

Protestacyjny chaos • Program TV

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 14 (1898)

7 kwietnia 2019

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

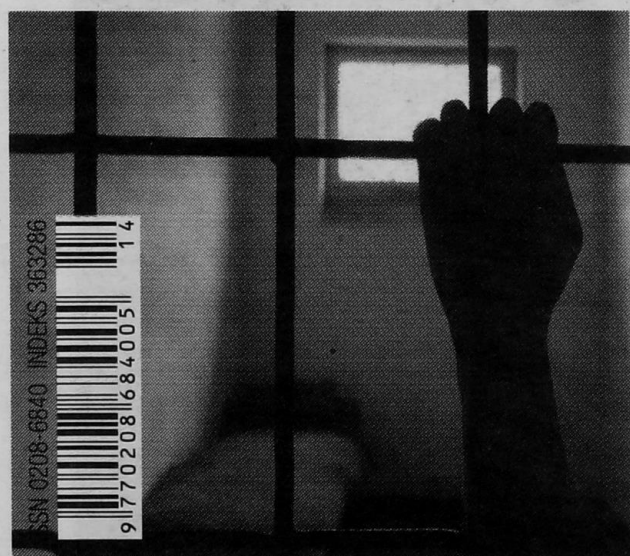


Ostre dziewczyny z Łomży

**Mistrzyni
Polski
Aneta Gojko**



Ze Szczuczyna do „Barw szczęścia”



Ucieczki z więzienia

Pędziła na spotkanie z prezydentem





„Można odejść na zawsze, by stale być blisko...”
Ks. J. Twardowski

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

JANINY CZEREPOWICZ

z d. LISTOPADZKIEJ

Mężowi, Rodzinie i Bliskim
składamy wyrazy głębokiego współczucia
koleżanki i koledzy ze szkolnej ławy z LO w Braniewie

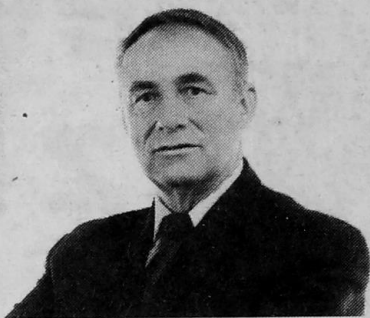
Żegnaj, Czesławie...

We wtorek, 2 kwietnia 2019 roku, odszedł po długiej i ciężkiej chorobie w wieku 64 lat Czesław Rybicki. Nauczyciel, entuzjasta wychowania przez sport, regionalista, popularyzator najnowszej historii rodzinnego miasta i ziemi łomżyńskiej. Laureat Nagrody Prezydenta Łomży za szczególne dokonania w dziedzinie kultury, stypendysta marszałka województwa podlaskiego. Wybitny społecznik: członek Zarządu Oddziału Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” w Łomży, skarbnik Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów, prezes Oddziału Polskiego Towarzystwa Historycznego w Łomży, starszy w Łomżyńskim Bractwie Historycznym.

Mimo cierpienia, związanego z chorobą, nigdy się nie poddawał. Pracował do końca. Kilka dni temu jadąc do szpitala w Warszawie zabrał ze sobą laptop z zamiarem kontynuowania pracy naukowej. Już go nie otworzył... Nie dokończył również oczekiwanej historii okręgu łomżyńskiego Polskiej Organizacji Wojskowej. Miał kolejne plany wydawnicze...

Czesławie, trudno pogodzić się z Twoją nieobecnością. Bardzo będzie brakowało Twoich kolejnych publikacji, ciekawych rozmów, pogody ducha i życzliwości.

Zespół „Kontaktów”



W dniu 24 marca 2019 roku po ciężkiej chorobie
w wieku 69 lat zmarł w Zambrowie

KPT MGR. JAROSŁAW SASINOWSKI

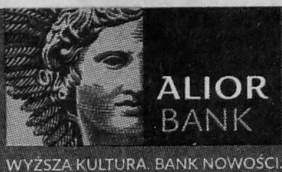
Przez całe swoje dorosłe życie pracował i służył
Polsce na terenie województwa podlaskiego
w Zambrowie i w Łomży.

Odszedł prawy człowiek, troskliwy Ojciec i Syn.

Wyrazy głębokiego żalu córkom Anecie, Sylwii
i Elwirze oraz najbliższej Rodzinie
przekazują przyjaciele i koledzy ze służby i cywila
z Łomży i Zambrowa



REKLAMA



WYŻSZA KULTURA. BANK NOWOŚCI.

BANK PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

FINANSOWANIE BIZNESU
NA PROSTYCH ZASADACH



Na dowolny cel,
nawet na 10 lat



Pełna informacja o Pakiecie kredytowym dla mikrofirm, opłatach i prowizjach dostępna w placówkach banku i na www.aliorbank.pl. Bank uzależnia decyzję o przyznaniu kredytu od zdolności kredytowej firmy. Informacja handlowa według stanu na 2.11.2018 r.

Zapraszamy:

Wysokie Mazowieckie
Rynek Piłsudskiego 10

☎ 516 168 986
516 168 983



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

DTP: 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.



Rys. Andrzej Mleczko

Info

Na opak

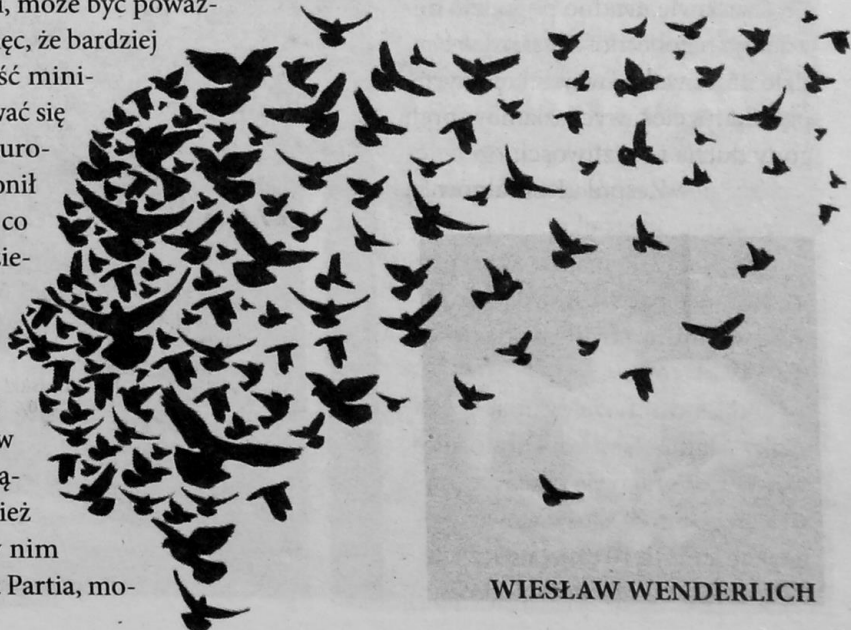
Strzeżmy wolności Drogiego Przywódcy!

Przyszłość zapowiada się coraz bardziej optymistycznie. Naczelnik Kaczyński dorzucił na konwencji w Gdańsku do pięciu prezentów socjalnych, obietnicę wolności. Znając hojność Ojca Narodu możemy się spodziewać, iż na kolejnych konwencjach podaruje nam jeszcze równość i braterstwo. Ale wolność jest w tej chwili najważniejsza.

W miarę zbliżania się terminu wyborów do polskiego parlamentu słowo „wolność” nabiera dla Jedynie Słusznej Partii coraz większego znaczenia. Bowiem w razie wyborczej wygranej opozycji, wolność wielu biorących udział w kasowaniu olbrzymich pieniędzy państwowych i łamaniu konstytucji, może być poważnie zagrożona. Nie dziwi więc, że bardziej ostrożni i miłujący wolność ministrowie rządu próbują ratować się ucieczką do Parlamentu Europejskiego, gdzie będzie chronił ich immunitet poselski. Ale co z resztą? Można mieć nadzieję, że na wysokości zadania stanie tu prezydent Duda. Powinien niezwłocznie wydać profilaktyczny akt łaski dla wszystkich członów PiS, biorących udział w rządach dobrej zmiany. Również parlament, dopóki ma w nim większość Jedynie Słuszna Partia, mo-

że uchwalić ustawę zakazującą stosowania kodeksu karnego wobec działaczy PiS.

Zwłaszcza, że nawet sam Drogiego Przywódcę Jarosław nie może czuć się zbyt pewnie. Już teraz jego losy są w dużej mierze w rękach Zbyszka. Już raz się znarowił, zdradził i wyciął Prezesa-wi rozłam. Jeżeli znarowi się ponownie i rozkaże podległym prokuratorom wszcząć śledztwo w sprawie oskarżeń austriackiego biznesmena o łapownictwo, niezapłacone długi i spółki „Srebrna”, wolność Zbawiciela Polski może stanąć pod znakiem zapytania. A kto raz zdradził, może zdradzić znowu. Choćby dla ratowania własnej skóry.

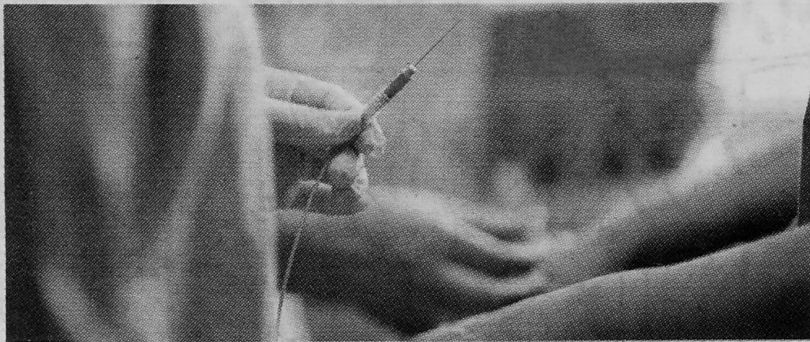


WIESŁAW WENDERLICH

MYŚL TYGODNIA:

Nauka, to pokarm dla rozumu

Lew Tołstoj



■ Wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński spotkał się z pracownikami Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, których przekonywał, że sytuacja w służbie zdrowia się poprawi. Ich interesowały jednak podwyżki dla ich grup zawodowych i specjalności. Informowali, że większość fizjoterapeutów, techników elektroradiologii i pracowników służb technicznych pracuje za minimalną pensję krajową.

■ Tytuł honorowego obywatela Białegostoku przyznali radni arcybiskupowi Jakubowi Kostiuczkowi, ordynariuszowi prawosławnej diecezji białostocko-gdańskiej, od 20 lat ordynariusza. Jest 16 honorowym obywatelem miasta. Wśród nich są Józef Piłsudski, Lech Wałęsa i Jan Paweł II.

■ Co 10 pacjent, przebadany w ramach profilaktycznego programu wykrywania tętniaków aor-

ty brzusznej przez Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ma tętniaka.

■ 500 uczniów liceum z partnerskiego miasta Yehud w Izraelu przebywało w Białymstoku na uroczystości upamiętniającej powstanie w białostockim getcie, które wybuchło 16 sierpnia 1943 roku. Historycy uważają je za drugi pod względem wielkości po Warszawie, zryw ludności żydowskiej w walce z hitlerowcami.

■ Imię prof. Bogdana Winiarskiego, wybitnego prawnika, sędziego i przewodniczącego Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości w Hadze, nadane zostało pracowni historycznej ILO w Łomży. Winiarski 116 lat temu zdał w tej szkole maturę. Udział w uroczystości wzięło kilkunastu członków jego rodziny. Wśród nich żona wnuka, aktorka Anna Nehrebecka, która

czytała fragmenty wspomnieniowej książki Bohdana Winiarskiego „Nad Pissą, Wissą i Narwią”.

■ Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży przeniesie się po remoncie budynku dawnego szpitala zakaźnego przy ul. Skłodowskiej do nowej siedziby. W budynku powstanie także Zakład Opiekuńczo-Lecznicy na 33 łóżka. Remont ma kosztować prawie 16 mln zł i zakończyć się w 2020 r.

■ Założyciel hospicjum Proroka Eliasza dr Paweł Grabowski został laureatem nagrody im. Jana Rodowicza „Anody” w kategorii „Całokształt dokonań oraz godną naśladowania postawę życiową”. W tej samej kategorii nominację otrzymała prezes Stowarzyszenia „Otwarty Dom” Pomoc Polskim Dzieciom na Wschodzie Irena Stankiewicz.

■ 589 palm wielkanocnych zgłoszono do konkursu zorganizowanego po raz dwudziesty drugi przez Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu. Wszystkie palmy można będzie zobaczyć podczas procesji w Niedzielę Palmową (14 kwietnia) w kościele Trójcy Przenajświętszej w Ciechanowcu.

■ Na 800 tysięcy złotych strażacy oszacowali straty spowodowane pożarem hali firmy, demontującej stare samochody w Grzymałach Szczepankowskich koło Łomży. Pożar wybuchł we wtorek, 2 kwietnia.

Znaki czasu

■ 29 656 238 pojazdów wszelkich typów jeździ w Polsce, według danych GUS (z czerwca 2018 roku). Dla porównania: w 2008 r. było ich 22 024 697. Najwięcej jest samochodów osobowych. W połowie ubiegłego roku 22 514 047.

■ Powołany na stanowisko dyrektora szpitala uzdrowskiego „Krystyna” radny wojewódzki Prawa i Sprawiedliwości Maciej Gawin na pytanie dziennikarzy, jakie ma doświadczenie w ochronie zdrowia, odpowiedział: „Może to prywatna sprawa, ale dość długo chorowałem”.

■ Emerytura nie powinna być obciążona składkami i podatkami chce Polskie Stronnictwo Ludowe. „Oni swoje podatki już zapłacili”, prezes PSL Władysław Kosiniak Kamysz przekonywał na konwencji Stronnictwa w Warszawie. PSL złożyło w tej sprawie gotowy projekt, który jest blokowany w Sejmie przez PiS.

■ 25. proc. tzw. „pasków” w Wiadomościach TVP ma charakter informujący, a 75 proc. manipulujący, oceniła Rada Języka Polskiego po przeanalizowaniu ponad 300 „pasków”, pokazanych w głównym wydaniu „Wiadomości” TVP w latach 2016 – 2017.

■ „Czy popierasz świeckie państwo?”, pytał ośrodek badań społecznych Kantar Millward Brown. 64 proc. Polaków odpowiedziało „tak”, 29 proc. „nie”, a 7 proc. nie miało zdania. Za świeckim państwem opowiedziało się 88 proc. niewierzących i 60 proc. deklarujących się jako wierzące.

■ „Ani polski prezydent, ani premier, ani minister spraw zagranicznych nie pogratulowali Zuzanie Čaputovej”, zwrócił uwagę czeski dziennikarz. Wybór Zuzanny Čaputovej na prezydenta Słowacji nie spodobał się PiS, bo uważają ją za „liberalną feministkę”. Na wieść o tym gratulacje wysłało tysiące Polaków. Dopiero wówczas wysłał je prezydent Duda. Gratulacje zgodnie z kanonami dyplomacji wysłał były polski premier, szef Rady Europejskiej Donald Tusk.

■ Zgubili trumnę z ciałem przewożonym do kremacji w okolicach Lwówka Śląskiego pracownicy zakładu pogrzebowego. Policję zawiadomili inni kierowcy, bo karawan pojechał dalej.

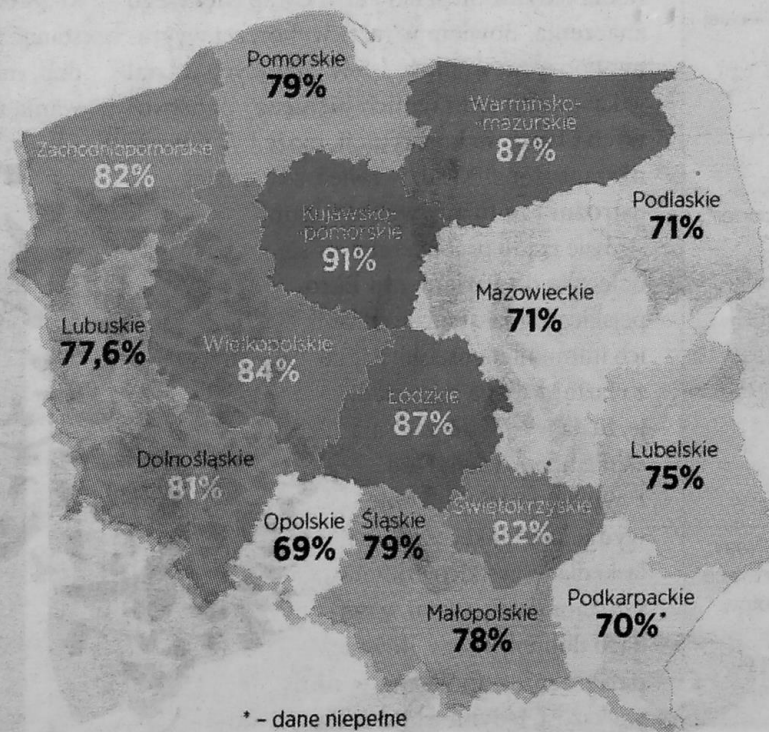
Fiaskiem zakończyły się rozmowy przedstawicieli rządu oraz Związku Nauczycielstwa Polskiego i Federacji Związków Zawodowych w poniedziałek, wtorek i środę. Jeżeli do końca tygodnia nie dojdzie do porozumienia, w poniedziałek, 8 kwietnia, zacznie się bezterminowy („do skutku”) strajk szkolny. Do 25 marca nauczyciele poszczególnych szkół, przedszkoli i innych jednostek oświatowych opowiedzieli się w referendum, czy chcą przystąpić do strajku.

Jak widać na mapce, skala protestu może być naprawdę ogromna, w sumie strajk poparło aż 15 549 placówek.

Od 24 dni trwa okupacja siedziby Małopolskiego Kuratorium Oświaty w Krakowie przez nauczycieli zrzeszonych w oświatowej „Solidarności”. Od 10 dni 4 nauczycieli prowadzi tam protest głodowy.

Mapa poparcia strajku szkolnego

Odsetek szkół deklarujących udział w strajku



70 KGW zastawiło „Tradycyjny stół wielkanocny”



Laureatki nagrody specjalnej z KGW w Lemanie



KGW „Wisienki” z Wiśniewa

Aż 70 kół gospodyń wiejskich prezentowało swoje potrawy, wypieki i dekoracje w konkursie marszałka województwa podlaskiego „Tradycyjny stół wielkanocny” w Korycinach w niedzielę, 31 marca. Bezkonkurencyjne okazały się gospodynie z Koła Gospodyń Wiejskich w Lemanie (gm. Turkośl), które zdobyły nagrodę specjalną konkursu. Pierwsze miejsce komisja konkursowa przyznała KGW „Wisienki” z Wiśniewa (gm. Zambrów), drugie KGW „Przyjazna Wieś” ze Starych Żochów i Skłodów Borowych (gm. Nowe Piekuty), a trzecie KGW z Andryjanek (gm. Boćki). Wyróżnienie otrzymało Koło Gospodyń Wiejskich z Rajgrodu. Konkurs odbywa się od dwóch lat. Jego organizatorem jest Departament Rolnictwa i Obszarów Rybackich Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.

Sztandar dla Patrona na Litwie

Sztandar dla Gimnazjum im. ks. Józefa Obrebskiego w Mejszagole na Litwie ufundowało Wysokie Mazowieckie.

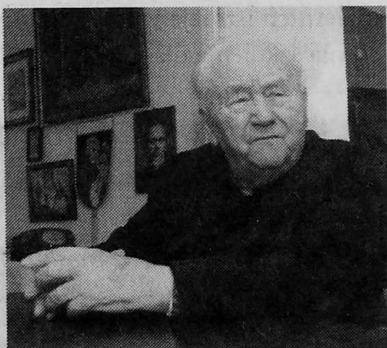
Patronowi polskiej szkoły księdzu prałatowi Józefowi Obrebskiemu, urodzonemu w Nowym Skarżynie (obecnie powiat zambrowski), Rada Miasta w czerwcu 2006 roku nadała godność Honorowego Obywatela Wysokiego Mazowieckiego.

Mejszagoła jest miastem partnerskim Wysokiego Mazowieckiego. Miasta współpracują w dziedzinie kultury, oświaty i wymiany młodzieży. Delegacje miasta i młodzieży (m.in. z LO im. Króla Kazimierza Jagiellończyka) wielokrotnie uczestniczyły w uroczystościach szkolnych i patriotycznych w Mejszagole.

Po śmierci ks. Obrebskiego (zmarł w wieku 105 lat 7 czerwca 2011 r.) Wysokie Mazowieckie ufundowało kapłanowi nagrobek.

W marcu burmistrz Jarosław Siekierko, radni Sławomir Mioduszewski i Maciej Janik oraz młodzież szkolna z nauczycielami, przekazali polskiej szkole sztandar.

W byłej plebani w Mejszagole, w której przez lata mieszkał ks. prałat Józef Obrebski, jest poświęcone mu muzeum.



PROMOCJA

O wizy dla Białorusinów

Zbiórkę podpisów pod petycją do MSZ w sprawie przywrócenia tzw. wiz zakupowych rozpoczęła podlaska Platforma Obywatelska. Od 2 stycznia 2019 roku zaczęły obowiązywać nowe wymagania, dotyczące uzyskania polskich wiz przez obywateli Białorusi co, w ocenie Platformy Obywatelskiej może doprowadzić do likwidacji tury-

styki zakupowej w województwie podlaskim. Strona polska musi robić wszystko, co możliwe, by Białorusinom jak najłatwiej przyjeżdżało się do Polski po zakupy, abyśmy na tym zarabiali, mówił lider PO w Podlaskiem Robert Tyszkiewicz na konferencji prasowej, zorganizowanej na bazarze przy ul. Kawalerskiej w Białymstoku.



TERESA WERNER

5.04.2019

18:00

ZAMBRÓW

Miejski Ośrodek
Kultury ul. Stefana
Wyszyńskiego 2a
tel. 86 175 41 88

Bilety: Kasa MOK
oraz
kup **bilecik**

TERESA WERNER

Lepsza chuda zgoda, jak tłusty proces

– Mediacje prowadzę od dziesięciu lat i widzę olbrzymią potrzebę tej metody rozwiązywania sporów. W USA kilkadziesiąt procent spraw cywilnych jest rozstrzyganych polubownie. W Polsce zaledwie jeden procent trafia do mediacji – mówiła podczas konferencji prasowej w Sądzie Rejonowym w Łomży dr Marta Skrodzka, koordynatorka tworzonego przy Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży Centrum Mediacji.

Łomżyńska uczelnia, przy współpracy z wymiarem sprawiedliwości, będzie między innymi, kształcić przyszłych mediatorów sądowych.

– W naszym sądzie w ubiegłym roku zostało przeprowadzonych 97 mediacji. To mało, biorąc pod uwagę 32 000 spraw, które do nas trafiły – mówiła prezes Sądu Rejonowego w Łomży, sędzia Ewa Kłapeć-Kalinowska.

– W ubiegłym roku do sądów powszechnych wpłynęło około 15 mi-



Od prawej: dr Marta Skrodzka, sędzia Ewa Kłapeć-Kalinowska, rektor PWSliP dr hab. Dariusz Surowik

lionów spraw, wśród nich 8 milionów spraw cywilnych. Większość z nich mogła być skierowana do mediacji – uważa dr Marta Skrodzka.

Aby ludzie przy rozstrzyganiu sporów sięgali po mediację, niezbędne są społeczna perswazja i edukacja. Od marca studenci prawa, administracji i zarządzania PWSliP biorą udział w trzydziestogodzinnym treningu z mediacji. Pod okiem doświadczonych mediatorów przygotowują scenariusze

zajęć z elementami „prawa na co dzień”, które będą wykorzystywane w nauce prawa w szkołach średnich. Studenci pełnią także dyżury z doświadczonymi mediatorami w Sądzie Rejonowym w Łomży.

Mediatorem może zostać każdy, kto ukończył 18 lat i korzysta w pełni z praw publicznych. W przypadku mediacji w sprawach karnych, trzeba mieć 26 lat, a w sprawach nieletnich istnieje wymóg ukończenia szkolenia dla mediatorów.

Patronat „Kontaktów”

„Rozmaitości Wielkanocne” w Zbójnej

XXI Konkurs „Rozmaitości Wielkanocne”, organizowany pod patronatem Wójta Gminy Zbójna, obejmuje szeroki zakres zanikających już, choć niegdyś bardzo popularnych na Kurpiach, wytworów rękodzieła ludowego: palm, pisanek, wycinanek, bukietów i kierzyc, dla których głównym kryterium oceny jest zgodność z tradycją kurpiowską. Kończy się nie tylko wystawą, ale także bardzo widowiskową procesją z palmami w Niedzielę Palmową.

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbędzie się 14 kwietnia w Niedzielę Palmową, godz. 10.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Zbójnej. Program: godz. 9.00 – kiermasz przy GOK; godz. 10.00 – ogłoszenie wyników konkursu; 11.00 korowód z palmami z GOK do kościoła w Zbójnej (w tym czasie przewiezienie palm do kościołów w Kuziach i Dobrym Lesie w celu uczestnictwa w procesji); 11.30 procesja z palmami wokół kościoła w Zbójnej i Msza św.



Protestacyjny chaos

Oprócz groźby strajku nauczycieli, przypominają o sobie rządowi inne grupy zawodowe i związkowe. Polskę ogarnia powoli protestacyjny chaos.

Rolnicy zablokowali pl. Zawiszy w stolicy i przemaszerowali w kierunku ronda Dmowskiego w środę, 3 kwietnia. Utrudnienia w ruchu w Śródmieściu były do południa.

Organizatorem protestu była AGROunia. W nawiązaniu do zarzutów polityków rządzącej partii lider protestujących Michał Kołodziejczak mówił: – Ruską agenturą powinni być nazywani ci, którzy nam zabraniają normalnego handlu z krajami wschodnimi, a sami z tamtego kierunku przywożą tony węgla.

„Niszczy się przedsiębiorstwa, rolnictwo, a rozdaje się nierobom pieniądze za darmo w postaci 500 plus i wszystkich plusów”, wołał jeden z protestujących. Do-

dał, że bardzo zawiódł się na PiS i już więcej na nich nie zagłosuje.

NSZZ „Solidarność” pikietować będzie przed 16 siedzibami urzędów wojewódzkich w czwartek, 4 kwietnia, pod hasłem „Dość dyskryminowania pracowników”, zapowiedział w środę w Gdańsku lider „Solidarności” Piotr Duda. Postulaty związkowców nazwał „piątką Solidarności”. Składają się na nią żądania: podwyżek płac w sferze finansów publicznych; wprowadzenia kryterium stażowego, uprawniającego do przejścia na emeryturę bez względu na wiek; odmrożenia wskaźnika naliczania Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych; systemowych rozwiązań stabilizujących ceny energii oraz wsparcia dla przemysłu energochłonnego, a także nie wliczania do minimalnego wynagrodzenia dodatku za wysługę lat.

Ciepło ze zrabków drzewnych



Zamówione w Kownie na Litwie kocioł, palenisko i ekonomizer instalacji spalania biomasy w ciepłowni miejskiej dotarł do Łomży. Dotychczas w czterech kotłach MPEC palono miałem węglowym. Po zamontowaniu kotła z Litwy, spalana w nim będzie zrebka drzewna. Kocioł na biomasę ma według założeń zapewniać ok. 30 proc. produkcji ciepła. MPEC na nową, ekologiczną technologię otrzymało 9,8 mln zł unijnego dofinansowania. Koszt całości ma kosztować ponad 31 mln zł. Chyba dlatego MPEC już teraz zapowiada konieczność podwyżki za ogrzewanie od jesieni.

Niebieski Marsz

Niebieskim Marszem rozpoczyna w Łomży obchody Dnia Autyzmu w piątek, 5 kwietnia (godz. 10.00). Zbiórka przy parafii św. Krzyża w Łomży. Po Marszu (godz. 12.30) konkurs małych form teatralnych „Autyzm=człowiek” w Teatrze Lalki i Aktora. Tego dnia w godzinach 10.00 – 13.00 autobus linii numer 8 będzie kursował z wolontariuszami Fundacji Dr Otis. W Galerii Veneda można oglądać wystawę przygotowaną przez Fundację. W sobotę, 6 kwietnia, konferencja edukacyjna w PWSliP w Łomży.

Przełajowcy

„Prefbetu” najlepsi

Podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w biegach przełajowych w Siemiatyczach zawodnicy łomżyńskiego klubu wywalczyli pierwsze miejsce wyprzedzając o 1 punkt faworyta zawodów ekipę „Podlasia” Białystok.

Prezes „Prefbetu” Andrzej Korytkowski: – Pogoda była piękna, trasy wymagające i dobrze przygotowane, a zawodnicy dali z siebie wszystko. Sądzę, że zdobyte 15 punktów będzie również najlepszym wynikiem w Polsce, ponieważ w ostatnich latach taki wynik dawał zwycięstwo w klasyfikacji ogólnopolskiej.

Drugie miejsce zajęło „Podlasie” Białystok (14pkt.), a trzecie AZS UMCS Lublin (7pkt.).

W „Barwach szczęścia”

Z ELŻBIETĄ NAGEL ze Szczuczyna, studentką III roku Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, Ewelina z serialu „Barwy szczęścia”, rozmawia Barbara Paszkowska

– Jak trafiłaś do serialu „Barwy szczęścia”?

– Poszłam na casting. To najczęstsza droga na plan filmowy.

– Ewelina z „Barw szczęścia” to wulkan energii. Jaki jest Twój stosunek do tej bohaterki?

– Lubię Ewelinę, bo to bardzo ciekawa i zabawna postać. Serialowe postacie zostały wymyślone przez reżysera. Muszę się trzymać scenariusza, ale grając Ewelinę, kieruję się swoim temperamentem i wyobraźnią.

– Czy Ewelina z filmu odwiedzi jeszcze rodzinę w mieście?

– Co czeka serialowe małżeństwo, czyli Ewelinę i Jonasza, tego nie wie nikt. Na planie moim filmowym mężem jest mój kole-



Studenci III roku Akademii Teatralnej Elżbieta Nagel i Bartosz Włodarczyk, serialowe małżeństwo Ewelina i Jonasz w „Barwach szczęścia” ga z roku Bartosz Włodarczyk.

– Czy w wypełnionym zajęciami dniu masz czas na prywatność?

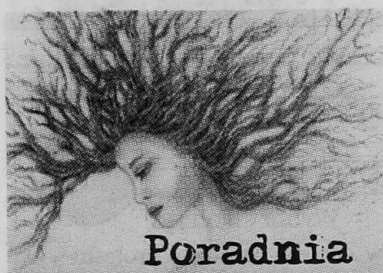
– Mój każdy dzień wygląda podobnie. Poranne zajęcia tańca zaczynają się o godzinie 8.30. Później są wykłady, przerwa na obiad i o godzinie 15.00 zaczynamy prak-

tyczne zajęcia aktorskie, które kończymy zazwyczaj około 21.00. Są jeszcze próby. Cały dzień wypełniony i czasu na prywatność stanowczo brakuje. Ale nie mogę narzekać na... nudę!

– Co powiesz o dotychczasowych osiągnięciach, planach i marzeniach?

– Nie lubię mówić o swoich osiągnięciach, bo nie ma o czym (ha ha). Na razie bardzo cieszę się z mojego pobytu w Rosji, gdzie zdobyłam pierwszą nagrodę na Festiwalu Singing Mask w Petersburgu. Teraz czeka mnie podróż do Londynu, gdzie będę miała możliwość zagrania Ofelii w jednym z najstarszych teatrów w Londynie, The Globe. Bardzo inspirującą pracą jest także tworzenie mojego recitalu, który będę miała przyjemność wykonać na Festiwalu „Start” w Kielcach. A plany na przyszłość? Na pewno skończenie studiów. Od czwartego roku rozpocznę asystenturę u profesora Zbigniewa Zama-chowskiego. Moim marzeniem jest zdobycie doświadczenia w interpretacji piosenki aktorskiej, a potem możliwość przekazywania go innym „szaleńcom”. Ale do tego jeszcze długa droga. No i oczywiście otrzymanie etatu w teatrze, o czym marzy chyba każdy kończący akademię.

– Powodzenia i dziękuję za rozmowę.



Poradnia

Po tragediach na Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych w Sosnowcu (mężczyzna zmarł po 9 godzinach oczekiwania na pomoc, miał 39 lat), Zawierciu (kobieta w ciąży z podejrzeniem udaru po 5 godzinach bezczynności personelu jest w stanie ciężkim, ma lat 21) i Wodzisławiu Śląskim (po 11 godzinach wożenia od szpitala do szpitala zmarł na zawał młody policjant, lat 35), prezes Fundacji 1 Czerwca Piotr Piotrowski opublikował specyficzny poradnik dla pacjenta:

1. Nigdy nie idź sam! Weź ze sobą osobę, która nie boi się ludzi, która nie boi się pytać, która nie ufa i nie jest naiwna. Nie ufajcie do końca, nigdy nie wiecie, na kogo traficie. A bywa różnie... Każą ci chorego zostawić za drzwiami? Zastanów się, czy jest to konieczne. „Siedzisz tam za tymi magicznymi drzwiami, myślisz, że skoro osoba tam trafiła to już jest pod dobrą opieką, a może się okazać,

Jak przeżyć Szpitalny Oddział Ratunkowy?

że to nieprawda, bo za drzwiami jest kolejna poczekalnia, gdzie bliższy przez następne godziny będzie czekał na swoją kolej.” Druga osoba, to podstawa!

2. Badanie i badania. Pierwsze badanie. Od niego wiele zależy. Musisz być konkretny i rzeczowy. Mów wszystko, co cie niepokoi, co boli, czego się boisz. Jeśli zostałeś wysłany na badania, wynik będzie za 5 min. lub 5 godz. Zależy od tego, jakie badanie ci zlecono, czy potrzebny jest opis lekarza specjalisty, jaki jesteś kolor, czy trafiłeś w weekend, o której godzinie, czy badanie jest na SOR czy poza oddziałem... Warto zapytać, ile to może potrwać, bo wtedy wiesz, ile mniej więcej będziesz czekać. Wyniki badań personel otrzyma poza tobą, więc jeśli różnica między informacją a czasem oczekiwania jest duża, warto dopytać, bo może wyniki leżą i czekają.

3. Informacja. Musisz pytać. Pytający jest niewygodny i rzadko doceniany. Częściej wywołuje reakcje na zasadzie „Hmm, interesuje się, wścibski jest, nie zna się, a chce wiedzieć, po co mu to?”. Musisz być przygotowany, że py-

tania nie zawsze są mile widziane. Niestety, jeśli tak jest, nie wróży to nic dobrego, ale pytać to twój obowiązek. Nie pytasz – nie wiesz, nie wiesz – siedzisz i czekasz i coraz bardziej się denerwujesz, a gdy się denerwujesz, możesz przegapić coś naprawdę ważnego.

4. Lekarz. W szpitalu lekarz to „towar deficytowy”, a na SOR wszyscy go potrzebują, więc nie jest łatwo go spotkać i mieć dla siebie. Przypomnij mu, kim jesteś, z czym masz problem i pytaj, jaki jest plan działania. Zapamiętaj, co powie. Jeśli masz problem z pamięcią, nagrywaj.

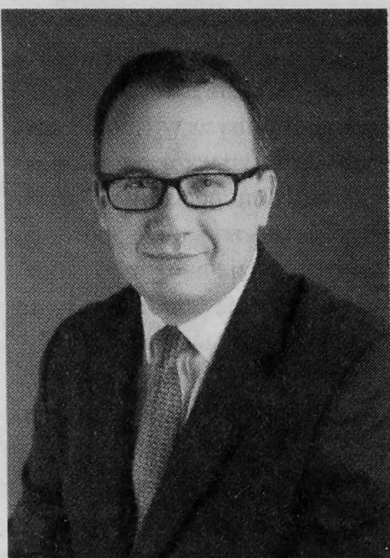
5. Pielęgniarki i ratownicy medyczni. U nich interweniujesz, gdy poczujesz się źle. Nie czekaj, że będzie lepiej. Jeśli widzisz, że coś cię niepokoi, nie pozwól się dać zignorować!

6. Dokumentacja. SOR, to oddział szpitalny, masz z niego otrzymać dokumentację leczenia. W informacji wypisu powinno się znaleźć wszystko, co dotyczyło twojego leczenia na oddziale. Jeśli spadłbyś z łóżka, taki wpis też powinien się znaleźć. Jeśli coś poszłoby nie tak, dokumentacja medyczna to twój jedyny dowód na to,

gdzie, kiedy, co i po co było zrobione. Dokumentację wypełnia personel; sprawdź, czy w twoim odczuciu niczego nie brakuje. Drugiej szansy na uzupełnienie nie będzie.

7. SOR i co dalej? SOR ocenia, ratuje, diagnozuje, obserwuje, przekazuje dalej lub wypisuje. Nie ciesz się, jeśli zostaniesz wypisany do domu. To wcale nie musi oznaczać, że jesteś zdrowy (patrz pkt. 1). To może oznaczać tyle, że nie ma miejsca na oddziałach, a ty nie umrzesz w ciągu najbliższej doby. Tego jednak w dokumentacji nie znajdziesz.

8. Teoria, czyli miej wszystko na piśmie. Pamiętaj: to nie twoja wina, że szukasz ratunku, to twoje prawo. Jesteś człowiekiem i w szpitalu, jak wszędzie obowiązują prawa człowieka. Jeśli ktoś jest w stosunku do ciebie opryskliwy, arogancki nie trać czasu na dyskusje. On ci i tak raczej nie pomoże. Masz prawo poprosić o drugą diagnozę, jeśli odmówią, żądaj odmowy na piśmie i wpisu do dokumentacji. Zbieraj informacje, pytaj o nazwiska, wiedz, z kim masz do czynienia, nie poddawaj się. Czasem tak niewiele trzeba, aby się uratować lub umrzeć.



Spotkanie z Rzecznikiem Praw Obywatelskich

Rzecznik Praw Obywatelskich dr Adam Bodnar zaprasza na otwarte spotkanie w Miejskiej Bibliotece Publicznej Oddział dla dzieci (osiedle Broniewskiego 3) w Grajewie w środę, 10 kwietnia 2019, w godz. 14.30 – 16.30. Będzie można porozmawiać o sprawach ważnych dla mieszkańców Grajewa i okolic oraz o tym, jak wygląda poszanowanie praw człowieka w praktyce.



Splot losów

Wincenta, przed II wojną rzeka graniczna z Prusami, potem III Rzeszą. Fot. wikipedia

„Jestem najdłużej urzędującym sołtysiem w gminie Kolno. Moja pierwsza kadencja rozpoczęła się przed rozdzieleniem gminy i miasta. Sołtysuję ponad 28 lat”, wylicza „Kontaktom” sołtys Wincenty Stefan Pisiak.

W ostatnich wyborach miał kontrkandydata. Ale wygrał.

Sołtys ma 61 lat, 8 dzieci, 17 wnucząt i kolejny wnuk (lub wnuczka) urodzi się w tym roku.

Najstarsza córka urodziła się w 1978 roku. Najmłodsze są bliźniaczki Rozalia i Magdalena. W maju będą zdawać maturę.

Pisiakowie, oprócz dzieci i wnuków, bogaci byli w obowiązki i pracę. Mieli 10 hektarów i Stefan do-

Kiermasz dla Zuzi

Charytatywny kiermasz świąteczny organizują w swojej szkole uczniowie Szkoły Podstawowej w Białaszewie ze Stowarzyszeniem Rozwoju Wsi Białogrądy w czwartek, 4 kwietnia. Dzieci i dorośli przygotowali świąteczne ozdoby (pisanki, stroiki, kartki), a panie ze Stowarzyszenia domowe wypieki.

Dochód ze sprzedaży przeznaczony będzie na leczenie i rehabilitację dwuletniej Zuzi Kuczyńskiej, która jest córką absolwentki SP w Białaszewie Justyny Stęporowskiej.

Zuzia od urodzenia choruje na stawowy zanik mięśni. Aby choro-



ba nie postępowała, konieczne jest stałe leczenie, konsultacje ze specjalistami, codzienna rehabilitacja.

Ciasto Anny dla leniwych

Zbliżają się Święta Wielkanocne, panie już myślą, jakie przygotować potrawy.

Przepis na szybkie i łatwe ciasto podaje Anna Bugnacka ze wsi Skaje (gm. Szczuczyn).

Składniki: 3 paczki paluszków ptyśowych, 50 dag sera mascarpone, 2 duże kubeczki śmietany

30 proc., 2 łyżki cukru, 2 łyżki żelatyny. Śmietanę ubić, dodać do niej ser, cukier i rozpuszczoną żelatynę. Na blasze ułożyć paluszki (ściśle jeden przy drugim), na nie rozsmarować część masy, przykryć drugą warstwą paluszków i wstawić do lodówki do zastygnięcia. Można posypać startą czekoladą.

Bezcenne krople

Akcję krwiodawstwa organizuje w Nieckowie (parking przy internacie Zespołu Szkół) w piątek, 5 kwietnia (godz. 9.00 – 13.00) Centrum Kultury w Szczuczynie.

Świetlica z kominkiem

Montażem kominka zakończył się remont świetlicy w Skajach (gm. Szczuczyn). Jest miejsce spotkań, mieszkanki myślą o założeniu Koła Gospodyń Wiejskich.

Wygraj szansę

Gminny Konkurs Piosenki organizuje w niedzielę, 7 kwietnia (godz. 14.30), Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Wąsoszu. Zwycięzcy wystąpią w eliminacjach regionalnych w Grajewie, a ich finalistą w konkursie ogólnopolskim „Wygraj szansę” TV Media Łódź.



Wyborcza powtórka

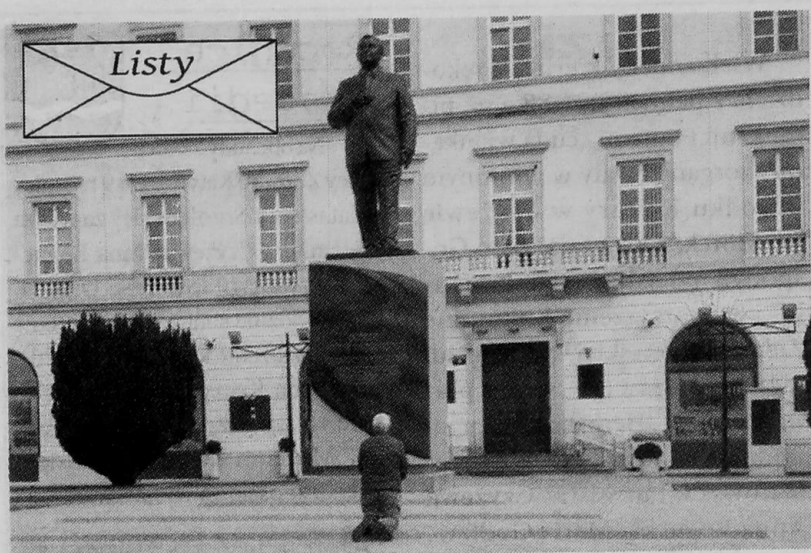
Wybory sołtysa w Zabelu, na skutek protestu wyborczego, zostaną powtórzone do 21 kwietnia, zdecydowali radni gminy Kolno. O wybór sołtysa ubiegało się dwóch kandydatów. Jeden z nich otrzymał 12 głosów, a drugi 11. Przegrany złożył protest wyborczy. Radni ustalili, że głosowała 1 osoba, która na stałe nie mieszka w Zabelu.

Konkurs na 100 lat

Międzyszkolny konkurs wiedzy o Tadeuszu Kościuszcze organizuje 4 kwietnia Szkoła Podstawowa nr 1 w Kolnie z okazji 100. rocznicy. Gimnazjum w Kolnie powstało w grudniu 1918 roku, jego pierwszym dyrektorem był ks. Jan Pomichowski.

Najmłodsze KGW

Koło Gospodyń Wiejskich w Wincencie jest najmłodsze w gminie Kolno. Inicjatorem powołania Koła w grudniu ubiegłego roku był sołtys Stefan Pisiak. Jest jego członkiem, a przewodniczącą Jadwiga Kołowajtys.



„Przed kim się modlić?”

W nawiązaniu do tekstu „Przed kim się modlić?” z poprzedniego numeru z zachętą redakcji do wypowiedzi, stwierdzam: Kaczyński nie gorszy od Spaghetti!

Czy można modlić się „przed” pomnikiem Lecha Kaczyńskiego? Pewnie, że tak i to w sposób katolicki, i zupełnie nie katolicki.

Być może modlący się człowiek wcale nie był katolikiem, a wyznawcą jakiegoś prywatnego „kościółka kaczyńskiego”. Ma do tego prawo, tak jak, na przykład, pastafarianie, którzy za swego boga uznali Latającego Potwora Spaghetti.

Waldemar Kuczyński pisze, że osoba z pomnika winna jest śmierci 95 osób, choć tu zdania są co najmniej podzielone i wyroku nie ma. Natomiast pewnikiem jest, że tłuste spaghetti zabiło podstępnie sporo więcej ludzi i jest na to pełno naukowych badań.

Modlący się „wykorzystał też przestrzeń publiczną”, ale również w podobny sposób co obejmujący drzewa w warszawskich parkach. Twierdzą oni, że czerpią z drzew nadnaturalną, astralną i kosmiczną moc, czyli w sumie moc, w ich rozumieniu, religijną. Można wspomnieć też o rozkładanych w przestrzeni publicznej dywanikach, kierowanych w kierunku Mekki, bez zupełnego zważania, że na wybranym kierunku może znaleźć się bar ze spaghetti. Warto cynicznie zauważyć, że pomnik, drzewo i trotuar pod dywanikiem jest własnością oddzielnego rzekomo od religii państwa.

To oczywiście żarty, bo wszyscy uznali modlącego się za katolika, a część za katolika-obrazoburcę. „Nie będziesz miał innych

bogów...” zagrzmano. Profanacja!

Ale tylko głupiec, jakim akurat Waldemar Kuczyński nie jest, mógł pomyśleć, że klęczący modli się „do” Lecha Kaczyńskiego. Ot, przykląkł sobie człowiek, wspominając ofiary, być może kogoś z rodziny, polecił Bogu i poszedł dalej. Ale to wszystko w przestrzeni publicznej i na oczach ludzi. Dla nie-katolika jest to sytuacja tak niezrozumiała, że oczywiście wzbudza „święte oburzenie”.

Tymczasem alkoholik leżący krzyżem w łazience, krzycząc do Boga „zabierz ten nałóg”, nie modli się przecież ani do zlewu ani do wanny. Klęcząc przed Grobem Nieznanego Żołnierza, nie robimy z bezimiennych bohaterów bogów; ani tym bardziej z naszych bliskich, przed których wizerunkami klękamy przecież na cmentarzach. Gremialnie klękamy też przed pomnikami Witosa, Dmowskiego czy Piłsudskiego. W sporze chodzi o to, czy można klękać przed pomnikiem Kaczyńskiego. Spośród wszystkich przyklęknięć, to jest akurat wstrętne.

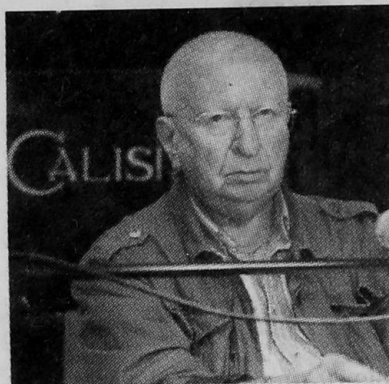
Tymczasem Kościół już dawno odniósł się do podobnie „spornych” (choć tylko dla czepiających się) kwestii. Mając czyste intencje, możemy modlić się w każdej pozycji i w każdym miejscu. I tylko „święci” spoza Kościoła ciągle odgrzewają od I wieku naszej ery stare kotlety. A to, że ktoś ukradł drugie przykazanie, a to, że ktoś klęczy bokiem do ołtarza... Takich fałszywców demaskuje brak spojrzenia na intencje. Już biblijny faryzeusz nie mógł zdzierżyć modlitwy celnika.

W opisanym przypadku, nie pytając właśnie o intencje samego „podsądnego”, zrobiono z czło-

wieka idiotę, oceniając bez pytania, że modli się do Kaczyńskiego. I to wszystko w dniu, w którym Wałęsie objawili się kosmici.

Krzysztof Wierzbowski
Warszawa

Odczytywanie znaków



Niełatwo pisać o kimś, kto odszedł na tamtą stronę. Niełatwo pisać o kimś, kto był: Ojcem, Bratem i Przyjacielem. Zmarł w niedzielę, 31 marca, Zdzisław Tadeusz Łączkowski: poeta, prozaik, krytyk literacki, eseista, publicysta i dziennikarz. Zdzisław, a raczej Zdzisiu, jak zwykliśmy Go nazywać w Grajewie.

Znałem Go ponad trzydzieści lat. To On pierwszy zainteresował się tym, co piszę i jak piszę. Był częstym gościem w domu w Grajewie, który nazywał „Zagrodą na Podlasiu inkrustowaną kamieniami polnymi”. To On z Janem Leończukiem i innymi poetami gościł na pierwszych spotkaniach z poezją, zorganizowanych w tym mieście w 2005 roku. To w Grajewie powstało wiele Jego poematów, choćby „Wszystko już powiedziałem?” (2007 r.), „Ku Wzgórzom Planet” (2010 r.). To Zdzisław otworzył „Bramę poezji”, którą pokochałem. To Zdzisław był pierwszym dobrym nauczycielem i krytykiem.

Lubił przyjeżdżać do Grajewa. Tutaj był Jego drugi dom, choć – kto wie – może pierwszy?

Zdzisław był człowiekiem niezwykłym. Lubił młodość i ludzi młodych. Kochał poetów i poezję. Szanował każdego człowieka. Jestem dumny, że ten wielki i utalentowany człowiek przed laty stanął na mojej drodze życia. Wierzę w to bardzo, iż poezja Zdzisława Tadeusza Łączkowskiego jest bezczasowa i przetrwa wieki.

Można by wymieniać zasługi Zdzisława, w moim zamyśle jest jed-

nak uszanowanie Go i tego, co robił dla ludzi i kultury polskiej. Przed kilkunastoma dniami, kiedy złożyłem mu ostatnią wizytę, napisałem wiersz „Odczytywanie znaków”:

Nauczycielu pogodny

– Zdzisławie

Umęczony

W grymasie czasu

Piewco słowa

Kamieniu z Areopagu

Korono chwały

– Zdzisławie

A w Grajewie

Wiosna

Trele wróbli

Za Twoim oknem

A Ty

Jestem szczęśliwy

Poznaję

Józio

Grymas wciąż trwa

Czas wciąż trwa

– Zdzisławie

A Twój czas?

(Grajewo, 19 marca 2019)

Józef Budziński

Grajewo

Wygraj wyjazd w Bieszczady

W konkursie mogą wziąć udział uczniowie szkół podstawowych IV-VI z całej Polski. Zadaniem jest zbieranie punktów w grze mobilnej „Kolejowe ABC” dla swojej klasy (szczegóły na www.kolejoweabc.pl). Wygra ta klasa, która zdobędzie największą liczbę punktów. Główną nagrodą jest udział w pięciodniowej zielonej szkole w Bieszczadach od 20 do 24 maja. Nagrodami za zajęcie drugiego i trzeciego miejsca są pakiety edukacyjne dla całej klasy zawierające m.in. odbłaśki i książki edukacyjne.

W grze rywalizują klasy, dlatego warto zwrócić uwagę na to, by podczas rejestracji prawidłowo podać nazwę szkoły oraz swojej klasy. Nie ma ograniczenia liczby uczniów, którzy z danej klasy biorą udział w rywalizacji.

Konkurs trwa do 23 kwietnia, do godz. 12.00. Ogłoszenie wyników nastąpi na stronie internetowej www.kolejoweabc.pl najpóźniej do 24 kwietnia 2019 r.

Dodatkowe informacje: Natalia Krapacz, tel. 783 914 315.

Tomasz Frankowski

Urząd Transportu Kolejowego
Warszawa

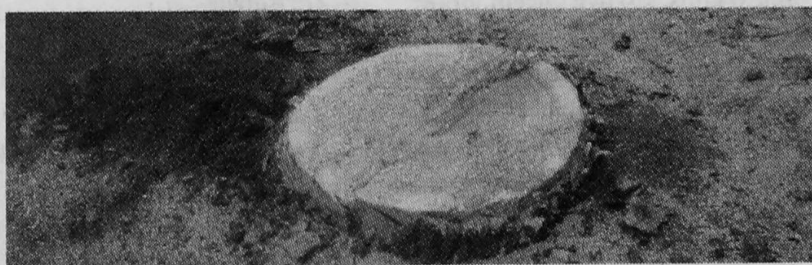
POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



Wielkanocny kiermasz rękodzieła z palmami, stroikami, piśankami i innymi „cudami wiankami” zorganizowały w Gminnym Ośrodku Kultury w Czyżewie we wtorek, 2 kwietnia, Koło Gospodyń Wiejskich „Herbasianki” i Stowarzyszenie Kulturalne Ziemi Czyżewskiej. Na zdjęciu: Ewa Pawłowska (pierwsza z prawej) z KGW „Herbasianki”, przewodnicząca Koła Katarzyna Szepietowska, burmistrz Czyżewa Anna Bogucka, Maria Godlewska z KGW i Anna Kazimierczuk z GOK w Czyżewie.

Wyrok na zdrowe drzewa

Trzy stare dęby i lipa o średnicy około 70 cm padły w okolicy przedszkola w Ciechanowcu pod piłą w czwartek, 28 marca! Po pniach widać, że były zdrowe.



POWIAT ZAMBROWSKI

Stracili dorobek życia; zrzućmy się na zrzutce.pl

Pożar w Szlasach Mieszkach



Ogień szybko zajął zabudowania gospodarcze ustawione w kształcie litery „U”: obory, garaże, stodołę, sprzęt rolniczy, zapasy siana i paszy dla zwierząt w gospodarstwie Świętkowskich w Szlasach Mieszkach (gm. Rutki). Udało się wyprowadzić bydło, które potrzebuje teraz schronienia i jedzenia. Chociaż z ogniem wal-

czyło około 20 zastępów straży pożarnej, gospodarstwo spłonęło doszczętnie. Ucierpiał również dom Świętkowskich. Wszystko zostało zalane wodą.

Aby im pomóc na portalu zrzutka.pl utworzona została „zrzutka”.

„Straty są na tyle duże, że każde wsparcie w najbliższym czasie jest na wagę złota. Bardzo pro-

szę wszystkich, którzy są w stanie wczuć się w sytuację rodziny Świętkowskich o choćby najmniejszą pomoc, by dać im nadzieję na nowy start i ufność, że jeszcze wszystko da się odbudować. Przed nami Święta Wielkanocne. Sprawmy, by oprócz zgłiszczy rodzina Świętkowskich a przede wszystkim Arek dostrzegł choć w minimalnym stopniu Ich magię..., bo najgorsze to stracić nadzieję...”, napisała Izabela Jaworska-Jańczyk.

W odpowiedzi są komentarze, jak te: Anonimowy użytkownik – „Dwa lata temu również spaliło mi się gospodarstwo. Większość budynków gospodarczych poszło z dymem. Dzięki rodzinie i ludziom odbudowaliśmy się – dostaliśmy wsparcie finansowe. Ale przede wszystkim wiarę, że nie jesteśmy sami”. Rafał – „W sierpniu spotkało mnie to samo. Nam udało się odbudować budynek m.in. dzięki zrzutce.pl. Mam nadzieję że tutaj stanie się tak samo. Trzymam kciuki! :)”.

Są także wpłaty: 290 internautów zebrało 33 695 zł.

Rocznice tragedii



Na obchody 79 rocznicy Zbrodni Katyńskiej i 9 rocznicy Katastrofy Smoleńskiej zaprasza burmistrz Czyżewa Anna Bogucka w środę 10 kwietnia. O godz. 8.41 (godzina katastrofy) włączenie syren, złożenie kwiatów pod tablicą Lecha Kaczyńskiego i zapalenie zniczy przy Dębach Pamięci. W Muzeum Ziemi Czyżewskiej okolicznościowa wystawa.

Afera w Ciechanowcu

Była główna księgowa Spółdzielni Mieszkaniowej w Ciechanowcu Grażyna Elżbieta K. jest oskarżona o przywłaszczenie ponad milion złotych i oszustwo. Akt oskarżenia został wysłany do Sądu Okręgowego w Łomży, poinformował zastępcę prokuratora okręgowego w Łomży Rafał Kaczyński.

Posterunek w Sokolach

Pod międzygminny posterunek policji w Sokolach został wmurowany kamień węgielny.

Więcej za akcję



20 zł otrzymają strażacy z gminy Kołaki Kościelne za każdą godzinę w działaniach ratowniczych (do tej pory otrzymywali 15 zł).

Kiermasz wielkanocny

Kiermasz ozdób wielkanocnych, wykonanych przez członków stowarzyszenia „Szansa” w Zambrowie, odbędzie się przed kościołami Św. Józefa Rzemieślnika i Ducha Świętego w Zambrowie w niedzielę, 7 kwietnia (przed każdą Mszą świętą).

Bez funduszu

Nie będzie funduszu sołeckiego w 2020 r. w gminie Kołaki Kościelne, zdecydowali radni.

Półki z książką

Biblioteka Gminna w Rutkach w ubiegłym roku miała 237 czytelników, którzy wypożyczyli 7 522 książki. Z gminy na zakup książek otrzymała 10 tys. zł, a z Biblioteki Narodowej 3 tys. Księgozbiór wzbogacił się o 612 nowych książek.

Po 37 latach małżeństwa donieśli na siebie do prokuratury

**„Tato kazali
wyjść za mąż”**

Pobrali się w 1971 roku. W 2018 roku sąd stwierdził: „Nastąpił całkowity rozkład pożycia”.

Ela mieszkała we wsi nad Pysą. Rodzice mieli ich dziewięcioro. Trzech braci Eli umarło w dzieciństwie. W listopadowy wieczór na motorze zajeżdżało dwóch chłopaków. To był Kazik z kolegą. Mieszkał w sąsiedniej wsi, był starszy 9 lat. Rozmawiał z ojcem Eli. Potem przyjechał jeszcze kilka razy. Do niej się nie odzywał. Dopiero na wiosnę zaczął ją zapraszać na zabawy. W lipcu był ślub.

„Tatuś kazał wyjść za mąż, bo była bieda w domu. Kazik spodobał mi się. Ładnie o wszystkim opowiadał”, wspomina Ela.

Kazik urodził się piąty z siedmiorga rodzeństwa. Na gospodarce ożenił się jego brat. On musiał znaleźć żonę z hektarami. Dowiedział się o Eli i przeprowadził swój plan za zgodą jej rodziców.

„Wybuchnął wściekłością. Raz podczas orki wyładował się na koniu. Oślepił go i ojciec go skrzyczał. Wtedy pierwszy raz zniknął z domu”, wspomina Ela.

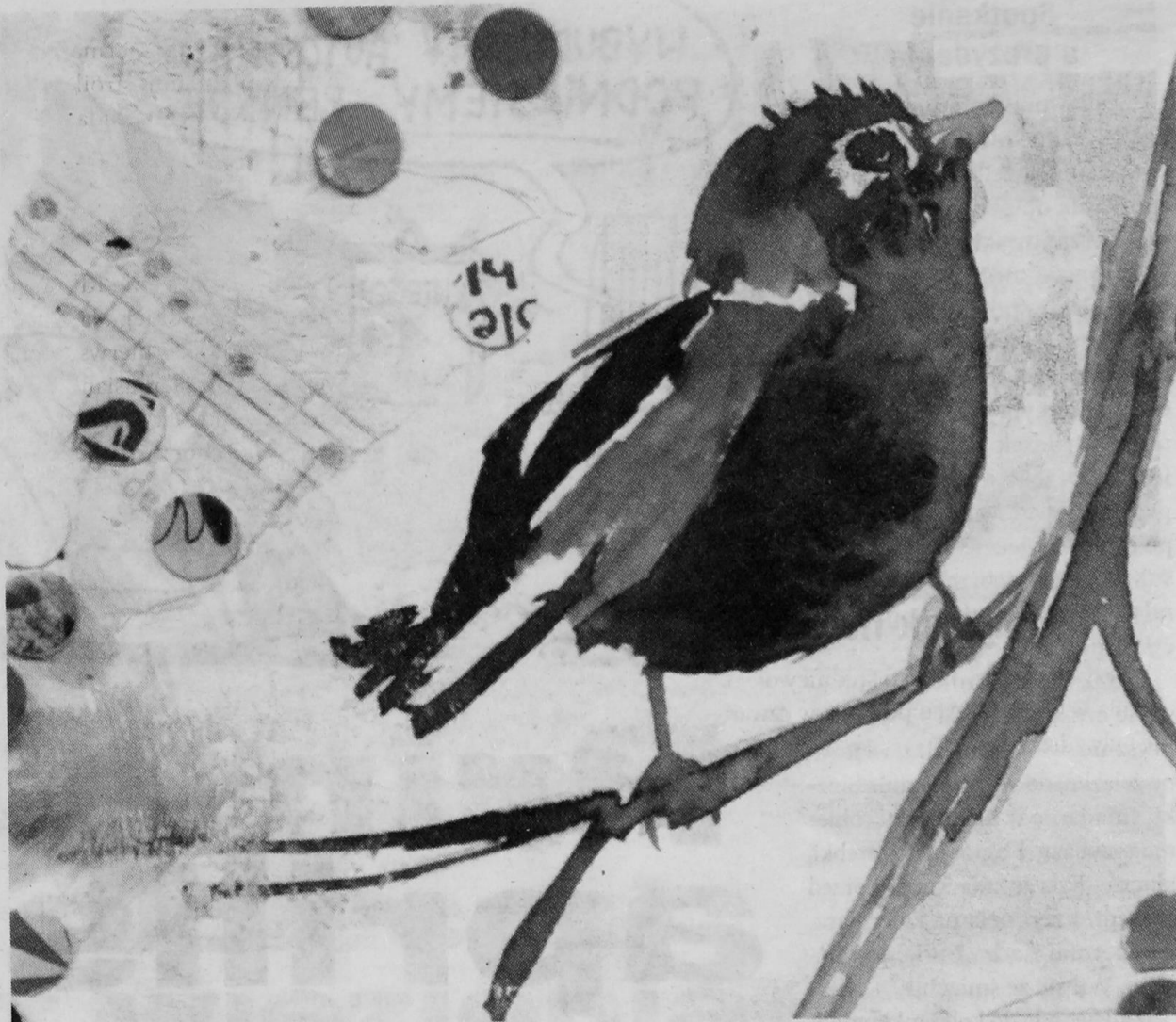
„Potrzebowałem czułości i bliskości, a żona nie dawała mi się do siebie przytulić. Nie dbała o mnie. Często chodziłem głodny. Zaczęły się kłótnie, kilka razy przez teściów byłem wypędzany z domu”, odpiera Kazik.

Ela zaszła w ciążę i poroniła. Potem urodziła się Kasia. Kolejne trzy ciążę poroniła. Urodziła Marka. Gdy była w ciąży z Markiem, Kazik wyjechał. Wniosła sprawę o alimenty. Wrócił, gdy otrzymał wyrok i nakaz sądowy.

„Rodzice myśleli, że już zostanie i razem będziemy gospodarzyć. Ale było coraz gorzej”, mówi Ela.

Tkała na krosnach kurpiowskie dywany do Cepelii. Postawili stodołę, kupili samochód.

„Wywyższała się. Miała szkołę średnią, a ja tylko zawodówkę. Zawsze brakowało jej pieniędzy”, twierdzi Kazimierz.



Rozkładanie pożycia

„Raz sprowadził traktorzystę do koszenia łąki. Ojciec sam chciał skosić. Kłócili się. Gdy się odezwałam, że powinien takie sprawy ustalać, chlusnął mi szklankę wódki w twarz. Zaczęli się z ojcem ciągać po sądach”, mówi Elżbieta.

Kurpie za wielką wodą

Wreszcie Kazimierz otrzymał wizę i wyjechał za wodę. Nie było go półtora roku. Gdy wrócił, wynieśli się ze wsi do Kolna. Zaczęła pracować w kiosku. Kazik nie pracował, miał dolary. Potem do USA wyjechała Ela. Nie było jej dwa i pół roku. Kazik zaczął pracować „na państwowym”.

„Zostawiła mnie z małymi dziećmi. Pracowałem i opiekowałem się nimi. Nikt mi nic nie zarzuci”, mówi Kazimierz.

„Zostawił dzieci, zamieszkał u swojego brata na wsi, pracował na gospodarce”, zaprzecza Elżbieta. Nie uważa, że źle zrobiła, zostawiając dzieci z nieodpowiedzialnym, według niej, mężem. Kasia miała już 13 lat, potrafiła zaopiekować się młodszym 4 lata bratem, przekonuje.

Za zarobione w Stanach dolary założyła w Kolnie sklep. Handlowała też na targach. Stała się „bizneswoman”. Po 9 latach zlikwidowała interes, bo nie dawała rady. Podupadała na zdrowiu, 4 lata była na rencie. Kazik mieszkał z nimi, ale nie pomagał. Musiała go utrzymywać. Kazik twierdzi, że chciał pomagać w sklepie, ale Ela go nie dopuszczała. Wolała zatrudnić siostrzenicę. Musiał szukać pracy na budowach w Warszawie. Często wyjeżdżał do USA.

„Gdy żona wróciła ze Stanów, to pod każdym względem jej nie odpowiadałem. Oświadczyła, że nasze pożycie małżeńskie jest skończone. To źle wpłynęło na moją psychikę. Wpadłem w depresję, ale wstydzilem się o tym rozmawiać, bo ludzie by się śmieli”.

Zaczął chodzić do lekarzy i dostał rentę. Ela też chodziła, ale renty nie dostała. „On każdego przegada. Na wsi mówili na niego <adwokat>”, żali się.

Kupiła dom w Łomży. Do aktu notarialnego „dla świętego spokoju” dopisała Kazimierza. „Dom jest

z mojej pracy, ona kręci i kłamie”, upiera się Kazimierz.

Rozkład

Gdy wrócił z USA, zastał zmienione zamki w drzwiach. „Mam cię dość”, powiedziała Ela, gdy wezwał policję. „Zostali pouczeni”, odnotował w raporcie interweniujący patrol policji. „Pouczeń” było coraz więcej. W końcu złożyła w prokuraturze pismo z żądaniem ścigania Kazika za lata psychicznego i fizycznego znęcania się nad nią. Wcześniej Kazik żądał ścigania Eli za to samo. „Żona wszczyna awantury, bije mnie, a następnie wzywa na interwencję policję mówiąc, że to ja się awanturuję”. Prokuratura umorzyła obie sprawy. Elżbieta wniosła pozew o separację. Kazimierz zażądał rozwodu.

Sąd orzekł rozwód z obopólnej winy: „Nastąpił całkowity rozkład pożycia z braku porozumienia”. „Nie będę się odwoływać, choć całe życie mnie krzywdził”, płacze Elżbieta.

Teraz oboje będą walczyć o podział majątku.

ANNA DYLEWSKA

Spotkanie u prezydenta

„Zadzwonił do mnie w poniedziałek rano kolega radny Witold Chłudziński, że będzie jechał na spotkanie do prezydenta Mariusza Chrzanowskiego na godzinę 9.00 i może mnie po drodze zabrać. >Jakie spotkanie, nic o tym nie wiem, zareagowałam<. A on wyjaśniał, że dotyczy konsultacji inwestycyjnych, że ktoś miał mnie w piątek poinformować. Jeszcze przeklął, że ktoś nie dopełnił obowiązku. I zapewnił, że po mnie przyjedzie przed godziną 9.00. Nalegał, żebym się nie spóźniła”, opowiada radna Łomży Alicja Konopka.

Na przygotowanie miała niewiele czasu. Zerwała się szybko: przyszyć włosy na wałki, włączyć żelazko, do wyprasowania bluzki, śniadanie w biegu przy robieniu makijażu. Komórka do torebki, klucze... Była gotowa 5 minut przed czasem. I zerknęła na kalendarz. 1 kwietnia! Zadzwoniła do radnego. Wił się ze śmiechu.

Zadzwoniła do koleżanki radnej Hanki Gałązki, którą także o spotkaniu u prezydenta poinformował rano radny Chłudziński.

„Słyszałam, jak sapała ze zmęczenia. Biegła do ratusza. Powiedziała, że o spotkaniu dowiedziała się rano. Zaśmiałam się, że to prima aprilis”, śmieje się Alicja Konopka.

Porwane chusty

Koło Gospodyń Wiejskich „Sąsiadki” w Ładach Polnych i wójt gminy Zambrów w sobotę, 6 kwietnia, organizują w świetlicy konkurs kulinarny „Tradycyjny i współczesny stół wielkanocny”. Gościnne „Sąsiadki” zaprosiły Koła z sąsiedztwa.

Koło Gospodyń Wiejskich „Boróweczki” w Srebrnym Borku przygotowania do konkursu zaczęło w poniedziałek, 1 kwietnia.

„Zebrałyśmy się w remizie, przygotowywałyśmy dekoracje i jakoś zalały się nam sokiem z brzozy nasze wizytowe chusty. Piękne, granatowe w kwiaty, w których zawsze występujemy. Jedna z koleżanek szybko wyprała wszystkie chusty”, opowiada Katarzyna Kornet. Wyprane chusty panie rozwiesiły na dworze, na barierce przed remi-



Prima aprilis

zą, żeby wyschły. Pracowały dalej nad dekoracjami. Katarzyna Kornet poszła wyrzucić śmieci i gdy wróciła, krzyknęła z przerażeniem: „Dziewczyny, nasze chusty psy po polach ciągną!”. Wszystkie rzuciły robotę i wybiegły na dwór. Chusty bujały się na wietrze. A „Boróweczki” wybuchnęły śmiechem.

Zatrzymane dokumenty

„Przy przeglądzie samochodu mechanik powiedział, że nie

wbił mi pieczątki do dowodu rejestracyjnego, bo muszę wymienić drążki kierownicze, naprawić ręczny hamulec i chlapacze. I że mam przepaloną jedną żarówkę. Zatrzymał mi dowód rejestracyjny do momentu naprawy”, z taką informacją do Marioli Wiśniewskiej z Łomży zadzwoniła córka z Warszawy.

„Zatrzymany dowód rejestracyjny, jakim prawem? To jak masz jechać do mechanika?”, dociekała mama.



„Z kontroli pojazdów dali mi zaświadczenie, że zatrzymali dowód na skutek poważnych usterek. Szukam w Warszawie mechanika. I jaka to będzie kasa! W Łomży pewnie byłoby taniej. Ale nie mogę przyjechać, bo muszę być w pracy”, dopowiada córka.

Gdy wyczuła niepokój matki, zaczęła się... śmiać.

Zgarniarka włączona

„W czasie udoju krów w oborze włączam zgarniarkę do obornika. Kiedy podłączam dojarki, maszyna pracuje i jest pod kontrolą”, opowiada Grażyna Szulborska z Wądołków Buć.

Dojenie 25 krów zajmuje jej około godziny. W tym czasie maszyna zgrania obornik. W poniedziałek rano po dojeniu Grażyna Szulborska wróciła po do domu. Krzątała się po kuchni.

„Za chwilę przybiegł mój syn Bartłomiej i powiedział, że w oborze nie wyłączyłam zgarniarki. Czasami zdarzyło się mi zapomnieć. Już miałam lecieć do obory, ale... przypomniałam sobie. Prima aprilis”, śmieje się Grażyna Szulborska.

Dyrektor szpitala

„Dlaczego mi nie powiedział, że został wybrany dyrektor szpitala?”, zapytała mnie koleżanka Maria Konopka w poniedziałek rano.

„Był konkurs, ale żaden z dwóch kandydatów nie został wybrany. Będzie drugi konkurs. Należę do Rady Społecznej Szpitala, nic nowego nie wiem o wyborach. Dyrektora szpitala nie ma”, wyjaśniała dokładnie koleżance.

„Jaki drugi konkurs? Józef Mioduszeński został wybrany na roczny kontrakt. Trzeba mu pogratulować. On też należał do Rady, zwolniło się miejsce, ciekawe kogo zaproponuje. Może ja bym się przydała w Radzie?”, dopytywała.

I ...tu mnie olśniło. Ale też dałam się nabrać.

M.T.

Prima aprilis, obchodzony w Polsce prawdopodobnie od XVI wieku, jest dniem żartów, robienia sobie dowcipów i wspólnej zabawy, gdy uda się kogoś wprowadzić w błąd. Zrobiliście komuś żart, nabraliście się na żart primaaprilisowy? Napiszcie o tym.

„Jak uciekli
zbrodniarze
z więzienia
w Łomży?”,
„Zbiegli
z więzienia
Szejda został
wydany przez
Litwinów”,
„Wśród
huraganowej
burzy zbiegli
zbrodniarze
z więzienia
łomżyńskiego”

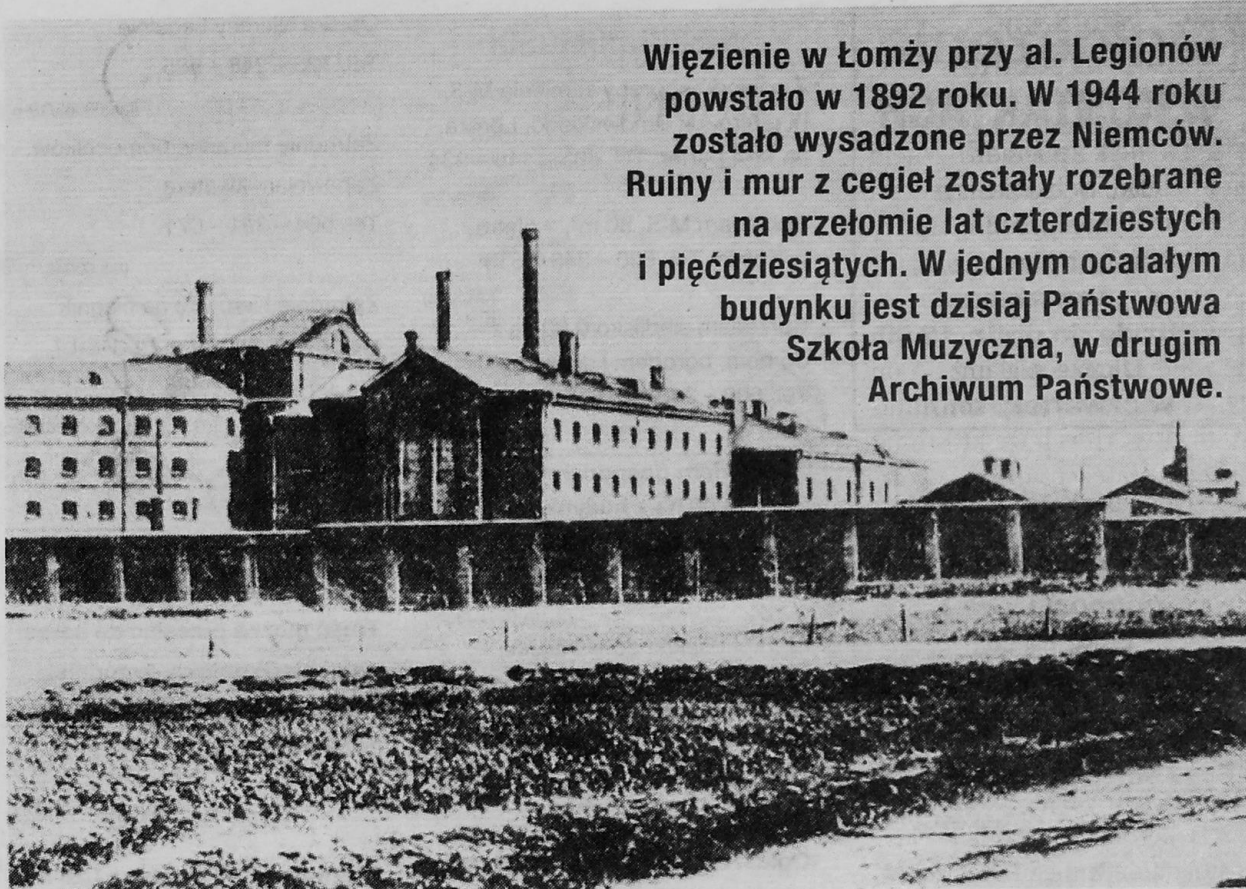
Kinomam

Za „nielegalne posiadanie fowery” (broni) pierwszy raz trafił na łamy prasy Władysław Szejda z Białegostoku w roku 1934. Miał 19 lat. „Dziennik Białostocki” zamieścił informację o skazaniu Szejdy na 10 dni więzienia.

Dwa lata później Władysław Szejda był sądzony za „zuchwałe kradzieże aparatów kinowych oraz narzędzi technicznych”. Szejda w duecie z Mikołajem Pawłowskim okradli gimnazjum w Białymstoku, kina „Apollo” i „Świat” oraz warsztat naprawczy Sosnowskiego. Szejdę interesowały szczególnie „nowości techniczne”, można rzec audiowizualne. Kradł aparaty projekcyjne, fotograficzne, mikroskop, adaptory, głośniki. Sądzony był w maju 1936 roku. Został skazany na pięć lat więzienia. Wyrok odsiadywał w więzieniu przy ulicy Baranowickiej w Białymstoku.

Wytrychy Szczura

W więzieniu Władysław Szejda pracował w warsztacie ślusarskim. Miał techniczną smykałkę. Szybko rozpatrzył się w warsztatowych warunkach i narzędziach. Wykorzystując nieuwagę strażników, dorobił sobie kilka wytrychów. Pasowały do zamków w więziennych drzwiach



Więzienie w Łomży przy al. Legionów powstało w 1892 roku. W 1944 roku zostało wysadzone przez Niemców. Ruiny i mur z cegieł zostały rozebrane na przełomie lat czterdziestych i pięćdziesiątych. W jednym ocalałym budynku jest dzisiaj Państwowa Szkoła Muzyczna, w drugim Archiwum Państwowe.

Ucieczki z więzienia

i kratkach. Znalazł też linę, którą prze-mycił do celi. Uciekł z białostockiego więzienia 26 sierpnia 1936 roku.

Straż więzienna nazwała go Szczurem. Uciekinier szybko opuścił Białystok, nielegalnie przedostał się na Litwę. „Dziennik Białostocki” informował, iż „specjalistę od kradzieży aparatów fotograficznych” zatrzymali Litwini 17 września. Tydzień spędził w litewskim areszcie i został przekazany polskiemu żołnierzom Korpusu Ochrony Pogranicza w Druskiennikach. Teraz Szejda poznawał warunki więzienia w Grodnie. Następnie krótko przebywał w Białymstoku. Tu został skazany na dodatkowe trzy lata za ucieczkę. Wydłużoną „odsiadkę” miał odbywać w więzieniu w Łomży, do którego został przewieziony. W Łomży także karę odbywał Antoni Niedźwiecki ze Lwowa, który wcześniej uciekł z więzienia w Białej Podlaskiej. Łomżyńskie więzienie miało opinię dobrze strzeżonego, z którego ucieczka wydawała się niemożliwa.

Lina z nici

„Dziś nad ranem, korzystając z ciemności i huraganowej burzy,

zbiegło dwóch skazańców z więzienia karno-śledczego przy al. Legionów. Skazańcom pozostało jeszcze do odsiedzenia 6 lat, po czym mieli być odesłani do zakładu dla niepoprawnych”, informował w lipcu 1938 roku białostocki dziennik „Dzień Dobry”.

Bandytami, którzy zbiegli z łomżyńskiego więzienia byli: Władysław Szejda z Białegostoku i Antoni Niedźwiecki ze Lwowa. Gazeta informowała, że więźniowie od dawna planowali ucieczkę, ale byli pod „czujnym okiem straży więziennej”.

W nocy z 10 na 11 lipca 1938 roku nad Łomżą przechodził huragan z burzą. Grzmoty i ulewny deszcz tworzyły wymarzone warunki do ucieczki. Zagłuszały każde odgłosy z celi, które mogłyby zaniepokoić strażników. Szejda i Niedźwiecki przebywali w celi na drugim piętrze. Kilka miesięcy regularnie „pracowali” nad kratą w oknie. W nocną burzę przepiłowali kratę, tworząc otwór 20 na 30 cm. Wcześniej przygotowali dziesięciometrową linę. Skręcili ją w celi z nici, które systematycznie kradli z warsztatów tkackich, gdzie pra-

cowali. Linę przytwierdzili do żelaznej „kotwicy” (także skradziona) i na niej opuścili się na więzienny dziedziniec.

Uciekali ubrani tylko w białą bieliznę i boso. Mieli ze sobą nóż, którym chcieli zamordować strażnika. Ale z powodu burzy i ulewnego deszczu na dziedzińcu nikogo nie było. Bandyci zabrali z królikarni więzienne płaszcze i także przy pomocy liny pokonali wysoki mur okalający więzienie.

Pościg

Strażnicy dopiero nad ranem odkryli ucieczkę.

„Zmobilizowano pogoń, składającą się ze straży więziennej, miejscowej, okolicznej policji i aparatu śledczego”, informowano w prasie. Sugerowano, że więźniowie prawdopodobnie uciekli w kierunku Czerwonego Boru.

Po pewnym czasie białostocka policja otrzymała poufny sygnał, że poszukiwani więźniowie są w Białymstoku. Przebywali w mieszkaniu Szejdy. Zaskoczyła ich „wizyta” policji. Natychmiast rzucili się do ucieczki. Pobiegli na strych, a stamtąd na dach. Bezskutecznie. Znowu trafili do więzienia. W Białymstoku.

Prasa informowała, iż po ucieczce z więzienia z Łomży siedmiu strażników zostało pociągniętych do odpowiedzialności.

MARIA TOCKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!
Bez dodatku za
ekspres!
Nadaj ogłoszenie
w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już
w czwartek rano!

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,
PANELE OGRODZENIOWE.
86/216 22 27, 604 231 333
www.siatki-stal.pl

(fak.00054/19-o-i)

FINANSE

POŻYCZKA NA DOWÓD.

Bez zaświadczeń, minimum
formalności. Zadzwoń: 857 146 102

(fak.00039/19-o-i)

LOKALE

Wynajmę lokal. Łomża,
ul. Sienkiewicza 2
(obecnie sklep mięsny).
Tel. 508 – 051 – 512

(p-001004-o)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M-4 parter. Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam M-5, 80 m², 1 piętro
w Kolnie. Tel. 600 – 343 – 819

(fak/sms)

Sprzedam siedlisko 0,60 ha z
domem, ogrodem i stawem.
Tel. 600 – 343 – 819

(fak/sms)

Sprzedam gospodarstwo rolne
3,40 ha z budynkami.
Tel. (86) 217 – 92 – 34
lub 518 – 237 – 277

(p-001009-o-i)

M-1, ul. Piękna do wynajęcia
osobie bez dzieci.
Tel. 501 – 632 – 323

(p-001005-o)

ODDAM

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

PRACA

Osoba prywatna szuka pracownika
do remontu, malowanie, glazura,
szpachlowanie. Praca na terenie
Francji. Zapewnione mieszkanie,
wyżywienie. Praca zespołowa.
Tel. 605 – 382 – 110

(fak/sms)

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00065/19-o-i)

Zatrudnię murarzy, pomocników.

Zapewniam kwaterę.

Tel. 504 – 391 – 071

(fak.00048/19-o)

Zatrudnię kierowcę na ciągnik

siodłowy z naczepą, PL-DE-LT.

Tel. 601 – 328 – 836

(fak.00066/19-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

(fak.00053/19-o-i)

TRANSPORT

Transport maszyn rolniczych.

Tel. 514 – 805 – 123

(p-001012-o)

ROLNICTWO

Sprzedam 2,76 ha lasu i 1,28 ha
pola, Jurzec Włościański.

Tel. 600 – 343 – 819

(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,

New Holland, Same, Landini,

Massey Ferguson, Renault,

Foton, Farmtrac, Deutz, John

Deere itd. każdy stan oraz prasy,

belarki Sipma, Warfama, Carraro,

Gallignani itd. Gotówka od ręki.

Dzwoń, pisz. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak.00002/19-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,

602 – 681 – 677

(fak.00003/19-o-i)

OGŁOSZENIE WÓJT GMINY PIĄTNICA

działając zgodnie z art. 34 i art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia
1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz.
2204 z późn. zm.) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Piątnica,
18-421 Piątnica Poduchowna ul. Stawiskowska 53 w dniu
1 kwietnia 2019 r. został wywieszony wykaz nieruchomości, sta-
nowiącej własność Gminy Piątnica przeznaczonej do bezprzetar-
kowej sprzedaży w 2019 r.

WÓJT GMINY RADZIŁÓW

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy został podany do pu-
blicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń
na okres 21 dni wykaz nieruchomości komunalnych przeznaco-
nych do **wydzierżawienia**: część działki nr 1 w Mikutach, część
działki nr 61/2 w Karwowie, działka nr 488 w Słuczu, część dział-
ki nr 257 w Radziłowie, działki nr 174 i 176 w Raciborach, części
działki nr 47 w Szlasach, część działki nr 43/2 w Sośni.

Wójt Gminy
Krzysztof Milewski

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

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

DOBRY JOGURT
TO Z GRECJI

A NAJLEPSZY
Z PIĄTNICY



Z PIĄTNICY,
NO BO SKĄD.



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 Citroen Xsara Picasso, (2004), 1.6 HDJ, szary metalik, rejestracja w kraju w 2014 r., cena 6 200 zł, tel. 532 – 177 – 513 lub 660 – 636 – 023

Sprzedam Opel Vectra C, (2004), 2.2, kombi, bogate wyposażenie, klimatyzacja, komputer, srebrny, zadbane, cena 8 900 zł do uzgodnienia, tel. 571 – 241 – 644

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

Sprzedam Volkswagen B5, (2003), 1.9TDI, lift, kombi, srebrny, hak, bogate wyposażenie, sprowadzony z Niemiec, stan idealny, cena 8 900 zł do uzgodnienia, tel. 571 – 241 – 644

Sprzedam Skoda Octavia, (2001), 1.6, kombi, stan bardzo dobry, cena 8 500 zł do uzgodnienia, tel. 505 – 859 – 186

Sprzedam przyczepę samochodową, bez rejestracji, cena 700 zł, tel. 571 – 232 – 731

Sprzedam Audi 80 B4, (1993), 2.0 + gaz, stan dobry, cena 2 700 zł, tel. 502 – 426 – 360

Sprzedam przyczepę, stan bardzo dobry, wymiary 215/140, cena 2 700 zł, tel. 509 – 682 – 373

Sprzedam Opel Corsa, (2003), 1.2 LPG, przebieg 242 000 km, auto nieuszkodzone, cena 2 999 zł, tel. 516 – 331 – 804

Sprzedam Mercedes W124, (1994), auto garażowane, stan bardzo dobry, 113 KM, przebieg 413 000 km, cena 6 500 zł do uzgodnienia, tel. 608 – 662 – 508

Sprzedam Volkswagen Passat, (1999), 1.6 8V, sedan, ładny stan, bogate wyposażenie, długie opłaty, kolor ciemny, nowe opony, cena 6 200 zł, tel. 512 – 576 – 250

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Ford Transit, 1.6 benzyna, gaz, stan dobry, cena 1 600 zł, tel. 797 – 733 – 658

Sprzedam Renault Scenic, (1999), 1.9 diesel, uszkodzona pompa paliwa, stan dobry, z hakiem, cena 1 500 zł do uzgodnienia, tel. 797 – 733 – 658

Sprzedam motocykl Yamaha Virago 535 2yl, (1996), stan bardzo dobry, sporadycznie użytkowany, kufry skórzane, mały przebieg, cena 7 500 zł, tel. (86) 271 – 88 – 28

Sprzedam przyczepę samochodową, przegląd techniczny i ubezpieczenie ważne do listopada 2019 r., cena 6 500 zł, tel. 668 – 153 – 361

Sprzedam Smart Fortwo, (2001), stan techniczny bardzo dobry, 41 KM, przebieg 144 000 km, cena 6 500 zł do uzgodnienia, tel. 733 – 791 – 095

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2002), 1.9 tdi, 7-osobowy, stan dobry, auto zadbane, ekonomiczne, cena 3 900 zł do uzgodnienia, tel. 796 – 327 – 104

Sprzedam Citroen Berlingo, (2012), auto sprowadzone z Niemiec w 2018 r., klimatyzacja, elektryczne szyby, ABS, fabryczne radio, cena 24 500 zł, tel. 663 – 853 – 107

Sprzedam Mercedes A140, (1998), benzyna, gaz sekwencja, długie opłaty, zadbane, przebieg 288 000 km, cena 3 300 zł do uzgodnienia, tel. 530 – 430 – 101

Sprzedam Opel Meriva, (2003), benzyna, 100 KM, ABS, centralny zamek, radio, aktualne opłaty, cena 7 200 zł do uzgodnienia, tel. 501 – 754 – 745

Sprzedam Fiat Punto II, (2003), 1.2 benzyna + gaz, przebieg 133 500 km, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, cena 4 300 zł do uzgodnienia, tel. 791 – 824 – 326

Sprzedam Nissan Almera, (2002), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, cena 4 000 zł do uzgodnienia, tel. 507 – 238 – 883

Sprzedam Seat Leon FR Top Sport, (2003), 1.9TDi, 150 KM, stan bardzo dobry, wspomaganie kierownicy, centralny zamek, elektryczne szyby i lusterka, klimatyzacja, cena 11 900 zł do uzgodnienia, tel. 781 – 489 – 860

Sprzedam przyczepę samochodową, masywna, cena 2 000 zł, tel. 508 – 654 – 114

Sprzedam Renault Clio, (1998), 1.4 benzyna, OC i przegląd ważne, jeździ, pali, cena 1 499 zł do uzgodnienia, tel. 501 – 174 – 283

Sprzedam Audi A4 Avant, (2004), 170 KM, kombi, auto lekko uszkodzone, jeżdżące, cena 5 500 zł do uzgodnienia, tel. 506 – 927 – 442

Sprzedam Volkswagen Golf II, 1.3 benzyna + gaz, opłaty na rok, stan dobry, cena 1 500 zł, tel. 507 – 975 – 896

Sprzedam Volkswagen Golf Plus, (2008), 1.9 TDI, 130 KM, cena 19 500 zł, tel. 609 – 316 – 438

Sprzedam Audi A3, (1999), 1.9 TDI, automat, stan dobry, serwisowany, nie wymaga wkładu finansowego, cena 5 950 zł, tel. 515 – 408 – 045

Sprzedam przyczepkę samochodową, cena 2 300 zł, tel. 507 – 144 – 467

Sprzedam Opel Zafira, (2001), benzyna + gaz, cena 8 500 zł, tel. 507 – 144 – 467

Sprzedam Volkswagen Vento, (1996), diesel, sedan, 90 KM, przebieg 320 000 km, cena 1 600 zł, tel. 661 – 918 – 229

Sprzedam Renault Laguna 2, (2002), 1.9 dci, diesel, stan dobry, opłaty do stycznia 2020 r., cena 3 300 zł do uzgodnienia, tel. 603 – 054 – 981

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2002), 116 KM, diesel, auto rodzinne, cena 11 500 zł do uzgodnienia, tel. 883 – 138 – 808

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 młodego barana rasy
mięsnej, gmina Śniadowo,
cena 9 zł za kg, tel. 510 - 173 - 043

(o/b)

Sprzedam ziemniaki, duże,
paszowe, około 4 ton, okolice
Wysokiego Mazowieckiego,
cena 270 zł tona,
tel. 666 - 875 - 631

(o/b)

Sprzedam przyczepę
Jugosłowianka 1, stan bardzo
dobry, cena 4 500 zł,
tel. 510 - 361 - 231

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa
Laval, 650 litrów, listwa, zawór,
cena 1 500 zł, tel. 512 - 829 - 794

(o/b)

Sprzedam wialnię do zboża,
zielona, fabryczna, cena 500 zł,
tel. 724 - 254 - 357

(o/b)

Sprzedam kosiarkę, czerwona,
fabryczna, cena 1 000 zł,
tel. 724 - 254 - 357

(o/b)

Sprzedam ciągnik Władimirec T-25,
(1988), zarejestrowany,
ubezpieczony, cena 8 500 zł,
tel. 514 - 658 - 378

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma,
(1994), stan bardzo dobry,
cena 8 500 zł, tel. 514 - 658 - 378

(o/b)

Sprzedam sadzarkę
do ziemniaków, kubelkowa,
cena 950 zł, tel. 514 - 658 - 378

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy
Czarna Białostocka, 4 tony, stan
bardzo dobry, cena 5 500 zł,
tel. 515 - 715 - 904

(o/b)

Sprzedam owijkę bel Sipma,
(2007), stan bardzo dobry,
cena 4 300 zł, tel. 515 - 715 - 904

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal
Fach, (2005), mało używana,
cena 17 000 zł, tel. 503 - 602 - 730

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika
Agrimat, 8 ton, stan bardzo dobry,
plus nadstawki do kukurydzy,
cena 14 900 zł do uzgodnienia,
tel. 697 - 370 - 150

(o/b)

Sprzedam pługi 4-skibowe
Agromasz, kółko w komplecie,
nowe lemiesz z dławami, stan
bardzo dobry, cena 2 700 zł do
uzgodnienia, tel. 500 - 320 - 840

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Sipma,
(2007), folia 50x70, stan bardzo
dobry, mało używana,
cena 4 200 zł, tel. 503 - 602 - 730

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy
Poznaniak, (1988), niebieski, stan
bardzo dobry, cena 2 600 zł,
tel. 511 - 848 - 768

(o/b)

Sprzedam kultywator Grudziądz,
szerokość 2,70 m, fabryczny, stan
bardzo dobry, cena 1 000 zł,
tel. 511 - 848 - 768

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do
ziemniaków, stan dobry,
cena 1 000 zł, tel. 511 - 848 - 768

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330M,
(1988), cena 18 000 zł,
tel. 571 - 232 - 731

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Zawady,
(2006), silnik elektryczny, stawiacz
bel, cena 5 800 zł,
tel. 606 - 699 - 536

(o/b)

Sprzedam sianokiszonkę w belach,
I pokos, cena 100 zł,
tel. 516 - 068 - 828

(o/b)

Sprzedam kombajn Anna Z-644,
(1990), w oryginale, cena 9 500 zł,
tel. 608 - 679 - 830

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz 600 litrów,
stan dobry, cena 1 950 zł,
tel. 501 - 867 - 847

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Carraro
1200, w oryginale, zamki komory,
cena 12 000 zł, tel. 608 - 679 - 830

(o/b)

Sprzedam wialnię, cena 500 zł,
tel. 698 - 828 - 535

(o/b)

Sprzedam ciągnik T-25, (1988),
cena 10 000 zł, tel. 609 - 316 - 438

(o/b)

Sprzedam belarkę Warfama,
(2009), siatka, sznurek,
cena 22 500 zł, tel. 609 - 316 - 438

(o/b)

Sprzedam chwytnik do bel,
cena 1 200 zł, tel. 501 - 806 - 217

(o/b)

Sprzedam siewnik KOS, stan
dobry, sprawny, cena 400 zł,
tel. 660 - 865 - 465

(o/b)

Sprzedam kultywator hydrauliczny
Landsberg, stan bardzo dobry,
gotowy do pracy, cena 4 100 zł,
tel. 517 - 875 - 601

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy silnik
1:1 KW, cena 1 900 zł do
uzgodnienia, tel. 511 - 848 - 768

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Volvo
830, silnik Perkins 4-cylindrowy,
stan techniczny i wizualny dobry,
garażowany, bez uszkodzeń, drugi
właściciel, cena 15 000 zł do
uzgodnienia, tel. 506 - 690 - 953

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal
Fach, (2006), pierwszy właściciel,
siatka, cena 17 200 zł,
tel. 531 - 326 - 561

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz 400 litrów,
cena 1 000 zł, tel. 510 - 361 - 231

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Mesko,
(2010), długość 3,60 m,
cena 7 000 zł, tel. 510 - 361 - 231

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma,
(1992), stan bardzo dobry,
cena 8 200 zł, tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy
Monosem, 4-rzędowy, nowszy typ,
wysiew nawozów, cena 11 800 zł,
tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam talerzówkę John Deere,
na kołach, 3,60 m, stan bardzo
dobry, cena 11 500 zł do
uzgodnienia, tel. 600 - 380 - 973

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy,
4-rzędowy, mechaniczny,
cena 2 000 zł do uzgodnienia,
tel. 691 - 242 - 088

(o/b)

Sprzedam słomę owsianą w
belach, 7 sztuk, cena 100 zł za
sztukę, tel. 669 - 833 - 609

(o/b)

Sprzedam nożyce elektryczne do
strzyżenia owiec, cena 400 zł,
tel. 607 - 940 - 357

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottingier,
czołowa, karuzelowa, szerokość
robocza 3 m, stan bardzo dobry,
cena 3 500 zł, tel. 662 - 121 - 553

(o/b)

Sprzedam pług Lemken, wszystkie
części w stanie bardzo dobrym,
cena 13 500 zł, tel. 791 - 670 - 111

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal
Fach, (2005), stan bardzo dobry,
sprawna, cena 18 700 zł do
uzgodnienia, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330
z kabiną, (1985), stan dobry,
cena 13 900 zł, tel. 660 - 270 - 956

(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.

Zaprenumeruj na rok = 15 numerów za darmo!

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny.

Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Informacje o prenumeracie: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Cennik i promocje:

1 miesiąc – 10 zł (~~10,80 zł~~)

3 miesiące – 30 zł (~~35,10 zł~~)

6 miesięcy – 55 zł (~~70,20 zł~~)

12 miesięcy – 100 zł! (~~140,40 zł~~)

Krajową prenumeratę można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych, oraz w oddziałach RUCH.



KONTAKTY w prenumeracie

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A:

Prenumerata krajowa: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl

Ewentualne pytania prosimy kie-

rować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Telefonicznym Biurem Obsługi Klienta pod numerem: 801 800 803 lub 22 717 59 59 – czynne w godzinach 7.00 – 18.00. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę: informację o warunkach prenumeraty i sposobie zamawiania można uzyskać pod nr tel. +48 (22) 693 67 75, www.ruch.pol.pl, e-mail: prenumerataz@ruch.com.pl

E-KONTAKTY wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na: www.kontakty-tygodnik.com.pl

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**



ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express
Digital Solutions

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B





W tym oplu zafirze zginęły niespełna dwumiesięczna Liliana i sześciolatka Laura. Autem kierowała ich matka (36 lat). Do tragedii doszło w Kordowie, gdy zdecydowała się ominąć dwa stojące samochody, sygnalizujące skręt w lewo. Gdy tylko zjechała na przeciwny pas, zderzyła się czołowo z nadjeżdżającą ciężarówką renault. Fot. mojaostroleka

Śmierć na drodze

Do trzech śmiertelnych wypadków doszło w minionym tygodniu w Podlaskiem. We wsi Brończany koło Białegostoku młody kierowca (26 lat) uderzył autem w drzewo. Zginął na miejscu. W Czarnej Białostockiej kierująca toyotą kobieta (42 lata) podczas skręcania w lewo wymusiła pierwszeństwo i jej samochód uderzył w motocykl. Motocyklista (25 lat) zmarł po przewiezieniu do szpitala. W Białymstoku śmiertelnie potrącony został przez toyotę pieszy (63 lata) na przejściu dla pieszych. Kierowca (67 lat) samochodu był trzeźwy.

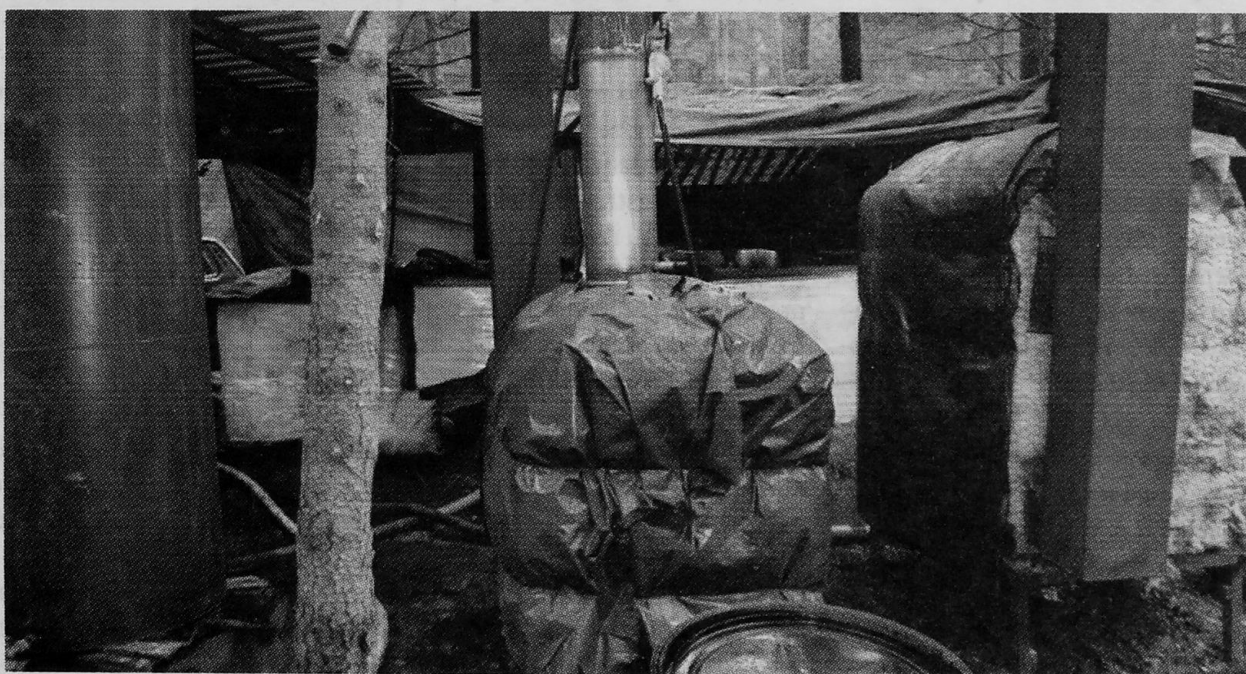
Pożar... bocianiego gniazda

Nie wiadomo dlaczego zapaliło się bocianie gniazdo na nieczynnym kominie komunalnego domu przy ul. Adama Mickiewicza w Jedwabnem, ale takiego przypadku kroniki nie odnotowywały. Ogień zagrażał całemu budynkowi, dlatego pracownicy komunalni nie czekając na strażaków, rzucili palące się gniazdo na ziemię. Na razie właściciel gniazda jeszcze się nie pojawił. Żeby miał gdzie zamieszkać, gdy wróci z ciepłych krajów, gniazdo zostanie odbudowane na pobliskim słupie.

Monitoringiem w chuliganów

„Nie chcę nikogo szpiegować, ale konsekwentnie będę walczył z wandalizmem. Monitoring jest konieczny”, uważa wójt gminy Rutki Dariusz Modzelewski.

Leśnia bimbrownia pod Królowym Mostem



Królowy Most, to nie tylko fikcyjna miejscowość z filmu „U Pana Boga za piecem”, ale malownicza wieś w powiecie białostockim. I tu, w trudno dostępnym kompleksie leśnym, na dużą skalę działała bimbrownia. Działała, ale już nie działa, gdyż została namierzona przez funkcjonariuszy KAS. Na miejscu znaleźli piec, kolumnę destylacyjną oraz chłodnicę wykorzystywane w produkcji bimbru oraz 200 litrów właśnie wyprodukowanego alkoholu o mocy ok. 60 proc. 10 litrów miał w domu nadzorujący bimbrownię starszy (74 lata) mężczyzna. Fot. KAS

W ostatnim czasie na zabytkowej kościelnej dzwonnicy w Rutkach zostały uszkodzone rynny, ktoś próbował także wyrwać krzyż z pomnika Jana Pawła II przed kościołem. Wcześniej ktoś zniszczył przystanek. Ksiądz proboszcz zgłaszał, że w nocy były dzwony. Te ostatnie przejawy wandalizmu wpłynęły na podjęcie decyzji o monitoringu.

Oszukiwał na OLX

Prokuratura Okręgowa w Łomży skierowała do sądu w Kolnie akt oskarżenia przeciwko Patrykowi

Ł., który od 16 maja do 30 lipca 2018 roku oferował do sprzedaży telefony Samsung za pośrednictwem serwisu olx. Oszukał 23 osoby, od których wzięł pieniądze, ale telefonów im nie dostarczył.

Zawód: włamywacz

Seryjnego włamywacza, który okradał na przełomie lutego i marca domy w Podlaskiem i Warmińsko-Mazurskiem, zatrzymali podlascy policjanci w okolicach Grajewa. To młody (23 lata) Litwin, który przebywał w naszym kraju bez stałego miejsca zamiesz-

kania. Łupem złodzieja padł głównie sprzęt elektroniczny, biżuteria i elektronarzędzia wartości około 100 tys. zł. W czasie zatrzymania użył wobec policjantów gazu, trafił jednak do aresztu. Teraz grozi mu do 10 lat więzienia.

Przemyt tytoniu

330 kilogramów krajanki tytoniowej o wartości prawie 230 tys. zł odkrył Podlaski Oddział Straży Granicznej w busie, przewożącym drewno opałowe. Wartość tytoniu szacuje się na prawie 230 tys. zł.



Poradnia psychologa

Kto rządzi w małżeństwie?

Jestem mężatką od pół roku i wcześniej nic nie zapowiadało, że mój mąż jest obraźliwy. Przeciwnie, zwykle przyjmował spokojnie to, co się do niego mówiło. W tej chwili każda uwaga skierowana pod jego adresem jest przez niego odbierana jako atak. Kiedy, na przykład, jedziemy samochodem, a on puszcza nagle kierownicę i ja proszę, żeby przez cały czas jednak ją trzymał tłumaczy, że samochód i tak jedzie prosto. Gdy wyjaśniam mu swoje obawy, że może dziecko mu nagle wyskoczyć na drogę, wścieka się i myśli, że uważam go za beznadziejnego kierowcę. Boję się już mu cokolwiek powiedzieć, aby nie wywołać kłótni.

Beata

Ciekawie formułuje Pani myśli. Akcentuje formę bezosobową, oficjalną i tryb bierny. „Mąż przyjmował spokojnie to, co się do niego mówiło...”, „każda uwaga skierowana pod jego adresem jest przez niego odbierana jako atak...” itp. Taki bezosobowy sposób opisu stosują ludzie wtedy, gdy chcą zdystansować się od emocji. Boi się Pani konfliktów i tłumi złość na męża.

Tłumiona złość jednak nie znika, zamienia się w negatywne ocenianie męża, w myślenie przypisując trwałą negatywną cechę („obraźliwy”). To jest forma ataku

na niego, objaw ukrywanej złości. Niestety, on też stosuje mechanizm tłumienia złości i „zakamuflowanego ataku”, prowokuje Panią (puszcza kierownicę, wiedząc, że się Pani tego boi), robi z siebie ofiarę itp. Oboje złościcie się na siebie i jednocześnie oboje staracie się chronić przed własną agresją.

Co takiego stało się po ślubie, że wyłoniły się te problemy? Sytuacja sporu o „trzymanie kierownicy” świadczy, że walczycie o dominację. Każda para małżeńska musi jakoś rozstrzygnąć problem władzy: „Kto tu rządzi, kto stawia na swoim?”. Przed ślubem jest to problem ukryty, jednak gdy w perspektywie jest wspólne życie latami, staje się pierwszoplanowy.

Co robić? Najlepiej o dominacji rozmawiać otwarcie. „Zdaje się, że kłócimy się nie tylko o to, jak trzymać kierownicę, ale też o to, kto postawi na swoim”. Zastanawiam się, czy umiecie rozpoznać własne emocje, które pojawiają się wtedy, gdy się kłócicie. Jeśli chodzi o władzę, przeważnie gorzej sprawdzają się małżeństwa, w których jedno rządzi, a drugie ulega. Lepiej funkcjonują pary, w których małżonkowie na bieżąco ustalają decyzje i rozwiązują problemy na zasadzie partnerstwa i kompromisów.

Dr Marcin Florkowski
psycholog



Przysmak
podlaski

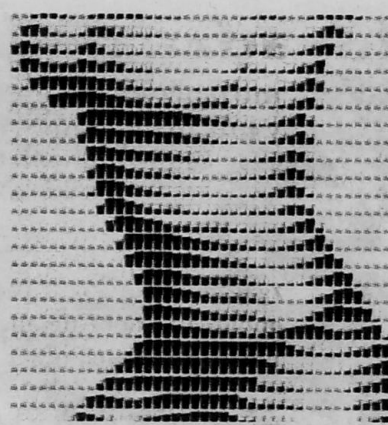
Salatka z dorsza

Składniki:

- 50 dag wędzonego dorsza
- 15 dag marchwi

- cytryna
- majonez

Z dorsza przygotowujemy filety, dzielimy na małe kawałki, układamy na talerzu i skraplamy sokiem z cytryny. Marchew ucieramy na drobnej tarce i także skraplamy cytryną. Tak przygotowaną, rozcieramy na dorszu i wszystko pokrywamy warstwą majonezu. Wkładamy do lodówki na dwie godziny i gotowe!



Pytanie intymne

Lubię się kochać, ale nie potrzebuję częstego seksu. Mogę się bez niego obyć nawet miesiąc. Ostatnio kochamy się dwa razy w miesiącu, czasami nawet rzadziej. Czy to objaw choroby?

Lidka

Nie ma normy i kalendarza częstotliwości współżycia, którego należy przestrzegać. To bardzo indywidualna sprawa, uzależniona od temperamentu kochanków, ich wieku, zdrowia, kondycji i nastawienia. To normalne, że młodzi ludzie „dopadają” do siebie i kochają się często. Nawet kilka razy dziennie. Potem bywa różnie: kil-

ka razy w miesiącu, raz na kilka tygodni. I wszystkie zachowania są normalne i zdrowe. Erotycznymi potrzebami steruje poziom hormonów w organizmie. Jeśli seks dwa razy w miesiącu wystarcza, nie trzeba doszukiwać się problemów, bo ich nie ma. Poczucie bliskości i intymności daje także przytulenie się, pieszczoty, zrozumienie. Proszę pamiętać, że ochęć na seks odbiera przepracowanie, życie w pośpiechu, nerwowe sytuacje, napięcie, kłopoty, przewlekła choroba. W takich sytuacjach, należy najpierw szukać sposobu na zlikwidowanie głównej przyczyny. Zmienić sposób życia, by czerpać z niego wszystkie radości, także płynące z seksu.



Lekarz domowy

Koleżanki mają piękne paznokcie, a ja ciągle okropne. Nie umiem zapanować nad skubaniem i obgryzaniem. Jak mam uwolnić się od tego przyzwyczajenia?

Wioleta

Gdy obgryzanie paznokci jest tylko kłopotliwym przyzwyczajeniem, można spróbować mieć zawsze pod ręką pestki, suszone owoce, gumę do żucia lub landrynki. Można też pomalować je czymś niesmacznym (w aptece dostępny jest specjalny płyn o obrzydliwym smaku).

Paznokcie często obgryzają ludzie wrażliwi, o nadmiernej nerwo-

wość i nadpobudliwości. Obgryzanie i skubanie paznokci jest dla nich chwilowym rozładowaniem stresu. Jeśli samemu nie potrafi się zapanować nad napięciem, warto skontaktować się z lekarzem. Może zalecić leki lub zioła uspokajające. Proszę zauważyć, że nieciekawny wygląd dłoni jest często powodem kolejnego stresu i kompleksu. Przy odbudowaniu ładnych paznokci pomoże stosowanie diety bogatej w mleko, warzywa i owoce. Jednak najistotniejsza jest silna motywacja, żeby nie obgryzać. Po trudnym okresie pozbywania się nawyku, satysfakcją będą zadbane paznokcie. I nie powróci ochota na ich obgryzanie.

Pod paragrafem

Jakie prawa przysługują pracownikowi tymczasowemu? Czy ma także prawo do urlopu?

Danka

Pracownik tymczasowy, czyli zatrudniony na czas określony (nie dłużej niż 12 miesięcy), ma takie same prawa, jak inni pracownicy. Także wynagrodzenie nie może być niższe, od wynagrodzenia pracowników zatrudnionych na stałe na tym samym lub podobnym stanowisku.

Prawo do urlopu pracownik tymczasowy nabywa po przepracowaniu miesiąca. Za każdy miesiąc przysługują dwa dni urlopu. W razie niewykorzystania należnego urlopu, przysługuje ekwiwalent pieniężny. Umowę o pracę tymczasową może wypowiedzieć pracodawca lub pracownik. Okres wypowiedzenia to trzy dni robocze, gdy umowa zawarta została na dwa tygodnie oraz tydzień, gdy umowa zawarta została powyżej dwóch tygodni.

Czy Cię zdradza?

Odpowiedz na pytania, a być może uzyskasz odpowiedź, czy jesteś zdradzany lub zdradzana. Tylko, na litość boską, po odczytaniu wyników, nie pakuj mu/jej walizek lub nie leć do sądu po rozwód z jego/jej winy! To tylko psychotest!

1. Czy on/ona wydaje ostatnio więcej pieniędzy?

- a) tak – 5
- b) nie – 1
- c) chyba tak – 3

2. Czy ma więcej pracy niż zwykle?

- a) pracuje jak zwykle – 1
- b) ostatnio pracuje dużo więcej, ale efektów finansowych nie ma – 5
- c) od czasu do czasu pracuje więcej – 3

3. Czy podczas rozmowy o wypoczynku stara się przekonać Cię, że lepiej odpoczniecie osobno?

- a) nie, czas wolny spędzamy zawsze razem – 1
- b) czasami coś o tym wspomina, ale się nie upiera – 3
- c) nasz odpoczynek jest odpoczynkiem od obowiązków i od siebie nawzajem – 5

4. Czy nagle bardziej dba o swój wygląd?

- a) tak – 5
- b) zawsze dba o swój wygląd – 3
- c) nic się nie zmieniło – 1

5. Czy jest nagle bardziej tolerancyjny/a lub bardziej zazdrosny/a?

- a) nic się nie zmieniło – 1
- b) jego/jej zazdrość/tolerancja stała się dla mnie irytująca – 5
- c) miewa dziwne „napady” zazdrości/tolerancji – 3

6. Czy często się zdarza, że mówi, żebyś poszedł/poszła sam/a do znajomych, do kina, do kawiarni itp.

- a) nie – 1
- b) wszędzie chodzimy razem – 5
- c) czasami to proponuje – 3

7. Czy tłumaczy się ze swoich spóźnień, chociaż o to nie pytasz?

- a) tłumaczy się – 3
- b) nigdy nie tłumaczy się ze swoich spóźnień – 5
- c) jeśli spytam, odpowiada krótko i rzeczowo – 1

8. Czy często się zdarza, że odbierasz głuche lub pomyłkowe telefony?

- a) często – 5
- b) rzadko – 1
- c) czasami – 3

9. Czy zgadza się na wszystko, co zaproponujesz, a później nie wywiązuje się ze swoich obietnic?

- a) czasami – 3
- b) coraz częściej – 5
- c) prawie nigdy – 1

10. Czy zmienił/a nagle swoje wieczorne przyzwyczajenia i zamiast siedzieć przed telewizorem lub czytać książkę, wychodzi na samotne wieczorne spacer pod pretekstem, że to dla zdrowia?

- a) nie – 1
- b) od pewnego czasu wychodzi wieczorem pod różnymi pretekstami – 5
- c) czasami chce samotnie spędzić wieczór w samotności – 3

Masz 10–22 punkty: on/ona nawet nie myśli o zdradzie. Wszelkie zaloty „obcych” traktuje jak osobistą obrazę. Jeżeli pragniesz, aby taki stan trwał jak najdłużej, nie pozwalaj sobie również choćby na pozory niewierności. Okazuj miłość jak najczęściej, a seksu nie traktuj jako obowiązku. Wasz związek ma szansę przetrwać długie lata w zgodzie, harmonii i wierności.

Masz 23–37 punktów: być może nie zostałeś/ęś jeszcze zdradzony/a, ale on/ona „ma kogoś na oku”. Stawia na szali pragnienie zdrady z jednej strony i konsekwencje z wiarołomstwa z drugiej. Ale każdy jest tylko człowiekiem i może ulec... Jeśli nie chcesz, aby kielkujący romans rozkwitł, musisz zacząć działać! Nie krzykiem, awanturami, wymówkami, ale miłością. I kocietuj, prowokuj, kochaj całym sercem. Zdrada rodzi się długo, a następuje szybko...

Masz 38–50 punktów: wszystko wskazuje na to, że jesteś zdradzany/a. Dlaczego? Brakuje Wam wspólnego języka, wspólnych marzeń i wspólnych potrzeb. W takiej sytuacji trudno się dziwić, że szuka kogoś, kto da mu/jej to, czego Ty nie potrafisz lub nie chcesz dać. Nie chodzi wyłącznie o seks, który jest tylko efektem zdrady. Zdrada zaczyna się w sferze duchowej.



Pojawiają się słuchy, że hasło „Polska w ruinie” to nie była diagnoza stanu państwa, tylko obietnica wyborcza.

Przed drzwiami gabinetu Głińskiego stoi blady i trzęsący się ze strachu dyrektor teatru.

Sekretarka, otwierając drzwi, pyta:

– Tak bardzo boi się pan ministra kultury?

– Nie, proszę pani, boję się kultury ministra.

– Wczoraj omal nie zabiłem teściowej – opowiada zdenerwowany kolega koledze.

– Co się stało?

– Zawsze zwraca się do mnie „Ty pijaku”, a tu przynosi butelkę i mówi „Wypij za moje zdrowie”!

Powiedz człowiekowi, że gwiazd jest 12356789012876, uwierzy. Napisz „Świeżo malowane”, nie uwierzy, aż sprawdzi i się wybrudzi!

– W świetle przedstawionych dowodów grozi oskarżonemu 5 lat pozbawienia wolności. Czy oskarżony chce coś dodać? – pyta sędzia.

– Raczej... odjąć, Wysoki Sądzie!

Karetką wiezie chorego, ten zrywa się nagle i woła:

– To nie jest droga do szpitala!

Gdzie wy mnie wieziecie!?

– Do zakładu pogrzebowego.

– Ale ja jeszcze nie umarłem!

– A czy myśmy już dojechali?

Policjant zatrzymał kierowcę, który wydał mu się pijany.

– Proszę dmuchać – polecił, wręczając alkomat.

Kierowca dmuchnął, alkomat wykazał „zero”.

– Chyba nie działa – z niedowierzaniem odczytał policjant i dmuchnął sam. Alkomat wykazał 1,8 promila. – O, jednak działa! – ucieszył się policjant.

Pewnego razu chłopak zapytał dziewczynę:

– Wyjdiesz za mnie?

Ona odpowiedziała: – Nie.

I odtąd chłopak żył długo i szczęśliwie...

Dwaj przyjaciele piją wódkę w restauracji. W pewnej chwili jeden mówi:

– Jesteś świetnym kumplem, ale muszę ci powiedzieć, że nie podoba mi, gdy codziennie po pracy zastaję cię w łóżku z moją żoną.

– Widzisz, to kwestia gustu. Jednemu się podoba to, innemu tamto...

– Twoja matka jest zdrowa jak koń, niedługo wyjdzie ze szpitala i zamieszka z nami – mówi zięć po powrocie z odwiedzin.

– Nie rozumiem. Wczoraj lekarz powiedział mi, że mama jest umierająca.

– Nie wiem, co ci powiedział, ale mnie radził przygotować się na najgorsze!

„Kontakty” ogłosiły konkurs z następującym pytaniem dla pań: „Siedzis w eleganckiej restauracji z bardzo pękłą kobietą. Masz pilną potrzebę wyjścia do toalety. Jak najkulturalniej jej o tym powiesz?”. Wygrała odpowiedź: „Bardzo panią przepraszam, ale muszę wyjść na chwilę, by pomóc przyjacielowi, z którym zapoznam panią nieco później”.

– Cześć tato, wróciłem!

Ojciec, siedzący przed komputerem, nie odrywając wzroku od monitora, pyta:

– A gdzieś ty był?

– Na studiach, tato...

– Kiedy kobieta przeżywa szokujący seks?

– Kiedy mąż nadejdzie wcześniej, niż orgazm.

Żona dokładnie sprawdza garnitur męża. Nie znajduje ani jednego kobiecego włoska i mówi:

– No tak! Ty już nawet tysej babie nie przepuścisz!

Tu warto być

Grajewo

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

■ Koncert Wiosenny Zespołu Pieśni i Tańca „Grajewianie” pod kierownictwem artystycznym Mariusza Żwierko, w choreografii Wojciecha Chylewskiego i przygotowaniu muzycznym Kamila Szejdy; sobota, 6 kwietnia, godz. 16.00.

Łomża

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

■ Spektakl „The white resonance” Anny Haracz, prowadzącej trójmiejski teatr niezależny Kino Variatino, o przetwarzaniu słabości w siłę, dysfunkcji w atuty, a biedy w obfitość; sobota, 6 kwietnia, godz. 20.00.

■ Koncert zespołu „Weezdob Collective”, gwiazdy sceny jazzowej, zdobywcy Grand Prix Festiwalu Jazz nad Odrą (2018) i Grand Prix Bielskiej Zadymki Jazzowej (2015); poniedziałek, 8 kwietnia, godz. 19.00.

Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):

■ „Pasja”, to spektakl oparty na Misterium Męki Pańskiej, autorstwa Michela de Ghelderode z 1924 roku, jako kompilacji przedstawień pasyjnych. Interpretacja łomżyńskiego Teatru jest pierwszym całościowym scenicznym wystawieniem tekstu Michela de Ghelderode w Polsce i drugim wystawieniem w Europie. Reżyseria: Wiesław Hejno. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Bogdan E. Szczepański.

Supraśl

Teatr Wierszalin (ul. Kościelna 4, tel. 85 710 88 45):

■ „Wykład”, spektakl oparty na „Księgach pielgrzymstwa narodu polskiego” Adama Mickiewicza w adaptacji i reżyserii Piotra Tomaszuka. Obsada: Piotr Tomaszuk, Rafał Gąsowski, Dariusz Matys, Monika Kwiatkowska, Katarzyna Wolak, Adam Milewski; piątek, 5 kwietnia, godz. 19.00 i sobota, 6 kwietnia, godz. 17.00.

Zambrów

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

■ Koncert Teresy Werner, wiele lat solistki Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” (kariera solowa od 2011); piątek, 5 kwietnia, godz. 18.00.

Repertuar kin:

Relax Grajewo: 7 kwietnia – „Robaczki z zaginionej dżungli”, godz. 17.00 oraz „Kurier”, godz. 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 7 – 11 kwietnia – „Chłopiec z burzy”, godz. 14.30 oraz „Kapitan Marvel”, godz. 17.00 i „Całe szczęście”, godz. 19.30.

Sukces Liceum Plastycznego

II miejsca zajęła Iza Zatko i II miejsce Liceum Plastyczne im. Wojciecha Kossaka z Łomży w XIV Makroregionalnym Przeglądzie Prac z Rysunku, Malarstwa i Rzeźby w Radomiu. 15 szkół plastycznych Polski północno-wschodniej reprezentowali uczniowie klas trzecich, wytypowani przez swoich nauczycieli. Z naszej szkoły były to Izabela Zatko (rysunek – nauczyciel Anna Karwowska), Ada Krajewska (malarstwo – nauczyciel Teresa Adamowska) i Magdalena Budziszewska (rzeźba – nauczyciel Adam Tymiński). Przywiezione na Przegląd i wykonane na miejscu prace oceniała komisja, powołana przez Centrum Edukacji Artystycznej w Warszawie, złożona z profesorów Akademii Sztuk Pięknych

i Uniwersytetów Artystycznych. Iza Zatko zakwalifikowała się do trzeciego etapu konkursu, w którym nagrodą jest indeks na wybraną wyższą uczelnię artystyczną.



Rysunek Izy Zatko. Fot. Facebook

HOROSKOP

BARAN (21 III–20 IV): zaczyna się układać to, co się rozsypało. Dobry czas na decyzje, dotyczące spraw uczuciowych.

BYK (21 IV–21 V): coś może przysporzyć radości lub... kłopotów. Może to być sprawa urzędowa, podróż lub wiadomość o czymś zapomnianym.

BLIŹNIĘTA (22 V–20 VI): zielone światło dla zmian, zwłaszcza najszybszego zakończenia toksycznej znajomości.

RAK (21 VI–22 VII): możliwa scysja z powodu sprawy, która ciągnie się za Tobą od dawna. Zachowaj ostrożność, uczul się na fałsz.

LEW (23 VII–22 VIII): piękniecie w planach, ale niebawem uda się wszystko skleić. Zrezygnuj z innych zamiarów, skup się na najważniejszym dla Ciebie w tej chwili.

PANNA (23 VIII–22 IX): obietnice, która dawały nadzieję, mogą okazać się niezbyt realne. Nie czekaj, zacznij wszystko od początku, nie dając się zwieść iluzjom.

WAGA (23 IX–23 X): zanoszą się na zamieszanie, bo ktoś zechce pokrzyżować Ci plany. Bezskutecznie!

SKORPION (24 X–21 XI): na pewien czas stracisz zapał, ale spokojem i opanowaniem wyjdiesz na prostą.

STRZELEC (22 XI–21 XII): możesz odczuć pewną nerwowość i zniechęcenie, ale nie trać zdrowego rozsądku! Wszystko się ułoży!

KOZIOROŻEC (22 XII–19 I): nie daj się omamić żadną propozycją finansową! W uczuciach dobry czas na konkretne plany.

WODNIK (20 I–18 II): możliwe spięcia z powodu zazdrości ze strony tych, którzy od dawna widzą w Tobie zagrożenie zawodowe lub uczuciowe.

RYBY (19 II–20 III): jeśli ktoś poprosi Cię o pośrednictwo lub pomoc w ważnej sprawie i przypisze sobie całą zasługę, przemilcz, a skorzystasz!

Wystawa Marii Skrodzkiej ze Szczuczyna



Rodzina Skrodzkich: Andrzej, Joanna, Maria i Karolina

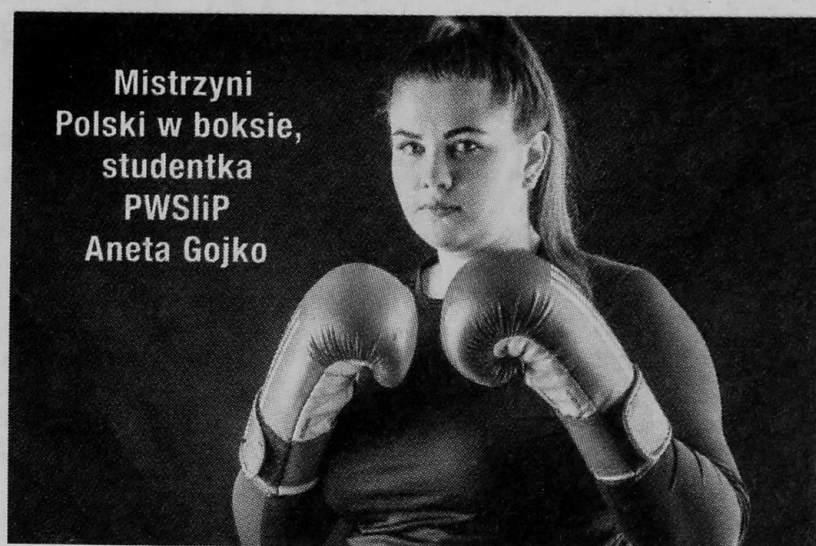
Galanterię do włosów, ozdoby związane z chrztem, pierwszą komunią, ślubem oraz ozdobne drzewka, doniczki i kwiaty Maria Skrodzka ze Szczuczyna tworzy ponad trzy lata. Przed Wielkanocą skupia się na dekoracjach świątecznych. Należy do Nadbiebrzańskiego Stowarzyszenia Twórców Kultury. Dwa lata temu w konkursie na najpiękniejsze rękodzieło w czasie

Świąt Ziemniaka w Mońkach, zajęła trzecie miejsce. Rękodziełem zainteresowała córki Joannę i Karolinę, które także wykonują ozdoby ze wstążki. A ich tato, Andrzej Skrodzki specjalizuje się w ozdobach z gipsu.

Wystawę dekoracji wielkanocnych autorstwa Marii Skrodzkiej można oglądać w Centrum Kultury w Szczuczynie.

Złoto i brąz Mistrzostw Polski pięściarek z Łomży

Jeszcze niedawno, jako młodzieżowa mistrzyni Polski w boksie zapowiadała, że zamierza przejść na zawodowstwo oraz podbić krajowe i światowe ringi. Aneta Gojko, studentka zarządzania Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, została w sobotę złotą medalistką Polski w boksie. Aneta urodziła się i wychowała w Sokółce, gdzie trenuje pod okiem doświadczonego Tomasza Potapczyka z UKS Boxing Sokółka. W Łomży jest dodatkowo pod skrzydłami trenera Zbigniewa Maleszewskiego, prezesa BKS „Tiger” Łomża. W październiku 2018 roku w Wałczu wywalczyła złoty pas w młodzieżowych mistrzostwach Polski. W tym samym roku rozpoczęła studia w PWSliP, jako sympatyczna, zabawna i rozpoznawalna studentka pierwszego roku zarządzania. Studia to jej polisa na alternatywne życie, ubezpieczenie na wypadek nieprzewidywalnych zdarzeń losu. – W 2014 roku na zgrupowaniu we Włoszech doznałam po-



Mistrzyni
Polski w boksie,
studentka
PWSliP
Aneta Gojko

Fot. J. Bochenko

ważnej kontuzji. Długo leczyłam przesunięty dysk i wiem, co znaczy smak sportowej niepewności – mówi Aneta Gojko.

(O Anecie Gojko, jej pasji i kobiecej sile, pisaliśmy w tekście „Tańcząca na ringu”, „Kontakty” nr /2018).

Na podium Mistrzostw Polski w Grudziądzu stanęła także Dorota Bukowska z Łomży. Ma 20 lat, od kilku trenuje w Bokserskim Klubie Sportowym „Tiger”. Złota

medalistka ubiegłorocznych Młodzieżowych Mistrzostw Polski na Mistrzostwach seniorów wystąpiła pierwszy raz i wywalczył brązowy medal. Dorota trenowała wcześniej amatorsko siatkówkę i biegi przełajowe, ale... pozazdrościła kolegom z gimnazjum Marcnowi Kapelewskiemu i Mateuszowi Gawęckiemu, że już zdobywają medale i zaczęła trenować boks. Wybór dyscypliny sportowej był, jak widać, trafny.

Udane mistrzostwa tenisistek



Ekipa AZS PWSliP Metal Technik

Bardzo dobrze spisali się tenisistki AZS PWSliP Metal-Technik na Indywidualnych i Drużynowych Mistrzostwach Województwa Podlaskiego w Tenisie Stołowym. AZS wystawił 12 reprezentantów w 3 kategoriach wiekowych: młodzik, kadet i junior. Mistrzostwo Województwa zdobyła drużyna Kadetek i Juniorek, które powalczą w tur-

nieju półfinałowym o awans do Mistrzostw Polski. Awans na Mistrzostwa Polski Juniorów w grze indywidualnej zapewniły sobie Aleksandra Jarkowska i Joanna Sokołowska.

Wyniki w poszczególnych kategoriach wiekowych – młodzik: Eliza Modzelewska – III miejsce indywidualnie, III miejsce w grze

podwójnej, III miejsce drużynowo; Zuzanna Wierciszewska – III miejsce drużynowo; Julia Obrzycka – III miejsce drużynowo. Kadet: Magda Wierciszewska – III miejsce indywidualnie, II miejsce w grze podwójnej, III miejsce w grze mieszanej, I miejsce w grze drużynowej; Katarzyna Mazur – IV miejsce indywidualnie, II miejsce w grze podwójnej, III miejsce w grze mieszanej, I miejsce w grze drużynowej; Natalia Gorela – I miejsce w grze drużynowej; Krystian Zawalich – III miejsce w grze mieszanej; Maciej Roszkowski – III miejsce w grze mieszanej. Junior: Aleksandra Jarkowska – II miejsce indywidualnie, I miejsce w grze podwójnej, II miejsce w grze mieszanej, I miejsce drużynowo; Joanna Sokołowska – III miejsce indywidualnie, I miejsce w grze podwójnej, I miejsce drużynowo; Izabela Wismulek – III miejsce w grze podwójnej, I miejsce drużynowo; Justyna Gutowska – III miejsce w grze podwójnej, III miejsce w grze mieszanej, I miejsce drużynowo.

Medale pływaków UKS Butterfly

17 pływaków z łomżyńskiego klubu wystartowało w XVI Międzynarodowych Wiosennych Zawodach Pływackich w Giżycku. Łomżanie zdobyli 14 medali: 9 srebrnych i 5 brązowych! W Zawodach udział wzięło prawie 400 zawodników z 23 klubów z całej Polski oraz Rosji i Litwy, co powodowało, że poziom sportowy zawodów był bardzo wysoki. Najlepiej z naszych wypadła Maja Komorowska (2005 r.), która zdobyła 4 srebra: na 50 m, 100 m, 200 m stylem grzbietowym oraz na 50 m stylem motylkowym. Dwa srebrne medale na 100 m st. grzbietowym i 100 m st. zmiennym, oraz brązowy medal na 200 m st. dowolnym wywalczył Miłosz Parzych (2007 r.). Dwa srebrne medale, na 50 m i 100 m stylem grzbietowym, zdobył Filip Rudczyk (2009 r.), a jeden srebrny medal, na 100 m st. grzbietowym i brązowe na 50 m i 100 m st. grzbietowym, Dominik Skawski (2005 r.). Z brązem wrócili Kaja Kurpiewska (2009 r.) na 50 m stylem motylkowym i Szymon Pachucki (2007 r.) na 50 m stylem grzbietowym.

Prezesem UKS Butterfly jest Jarosław Szeremet, młodzież trenują Bartosz Kutny i Tomasz Drozdowski.

Karatecy na podium

Z trzema pucharami powrócili do Łomży młodzi karatecy, którzy rywalizowali w VIII Piaseczyńskim Turnieju Karate Kyokushin IKO Mazovia Cup 2019. Z łomżan najlepiej spisał się Łukasz Michalak, wygrywając w swojej kategorii. Jak informuje Marek Czech, instruktor karate w Łomżyńskim Klubie Karate, w Turnieju startowało 464 zawodników z 39 klubów z całej Polski. Łomżę reprezentowali: Maciej Gawarecki, Bartłomiej Gawarecki, Hubert Kamiński, Kacper Zaczek, Wiktor Ustaszewski i Łukasz Michalak. Poza Łukaszem, dobrze w Piasecznie zaprezentowali się także Wiktor Ustaszewski i Kacper Zaczek, którzy zajęli w swych kategoriach drugie miejsce.

IV/0110

PREFBET

ŚNIAĐOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

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

4,45 zł

PUSTAK SZALUNKOWY
Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

9,22 zł

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

IDEALNE POŁĄCZENIE

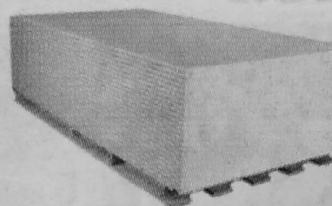
**KOMIN
SKORSTEN
Classic 200
- 6 mb**

Teraz tylko
1509 zł
Cena brutto



Teraz tylko
16 zł
worek Cena brutto

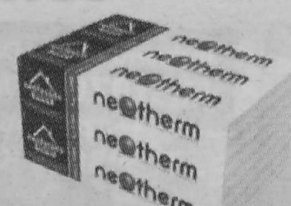
**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**
Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg;



Teraz tylko
17,55 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120

**PŁYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA**



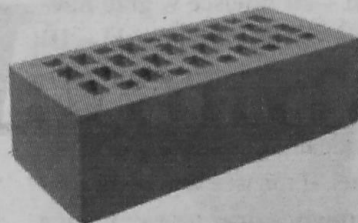
Teraz tylko
43,49 zł/op.
Cena brutto

**PŁYTA
STYROPIANOWA
FASADA**



Teraz tylko
64,50 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**



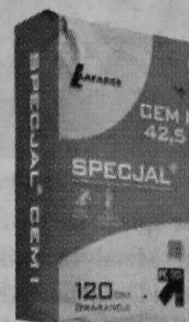
**CEGLA
ROBEN
NFNM16**

Teraz tylko
1,59 zł/szt
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**



Teraz tylko
15,25 zł/m²
Cena brutto



**Cement II
SKORSTEN**

Teraz tylko
450 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