyłam, że jestem cała sina. Moje ręce, nogi, wszystko było sine jak u zmarłego człowieka. Wtedy chciałam przyznać się mamie. Chciałam pójść do niej, by powiedzieć: „Mamo, zażywam narkotyki, pomóż mi”. Ale bałam się jej reakcji, bałam się tego, że ją skrzywdzę.

– **Mama nawet się nie domyślała?**

– Nie. Pracowała na dwie zmiany, bo odszedł od nas tata, gdy byłam mała i musiała się jakoś z tym pogodzić. Kiedy wracałam ze szkoły, to jej nie było.

Uciekłam z grobu

Jak wychodziłam do szkoły, to jej nie było.

– **Jaki to wszystko miało wpływ na naukę?**

– Nie pamiętam nic z gimnazjum. Miałam naganne zachowanie. Nie pamiętam. Kompletnie nic nie pamiętam. Nie pamiętam chrzcina mojego chrześniaka, nie pamiętam urodzin, nie pamiętam niczego.

– **Kiedy sprawa wyszła na jaw?**

– Był to wieczór po szkole. Zadzwoiłam do mamy, że chcę nocować u koleżanki. Oczywiście, to było kłamstwo, ponieważ chciałam iść na imprezę, chcieliśmy się zabawić, a miałam wtedy 15 lat, więc moja mama mi nie pozwalała. Dlatego powiedziałam, że chcę iść do koleżanki na noc. Nie miałyśmy z koleżanką pieniędzy i zastawiłyśmy mój telefon w lombardzie. I moja mama nie miała wtedy ze mną kontaktu. Poszłyśmy wówczas już tak naprawdę na całość. Brałyśmy i paliłyśmy po prostu wszystko co się dało.

– **Co cię otrzeźwiło?**

– Byłam w parku ze znajomymi i zasnąłabym. Obudziłam się, a moich znajomych już nie było. Zostawili mnie samą w tym parku.

– **Zostawili cię samą?**

– Zostawili mnie samą. Kiedy się obudziłam, nie mogłam

oddychać. Miałam ataki duszności, byłam bez butów. Byłam cała w piachu, roztrzępana, wyglądałam strasznie.

Przechodziła koło mnie jakaś pani. Usłyszała, że mój telefon cały czas dzwoni i odebrała go. Dzwoniła moja mama. Kobietą, która rozmawiała przez telefon zdradziła, w jakim parku jestem. Moja ciocia z moją mamą przyjechały i chciały zabrać mnie do domu, ale zobaczyły, że nie ma ze mną kontaktu. Zaczęłam krzyczeć, że w radiu leci zbyt głośna muzyka, a muzyki w ogóle nie było. Albo zaczęłam bić się, szczypać, gryźć, no, wszystko robiłam. I wówczas mama i ciocia stwierdziły, że pojedziemy do szpitala. Mało co pamiętam, pamiętam tylko moje krzyki, wołałam cały czas moją mamę, nieustannie: „Mamo, mammo pomóż”. Zaczęłam bić lekarzy, drapać, szczypać, gryźć, wydzierać się, nawet nie wiem, czemu.

– **Lekarze wiedzieli, że chodzisz o dopalacze?**

– Mają bardzo dużo podobnych przypadków. Powiedzieli, że mam duże szczęście, bo większość przyjeżdża do lekarzy na oddział stwierdzić zgon. A mi się udało. Choć już w szpitalu dostałam padaczki, przestałam oddychać. Tak naprawdę już jedną nogą byłam w grobie.

– **Jak wyglądało twoje wychodzenie na prostą po szpitalu?**

– Moja mama umówiła nas na wizytę u psychiatry, który specjalizował się w narkotykach i on nam bardzo dużo pomógł. Pomogło też to, że miałam rodzinę, która była ze mną. Jest to najważniejsze, choć psychiatra odegrał też dużą rolę.

– **Nie bierzesz narkotyków, nie bierzesz dopalaczy?**

– Nic. Już nawet alkoholu się boję.

– **Co mogłabyś poradzić rodzicom, którzy mają w domu nastolatki, nastolatków i chcieliby jakoś subtelnie wy badać, czy ich dzieci są bezpieczne, czy niczego nie biorą?**

– Rozmowa. Przede wszystkim rozmowa z dzieckiem. Tak jak mówiłam, miałam codziennie takie chwile, że budziłam się rano, kiedy już zeszły ze mnie narkotyki i cały czas chciałam porozmawiać z mamą o tym wszystkim. Ale bałam się. Dlatego myślę, że nawet sama rozmowa z dzieckiem na zasadzie „zaufaj mi, możesz mi powiedzieć wszystko, jestem z tobą” i pokazanie, że się kocha, dużo daje.

(Fragment zapisu rozmowy na kanale Rafała Gębury pt. 7 metrów pod ziemią).



POWIAT GRAJEWSKI

Zawsze aktywni

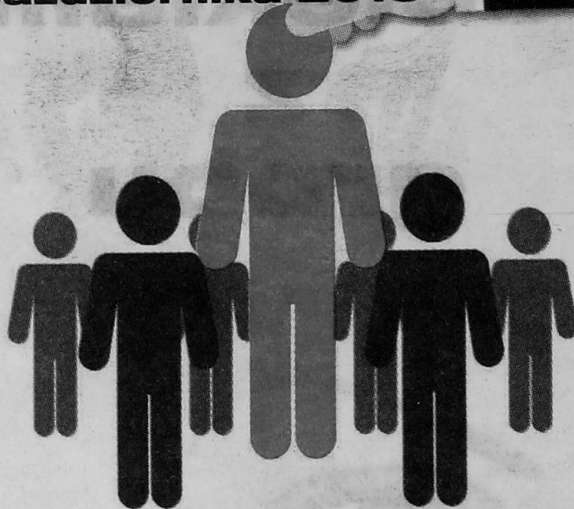
W Centrum Kultury w Szczuczynie rozpoczęły się zajęcia z cyklu „Zawsze aktywni”. Inauguracyjne warsztaty, prowadzone przez fizjoterapeutkę Edytę Orłowską, dotyczyły profilaktyki w bólach kręgosłupa. Uczestniczki dowiedziały się, gdzie czyhają niebezpieczeństwa, a także poznały kilka podstawowych ćwiczeń, które zapobiegają bólowi.

Młodzi i zemsta!

50 uczniów z gminy Radziłów obejrzało spektakl „Zemsta” w Teatrze Dramatycznym w Białymstoku w ramach projektu „Radziłów – z kulturą na ty”, realizowanego przez Ochotniczą Straż Pożarną w Radziłowie.



Wybory samorządowe 21 października 2018



Kandydaci na burmistrza Grajewa: Dariusz Latarowski (lat 50), obecny burmistrz, Adam Kiełczewski (lat 40); Waldemar Remfeld (lat 57), wszyscy z Grajewa.

Kandydat na burmistrza Szczuczyna: Artur Kuczyński (lat 41) ze Szczuczyna, obecny burmistrz.

Kandydat na burmistrza Rajgrodu: Ireneusz Gliniecki (lat 54) z Rajgrodu, obecny burmistrz.

Kandydaci na wójta gminy Grajewo: Stanisław Szleter (lat 59) z Koszarówki, obecny wójt; Grzegorz Górski (lat 33) z Popowa.

Kandydaci na wójta gminy Radziłów: Krzysztof Milewski (lat 42), obecny wójt, Robert Ziemkiewicz (lat 46), obaj z Radziłowa.

Kandydat na wójta gminy Wąsosz: Czesław Ołdakowski (lat 65) z Wąsosz, obecny wójt.

Oddaj krew

W piątek, 5 października (godz. 9.00 – 13.00) na parking przy Urzędzie Miejskim w Szczuczynie (pl. Tysiąclecia 23) będzie można oddać krew w ambulanse.

Rowerem do ptaków

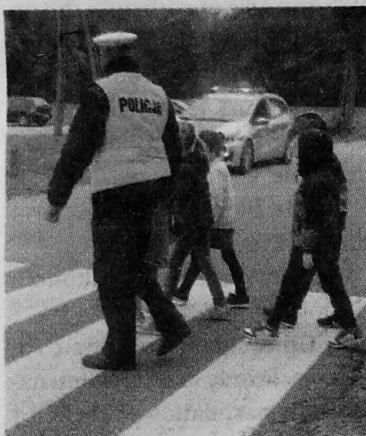
Biebrzański Park Narodowy i Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków zapraszają w sobotę, 6 października (godz. 11.30 – 15.00), na rowerową wycieczkę ornitologiczną z przewodnikiem. Wyjazd spod siedziby Parku w Osowcu - Twierdzy. Zgłoszenia: Beata Głębocka, tel. 668 246 005.

Akademia

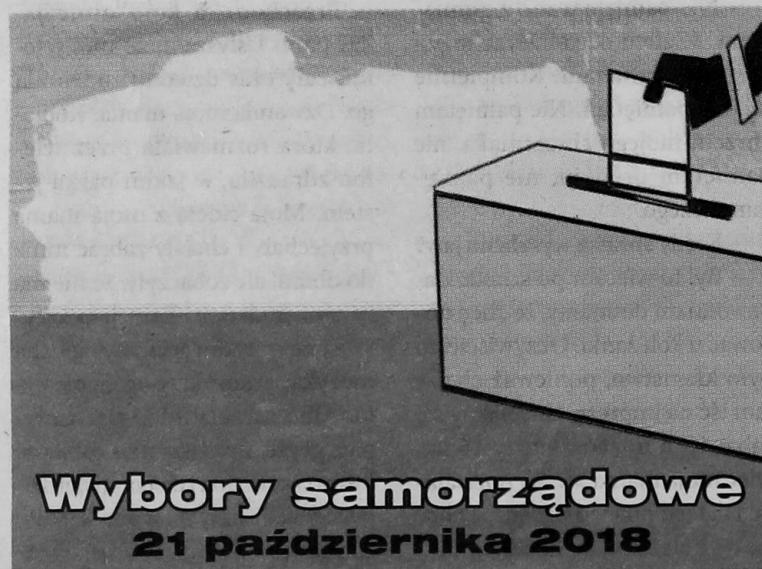
Niepodległości

Na IV spotkaniu „Akademii Niepodległości”, zorganizowanym przez Grajewską Izbę Historyczną i IPN, wygłoszone zostały referaty: „Drużynacy i Strzelcy. Zbiorowy portret uczestników ruchu paramilitarnego” przez Pawła Niziołka i poświęcony generałowi Józefowi Hallerowi przez Jarosława Wasilewskiego. Kolejne spotkanie w listopadzie.

POWIAT KOLNEŃSKI



Kolneńscy policjanci prowadzą z dziećmi zajęcia teoretyczne i praktyczne, dotyczące prawidłowych zachowań na drodze w ramach ogólnopolskiej akcji pod nazwą „Bezpieczna droga do szkoły”. Na zdjęciu zajęcia z najmłodszymi uczniami Szkoły Podstawowej w Lachowie. Dzieci poznały podstawowe przepisy i dowiedziały się, jak ważne jest używanie elementów odbłaskowych. Fot. policja Kolno.



Kandydat na burmistrza Kolna: Andrzej Duda (lat 57) z Kolna, obecny burmistrz.

Kandydaci na burmistrza Stawisk: Krzysztof Rafałowski (lat 39) z Kolna, obecny burmistrz; Agnieszka Rutkowska ze Stawisk; Marek Waszkiewicz (lat 51) ze Stawisk.

Kandydat na wójta gminy Kolno: Józef Bogdan Wiśniewski (lat 51) z Kolna, obecny wójt.

Kandydaci na wójta gminy Mały Płock: Józef Dymerski

(lat 62) z Małego Płocka, obecny wójt; Michał Góralczyk (lat 38) z Małego Płocka; Sławomir Gromadzki (lat 43) ze Starego Rakowa.

Kandydaci na wójta gminy Grabowo: Andrzej Piętka (lat 55) z Grabowa, obecny wójt; Wojciech Makarewicz (lat 58) z Grabowa, Leszek Kazimierz Sokołowski (lat 61) z Grabowskich.

Kandydaci na wójta gminy Turośl: Piotr Niedbała (lat 57) z Turośli, obecny wójt, Marcin Stroniawski (lat 38) z Lemana.

Radość na huśtawce

Nowymi placami zabaw w tym roku ucieszyły się dzieci z 12 wsi: Bialik, Czernic, Filipek Dużych, Kiełcz Kopek, Kowalewa, Kumelska, Rydzewa Świętek, Starych Kiełcz, Starego Gromadzyna, Truszek Zalesia, Tyszek Łabna i Glinek. Wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski na budowę placów uzyskał 239 tys. unijnego dofinansowania.

Wybory w świetlicy

Remont świetlicy w Surałach (gm. Grabowo) zakończony. W czasie wyborów świetlicy będzie lokalem wyborczym.

Klub Seniora w Małym Płocku

12 seniorów z gminy założyło Klub Seniora. Na inaugurację przybył wójt Józef Dymerski. Za pieniądze z unijnego programu (100 tys. zł) i z gminną dopłatą (własny 5 tys.) seniorzy przez 10 miesięcy będą m.in. uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach z udziałem prawnika, psychologa, artystycznych (teatralne, muzyczne, plastyczne), wycieczkach.



Boża Apteka

Piękny „kolec”

Kolczasty głóg pięknie kwitnie, a potem osypany drobnym, czerwonym owocem, pięknie wygląda, dlatego powszechnie uprawiany jest jako roślina ozdobna. Nie wszyscy wiedzą, że jest źródłem witaminy C, PP i witamin z grupy B. Ma dużo flawonoidów, które wykazują działanie przeciwnowotworowe oraz wiele olejków eterycznych, błonnika, soli mineralnych. Zawiera aminy, fitosterole, fenolokwasy i garbniki. Owoce głogu zbiera się od września, zanim przyjdą przymrozki. Można je też kupić w sklepach zielarskich.

Głóg pomaga w następujących dolegliwościach: nerwobólach, chorobach serca (choroba wieńcowa, zaburzenia rytmu serca), nerwicy, nadciśnieniu, zaparciach, obniżonej odporności, bolesnych miesiączkach, infekcji dróg moczowych, chorobach wieku starczego, stresie (głóg ma delikatne działanie uspokajające), bezsenności.

Napar z owoców: 2 łyżeczki owoców głogu zalać szklanką wrzątku, odstawić pod przykryciem na 20 minut. Pić 3 razy dziennie (gdy przyjmujemy leki, dobrze jest wcześniej uzgodnić to z lekarzem).

Głóg wpływa pozytywnie na zdrowie tylko wtedy, gdy jest stosowany w regularny sposób. Spożywanie naparu jednorazowo lub kilka razy przy danej dolegliwości nie przynosi zwykle zbyt dużych efektów, ponieważ oddziałuje on na organizm w dość łagodny sposób.



Miejscy wędrowcy

Pięciorosobowy zespół klasy IV A w składzie: Dawid Bożomański, Tomasz Liżewski, Julia Raś, Laura Rogowska i Oliwier Siedler z opiekunką Bożeną Danowską (na zdjęciu), wygrał Grę Miejską pod hasłem „Łomżyńskie wędrowki” i zdobył puchar dla swej Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży.

Celem Gry, organizowanej przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Łomży, jest wykazanie się znajomością topografii Łomży oraz umiejętnością logicznego myślenia i zdobywania informacji na dany temat. Zespół SP nr 2 w trzy godziny odwiedził wiele miejsc w mieście: kościół O. Kapucynów, Katedrę, Muzeum Północno-Mazowieckie (mural), Teatr Lalki i Aktora w Łomży, Park Miejski przy OKE, Szkołę Muzyczną, Bibliotekę dla Dzieci, Poczcie, okolice Narwi. W każdym punkcie uczniowie musieli wykonać określone zadanie, które wcześniej trzeba było odnaleźć lub rozpoznać „strażnika”, który to zadanie posiadał. Udało się z dużym powodzeniem wykonać nawet zadanie specjalne, które polegało na zachęceniu i zebraniu jak największej liczby, którzy wysłuchają czytanego przez uczestników wiersza „Kaczka Dziwaczka”.

Jacek Sokołowski

Łomża

Fot. B. Danowska

Zostaw zaćmę na Litwie

Świat zszarzał nie wiadomo kiedy w dwa lata. Przy poprzedniej wizycie okulista mówił o zagrożeniu zaćmą. Teraz zapytał, kto mnie przyprowadził. Gdy powiedziałam, że przyjechałam sama autem wykrzyknął: „Zabraniam

pani siadać za kierownicą! Zaćmę trzeba operować natychmiast. I niech na miłość boską ktoś przyjedzie po panią, bo zagraża pani sobie i innym prowadząc auto”.

W Łomży na NFZ miałam szansę wymiany soczewki za 2 lata, następne oko znowu za 2 lata. W Białymstoku, Elku podobnie. A tu wiek przedemerytalny, praca przy komputerze, nie mogłam czekać. Wtedy w internecie znalazłam ofertę leczenia za granicą. Wybrałam Litwę. Z pewną nieufnością pojechałam do Białegostoku, do oddziału wrocławskiej firmy pośredniczącej. W biurze udekorowanym zdjęciami wnętrza szpitali w Kownie i Wilnie, widokiem sali zabiegowej oraz zoperowanych pacjentów na tle Ostrej Bramy, pracownicy profesjonalnie opowiedzieli o przebiegu operacji, rodzajach wszczepianych soczewek oraz przedstawiły zakres działania firmy. Koszt 1 050 zł obejmował: transport mikrobusiem, tłumaczenie dokumentacji, opiekę pilota (jednocześnie tłumacza), nocleg w hotelu z kolacją i śniadaniem. Zdecydowałam się.

Wszystko przebiegało zgodnie z umową. Podczas rozmowy z lekarzem okazało się, że mam możliwość wyboru rodzaju soczewek, podczas gdy w kraju wszyscy otrzymują standardowe jednogogniskowe. Cierpiałam od dziecka na krótkowzroczność, obecnie zniewelowano mi wadę wszczepioną soczewką. Zrzuciłam grube i ciężkie okulary. Po miesiącu wymieniono mi soczewkę w drugim oku. Polecam szpital w Wilnie: standard światowy, personel i lekarz niezwykle mili, mówią po polsku, zainteresowani pacjentem.

Zofia N.

(nazwisko do wiadomości redakcji)

z Łomży

Była zbrodnia. Będzie kara?

Potrzebna nam Twoja pomoc w nagłośnieniu sprawy ukarania winnych dewastacji Puszczy Białowieskiej. Jak dotąd żaden z decydentów nie poniósł bowiem najmniejszych konsekwencji.

Trzymamy rękę na pulsie i nie odpuszczamy. W zeszłym roku zgłosiliśmy podejrzenie popełnienia przestępstwa przez byłego już nadleśniczego Hajnówki Grzegorza Bieleckiego. Kilka dni temu z sukcesem odwołaliśmy się od odmowy wszczęcia śledztwa. Sąd w Hajnówce nakazał prokuraturze zajęcie się sprawą z należytą starannością. Domagaj się z nami ukarania winnych i udostępni nasz post na facebooku, żeby głos społeczeństwa był lepiej słyszalny. Jeśli nie masz konta na facebooku, to możesz poinformować swoich bliskich i znajomych o sprawie, przekazując link do artykułu na naszej stronie internetowej: <http://bit.ly/2oD6WWC>.

Aż 40 proc. drzew wyciętych w Nadleśnictwie Hajnówka pochodziło z chronionego starodrzewia, choć tereny te są wyłączone z pozyskiwania drewna na podstawie Planu Zadań Ochronnych dla Obszaru Natura 2000 Puszcza Białowieska oraz zobowiązań, wynikających z Konwencji UNESCO. Bielecki mimo świadomości łamania prawa i zobowiązań międzynarodowych, dotyczących ochrony Puszczy Białowieskiej, prowadził cięcia w najcenniejszych, ponadstuletnich drzewostanach.

Nie zgadzamy się na bezkarne niszczenie światowego dziedzictwa przyrody i ludzi. Domagamy się ukarania winnych nielegalnej wycinki Puszczy Białowieskiej.

Radostaw Ślusarczyk

Prezes Stowarzyszenia

Pracownia

na rzecz Wszystkich Istot

Bystra





Wybory samorządowe 21 października 2018

Kandydaci na burmistrza Czyżewa: Anna Bogucka z Siennicy Lipus, obecna burmistrz; Aleksander Kazimierz Grosicki (lat 70) z Czyżewa.

Kandydat na burmistrza Wysokiego Mazowieckiego: Jarosław Siekierko (lat 56) z Brzóska Brzezińskich, obecny burmistrz.

Kandydaci na burmistrza Ciechanowca: Mirosław Reczko (lat 55) z Kozarzy, obecny burmistrz; Adam Poniatowski (lat 59) z Ciechanowca, Wojciech Piotr Puchaczewski (lat 36) z Ciechanowca, Eugeniusz Święcki (lat 58) z Ciechanowca.

Kandydaci na burmistrza Sze-

pietowa: Robert Lucjan Wyszynski (lat 52) z Szepietowa, obecny burmistrz; Piotr Paprocki (lat 41) z Szepietowa Wawrzyniec.

Kandydat na wójta gminy Klukowo: Piotr Uszyński (lat 37) z Uszy Wielkiej, obecny wójt.

Kandydaci na wójta gminy Nowe Piekuty: Marek Kaczyński (lat 54) z Jabłoni Jankowców, obecny wójt; Tadeusz Kruszewski (lat 45) z Szepietowa; Anna Żochowska (lat 46) z Nowych Żochów.

Kandydat na wójta gminy Wysokie Mazowieckie: Krzysztof Krajewski (lat 58) z Wysokiego Mazowieckiego, obecny wójt.

Kandydaci na wójta gminy Sokoly: Józef Zajkowski (lat 57) z Lupianki Starej, obecny wójt; Ryszard Pogorzelski (lat 54) z Kobylina Pogorzałek.

Kandydaci na wójta gminy Kulesze Kościelne: Józef Grochowski (lat 63) z Wnorów Pażoch, obecny wójt; Stefan Grodzki (lat 30) z Nowych Grodzkich.

Kandydaci na wójta gminy Kobylin Borzymy: Wojciech Mojkowski (lat 46) z Mojek, obecny wójt; Roman Piszczatowski (lat 47) z Piszczat-Kończan; Dariusz Józef Sikorski (lat 53) z Kobylina Borzym.

Czyżew na podium



3 miejsce zajęła gmina Czyżew w województwie i 30 miejsce w kraju (na 590 miast) pod względem wydatków inwestycyjnych w latach 2015-2017, w kategorii miast innych, niż powiatowe, w ogólnopolskim rankingu czasopisma samorządowego „Wspólnota”.

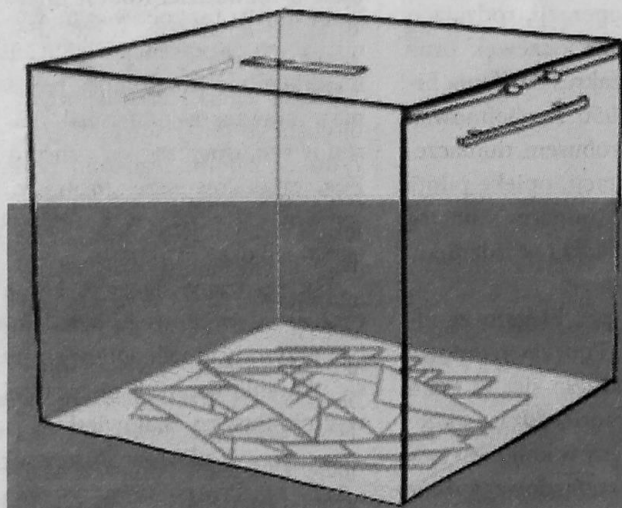
Z pieśnią

Na wykład Mirosławy Chojnowskiej, poświęcony szczególnie ważnym pieśniom w historii Polski, zaprasza 8 października (godz. 17.00) prezes Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ciechanowcu Zofia Januszkiewicz-Diakowska.

Zabytki ocenione

Ogłoszenie wyników Konkursu na Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim odbędzie się w niedzielę, 7 października (godz. 11.00) w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu.

Wybory samorządowe 21 października 2018



Kandydaci na burmistrza Zambrowa: Kazimierz Jan Dąbrowski (lat 70), obecny burmistrz; Karol Kossakowski (lat 42) i Andrzej Mioduszewski (lat 49), wszyscy z Zambrowa.

Kandydaci na wójta gminy Szumowo: Jarosław Cukiernik (lat 57) z Ostrożnego, obecny wójt gminy i Robert Maciej Rosiak (lat 54) z Szumowa, obecny starosta zambrowski.

Kandydaci na wójta gminy Zambrów: Jarosław Kos (lat 54) z Przeździecka Mroczek, obecny wójt gminy; Jowita Baczewska (lat 37) z Grabówki; Piotr Tysza (lat 42) z Wądołków-Borowych i Wojciech Wiśniewski (lat 28) ze Starego Zakrzewa.

Kandydaci na wójta gminy Rutki: Teresa Grodzka (lat 61) z Rutek, obecna wójt; Paweł Dębicki (lat 39) z Rutek; Tomasz Ra-

dosław Gołaszewski (lat 27) z Ożar Wielkich; Dariusz Sławomir Modzelewski (lat 54) z Rutek; Katarzyna Sycz (lat 42) z Rutek; Jan Ta-będzki (lat 46) z Rutek.

Kandydaci na wójta gminy Kołaki Kościelne: Sylwester Jaworowski (lat 41) z Zambrowa, obecny wójt; Tadeusz Jan Długoborski (lat 61) z Ćwikiel Krajewa; Janusz Grodzki (lat 50) z Zambrowa; Andrzej Misiewicz (lat 51) z Kołaków Kościelnych.

Rozwój fabryki



Rozwija się fabryka sprzętu medycznego firmy Balton w Zambrowie. We wrześniu wmurowany został akt erekcyjny pod budowę nowego budynku zakładu, który kosztować będzie 35 mln zł. Zostanie w nim utworzone laboratorium innowacyjno-wdrożeniowe. Fabryka powstała na terenach inwestycyjnych w 2012 roku, zatrudnia prawie 100 pracowników. Teraz powstaną kolejne miejsca pracy.

Szumowo z monografią

Z inicjatywy wójta gminy Szumowo Jarosława Cukiernika wydana została „Monografia gminy Szumowo” autorstwa prof. Adama Dobrońskiego i Mieczysława Żochowskiego. Przedstawione dzieje Szumowa kończą się na 1939 roku. Pierwszym inicjatorem opisu historii Szumowa w latach 90. był dziś nie żyjący społecznik, były prezes OSP i były naczelnik Szumowa Władysław Polak.

Morderczynie

Nic nie jest czarno-białe, w każdym z nas jest agresja, a bariera pomiędzy nami a bohaterkami tej książki, jest płynna, twierdzi Katarzyna Bonda, autorka książki „Polskie morderczynie”

Mirosława

„Poniżał mnie. Alkohol podobno sprawia, że mężczyzna staje się impotentem. U męża było odwrotnie, po wódce miał natychmiast ochotę na seks. (...) w każdym momencie musiałam z nim współżyć. Nieważne, czy tego chciałam, czy nie. Potem to już wiadomo, że nie chciałam. Nie w takich okolicznościach. Więc mnie gwałcił. Codziennie byłam gwałcona. Ciągnął mnie do piwnicy i tam zaspokajał swoją chorobę. (...) Przez prawie 22 lata to znosiłam”.

O tym, że jej były mąż zagnął, Mirosława sama zawiadomiła policję. Twierdziła, że przyjechał po niego samochód, do którego wsiadł i odjechał. Ale rodzina mężczyzny w tę wersję nie uwierzyła. Po kilku miesiącach poprosiła o przeszukanie domu i posesji, gdzie mieszkali byli małżonkowie. Policjanci w posadzce kurnika znaleźli zwłoki Stanisława. Leżały tam zamurowane od 11 miesięcy. Znalazła się też metalowa rurka, którą Mirosława zadawała śmiertelne ciosy. Za zabójstwo byłego męża została skazana na 12 lat więzienia.

„Ludzie po procesie mnie potępiali: jak ona mogła przez te 11 miesięcy normalnie mieszkać i żyć w tym domu?! A nikt nie wiedział, jakie tortury przeżywałam. Do dziś miewam sny, w których on do mnie przychodzi. Nawet po śmierci nie daje mi spokoju. To, że go zabiłam, niczego nie zmieniło. Wciąż się go boję”.

Monika

Kiedy zaszła w ciążę, miała 15 lat.

„Chciałam tego dziecka, (...) głupio kombinowałam, że dzięki ciąży za mąż wyjdę. I wtedy już na pewno z domu się wyniosę. Nie mogłam znieść tych awantur ojczyma. Leon pił, skakał z łapami na matkę i na mnie. (...) Musiałam sobie radzić. Życie mnie zmu-

siło, to się nauczyłam. Raz nawet poszłam do normalnej roboty, akwizycja. (...) Potem oszustwa robiłam: wyłudzenie kredytów, otwieranie lipnych kont. Niezła byłam, bo nigdy mnie nie złapali, a raz do jednej sprawy trzech grafologów badało moje pismo i stwierdzili: to nie ty. A przecież wiem, że sama fałszowałam ten podpis. We mnie są dwie Moniki: jestem zła i dobra jednocześnie. Tyle, że nie dla wszystkich po równo”.

Monika została uznana za mózg bandy, która w czerwcu 1997 roku zamordowała przypadkowo napotkanego w warszawskim Lasku Bielańskim maturzystę, Tomka Jaworskiego.

Piła od 15 roku życia. Po alkoholu była agresywna, drażliwa, skłonna do konfliktów. Badający ją biegli stwierdzili, że gdyby tylko chciała, mogłaby zmienić swoje życie. Jest inteligentna, bez problemów skończyłaby studia. Ale zmiana życia wymagałaby wysiłku, a na to Monika nie miała ochoty.

Poszukiwania Tomka trwały tydzień. Potem okazało się, że w tym czasie był przetrzymywany w jej mieszkaniu. Kiedy policjanci weszli, by ją aresztować, wciąż były tam ślady krwi. Tomek Jaworski zginął od noża. Ciosy zadano na polecenie Moniki, do czego nigdy się nie przyznała. Została skazana na dożywocie.

Ekspertem w jej procesie był profesor Zbigniew Lew-Starowicz. Uznał, że oskarżona jest niezwykle inteligentną kobietą o androgennej osobowości (dominują w niej cechy męskie). Relacje w grupie, która brała udział w napadzie na Tomka były „relacjami dominującej kobiety z mężczyznami skłonnymi do uległości wobec niej”.

Aneta

„Ojciec nie miał pracy. Pił. Do mnie, mamy i brata ręce wyciągał – bił nas całe życie, odkąd pamiętam. (...) Jak do mamy ręce wy-

ciągał, musieliśmy uciekać z domu. Mama tylko łapała torebkę i uciekaliśmy, tak jak staliśmy”.

Pierwszą miłością Anety był starszy o siedem lat Grzesiek.

„To z nim spróbowałam pierwszy raz zioła. Byłam w ósmej klasie, straszną «głupawkę» załapał mi. Niedługo później, miałam może z 15 lat, pokazał mi amfetaminę. Amfa, feta, antek. Razem ćpaliśmy, ale jeszcze nie tak, żeby w ciągu”.

To z Grzeskiem zaszła w ciążę. Zuzię urodziła w wieku 16 lat. Zajmowała się nią głównie mama Anety. Jej śmierć wstrząsnęła dziewczyną, która niemal od razu przerwała naukę. Któregoś dnia wyszła z domu, wsiadła do autobusu i pojechała do Warszawy. Dlaczego akurat tutaj?

„Może dlatego, że na Dworcu Centralnym są narkomani?”. Handlowała narkotykami, ćpała, kradła, włóczyła się, żebrała. W końcu zakochała się w Darku. Mieszkając z nim, poznała miłą starszą panią, Olę Koszutską-Listkiewicz, która wzruszona zmyślonymi historiami dziewczyny, pomagała jej finansowo. To Darek zaproponował, żeby „odwiedzić ją” w mieszkaniu. Ustalili z Anetą, że ją uspią, a potem okradną.

Starsza kobieta, matka znanego działacza piłkarskiego Michała Listkiewicza, była duszona kablem. Sprawcy zadali jej osiem ciosów nożem z taką siłą, że aż złamało się ostrze. Na ciele ofiary stwierdzono też wiele ran zadanych tłuczkiem do mięsa. Za zrabowane pieniądze sprawcy kupili narkotyki, telefony komórkowe, telewizor i Play Station. Aneta przyznała się do winy, skazano ją na 25 lat więzienia. Tyle samo dostał jej kompan.

Małgorzata

„Nie wierzę, że na sądzie ostatecznym Bóg mi powie «Zrobiłaś źle to, to i to! Nie chcę cię!». Wierzę w Boga i to w Boga dobrego, który nie stoi, nie krzy-

czy, nie patrzy krzywo. I w takiego, którzy nie karze za wszystko ani nie obarcza nikogo grzechami innych”.

Małgorzata skończyła medycynę, chciała ratować życie innych. „Chciałam być jak najlepszym lekarzem. To było tak ważne, że zrezygnowałam z szukania partnera życiowego, z potrzeby założenia rodziny. Najpierw chciałam osiągnąć coś w zawodzie, a potem zając się życiem osobistym”.

Kiedy została aresztowana, miała 27 lat.

„Niemożność kontynuowania pracy zawodowej to był dla mnie pierwszy i największy cios po aresztowaniu. Bolało fizycznie, że nie mogę być z moimi pacjentami”.

Małgorzata po medycynie została przyjęta do pracy jako lekarz-asystent w kieleckim pogotowiu. Tam poznała 33-letniego Roberta. Był żonaty, miał córkę, ale po jakimś czasie zaczął spotykać się z Małgorzatą w jej wynajmowanym mieszkaniu. Swój związek ukrywali, ale koledzy z pogotowia szybko zaczęli się czegoś domyślać. Za to żona Roberta przez 11 miesięcy nawet nie podejrzewała zdrady. Po jakimś czasie Małgorzata zaczęła wspominać o rozwodzie. Robert miał jednak stwierdzić, że nigdy nie odejdzie od żony.

Młoda lekarka ze znajomym pojechała do mieszkania Roberta. Wywołała z domu jego żonę pod pretekstem rozmowy o romansie męża. Pojechali w okolice cmentarza. Tam ją zanordowali. Małgorzata założyła na jej szyję parciany pasek i mocno zacisnęła. Zwłoki zapakowali do plastikowego worka. Kolega lekarki ukrył je w krzakach, o czym sam powiadomił później policję. Dlaczego? Ponieważ Małgorzata stwierdziła, że dopóki zwłoki się nie odnajdą, Robert nie będzie mógł się z nią ożenić.

Policja zabrała ją na przesłuchanie wprost z dyżuru. Nigdy nie przyznała się do zabójstwa żony swojego kochanka. Została skazana na 25 lat więzienia, jej towarzyszy na 15 lat.

„Nie jestem do końca ani zła, ani dobra. Czasem chcemy dobrze, a wychodzi tragicznie”, mówi.

AGNIESZKA GROZA
(onet.pl)



Blisko nieba

Przedsmak

Poniedziałek przyniósł deszcz i zimny, porywisty wiatr. Tak zaczął się tydzień, pod koniec którego miały się odbyć XIX Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego, zorganizowane przez „Kontakty”. Nadszedł piątek. O jedenastej pułap chmur w Łomży był na wysokości 50 – 70 m i padała mżawka. Jednak piloci z całej Polski wiedzą, że jak naczelny „Kontaktów” wyznaczył zawody na ten weekend, to pogoda będzie na pewno!

– Władek ma jakieś specjalne układy na górze. Zawsze ma pogodę – mówiła w niedzielę zachwycona Mistrzostwami Barbara Mierzejewska z Ostrołęki.

Bo już w piątek około czternastej chmury podniosły się na 250 m, od wschodu zaczęły przebić pierwsze promienie słońca. Dwie godziny później na lądowisku nad Narwią otworzyło się „niebiańskie okienko” pięknej, słonecznej pogody do zachodu słońca w niedzielę! Jakby na czas Mistrzostw, zaplanowanych właśnie od piątkowego do niedzielnego popołudnia, 28 – 30 września.

Sympatia i pasja, jaką wzbudzają w pilotach zawody w Łomży sprawia, że kilometry nie stanowią żadnych przeszkód! Piloci motoparalotni Artur Skiba, Paweł Gołębiowski oraz Grzegorz Daniel przyjechali do Łomży ze Świ-

dwina (Zachodniopomorskie). Stanisław Pietruskievicius przyciągnął swoją motolotnię na specjalnym wózku z Wilna!

Sobotni poranek piloci spędzili na specjalnie przygotowanych dla nich atrakcjach.

– Myślałem, że będziemy oglądać papugi za szybą i będzie nudno. A tu fenomenalnie: papugi chętnie jadły nam z rąk, rozwiązywały sznurówki, jedna nawet ugryzła mnie w ucho i połała się krew, ale jestem zachwycony tymi ptakami – mówił Darek Grzywacz z Karczewa po powrocie z łomżyńskiej papugarni.

Gdy Darek zachwycał się ptasią ferajną, w tym samym czasie w innej grupie wyłonił się strzelec wyborowy! Sokolim wzrokiem i stuprocentową celnością wykazał się Staszek Kojro z Łomży, nie pozostawiając innym żadnych szans na wygraną. Piloci rywalizowali w strzelaniu do rzutek w strzelnicy myśliwskiej w Czerwonym Borze, pod doświadczonego okiem Zbyszka Pieciaka. Pozostali wybrali malowniczy rejs gondolą po Narwi.

– Dolina Narwi i widok na Łomżę z rzeki jest urzekający – doceniła Krystyna Mańkowska z Krakowa.

W niebo!

Z oddawania się atrakcjom włączyli się motoparalotniarze: już o 6.00 rano wzbili się w powietrze, by rozegrać konkurencję nawiga-



cyjną, zakończoną rywalizacją na zdjęcia z przelotu. Zdjęcia można było oceniać na facebooku tygodnika „Kontakty”, a zwycięska fotografia Pawła „Lojaka” Kozarzewskiego przyniosła autorowi dodatkowe punkty w konkurencji.

Po oficjalnym otwarciu Mistrzostw, którego dokonali redaktor naczelny „Kontaktów” Władysław Tocki i wicemarszałek województwa podlaskiego Stefan Krajewski, wicemarszałek zapowiedział, że jeżeli nadal bę-

Stoją od lewej Mikrolotowi Mistrzowie Podlaskiego 2018:

III miejsce – Zbyszek Pieciak z Łomży, II miejsce – Alek Dernbach z Warszawy, I miejsce – Stanisław Pietruskievicius z Wilna; Mistrzowie Polski w Przelocie przez Bramkę:

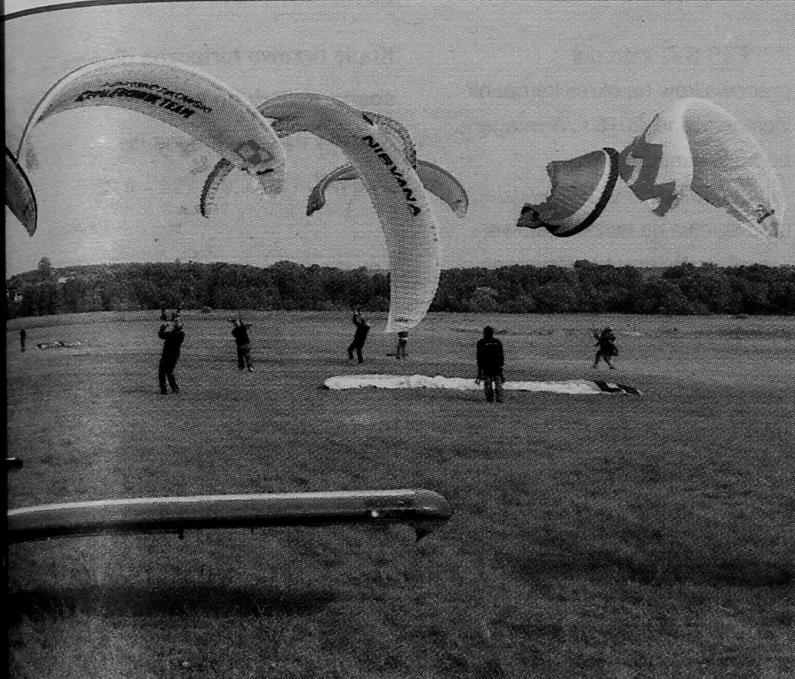
III miejsce – Darek Grzywacz z Karczewa, II miejsce – Sławomir Buziak z Międzyrzecza Podlaskiego, I miejsce – Maciej Prendota z Warszawy; Klęczą od lewej Motoparalotniowi Mistrzowie Podlaskiego 2018:

I miejsce – Mariusz Stępień (puchar za I miejsce odebrał w imieniu Pawła „Lojaka” Kozarzewskiego z Warszawy), II miejsce – Jarek Pałdyna (puchar za II miejsce odebrał w imieniu Mirka Hołowni z Gdańska), III miejsce – Tomek Dembczyński z Warszawy



Zdjęcie Grzegorza, prezentujące widowiskowy lot Adama Pupka z Łomży, Marcina Krakowiaka i Pawła „Lojaka” Kozarzewskiego (oba z Warszawy), za które otrzymał Złoty Medal





Leszek Mańkowski, pilot samolotowy, szybowcowy, motolotniowy, paralotniowy, balonowy, skoczek spadochronowy, modelarz i instruktor w większości tych dyscyplin; prezes Rady Seniorów Lotnictwa Aeroklubu Polskiego, prawie tuż przed naszymi Mistrzostwami uhonorowany prestiżowymi Błękitnymi Skrzydłami, wręcza Złotą Odznakę za Zasługi dla Aeroklubu Polskiego Alkowi Dernbachowi, wielokrotnemu motolotniowemu oraz wiatrakowcowemu mistrzowi i wicemistrzowi świata, Europy i Polski

dzie miał głos w samorządzie wojewódzkim, w Łomży powstanie lądowisko i wznosił się w niebo wiatrakowcem, pilotowanym przez mistrza świata i Europy Alka Dernbacha z Warszawy.

– Łomża z góry zapiera dech, wygląda przepięknie – mówił na gorąco po wylądowaniu wicemarszałek Krajewski.

Wkrótce potem podniebną rywalizację rozpoczęli piloci wiatrakowców, motolotni i samolotów w konkurencji wymagającej wielkiej precyzji, czyli w celności lądowania.

Tu bezkonkurencyjny okazał się na swej motolotni Stanisław Pietruskievicius.

Po nich swoje konkurencje rozegrali paralotniarze, a tuż po zmroku trzech z nich, Adam Pupek z Łomży, Marcin Krakowiak i Paweł Kozarzewski (oba z Warszawy) wzbili się w niebo w widowiskowym locie z warkoczem ognistej racy. Tak „błyskotliwe” zakończenie sobotniego dnia było jednocześnie zaproszeniem na niedzielę.

W niedzielny poranek do Mistrzostw Polski w Przelocie przez

Bramkę wystartowały motolotnie, wiatrakowce i samoloty ultralekkie. W porywistych podmuchach kunsztem pilotażu wykazał się Maciej Prendota z Warszawy, który przeleciał przez bramkę szerokości 9 m i bezapelacyjnie został tegorocznym Mistrzem Polski. Długo zmagał się w dogrywkach z Sławomirem Buziakim z Międzyrzecza Podlaskiego, który ostatecznie zajął drugie miejsce, a brąz wywalczył Dariusz Grzywacz z Karczewa.

lem szybowca, w których wzięło udział 60 dzieci.

W sobotę najdłuższy lot wykonała Oliwia Bogucka (10 lat), drugie miejsce zajęła Julia Makowska (12 lat), a trzecie Rayan Dudek (7 lat). W niedzielę puszczony przez Matusza Malaszkiewicza (12 lat) szybował aż 20,3 m! Drugie miejsce zajęła Natalia Wielbud, a trzecie Staś Buchwald. Wszystkie dzieci otrzymały upominki, a troje zwycięzców z soboty i niedzieli, nagrody.

(Wydarzenie zrealizowane ze wsparciem finansowym Miasta Łomża)

DOMINIKA TOCKA

Zdjęcia: Zbigniew Ciborowski,
Dominika Tocka

Lot dzieci i obiektywu

Łomżyńskie zawody to nie tylko zmagania dla pilotów. W trakcie Mistrzostw rozegrany został konkurs na najdłuższy lot mode-



Za chwilę wicemarszałek Stefan Krajewski odleci wiatrakowcem, pilotowanym przez mistrza świata i Europy Alka Dernbacha

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.00174/18-o-i)

KUPIĘ

Kupię działkę budowlaną w Łomży
5-12 arów. Tel. 512 – 042 – 170

(fak/sms)

MOTORYZACJA

Sprzedam Passata B6, kombi,
rok produkcji 2006. Cena 13 500
zł. Telefon 696 – 351 – 818

(fak/sms)

NAUKA

Studia podyplomowe:
na kwalifikacje rolnicze, wycena
nieruchomości, doradca
ds. ochrony środowiska.
Kursy: na licencję pośrednika
i zarządcy nieruchomości PFRN.
www.sedpol.com.pl,
tel. 22 3317633

(fak.00180/18-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M4 parter. Tel. 603 – 446 – 934

(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

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00193/18-o-i)

Przyjmę do pracy
w gospodarstwie.
Tel. 504 – 297 – 366

(fak.00148/18-o)

PEPEES S.A. zatrudni
pracowników na okres kampanii
ziemniaczanej 2018 r. Wymagane
badania sanitarno-
-epidemiologiczne. Mile widziane
uprawnienia na wózki widłowe.
E-mail: sprzestrzelska@pepees.pl
Tel. (86) 215 – 58 – 17, tel. (86)
215 – 58 – 18
(fak.00166/18-o)
Tanio rozliczę książkę przychodów
i rozchodów, ryczałt.
Tel. 793 – 447 – 150
(fak.00173/18-o)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Kupię ziemię, las, nieużytki, teren
po wyciętym lesie, 10 tys./ha.
Proszę wysłać sms-a z numerem
działki oraz miejscowość lub
zadzwoń. Tel. 690 – 330 – 990

(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,
New Holland, Massey Ferguson,
Same Landini, Pronar. Każdy
stan oraz maszyny rolnicze.
Gotówka od ręki, odbiór z
podwórka. Dzwon, pisz smsa
– oddzwonię. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Kupię drzewo tartaczne dłużycą,
sosna, świerk po korniku,
olszyna na pniu lub las do
wycinki. Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

Sprzedam gospodarstwo rolne

3,40 ha z budynkami.

Nowe Kupiski.

Tel. (86) 217 – 92 – 34

lub 518 – 237 – 277

(p-000907-o-i)

TRANSPORT

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

(fak.00031/18-o-i)

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

(fak.00032/18-o-i)

ZWIERZĘTA

25.09.2018 r. w okolicach
Skateparku zaginęła suczka,
czarna, podpalana, kundelek,
średniego wzrostu.

Tel. 664 – 725 – 675

(p-000878-o)

Credit Agricole Bank Polska S.A.

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 1 000 zł, całkowita kwota do zapłaty 1 000 zł, oprocentowanie stałe 0%, całkowity koszt kredytu 0 zł (w tym: prowizja 0 zł, odsetki 0 zł), 9 miesięcznych równych rat w wysokości 100 zł oraz ostatnia rata wyrównawcza w wysokości 100 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 07.08.2018 r. na reprezentatywnym przykładzie.

Przy składaniu wniosku o kredyt mogą być potrzebne dokumenty poświadczające dochody. Wysokość przyznanego kredytu zostanie wyliczona po zbadaniu zdolności kredytowej. Lista akceptowanych przez Bank dokumentów znajduje się na stronie internetowej Credit Agricole Bank Polska S.A. pod adresem www.credit-agricole.pl oraz w punktach sprzedaży Partnerów. Podany materiał ma charakter informacyjny. Oferta dostępna u Autoryzowanych Dealerów STIHL, którzy oświadczają, iż na podstawie zawartych umów z Credit Agricole Bank Polska S.A. są upoważnieni do wykonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem umowy kredytu na zakup towarów/ usług. Oferta ważna od 15.09 do 30.11.2018 r.

Sprzedaż prowadzą wyłącznie Autoryzowani Dealerzy STIHL.

Adresy Dealerów na www.stihl.pl

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

INFORMACJA

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych
do zbycia w trybie bezprzetargowym

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami Wójt Gminy Miastkowo podaje do publicznej wiadomości informację, że dnia 3 października 2018 roku w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo wywieszono **Wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia z zasobu Gminy Miastkowo obejmujący działkę o nr ewid. 22/7 o pow. 200 m², położoną w obrębie Kraska.**

Wykaz wywieszono na okres 21 dni, z treścią wykazu można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32 (tablica informacyjna), dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju nr 17 na piętrze UG. lub telefonicznie pod nr 86 217 49 96, w godzinach 7³⁰ do 15⁰⁰ od poniedziałku do piątku.

VENEDA
GALERIA

kochamy zwierzaki

7 października



Świętujemy Światowy Dzień Zwierząt w Galerii Veneda!
W programie m.in. zajęcia z dogoterapeutami, porady z zakresu
wychowania i pielęgnacji zwierzaka, spotkanie z sokolnikiem,
kącik foto dla Ciebie i Pupila, zwierzaki czekające na adopcję...
Zapraszamy z pupilami w niedzielę w godz. 12.00-17.00

KONSTAŁ PRODUKENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

86-225-23-11 85-733-60-26
29-642-34-61 87-735-13-65
83-411-91-50 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

Sprzedam Toyota Auris, (2010), 1.6 benzyna, I właściciel, garażowany, przebieg 147 500 km, serwisowany w ASO, komplet opon zimowych, cena 30 500 zł, tel. 606 – 884 – 392 (o/b)

Sprzedam Kia 27K, niesprawny silnik, cena do uzgodnienia, tel. 795 – 142 – 174 (o/b)

Sprzedam Mercedes Sprinter 210 D, (1998), blaszak, średni, cena 9 000 zł, tel. 606 – 224 – 438 (o/b)

Sprzedam Opel Antara Cosmo, (2007), 2.0 diesel, 150 KM, 4x4, bogate wyposażenie, cena 25 000 zł, tel. 602 – 351 – 350 (o/b)

Sprzedam Mercedes A klasa, (1999), 1.7 tdi, kolor niebieski, wspomaganie, centralny zamek, elektryczne szyby, ABS, klimatyzacja, cena 3 200 zł, tel. 514 – 263 – 600 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5, (2005), 1.9 tdi, 90 KM, kolor czarny, 5-drzwiowy, atrakcyjny wygląd, cena 11 800 zł, tel. 512 – 576 – 250 (o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2004), 1.9 cdti, 120 KM, kombi, kolor srebrny, cena 5 600 zł, tel. 512 – 576 – 250 (o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005), cena 13 500 zł, tel. 572 – 656 – 784 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 41 000 zł, tel. 507 – 960 – 008 (o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2015), 2.0 TDI, pierwszy właściciel, stan idealny, cena 69 900 zł, tel. 507 – 960 – 008 (o/b)

Sprzedam Mercedes C220, (1996), kombi, cena 4 000 zł, tel. 604 – 799 – 981 (o/b)

Sprzedam Audi A4, (2003), kombi, benzyna, kolor czarny, 150 KM, nieuszkodzony, przebieg 205 000 km, cena 12 900 zł do uzgodnienia, tel. 501 – 247 – 647 (o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2002), 1.4 LPG, hatchback, przebieg 234 000 km, stan bardzo dobry, ubezpieczenie i przegląd aktualne, cena 5 400 zł do uzgodnienia, tel. 537 – 428 – 193 (o/b)

Sprzedam Alfa Romeo, (2002), 1.9 JTD, diesel, sedan, 115 KM, przebieg 157 000 km, kolor srebrny, wszystko sprawne, opłaty ważne do marca 2019 r., cena 5 900 zł do uzgodnienia, tel. 506 – 595 – 897 (o/b)

Sprzedam Mazda Premacy, (2004), minivan, 74 KM, diesel, przebieg 22 900 km, kolor srebrny, nieuszkodzony, cena 4 800 zł do uzgodnienia, tel. 515 – 367 – 590 (o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2008), 1.9 cdti, 120 KM, diesel, kombi, przebieg 183 500 km, w ciągłym użytku, nie wymaga wkładu finansowego, cena 13 000 zł do uzgodnienia, tel. 668 – 194 – 447 (o/b)

Sprzedam Mercedes S350, (1996), 150 KM, sedan, diesel, przebieg 280 000 km, auto sprawne technicznie, używane na co dzień, cena 19 500 zł do uzgodnienia, tel. 506 – 770 – 747 (o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2002), benzyna, minivan, 140 KM, nieuszkodzony, stan bardzo dobry, cena 6 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 112 – 523 (o/b)

Sprzedam Audi A4, (1999), 1.9 diesel, przebieg 280 000 km, cena 4 500 zł, tel. 501 – 721 – 142 (o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (1999), 1.5 + gaz, wymieniony rozrząd, cena 1 900 zł, tel. 501 – 721 – 142 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf III, (1996), benzyna, kolor czarny, hatchback, bezwypadkowy, stan dobry, cena 3 500 zł do uzgodnienia, tel. 504 – 750 – 092 (o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, (2002), minibus, diesel, 48 KM, kolor biały, świeży przegląd, ubezpieczenie aktualne, cena 3 000 zł, tel. 517 – 548 – 190 (o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2003), 101 KM, benzyna, sedan, wspomaganie, centralny zamek, hak, sprowadzony z Niemiec, przygotowany do rejestracji, cena 8 700 zł do uzgodnienia, tel. 510 – 315 – 694 (o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2012), benzyna, hatchback, przebieg 71 000 km, auto kupione w polskim salonie, cena 18 500 zł do uzgodnienia, tel. 662 – 058 – 381 (o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2012), 1.4 diesel, srebrny metalik, przebieg 175 000 km, drugi właściciel, cena 27 000 zł, tel. 698 – 868 – 464 (o/b)

Sprzedam Kia Carens, (2005), 2.0 benzyna, cena 9 800 zł, tel. 693 – 146 – 788 (o/b)

Sprzedam Fiat Stilo, (2005), benzyna + gaz, cena 7 900 zł, tel. 798 – 535 – 165 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 1.9 TDI, 110 KM, sedan, hak, diesel, cena 3 999 zł, tel. 668 – 421 – 935 (o/b)

Sprzedam Iveco 3510, (1999), duża aluminiowa paka, cena 6 500 zł, tel. 505 – 065 – 097 (o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2002), 2.0, 136 KM, lift z Niemiec, opłacone, zadbane, cena 7 000 zł, tel. 515 – 898 – 131 (o/b)

Sprzedam Renault Laguna 2, (2001), 3.0 v6, kombi, stan bardzo dobry, bogate wyposażenie, skrzynia automat, bez wkładu, możliwość zamiany, cena 3 900 zł, tel. 504 – 688 – 724 (o/b)

Sprzedam Seat Toledo, (2001), z gazem, pierwszy właściciel, stan idealny, cena 9 000 zł, tel. 607 – 210 – 142 (o/b)

Sprzedam BMW E39, (2001), 2.5 td, kombi, 190 KM, silnik igła, pali na dotyk, możliwość zamiany, cena 6 700 zł, tel. 514 – 263 – 600 (o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2001), 1.8 td, 5-drzwiowy, cena 1 200 zł, tel. 514 – 263 – 600 (o/b)

Sprzedam skuter, (2017), przebieg 1 100 km, cena 1 900 zł, tel. 512 – 205 – 918 (o/b)

Sprzedam Opel Astra III, (2005), 1.6 benzyna + gaz, bogate wyposażenie, stan bardzo dobry, cena 13 900 zł, tel. 668 – 208 – 817 (o/b)

Sprzedam Mercedes A Klasa W169 Elegance, (2005), 1.5 benzyna, pełna dokumentacja, serwisowany, stan bardzo dobry, sprowadzony, opłacony, cena 11 800 zł, e-mail: kacper-five@o2.pl, tel. 530 – 879 – 881 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam owce samice, 5 sztuk,
cena 1 500 zł, 300 zł za sztukę,
tel. 694 - 152 - 798

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika,
2-osiowy, 3-burtowy, cena 4 500 zł;
młynek bijakowy, cena 800 zł,
tel. 501 - 234 - 827

(o/b)

Sprzedam długi wałek przekąźnika,
cena 600 zł; drut 8, 650 kg,
cena 700 zł, tel. 501 - 234 - 827

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan
bardzo dobry, pierwszy właściciel,
cena 45 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam pszenżyto około 30 ton,
Gmina Sokoły, cena 770 zł za tonę,
tel. 600 - 620 - 295

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 1-osiowy,
stan dobry, cena 2 100 zł,
tel. 571 - 430 - 180

(o/b)

Sprzedam sanie konne,
cena 500 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, 2,7 m,
stan dobry, cena 2 000 zł,
tel. 662 - 240 - 444

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, (1980),
bez prawa do przerejestrowania,
opony 90%, kabina oryginał,
cena 12 500 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Biardzki,
(2016), 600 litrów, opryskał tylko 6 ha
kukurydzy, cena 3 700 zł,
tel. 501 - 460 - 886

(o/b)

Sprzedam beczkowóz 7 000 litrów,
cena 13 000 zł, tel. 694 - 388 - 615

(o/b)

Sprzedam jałoszkę mleczną,
czarno-biała, ur. 19.09.2018 r.,
cena 300 zł do uzgodnienia,
tel. 660 - 537 - 682

(o/b)

Sprzedam jałówkę, wysokocielna,
cena 5 200 zł, tel. 698 - 055 - 987

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa
Laval, 650 litrów, listwa, zawór,
cena 2 000 zł, tel. 512 - 829 - 794

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel na
kołach bliźniakach, zarejestrowana,
stan bardzo dobry, nowa podłoga,
podwójne bory, cena 10 500 zł do
uzgodnienia, tel. 507 - 274 - 440

(o/b)

Sprzedam siano w belach,
cena 120 zł za sztukę,
tel. 509 - 968 - 550

(o/b)

Sprzedam pługi Agromet-Unia
Grudziądz, 3-skibowe, pierwszy
właścicielem, pługi są w 100%
sprawne, od wielu lat stoją
nieużywane, cena 850 zł do
uzgodnienia, tel. 698 - 549 - 799

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Lely, (2000),
karuzelowa, 4,20 m, stan bardzo
dobry, cena 8 500 zł,
tel. 538 - 080 - 944

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Vicon, (2014),
4,40 m, na centralnym zawieszeniu,
stan bardzo dobry, cena 26 000 zł,
tel. 538 - 080 - 944

(o/b)

Sprzedam byczki cielaczki,
cena 600 zł za sztukę,
tel. 501 - 866 - 926

(o/b)

Sprzedam tuczniki, 4 sztuki, waga
140 kg, cena 5,50 zł za kg,
tel. 669 - 833 - 609

(o/b)

Sprzedam pługi Kverneland,
3-skibowe, obracane, stan
podzespołów roboczych bardzo
dobry, odkładnie jak nowe, bez
przetarć, cena 11 600 zł,
tel. 510 - 751 - 629

(o/b)

Sprzedam owijkę bel Pronar
Z-245, (2013), samozaładowcza,
boczny załadunek, licznik owinięć
bel, stan bardzo dobry, 26 500 zł
do uzgodnienia,
tel. 797 - 926 - 161

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika,
2-osiowy, (1989) po remoncie,
cena 6 500 zł, tel. 790 - 484 - 257

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Welger
RP-220, stan bardzo dobry, w
oryginalu, owijanie siatką, rotor,
noże, szerokie ogumienie,
cena 42 000 zł, tel. 669 - 808 - 399

(o/b)

Sprzedam sianokiszonkę, bardzo
dobra jakość, cena 99 zł za sztukę,
tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany
Anna, pierwszy właściciel, wykopał
około 30 ha, cena 15 500 zł,
tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, stan
dobry, cena 3 000 zł,
tel. 668 - 578 - 011

(o/b)

Sprzedam owijkę Pronar, (2008),
samozaładowcza, boczny
załadunek, stawiacz bel, stan
bardzo dobry, cena 23 000 zł do
uzgodnienia, tel. 571 - 210 - 410

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię na pas
transmisyjny, cena 300 zł,
tel. 731 - 510 - 530

(o/b)

Sprzedam wybierak do kukurydzy
Kuhn, sprawny, cena 2 500 zł do
uzgodnienia, tel. 507 - 794 - 199

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 1-osiową,
wywrotka, fabryczna,
zarejestrowana, 7 500 zł do
uzgodnienia; zagrabiarkę 7,
cena 450 zł do uzgodnienia,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam krajęgę bez silnika,
cena 200 zł; młockarnię,
cena 200 zł; wialnię, cena 100 zł;
ładę, cena 100 zł,
tel. 698 - 868 - 464

(o/b)

Sprzedam wialnię na silnik, stan
bardzo dobry, cena 800 zł,
tel. 514 - 033 - 989

(o/b)

Sprzedam brony, ciężkie, stan
bardzo dobry, cena 1 000 zł,
tel. 514 - 033 - 989

(o/b)

Sprzedam ciągnik T-25 Władimirec,
(1988), nieużywany od 10 lat,
cena 10 000 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Welger 12,
mało używana, cena 13 000 zł do
uzgodnienia, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam rozrutnik Czarna
Białostocka, 1-osiowy, nowe
opony, cena 1 800 zł,
tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam pługi Unia Grudziądz,
4-skibowe, cena 1 100 zł,
tel. 724 - 254 - 357

(o/b)

Sprzedam wagę elektroniczną,
stan bardzo dobry, do 150 kg,
cena 250 zł, tel. 724 - 254 - 357

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika,
(1988), 2-osiowy, na resorze,
stan bardzo dobry, cena 3 750 zł,
tel. 517 - 353 - 229

(o/b)

Sprzedam pługi 2-skibowe,
obracane, stan bardzo dobry,
cena 1 600 zł, tel. 734 - 627 - 792

(o/b)

Sprzedam siewnik Saksonia, 3 m,
kompletny, stan bardzo dobry,
cena 3 500 zł, tel. 734 - 627 - 792

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy,
szczękowy, stan bardzo dobry,
cena 6 500 zł, tel. 505 - 065 - 097

(o/b)

Sprzedam pługi Unia Kobus,
4-skibowe, mało używane,
cena 2 700 zł, tel. 505 - 065 - 097

(o/b)

Sprzedam słomę i siano w kostce,
cena 4 zł za kostkę; pługi 3,
niemieckie, cena 2 000 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 niepro-
wadząca 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.

PREFBET
ŚNIAĐOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29

3,94 zł

PUSTAK SZALUNKOWY
Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

8,60 zł

BETON KOMÓRKOWY
24 x 24 x 59
Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

IDEALNE POŁĄCZENIE

**KOMIN
SKORSTEN
Classic 200
- 6 mb**

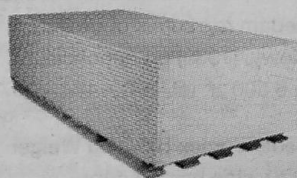
Teraz tylko
1509 zł
Cena brutto



Teraz tylko
15,80 zł
worek
Cena brutto

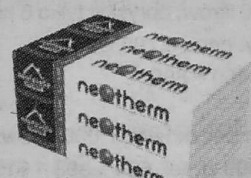
**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m2
Opakowanie: 25 kg;



Teraz tylko
17,50 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120
**PLYTA
KARTONOWO-
GIPSOWA**



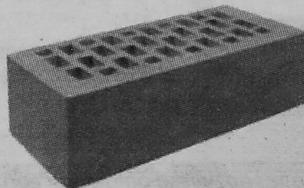
Teraz tylko
55 zł/op.
Cena brutto

**PLYTA
STYROPIANOWA
FASADA**



Teraz tylko
65 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**



**CEGLA
ROBEN
NFM16**

Teraz tylko
1,69 zł/szt
Cena brutto

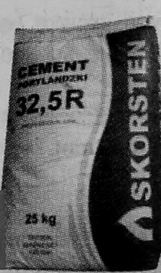
Teraz tylko
14,50 zł/m²
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**



**Cement II
SKORSTEN**

Teraz tylko
385 zł/t
Cena brutto



ODDZIAŁ ŚNIAĐOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl

Od 1 października można jeździć bez dowodu rejestracyjnego i polisy ubezpieczenia OC

Co w razie kolizji?

Aktualny dowód rejestracyjny i ubezpieczenie OC należy posiadać, ale dokumentów nie trzeba mieć fizycznie przy sobie. W myśl nowych przepisów każdy kierowca jest zobligowany jedynie do posiadania przy sobie prawa jazdy i dowodu osobistego.

Problem pojawia się jednak w trakcie nawet najprostszej stłuczki, kiedy sprawca jest gotowy podpisać się pod oświadczeniem, stwierdzającym jego winę. Do poprawnego wypełnienia oświadcze-

nia niezbędne są dane o polisie OC (przede wszystkim jej numer) oraz dane z dowodu rejestracyjnego, zwłaszcza o właścicielu samochodu.

Teoretycznie najprostszym wyjściem jest telefon po policję, bo wszystkie dane są w systemie. Ale to wyjście jednocześnie często najgorsze: raz, że sprawca zostanie ukarany mandatem, a przecież wypadki chodzą po ludziach i nie zawsze jest tak, że chcemy go „ukarać”. Dwa, że na policję trzeba poczekać. W Warszawie nawet kilka godzin.



Najłatwiej na własną rękę sprawdzić, czy pojazd sprawcy jest w ogóle ubezpieczony. Wystarczy zajrzeć na stronę Ubezpieczeniowego Funduszu Gwarancyjnego, gdzie należy wpisać numer rejestracyjny pojazdu i po chwili mamy informację, czy dany pojazd ma ważne ubezpieczenie. To bar-

dzo proste. Ale trzeba mieć telefon z dostępem do internetu lub żonę albo kolegę, siedzących akurat przy komputerze, którzy sprawdzą to za nas.

Większy problem jest z dowodem rejestracyjnym. Obecnie można dotrzeć do niezbędnych danych. Trzeba więc liczyć albo na prawdziwość sprawcy (poda prawdziwe dane), albo w razie wątpliwości jednak... dzwonić po policję. W ogóle w niepewnych sytuacjach zawsze lepiej zadzwonić po mundurowych. Fot. policja



Do szpitala trafiła dwójka z trójki podróżujących oplem astrą i mitsubishi, które zderzyły się w okolicach Rogienic Wielkich na trasie Łomża – Kolno. Fot. Czytelnik

Złodzieje paliwa

150 litrów oleju napędowego chcieli przelać z tira na parking w Wysokiem Mazowieckiem do 10 plastikowych pojemników i zapakować do swojego samochodu trzech (23, 25 i 32 lata) złodzieje i w tym momencie dopadli ich wysokomazowieccy policjanci. Noc spędzili w policyjnym areszcie i wkrótce staną przed sądem.

Senior odnaleziony

Starszy (76 lat) mieszkaniec gminy Przytuły wyszedł z domu i, jak alarmowała policję po kilku godzinach rodzina, nie wiadomo, gdzie jest. Policjanci z Wydziału Patrolowo-Interwencyjnego po godzinie poszukiwań około kilometra od miejsca zamieszkania seniora usłyszeli ciche wzywa-

nie o pomoc. Teren był podmokły i porośnięty gęstymi krzewami. Zapadał również zmierzch, ale poszukujący dotarli do zziębniętego mężczyzny i przekazali go załodze karetki pogotowia ratunkowego.

Pożar w Krajewie Korytkach

Od palącego się z nieznanых na razie przyczyn drewna pod ścianą budynku, niedaleko pomieszczeń kuchennych i kotłowni, zajęła się elewacja i dach zaplecza zajazdu. Gdy przyjechała straż pożarna, paliła się również część kotłowni. Po niespełna 2,5 godz. strażacy zawodowi z Zambrowa oraz ochotnicy OSP Szumowo, OSP Ostrożne i OSP Stary Laskowiec ugasili ogień, który zdążył strawić składowane przy budynku drewno, część kotłowni, ele-

wacji oraz dachu nad pomieszczeniami gospodarczymi.

Śmierć pod Czyżewem

Na miejscu zginął kierowca (30 lat) opla vectry w Dmochach-Wochach na trasie Zambrów – Czyżew, po tym, jak na zakręcie uderzył czołowo w ciężarówkę daf. Kierowca dafa wyszedł z wypadku bez szwanku.

REKLAMA

TAXI 19-191

RADIO MPT

TAXI POLSKA 19 100

Najlepsze korporacje w Polsce zjednoczone dla Twojego bezpieczeństwa

www.taxi.lomza.pl ☎ 86 216 32 86

Zaginęła nastolatka



Katarzyna Babicz (19 lat) ze Studzianek 15 września wyszła z domu wcześniej rano i od tej pory kontakt z nią się urwał. Katarzyna ma 185 cm wzrostu, blond włosy i piegi. W dniu, w którym widziano ją po raz ostatni, ubrana była w czarną skórzaną kurtkę. Tego dnia miała pojechać autobusem PKS do Białegostoku, a następnie pociągiem do Mogilna (województwo kujawsko-pomorskie), gdzie miało dojść do spotkania ze znajomymi z internetu. Każdy, kto cokolwiek wie o jej losie, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112 lub 997.

Poradnia psychologa

Bzdurne zabobony

Moją ciocię od zawsze paraliżuje zabobon. Na przykład, gdy piątek wypada 13, a ona musi coś zrobić, załatwić itp., wpada w panikę, bo z góry zakłada, że się jej nie uda. Czasem nawet odwołuje i przekłada na inny termin z tego powodu ważne jakieś sprawy. Jak ją przekonać, że to jest bzdura?

Julka

O tym, skąd się biorą przesady, wiemy sporo. Najłatwiej wyjaśnić to na przykładzie. Powiedzmy, że jakiś pies jest bardzo głodny. I założmy, że do klatki wrzucamy mu kulkę pokarmu co 20 sekund tak, że nie wie skąd się ona bierze. W takich warunkach psy zachowują się coraz dziwniej zachowywać. Niektóre ciągle podnoszą jedną łapę, inne zaczynają dziwnie kręcić głowami, warczeć, skomleć, drapać się za uchem itp.

Tak tworzy się zabobon: gdy do klatki głodnego psa wpada kulka pokarmu, to psu wydaje się, że ma ona związek z tym, co akurat robił. Jeśli podnosił akurat łapę, to skojarzy podniesienie łapy z otrzymaniem pokarmu (żargonem psychologicznym mówimy, że przypadkowe zachowanie zostało wzmocnione). Dlatego pies powtarza to zachowanie. A ponieważ pokarm wpada co jakiś czas, niezależnie od tego, co pies robi, to podnoszenie łapy znowu zostaje wzmocnione.

Ludzie chuchają na kości do gry, ponieważ czasem po takim chuchnięciu rzeczywiście pojawia się szóstka, co sprawia, że chuchanie na kości zostaje wzmocnione. I przesąd gotowy. Oznacza to, że z subiektywnego punktu widzenia

zabobon wcale nie jest taki głupi. Człowiek bowiem na własnej skórze doświadcza, że „istnieje związek” między jakimiś okolicznościami (np. czarnym kotem) a jakimś szczególnym wydarzeniem (np. ochlapaniem przez autobus albo własnym samopoczuciem). Jeśli jeszcze do tego dołożymy uprzednie nastawienie („Muszę uważać w piątek, bo przynosi pecha”), to każde, zgodne z oczekiwaniami, wydarzenie będzie zapamiętane. Ostatecznie ktoś pamięta dobrze pechowe piątkowe wydarzenia, a nie pamięta czwartkowych, choćby ich było więcej. Trudno więc go przekonać, że się myli, ponieważ jego pamięć podpowiada mu coś innego.

Jak pomóc cioci? Jakimś sposobem jest rozmowa o tym, skąd naprawdę biorą się zabobony. Niestety, podczas takiej rozmowy natrafi Pani na przeszkodę. Jeśli nie umie tolerować lęku, będzie wolała odwołać ważne spotkanie. Uleganie zabobonom jest bowiem uspokajające, tak jak modlenie się do bóstw, wykonywanie różnych rytuałów (sprawdzanie zamkniętych drzwi) itp. Przesady i wierzenia są bowiem formą radzenia sobie z zaburzeniami lękowymi. Na ludzi, którzy nie radzą sobie z lękiem, napięciem psychicznym, stresem, działają jak lekarstwo uspokajające. Dlatego samo rozumienie skąd się biorą zabobony może jej nie wystarczyć. Ona potrzebuje także umiejętności radzenia sobie z napięciem psychicznym, a to niełatwa sztuka.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

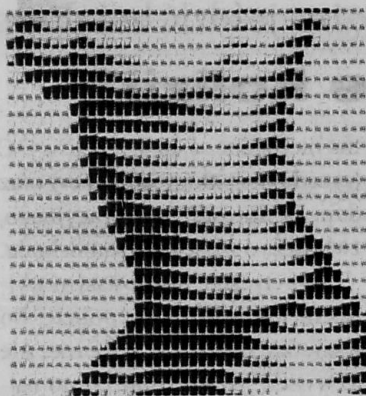
Schab ze śliwkami

Składniki:

- 70 dag schabu
- 10 dag suszonych śliwek
- 3 łyżki oleju
- majeranek

- słodka papryka
- tymianek
- czosnek
- sól, pieprz

Umyj i osusz schab. Za pomocą długiego noża zrób w nim tunel na całą długość i wypełnij go śliwkami. Olej dokładnie wymieszaj z przyprawami (czosnek przeciśnij przez praskę) i natrzyj mięso. Przygotowany schab włóż do rękawa do pieczenia i szczelnie zamknij. Piecz w 200°C niecałą godzinę.



Pytanie intymne

Od pewnego czasu nasz seks wygląda jak obowiązkowa gimnastyka. Kochamy się, przy tym prawie nie rozmawiamy, potem śpimy. Nie wiem, gdzie i kiedy zgubiła się wzajemna fascynacja. Jak ją przywrócić?

Anka

Z pewnością nie powinien to być „niemy” seks, bo rozmowa, a głównie opowiadanie sobie o tym, co się czuje, co jest odłotowe, co sprawia rozkosz, bardzo pomaga. Można też rozkosznym mruczeniem, czy w inny sposób dać sy-



Lekarz domowy

Jak sobie radzić z przejedzeniem?

Marcin

Pierwsza zasada: między posiłkami robić przerwy, a nie ciągle dopychać żołądek. Gdy jednak uczucie pełności już dokucza, wypić mocną herbatę miętową, rumiankową, dziurawiec lub z szaławii. Trawienie pobudzają i zapobiegają wzdęciom kuchenne przyprawy: łyżeczka majeranku, zmielone nasiona kminku lub kopru, które należy popić szklanką przegotowanej wody.

Trawienie ułatwia także i poprawia krążenie niewielka ilość alkoholu (kieliszek czystej wódki z pieprzem, orzechówki albo lampka czerwonego wytrawnego wina). Z leków skuteczne są raphacholin (ziołowy środek żółciotwórczy, w aptekach bez recepty), krople żołądkowe, mięto-we. Gdy pojawi się zgaga, pomoże wypicie wody z sodą oczyszczoną (łyżeczka na szklankę). Warto wspomagać pracę układu pokarmowego, pijąc sporo wody mineralnej (niegazowanej) i korzystać z ruchu, czyli energicznego spaceru.

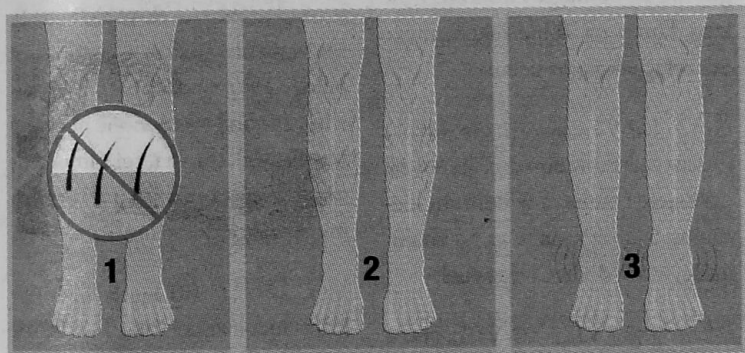
Pod paragrafem

Miesiąc temu kupiłem sweter. Już po kilku założeniach zaczął się mocno mechacić. Poszedłem do sklepu z reklamacją. Sprzedawca nie przyjął, bo nie miałam paragonu. Chyba zgubiłam. Co mogę zrobić?

Andrzej

Paragon jest dowodem zakupu, czyli zawarcia umowy między klientem a konkretnym sprzedawcą. Sprzedawca może zażądać przedstawienia dowodu, że sweter był kupiony w jego sklepie, a nie w jakimś innym, w którym jest ten sam towar. Ale nie może wymagać, by paragon był

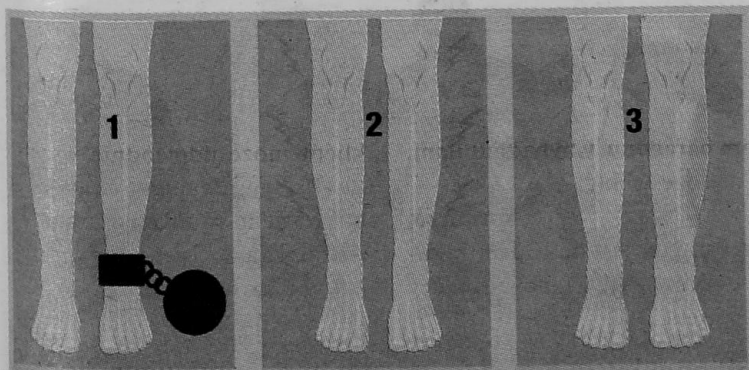
wyłącznym dowodem. W ustawie o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej nie ma przepisu, który wymagałby przedstawienia paragonu. A to znaczy, że fakt zawarcia umowy klient może udowodnić wszelkimi dopuszczalnymi sposobami. Może to być wyciąg z konta, jeśli opłata za sweter była realizowana kartą. Może okazać potwierdzenie dokonania wpłaty otrzymane mailem. Dowodem są także zeznania świadków. Bezplatną pomoc prawną przy rozstrzygnięciu takich sporów można uzyskać u miejskich lub powiatowych rzeczników konsumentów.



1. Brak owłosienia – słabe krążenie, przewlekłe niedokrwienie. 2. Czerwone żyłki – jeden z pierwszych objawów niedomagania układu żylnego.
3. Spuchnięte kostki – zaburzenie krążenia, niewydolność nerek, niewydolność żylna, siedząca praca.



1. Ból przy wchodzeniu po schodach – wady wrodzone, zaburzenia metabolizmu, wczesna oznaka zwyrodnienia stawów. 2. Zdrętwiałe kolana – rwa kulszowa. 3. Uczucie gorąca – zakrzepy krwi.



1. Ciężkie nogi, powłóczenie – uszkodzenie nerwów obwodowych, cukrzyca. 2. Skurcze – niedobór wapnia, magnezu lub potasu; odwodnienie, zbyt intensywne ćwiczenia. 3. Spuchnięcie jednej nogi, ból i zaczerwienienie łydki – objaw żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej.



Film „Kler” to chyba pierwszy przypadek w historii, kiedy ktoś zarobi na klerze, a nie odwrotnie.

Wchodzi kobieta z dzieckiem na rękę do autobusu.

– O, rany! Jakie brzydkie dziecko! – wyrywa się kierowcy.

Oburzona matka siada obok i mówi do pasażera:

– Chyba zaraz pójde i mu nawymyślę!

– No, jasne! Niech pani idzie, a ja potrzynam małąkę.

Dziwna jest ta Polska. Jeżeli znajdą na terenie twojej posesji gaz lub ropę, są one państwowe, a jak narkotyki, to twoje.

– Panie doktorze, musi mi pan pomóc. Za każdym razem, kiedy poznam miłego faceta, kończę z nim w łóżku. A po wszystkim czuję się winna i mam depresję przez tydzień.

– Rozumiem, chce pani, żebym wzmocnił pani silną wolę i tak rozwiązał problem.

– Na miłość boską! Chcę, by pan sprawił, żebym po wszystkim nie czuła się winna, ale zadowolona!

Na początku Bóg stworzył niebo i ziemię. Potem już wszystko inne powstało w Chinach.

– Pańska dolegliwość będzie trudna do wyleczenia. Trzeba było zgłosić się do mnie dwadzieścia pięć lat temu – mówi lekarz.

– Nie uwierzy pan, ale ja byłem u pana dwadzieścia pięć lat temu.

– Niemożliwe, nie przypominam sobie.

– Obaj byliśmy wtedy w wojsku w Czerwonym Borze i powiedział mi pan: „Zmiatajcie stąd, symulancie, bo to się dla was źle skończy”.

– Mówilem więc o smutnym końcu, czyli nie lekceważyłem pańskiej choroby!

Żona do męża, siedzącego przed telewizorem:

– Mam dla ciebie dobrą i złą wiadomość. Odchodzę od ciebie!

Mąż odrywa wzrok od telewizora i pyta:

– A zła?

Do adwokata przychodzi biedna wdowa, prosząc o poradę prawną. Po skończonej wizycie adwokat zażądał 100 zł. Kobieta drżącymi rękami wyjęła banknoty z portfela i zapłaciła. Tuż po jej wyjściu adwokat zauważył, że pomyliła się, dając mu dwa sklejone banknoty stułotowe. I wtedy stanął przed wielkim dylematem moralnym: podzielić się dodatkową stową ze współnikiem, czy nie?

– Jaka jest różnica między dawnym, a współczesnym Kopciuszkiem?

– Współczesny Kopciuszek gubi majtki, nie pantofelek.



Tu warto być

Grajewo

Inauguracja Roku Kulturalnego sezonu 2018/2019, Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91), sobota, 6 października, godz. 17.00.

Gościem specjalnym będzie Tymon Tymański z repertuarem The Beatles. Wstęp wolny.

Łomża

Maria Moczydłowska, posłanka z Łomży, Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13, tel. 86 216 54 81), czwartek, 4 października, godz. 18.00.

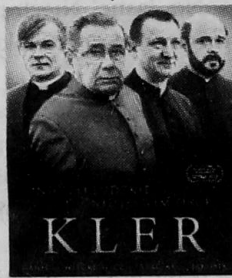
W stulecie praw kobiet wykład dr Małgorzaty Tkacz-Janik poświęcony urodzonej w Łomży posłance Sejmu Ustawodawczego.

„Titus”, Galeria pod Arkadami (Stary Rynek), piątek, 5 października, godz. 18.00.

Wystawa znanego łomżyńskiego fotografa Stanisława Zeszuta, wielbiciela klasycznego rocka, który spróbował oddać wielowymiarowość muzyka na swych zdjęciach, wykonanych w latach 2015-17 podczas łomżyńskich koncertów Acid Drinkers. Wernisażowi towarzyszyć będzie muzyka na żywo.

„Zaczarowany Jeleń”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55), niedziela, 11 października, godz. 11.00.

„Zaczarowany Jeleń” jest baśnią okolicznościową, powstałą z okazji 600 lat nadania praw lokacyjnych Łomży. Poruszająca historia dzielnego Rycerza zamienionego w Jelenia, dokonującego niebawym wyczynów. Scenariusz i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Obsada: Beata Antoniuk, Daria Głowacka, Eliza Mieszkiewicz, Marzanna Gawrych, Tomasz Rynkowski, Marek Janik, Michał Pieczatowski, Rafał Swaczyna.



Repertuar kin

Kino Relax Grajewo: 5 i 7 września – „Mroczne umysły”, godz. 17.00 i „Rozpruci na śmierć”, godz. 19.00. **Kino MOK w Zambrowie:** 5 – 11 października – „Biały kiel”, godz. 14.30; 7 – 11 października – „Kler”, godz. 16.45 i 19.30.

Wystawa trzech pokoleń



Ekspozycja wieńczy cykl pokazów dorobku łomżyńskiego środowiska plastycznego, przygotowanych przez Galerię Sztuki Współczesnej dla uczczenia 600 lat nadania praw miejskich Łomży.

Jest to spotkanie trzech pokoleń, trzech indywidualności, mających własny styl i język plastyczny. W obszarze tematycznym ekspozycji dominuje pejzaż oraz portret w różnych odmianach i konfiguracjach.

Henryk Osicki od prawie 60 lat niestrudzony „portrecista” Łomży

i Narwi, z wrażliwością kolorysty, odsłania tajemnice świata natury.

Teresa Adamowska sięga po nowe inspiracje, tworząc portrety o uniwersalnym przesłaniu i metafizycznym klimacie.

Maciej Czyżewski, „zanurzając się” w grze światła, cieni i kolorów, maluje własne wizerunki w otoczeniu miejsc ważnych dla jego rozwoju twórczego.

Otwarcie wystawy w sobotę, 6 października (godz. 12.00) w Galerii Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13).

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): zbyt ufną we własne możliwości może skończyć się rozczarowaniem. Zejdź na ziemię i oceniaj sytuację realnie!

BYK (21 IV – 20 V): los wciąż Ci będzie dawał nowe szanse na poprawę sytuacji. Gdy nastawisz się na ekspansję, nabierzesz rozpędu. W kontaktach z otoczeniem, a zwłaszcza z kimś bliskim, unikaj małostkowości.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): pamiętaj, że szczęście przychodzi, gdy mu się pomaga. Twoją bierność ktoś, komu na Tobie zależy, może odczytać jako odrzucenie.

RAK (22 VI – 22 VII): nie widzisz jeszcze załazków nowego, ale coś się już dzieje i zmierza w dobrym kierunku. Szansa zwłaszcza na znajomość, która doda Ci skrzydeł.

LEW (23 VII – 23 VIII): przed Tobą poważna decyzja. Na oczekiwaną od dawna przez Ciebie wieść jeszcze nie pora.

PANNA (24 VIII – 22 IX): nowe znajomości, z których jedna okaże się wyjątkowa. Pewne komplikacje w uczuciach. Więcej odwagi w sprawie osobistej.

WAGA (23 IX – 23 X): potrzeb-

na Ci cierpliwość. Intuicja dobrze Ci podpowiada i prędzej czy później swój cel osiągniesz.

SKORPION (24 X – 22 XI): nie wszystko da się pogodzić tak, jak to sobie wyobrażasz. Nie poddawaj się emocjom, lecz rozważ, która teraz szczególnie będzie potrzebna.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): przypadkowe spotkanie, spore zamieszanie, niespodziewany wydatek? Wszystko wskazuje na to, że finał okaże się miły!

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): rozwiąże się mocno zawiązany supełek. Twoja uczciwość i wrażliwość zostaną wystawione na próbę. Musisz wykazać więcej samodzielności. Wciąż brakuje Ci odwagi, co mogą wykorzystać inni.

WODNIK (21 I – 19 II): od miłości i nienawiści blisko, ktoś będzie próbował „zamieszać” w Twoich uczuciach. Wykażesz się odpornością na stres i powoli wszystko wróci na swoje miejsce. Konieczna odpowiedź, komu naprawdę możesz ufać.

RYBY (20 II – 20 III): ważne sprawy ruszą wreszcie do przodu. Może być w tym czyjaś zasługa, o czym w ogóle możesz się nie dowiedzieć. Tęcza w uczuciach. Nie przegap!

Przestworza i fotografia



Przy okazji XIX Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego, „Kontakty” ogłosiły Konkurs Fotograficzny pod hasłem „Lot” na najlepsze zdjęcie z Mistrzostw. Grand Prix Konkursu zdobył Tomasz Roszkowski (pierwszy od lewej) z Łomży i w nagrodę polecił wiatrakowcem; Złotym Medalem wyróżniony został Grzegorz Roszkowski z Kętrzyna, Srebrnym Marcin Kotowski, a brązowym Stanisław Kuźma (obaj z Łomży).

XIX Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2018



Partner Strategiczny:

PREFECT
SIAŁOWO

Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



HEXABANK

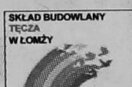


METAL-TECHNIK

WSA
WYŻSZA SZKOŁA AGROBIZNESU
W ŁOMŻY



Jedwabne



www.przelecsie.pl

Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „Kuguar” w Łomży

Wanda i Tadeusz Walkuscy z Łomży

Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży

OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża



Łomża, 28-30 września 2018



Barwne otwarcie boiska szkolnego w Turośli

Nowe boisko

Przebudowa boiska przy Szkole Podstawowej w Turośli za 659 tys. zł (połowa dotacji z Ministerstwa Sportu i Turystyki) zakończona. Powstały: czterotorowa bieżnia okrężna, czterotorowa bieżnia prosta, skocznia do skoku w dal i wzniesienie, rzutnia do pchnięcia kulą.

Otwarcie boiska towarzyszył program artystyczny, przygotowany przez uczniów.

Piłka halowa

VIII edycja Miejskiej Halowej Ligi w Piłkę Nożną o Puchar Burmistrza Kolna wystartuje 28 października, ale już zaczęły się zapisy, które potrwać do 22 października. Zgłoszenia drużyn można składać w kasie w obiektach sportowych Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu (ul. M. Dąbrowskiej 4). W lidze może startować 14 drużyn, decyduje kolejność zgłoszeń.

II Festiwal Ziemniaka

Na przejażdżki na kucyku, pokazy jazdy konnej (western, skoki, woltyżerka, hipoterapia), degustacja potraw z ziemniaków, liczne stoiska gastronomiczne, ognisko, gry i zabawy integracyjne, koncert zaprasza Stowarzyszenie Quźnia Dzieciom do Ośrodka Jeździeckiego Quźnia w Budach Czarnockich w niedzielę, 7 października (godz. 12.00). W czasie II edycji Festiwalu Ziemniaka, pikniku charytatywnego, zbierane będą pieniądze na hipoterapię chorych dzieci.

Rajd rowerowy w Stawiskach

Klub Seniora i Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich w Stawiskach zapraszają na rajd rowerowy „Do Niepodległej” 13 października (godz. 11.00). W programie zapalenie „zniczy pamięci” na starym cmentarzu i ognisko przy świetlicy w Dzięgielach.

**Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?**

**Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:**

**tel. (86) 216-42-43, (86) 215-35-68
Kom. 506-448-884**

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

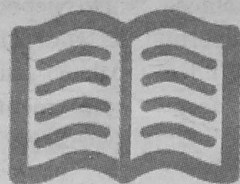




W ZUPEŁNIE **NOWEJ ODSŁONIE**

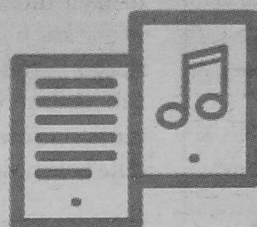
#Największa**Księgarnia**Internetowa

#**CzytamBoLubię**



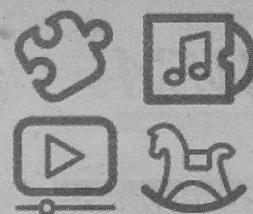
Książki

Najciekawsze
nowości wydawnicze
i klasyki literatury



**Ebooki
i Audiobooki**

Ponad
50 000 publikacji
elektronicznych



i coś więcej...

Muzyka, filmy,
zabawki
i wiele innych!

POZNAJ NASZE **WSZYSTKIE PROMOCJE**

RABATY NAWET DO -70%

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

