

Komendant policji w opałach • Program TV

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 19 (1903)

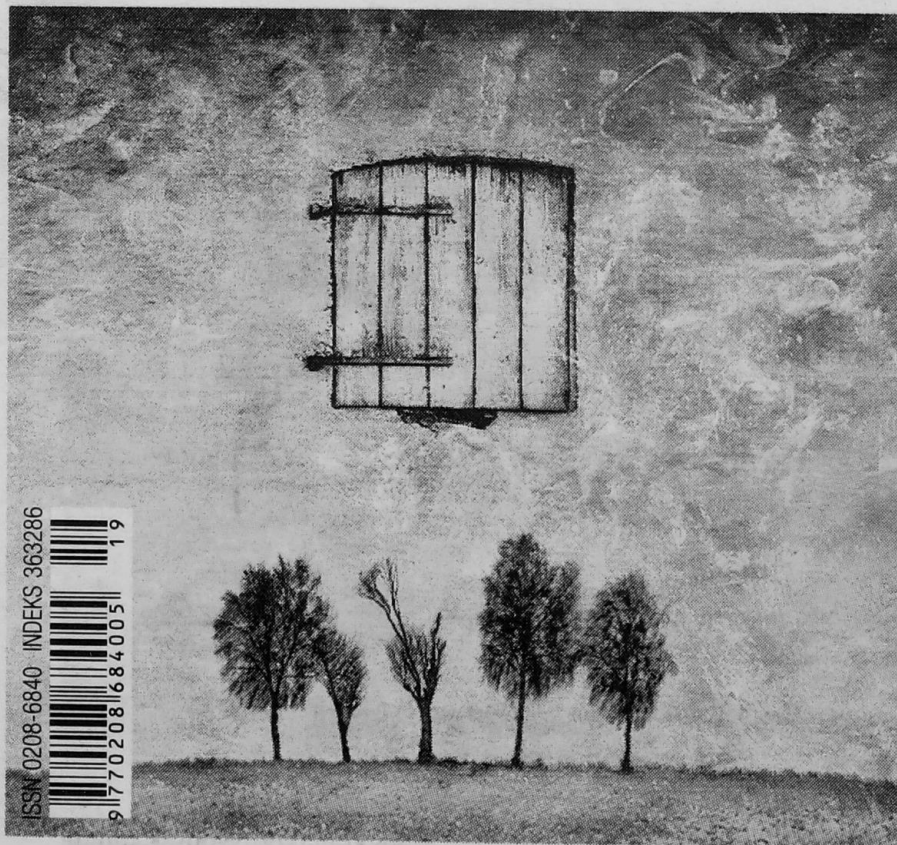
12 maja 2019

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Kocha się
nie rozumem,
lecz sercem**

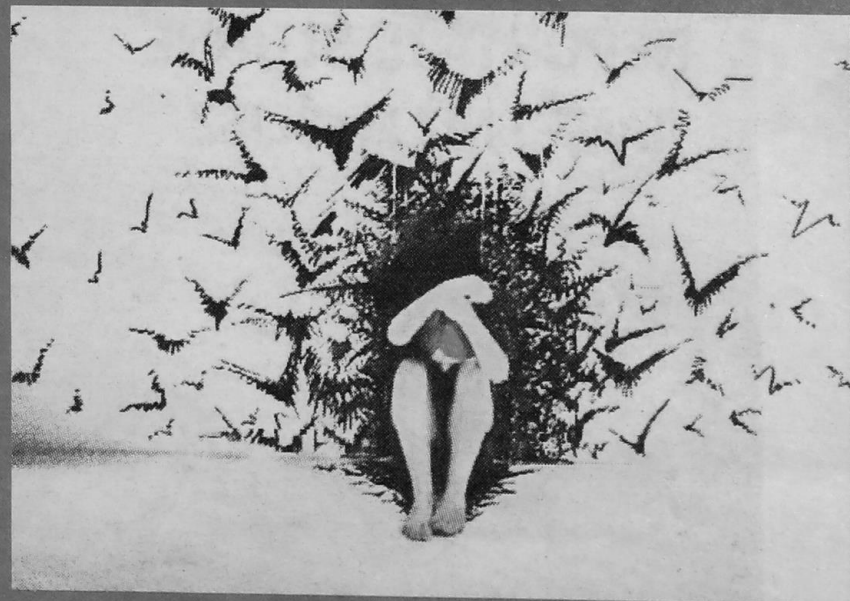
Imiona miłości

**Poszukuje śladów dziadka,
wójta i posta z Rutek
Obrączka pamięci**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 770208 1684005 19

**Odkrył rodzinne,
a potem polskie**



Mroczne karty

Ogromne rozwarstwienie społeczne

10 proc. najlepiej zarabiających uzyskuje prawie 41 proc. dochodu wszystkich podatników w Polsce, wynika z danych zebranych przez Ministerstwo Finansów, które przeanalizowało nierówności dochodowe w poszczególnych regionach kraju. Najwięcej najbogatszych osób, ale i najbiedniejszych jest na Mazowszu. Jak komentuje Michał Brzeziński,

ekonomista z Uniwersytetu Warszawskiego, efekt kontrastów między zamożną Warszawą a resztą województwa.

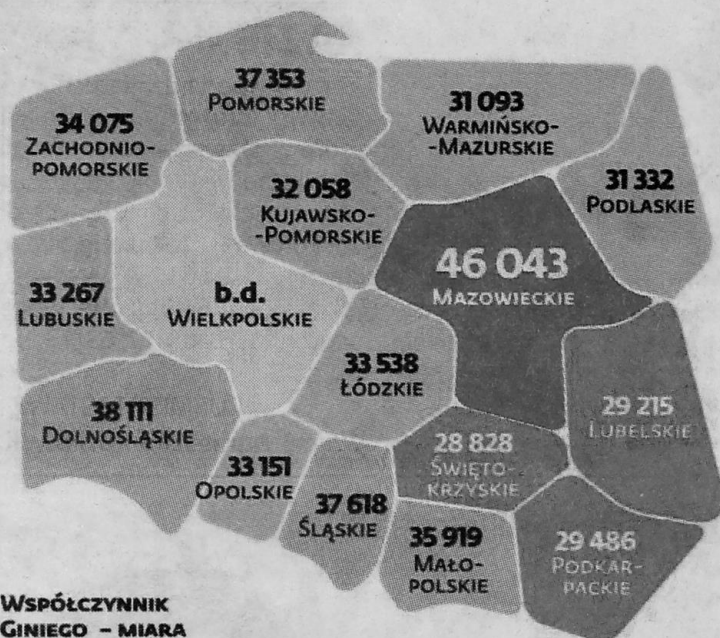
Według ekonomistów Pawła Bukowskiego i Filipa Novokmeta absolutni krezusi, czyli 1 proc. najbogatszych, kontrolują około 14 proc. dochodu!

A oto mapa bogactwa i biedy w Polsce:

Dochody według województw

ŚREDNI DOCHÓD BRUTTO (roczny w zł)

poniżej 30 tys. 30-35 tys. 35-40 tys. ponad 40 tys.



WSPÓŁCZYNNIK
GINIEGO - MIARA

REKLAMA



Lider listy PiS w naszym okręgu siermiężny, ale bogaty!

Lider list PiS do Europarlamentu Karol Karski w najnowszym spocie wyborczym ubrał się w rycerską zbroję. Zaczyna się od pokazania efektownej walki polskich i krzyżackich rycerzy. Wojownicy z białym orłem na tarczach wygrywają potyczkę, wtedy dołącza do nich trzeci zbrojny, którym po odsłonięciu hełmu okazuje się polityk PiS. Niestety, jego zamiar nie spotkał się z entuzjazmem. Większość oceniających spot uważa, że w dzisiejszym świecie wygrywa się rozumem, a nie siłą.

Jak wynika z oświadczenia majątkowego, europoseł Karol Kar-

ski ma ponad 7 milionów złotych oszczędności. Jego majątek w ciągu 4,5 lat kadencji wzrósł kilkakrotnie.

Na oszczędności polityka PiS, który walczy o reelekcję w okręgu obejmującym województwo podlaskie, zwrócił uwagę Marek Migalski. Politolog sam w przeszłości był europosełem. „Teraz na poważnie: Karski przez 4,5 roku europosłowania zarobił 7 mln zł. Pensja plus diety dają 60 000 zł. Czyli powinien legalnie mieć, nie jedząc, w co trudno uwierzyć, około 3 mln. Czy ktoś może się tym zająć?”, pytał na Twitterze. (Fot. Twitter)

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lörczy, 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 Ostrów 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.

Dziewięćdziesięciosiedmioletnia Holenderka Atie Visser wysłała list do burmistrza swego miasta, w którym poinformowała, że 1 marca 1946 roku zastrzeliła architekta Felixa Gulje! Dokonała tego, ponieważ jako żołnierz holenderskiego ruchu oporu była przekonana, że architekt w czasie wojny kolaborował z Niemcami. Wojna się skończyła, a on żył sobie spokojnie. Zlikwidowała go więc w imię sprawiedliwości. Burmistrz zaprosił ją na rozmowę, w której dowiedziała się, że architekt nie tylko nie współpracował z hitlerowcami, ale w swoim domu ukrywał żydowską rodzinę i dawał pieniądze znajomemu, by ukrywał innych Żydów!



Od redaktora

Dotarcie do prawdy czasem jest bardzo trudne, niekiedy niemożliwe. Każdy, kto się z tym zmagają, ma do wyboru dwie możliwości. Pierwsza: lepiej skazać dziewięciu niewinnych spośród dziesięciu, niż gdyby jeden winny uniknął kary! Druga: lepiej, gdy kary uniknie dziewięciu winnych, niż gdyby jeden niewinny został skazany.

Pierwszej hołduje totalitaryzm. Drugiej demokracja.

WŁADYSŁAW TOCKI

INFORMACJA O WYKAZIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) Burmistrz Stawisk informuje, iż w dniach od 10 maja 2019 r. do 31 maja 2019 r. w Urzędzie Miejskim w Stawiskach, na stronie internetowej: www.stawiski.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.stawiski.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości: przeznaczonych do zbycia, tj. lokal mieszkalny nr 8, położony w Stawiskach ul. Polowa 14, lokal mieszkalny nr 2, położony w Stawiskach ul. Długa 9, udział w działkach nr 610 i 611 w wysokości 588/10000, położonych w Stawiskach; użyczenie części działki nr 586 położonej w Stawiskach; działki, których zniesiona zostanie współwłasność: nr 63/8, 63/12, 63/13, położone w Wysokim Małym.

BURMISTRZ STAWISK
Agnieszka Rutkowska

MAMY POMYSŁ NA TWOJE POMYSŁY

Darmowy kredyt do 4000 zł
RRSO 0%

- oprocentowanie 0%
- prowizja 0%
- całkowity koszt kredytu to 0 zł
- kredyt od 500 zł do 4 000 zł
- okres kredytowania 10 miesięcy
- oferta skierowana do nowych i obecnych Klientów Getin Banku

GET IN BANK

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej:
Rynek Piłsudskiego 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie
czynne: pon.-pt.: 9.00-17.00
tel. 502 399 717, 572 348 585, 502 399 728
opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora

Darmowy kredyt gotówkowy to oferta kredytu bez oprocentowania, kosztów prowizji oraz wymogu ubezpieczenia, skierowana do nowych i obecnych klientów, którzy na dzień złożenia wniosku o kredyt nie posiadają relacji kredytowej z Getin Bankiem lub posiadają relację kredytową nie dłużej niż od 30 dni. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0,0%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 4000 zł, całkowita kwota do zapłaty 4000 zł, oprocentowanie stałe 0,00%, całkowity koszt kredytu 0,00 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 0,00 zł), 10 miesięcznych rat równych w wysokości 400 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 26.03.2019 r. na reprezentatywnym przykładzie. Udzielenie oraz wysokość kredytu uzależnione są od wyniku badania i oceny zdolności kredytowej. Szczegóły oferty, w tym opłaty i prowizje, dostępne w placówkach i na getinbank.pl. Pośrednik kredytowy jest umocowany przez Getin Noble Bank S.A. do zawierania w imieniu i na rzecz Banku umów o kredyt konsumencki i rachunek bankowy oraz wykonywania czynności faktycznych związanych ze wskazanymi umowami. Getin Bank jest częścią Getin Noble Bank S.A.

MYŚL TYGODNIA:

Patriotyzm nie polega na nienawiści wobec innych narodów,
lecz na miłości do własnego

Peter Rosegger

■ Ponad 8700 tegorocznych absolwentów szkół średnich w województwie podlaskim w poniedziałek, 5 maja, przystąpiło do pisemnej matury z języka polskiego. We wtorek, zdawali egzamin pisemny z matematyki. Maturzyści muszą przystąpić do trzech obowiązkowych pisemnych egzaminów: z języka polskiego, matematyki i języka obcego. Po nich są egzaminy ustne. Matura potrwa do 25 maja.

■ Najpierw masowo oddawali krew, za co należał im się dzień wolnego, teraz fizjoterapeuci w całej Polsce wprowadzili tak zwany strajk włoski i zdecydowanie wolniej przyjmują pacjentów. Gdy to nie odniesie skutku, zapowiadają strajk głodowy. Domagają się podwyżki płac; zarabiają po 1600 – 1700 zł miesięcznie na rękę.

■ Przewodniczącym Komisji ds. Polski Wschodniej Związku Województw Rzeczypospolitej Polskiej został Artur Kosicki, marszałek województwa podlaskiego.

■ Gaz popłynie w Szumowie: wszyscy obecni przedsiębiorcy w Szumo-

wie, także przyszli, którzy otworzą firmy na terenach inwestycyjnych oraz ponad 200 właścicieli prywatnych gospodarstw zadeklarowali przyłączenie do sieci gazowej.

■ 30–35 dotacji na ogółem 300 tys. złotych przyzna Urząd Miejski w Łomży mieszkańcom chcącym zmienić stare piece grzewcze na nowocześniejsze. Pula pieniędzy jest stanowczo na ten cel za mała.

■ Budowy dworca autobusowego w Łomży za 5 999 999 zł podjęła się firma z Częstochowy. Choć była to najtańsza oferta i tak o 1,8 mln zł przekroczyła założenia Urzędu Miejskiego. Dwie pozostałe oferty opiewały na 6 269 310 zł oraz 8 470 000 zł.

■ 55 lat święceń kapłańskich i 40 rocznicę święceń biskupich obchodził abp senior Edward Ozorowski. Pochodzi z Wólki, ma 78 lat.

■ Ramadan, czyli miesiąc postu, rozpoczęli w poniedziałek, 6 maja, polscy wyznawcy islamu. W tym czasie od wschodu do zachodu słońca obowiązuje ich zakaz jedzenia i picia oraz wszelkich rozrywek.

Miesiąc postu zakończy trzyniowe święto Ramadan Bajram. Liczbę wiernych, należących do Muzułmańskiego Związku Religijnego w RP, szacuje się na ok. 5 tys. Większość polskich muzułmanów mieszka w województwie podlaskim, gdzie w Bohonikach i Kruszynianach są dwa ostatnie na ziemiach polskich zabytkowe meczety, a przy nich mizary, czyli muzułmańskie cmentarze.

■ Na promocję książki dr Doroty Cybulskiej „Językowy obraz wojny i okupacji utrwalony we wspomnieniach mieszkańców wsi w Łomżyńskim” zaprasza w środę, 15 maja (godz. 17.00, Dom Pastora w Łomży, ul. Krzywe Koło 1) Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wagów.

■ Tablicą chcą upamiętnić radni gminy Sokoły ks. Zygmunta Laskowskiego, który w latach 80. był wikariuszem w Sokołach, zaangażowanym w działalność „Solidarności”. Ks. Laskowski zmarł 13 czerwca 2010 roku.

■ Zmarł w centrum Grajewa (w rejonie parku przy ul. Kilińskiego i Placu Niepodległości) mieszkaniec (60 lat) miasta. Po przybyciu, zaalarmowanych przez przechodnia, policji i pogotowia okazało się, że nie żył już od kilku godzin. Lekarz stwierdził zgon z przyczyn naturalnych.

Znaki czasu

■ Ponad 5 milionów Polaków w wieku produkcyjnym (18 – 64 lata) nie pracuje i nie szuka pracy, wynika z badań.

■ 28 osób zginęło, a 441 zostało rannych w 361 wypadkach drogowych od wtorku 1 maja, do niedzieli 5 maja na polskich drogach. Policja zatrzymała 1 815 kierowców, prowadzących pod wpływem alkoholu.

■ „Szczepionek przeciw gruźlicy starczy najwyżej do połowy maja. Kiedy się skończą, noworodki będą opuszczać szpitale niezabezpieczone przed gruźlicą”, zastępca Głównego Inspektora Sanitarnego mówi Izabela Kucharska w rozmowie z „Rzeczpospolitą”. Po wyjściu ze szpitala, dzieci będą kierowane do punktów, w których zostaną zaszczepione, gdy tylko szczepionka się pojawi.

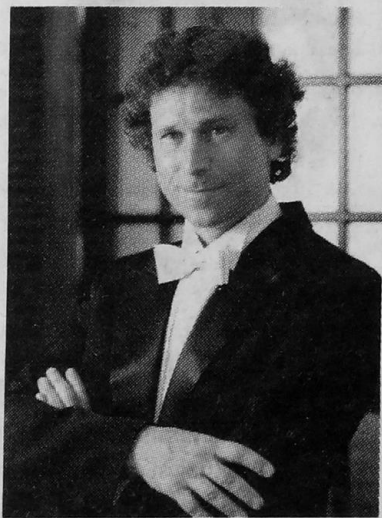
■ „Nie spałem całą noc. Jaki jestem szczęśliwy”, powiedział Arkadiusz Kraska po opuszczeniu więzienia. 19 lat temu został skazany za podwójne morderstwo na dożywocie. Prokuratura uważa, że jest niewinny. Sąd Najwyższy zdecydował, że może wyjść na wolność. By go przed laty skazać, policjanci fabrykowali dowody, zastraszyli świadków, jeden z nich zgwałcił ówczesną partnerkę Kraski.

■ Fałszywe maile o podłożeniu ładunków wybuchowych w szkołach przeprowadzających matury załży Polskę. Na razie nie wiadomo, kto jest sprawcą tego cyberataku.

■ 312 kg śmieci wytworzył statystyczny Polak w 2017 roku. To jak duży pokój w mieszkaniu wypchany po sufit odpadkami. Z roku na rok produkujemy ich więcej, wynika z danych GUS: rok 2015 – 283 kilogramy odpadów, rok 2016 – 303 kilogramy odpadów, rok 2017 – 312 kilogramów odpadów.

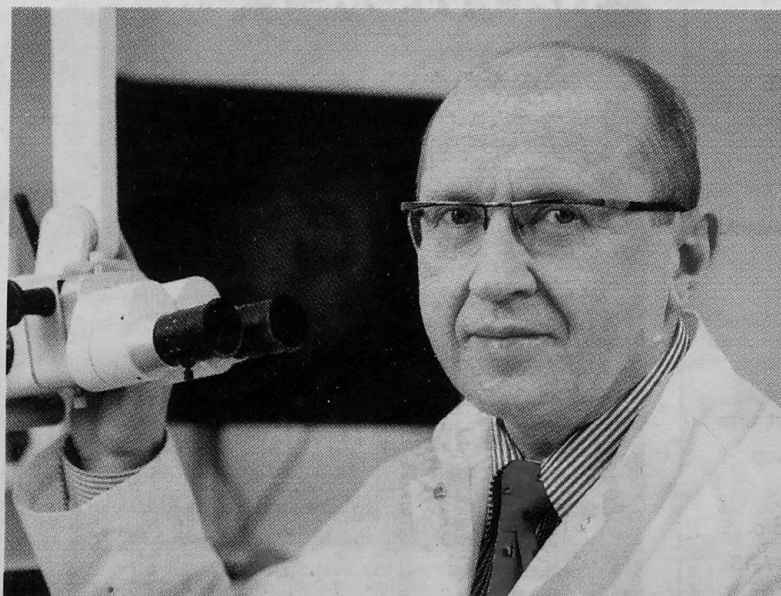
■ Książkę pt. „Morawiecki i jego tajemnice” wydał Tomasz Piątek, autor głośnych książek o Antonim Macierewiczu. Pozycja o polskim premierze ukaże się w czwartek, 9 maja. Píše w niej, że Mateusz Morawiecki jest powiązany z organizatorami afery taśmowej z 2014 r., a ojciec premiera w latach 80 założył podziemną „Solidarności Walczącą”, chroniony był przez Służbę Bezpieczeństwa.

Filharmonia z Marką, profesor Ambasadorem



Dyrektor Jan M. Zarzycki

Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży we wtorek, 7 maja, została laureatem Podlaskiej Marki 2018 w kategorii kultura. W marcu płyta łomżyńskich filharmoników pod dyrekcją prof. Jana Miłosza Zarzyckiego została nagrodzona Fryderykiem. Wywiad z prof. J.M. Zarzyckim opublikowaliśmy w „Kontaktach” nr 13/2019.



Profesor Henryk Skarzyński

Prof. Henryk Skarzyński, pochodzący z Rosochatego Kościelnego (gm. Czyżew), twórca i dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz Światowego Centrum Słuchu, został Honorowym Ambasadorem Województwa Podlaskiego. Prof. Skarzyński jest

laureatem nagrody „Kontaktów” Człowiek Sukcesu 2006. Gratulujemy laureatom.

Do udziału w plebiscycie Podlaska Marka Roku zostało zgłoszonych około 300 różnych propozycji, z których do rywalizacji zakwalifikowało się 187 kandydatur.

Komendant wojewódzki policji w opałach

– Decyzja o odmowie wszczęcia postępowania była przedwczesna. Przed jej podjęciem nie wykonano właściwie żadnych czynności – uznał Sąd Rejonowy w Suwałkach. I uchylił postanowienie warszawskiej prokuratury, która odmówiła śledztwa w sprawie ogłoszenia przez szefa podlaskiej policji nadinsp. Daniela Kołnierowicza „konkursu na anonimy”, dotyczące posłanki Bożeny Kamińskiej. Sprawa dotyczy wywiadu komendanta wojewódzkiego, którego udzielił w suwalskim Radiu 5. Szef podlaskiej policji, który od dawna jest uważany za człowieka wiceministra spraw wewnętrznych i administracji Ja-



rosława Zielińskiego, pojawił się w rozgłoszeniu, by jak stwierdził, „odkłamać” informacje na temat raportu po kontroli związanej z anonimowymi donosami od policjantów, ujawnianymi przez posłankę PO Bożenę Kamińską. Zamiast jednak uspokoić opinię publiczną, zaproponował: – Jeżeli pani Kamińska tak bardzo lubuje się w używaniu

anonimów, to może ogłosimy na antenie konkurs na najlepszy anonim o pani Kamińskiej. O majątku, podróżkach służbowych, o dotychczasowej działalności.

Nie spodobało się to komendantowi głównemu policji nadinsp. Jarosławowi Szymczykowi, który ukarał go za to naganą. Posłanka Kamińska złożyła natomiast doniesienie do prokuratury za przekroczenie uprawnień i złamanie ustawy o policji. Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła jednak wszczęcia śledztwa w tej sprawie. Posłanka złożyła zażalenie do sądu. Właśnie zapadła decyzja

– W uzasadnieniu sąd podkre-

ślił, że prokurator w toku czynności sprawdzających nie wykonał właściwie żadnych czynności. Nie zabezpieczył też materiałów dowodowych do sprawy, jak nagranie wywiadu radiowego, nie została też przesłuchana osoba składająca zawiadomienie. Akta tej sprawy liczą 17 stron i tworzą je właściwie tylko zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa oraz decyzja o odmowie wszczęcia postępowania. Dlatego sąd uznał, że należy skierować sprawę do ponownego rozpatrzenia – wyjaśnił rzecznik Sądu Okręgowego w Suwałkach sędzia Marcin Walczuk.

Fot. KWP w Białymstoku

Główny Lekarz Weterynarii z Rutek



Minister rolnictwa i rozwoju wsi Jan Krzysztof Ardanowski (z lewej) Główny Lekarz Weterynarii Bogdan Konopka i sekretarz stanu Szymon Giżyński. Fot. Ministerstwo Rolnictwa

Bogdan Konopka, pochodzący z Rutek absolwent Technikum Weterynaryjnego w Łomży (1981 r.) i Wydziału Weterynaryjnego Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (1987 r.) od wtorku, 7 maja, jest Głównym Lekarzem Weterynarii.

W 2006 roku powołany został na stanowisko Świętokrzyskiego Wojewódzkiego Lekarza Weteryna-

rii, które zajmował do 6 maja bieżącego roku.

W roku 2017 uzyskał tytuł doktora nauk rolniczych w Instytucie Zootechniki. W latach 2006 – 2015 pełnił funkcję prezesa Polskiego Związku Hodowców i Producentów Bydła Mięsnego. Jest członkiem Polskiego Związku Lowieckiego.



Z okazji imienin podkanclerzego Stanisława Antoniego Szczuki, założyciela i właściciela Szczuczyna oraz patrona Publicznego Gimnazjum w Nowym Parku w Szczuczynie odbyły się obchody imieninowe.

Co roku w maju jednostki OSP w całej Polsce świętują Dzień Strażaka

Dzień w Kuleszach Kościelnych



Prezes OSP Jan Dmochowski, prezes Zarządu Gminnego OSP, jednocześnie wójt gminy Kulesze Kościelne Stefan Grodzki, mł. brygadier Adam Frankowski, mł. aspirant Kamil Ksepka, prezes OSP Sokolę Marcin Kruszewski i dowódca uroczystości Jerzy Czarnowski

Gminne Obchody Dnia Strażaka w Kuleszach Kościelnych zostały połączone z uroczystościami rocznicowymi uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

Na wniosek prezesa OSP w Kuleszach Kościelnych Jana Dmochowskiego, Medalem honorowym im. Bolesława Chomicza został odznaczony Jan Grabowski, Brązową Odznaką Krzyża Floriańskiego Józef Łuniewski, Brązową Odznaką za Zasługi

dla Pożarnictwa Robert Grodzki, a za wysługę w pożarnictwie Krzysztof Sokolik (40 lat), Wioletta Grodzka (5 lat) i Marcin Choiński (5 lat).

W uroczystościach w Kuleszach Kościelnych uczestniczył radny Sejmiku Województwa Podlaskiego Jerzy Leszczyński.

OSP w Kuleszach Kościelnych ma bogatą historię, powstała w 1924 roku, jest prawie równo- latką niepodległej Polski.

Paralotniarz w krzakach

Chwile po starcie paralotniarz (56 lat) wylądował w krzakach w okolicy Łomżyczki przy Grobli Jednaczewskiej. O tym, że nie był to upadek, lecz przyziemienie w wyniku kłopotów po starcie świadczy całe śmigło i kosz napędu. Przy uderzeniu w ziemię zwykle ulegają

zniszczeniu. Paralotniarz narzekał na ból kręgosłupa. Strażacy przetransportowali go na drugą stronę Łomżyczki i przekazali ekipie pogotowia ratunkowego. Został zabrany do szpitala na dokładne badania. Z pierwszych informacji wynika, że nie odniósł obrażeń.

ŁOMŻA

Rekordowa flaga

Rekordowej długości 50 m i wagi 30 kg flaga polska rozwinięta została na Starym Rynku w Łomży 2 maja, w Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Przygotowała ją Spółdzielnia Socjalna Alexis z Łomży. Wśród rozwijających ją była założycielka Spółdzielni Barbara Duda. Spółdzielnia działa 10 lat. Specjalizuje się w szyciu prześcieradeł, poszewek na poduszki i poszew na kołdry. Wśród rozwijających był prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski z urzędnikami. Mniejsze flagi, jak od 12 lat w Dzień Flagi, rozdawał mieszkańcom miasta poseł Lech Kołakowski. „Chciałbym, aby te flagi zawisły na budynkach, balkonach bloków, abyśmy manifestowali polskość i cieszyli się niepodległością”, mówił poseł Kołakowski.

Jak budować drogi?

Umowę o współpracy z firmą budowlaną Strabag podpisał dyrektor Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Łomży Artur Ciborowski, który otwiera w szkole nowy kierunek kształcenia technika drogownictwa.

Dzień Weterynarii

Światowy Dzień Weterynarii obchodzili uczniowie Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży. Motywem obchodów były szczepienia ochronne zwierząt.

Kapele i gawędziarze w Zbójnej

Na Regionalny Przegląd Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych zaprasza wójt gminy Zbójna Elżbieta Parzych w niedzielę, 12 maja (godz. 14.00). Najlepsze zespoły kurpiowskie nominowane zostaną na Ogólnopolski Przegląd Zespołów Kurpiowskich w Nowogrodzie (16 czerwca).

Powitanie „lasek”

Piękne Łomżanki, Miss Polski Nastolatek 2018 Zuzanna Poteraj oraz Miss Ziemi Łomżyńskiej 2018 Elwira Talkowska, witają podróżnych z bilbordów na rogatkach miasta. Zdjęcia wykonał reporter Radia Białystok Paweł Wądołowski, który od początku istnienia konkursu „Miss Ziemi Łomżyńskiej” współpracuje z jego organizatorami.



Postacie mjr. Władysława Raginisa i gen. Heinza Guderiana na tle ruszających do szarży żołnierzy i mapy okolic Wizny przedstawia ósmy mural w Wiznie. Pracę pod kierunkiem dr. Rafała Roskowińskiego wykonali studenci Wydziału Artystycznego UMCS w Lublinie. Autorem projektu jest student Tomasz Badalski.

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski
zaprasza na

JARMARK ROZMAITOŚCI

11 maja 2019

Stary Rynek godz. 10:00 - 16:00

Impreza towarzysząca
godz. 11:00 - 14:00

BILL BOMBADILL SHOW

MIASTECZKO CYRKOWE

- zjeżdżalnia rolkowa (10m) • warsztaty chodzenia po linie
- gigantyczne bańki mydlane • warsztaty żonglerskie
- plansze z grami zręcznościowymi • labirynt animacyjny
- strzelnica • rowerek Pedallo • szczudelka • Rola Bola
- narty do chodzenia w duecie

Zmiana banku? To proste!

Całe życie z jednym rachunkiem bankowym? To przeszłość. Coraz więcej osób przenosi swoje konta do Credit Agricole. To proste jak zmiana operatora telefonicznego czy dostawcy prądu.

Czasy, gdy przez całe życie przywiązani byliśmy do jednej firmy od telefonów, jednego dostawcy gazu i prądu to już przeszłość. Coraz więcej osób decyduje się pożegnać z dotychczasowymi usługodawcami i wybiera nowych. Dotyczy to również dostawców usług bankowych.

- W 2018 roku decyzję o zmianie rachunku podjęło ponad 25 tys. osób. Spośród wszystkich przeniesionych rachunków ponad 85 proc. trafiło do naszego banku – informuje Anna Czarnecka, dyrektor oddziału Credit Agricole w Łomży.

Powody zmiany banku mogą być różne: niektórzy są niezadowoleni z jakości obsługi, innym nie podoba się oferta. Są też klienci, którzy przeprowadzają się i szukają banku, który ma najbliżej oddział. Każdy powód jest dobry.

Tym, co przyciąga klientów do Credit Agricole, jest Konto dla Ciebie – pakiet bezpłatnych usług związanych z prowadzeniem rachunku osobistego, w tym: karta bankomatowa, którą można od razu płacić w kilku walutach, Indywidualna Linia Kredytowa oraz pakiet ubezpieczeń assistance obejmujący m.in. ochronę wyświetlacza telefonu. Posiadacze

Konta dla Ciebie mogą także korzystać z największego w Polsce Klubu Rabatowego i kupować ze zniżkami nawet do 55% w 10 tys. sklepów i punktów usługowych. Podobnie jak w zeszłym roku nowe konta reklamuje Dawid Podsiadło.

A przeniesienie rachunku jest banalnie proste. Wystarczy odwiedzić placówkę banku Credit Agricole, wypełnić krótki wniosek i podpisać upoważnienie dotyczące przeniesienia usług. Doradca załatwi wszystkie formalności: zamknie konto w dotychczasowym banku, przeniesie stałe zlecenia i pełnomocnictwa, a także przekaze informację o dokonanej zmianie urzędowi skarbowemu czy pracodawcy. Cały proces zajmuje najwyżej kilka dni.

Klient, który do 14 lipca założy w Credit Agricole nowe Konto dla Ciebie, będzie mógł wybrać jeden z trzech promocyjnych bonusów: do 300 zł premii za przeniesienie konta z wynagrodzeniem, do 300 zł zwrotu kosztów rachunków opłacanych z nowego konta lub 50-procentowy bonus do środków uzbieranych dzięki usłudze CASaver (maksymalnie do 300 zł).

**AGATA
KRACZEK**



**Anna
Czarnecka,
dyrektor
oddziału
Credit Agricole
w Łomży**

Bardzo się cieszę, że osoby, które decydują się zmienić swój dotychczasowy bank, wybierają właśnie nas. To duże wyróżnienie i motywacja do ciężkiej pracy, aby nowi klienci byli z nas zadowoleni i chętnie polecali nas swoim bliskim.

Nasz bank wyróżnia wyjątkowe podejście do klientów: bardzo uważnie ich słuchamy i proponujemy dokładnie takie rozwiązania, jakich potrzebują. Mam nadzieję, że mieszkańcy Łomży, którzy jeszcze nas nie znają, zechcą się o tym przekonać. Zapraszam do mojej placówki przy al. Legionów 42.

 **CRÉDIT
AGRICOLE**



Sztandar na urodziny

Nadanie sztandaru Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciemnoszyjach (gm. Grajewo) było głównym punktem jubileuszowych uroczystości związanych z 70. rocznicą powołania straży we wsi.

Inicjatorem utworzenia OSP był Franciszek Zwoliński i inni mieszkańcy wsi. W 1949 roku i latach 50 wybuchało dużo pożarów. Przyczyną były także burze z piorunami, a powojenne zniszczone domy i budynki gospodarcze nie miały piorunochronów.

Głównym wyposażeniem jednostki była pompa, węże gaśnicze i drabiniasty wóz konny.

Po 35 latach, w 1984 roku, OSP otrzymał pierwszy samochód pożarniczy (Żuk). Wcześniej ochotnicy wybudowali remizę z garażem. Po 13 latach starego Żuka strażacy wymienili na nowszego Stara A25. Od 2003 roku jeździli do pożarów i wypadków bojowym Starem 244.

Od 2001 roku prezesem OSP w Ciemnoszyjach jest Andrzej Kalankiewicz. Za jego prezesu-



Sztandar OSP w Ciemnoszyjach

ry, w 2007 roku, jednostka została włączona do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. Pięć lat później otrzymała samochód pożarniczy Mercedes Benz Atego 1429 AF ze zbiornikiem na

wodę o pojemności 2 500 litrów.

W Ciemnoszyjach, oprócz męskiej drużyny pożarniczej jest kobieca drużyna ratownicza (od 2013 r.) i młodzieżowa drużyna pożarnicza (od 2016 r.).

Pomoc pogorzelcom



Z apelem o zbiórkę siana, słomy i materiałów budowlanych dla poszkodowanych w wyniku pożaru dwóch rodzin ze wsi Ciemnoszyje, zwrócił się wójt gminy Grajewo Stanisław Szleter.

Mammografia w Rajgrodzie

Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet od 50 do 69 lat odbędą się w Rajgrodzie (przy Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Zabielskiego 6) w środę, 15 maja (godz. 9.00 – 17.00). Należy wcześniej zarejestrować się telefonicznie: 85 676 03 32, 85 676 13 22, 885 035 635 (przy rejestracji trzeba podać numer PESEL).

Dzieci mają place zabaw

Przed majówką zostały oddane kolorowe place zabaw dla dzieci w Radziłowie, Karwowie i Mścichach. Kosztowały 340 tys., w połowie dofinansowane z unijnego projektu.

3 Maja w Kolnie

„3 maja 1919 roku na cześć rocznicy odzyskania niepodległości odbyła się w naszym mieście wielka manifestacja ludności z udziałem komisariatu rządu polskiego w Kolnie i przedstawicieli znanych ugrupowań politycznych. Na uroczystość przybyło wojsko 33. Pułku Piechoty. Ulicami miasta przeszedł pochód, niosąc sztandary. Przygrywała orkiestra strażacka. Przy ulicy Czerwińskiej, bo tak właśnie wtedy nazywała się ulica Wojska Polskiego, przy której się znajdujemy, po obu stronach istniejącego do dzisiaj krzyża posadzono dwa Dęby Wolności. Do naszych czasów przetrwał tylko jeden. Tak się składa, że na 100 lat tamtych wydarzeń ulica Wojska Polskiego będzie miała nową nawierzchnię, chodniki, sygnalizację świetlną, nowe rondo. (...) Niech ta ważna inwestycja drogowa będzie symbolicznym elementem upamiętniającym manifestację wolności, która 100 lat temu przemaszerowała właśnie tą drogą”, mówił w czasie obchodów rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja burmistrz Kolna Andrzej Duda.



Obraz Matki Boskiej namalowany w Rzymie w marcu 1738 roku wrócił po gruntownej renowacji konserwatorskiej do kościoła w Małym Płocku. Jest cenną relikwią i najcenniejszym zabytkiem w parafii. 3 maja w Małym Płocku odbył się Maryjny odpust. Tego dnia co roku mieszkańcy każdej wsi z parafii i każdej ulicy Małego Płocka niosą w procesji obraz Matki Boskiej.

Szkoły po konkursie



Dyrektorzy szkół w Janowie, Lachowie i Zaskrodiu będą nadal pełnić dotychczasowe funkcje, taki jest efekt przeprowadzonych konkursów.

Dzień biblioteki

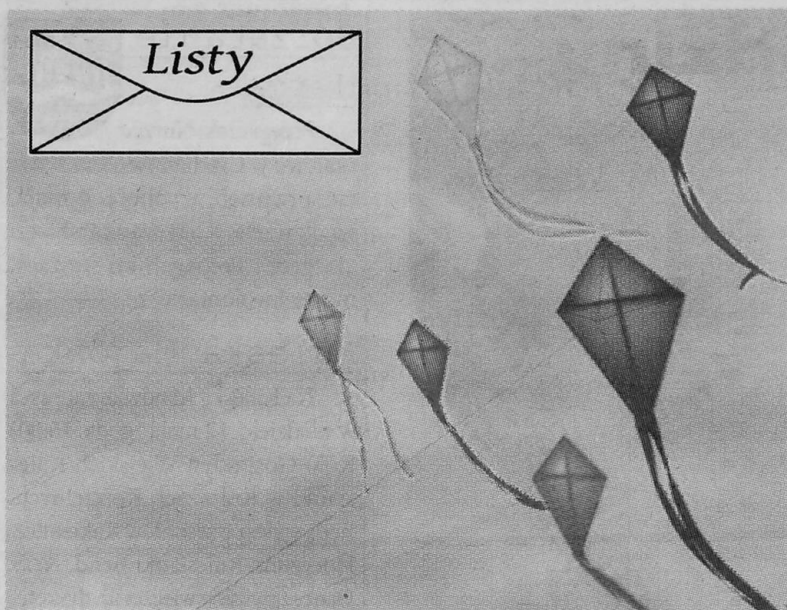
Na obchody XVI Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek zaprasza w 8 – 15 maja Miejska Biblioteka Publiczna w Kolnie. W programie: wspólne czytanie, gry, konkursy.

Wypoczynek w Koźle

Otwarta strefa aktywności z siłownią plenerową i placem zabaw dla dzieci powstaje za 70 tys. zł nad Pisą w Koźle. Plac zabaw tworzy także gmina Kolno w Łosewie.

Rozbudowa szkoły

Dobudowanie dwóch sal lekcyjnych i przeprowadzenie gruntownego remontu sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej w Borkowie z ministerialną dotacją planuje wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski.



Na wiosnę

Wołam ku niebu
I swoje wiersze
Niczym latawce
Puszczam wysoko
I mam nadzieję
Że Bóg je czyta
Zawsze.

Janusz Kulesza
Zambrów

Święto z troskami

Gratulować, dziękować, to za mało. Najpiękniejsze kwiaty nie znaczą. Trzeba pojąć całą głębię tej służby. Pielęgniarską i położniczą codzienną pracę.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Dnia Położnej wszystkim Pielęgniarkom, Pielęgniarskim i Położnym składam najserdeczniejsze, z serca płynące życzenia zdrowia, sukcesów i zadowolenia z pracy zawodowej oraz szczęścia w życiu osobistym. Codzienna praca pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych obdarzana jest powszechnym szacunkiem i uznaniem, nacechowana ogromnym zaangażowaniem oraz odpowiedzialnością. Nowoczesne pielęgniarstwo i położnictwo to profesjonalizm, wysokie kwalifikacje, specjalizacje w wielu dziedzinach: od opieki w środowisku rodzinnym, przez chirurgię, onkologię, anestezjologię, ratownictwo, promocję zdrowia, po organizację i zarządzanie ochroną zdrowia.

Jednak przyszłość obu tych zawodów jest niepewna, gdyż powstała luka pokoleniowa, brakuje wykształconej młodej kadry. Oznacza to, że więcej zakończy pracę, niż ją rozpoczął.

Do niedawna średnia wieku pielęgniarki i położnej wynosiła 48 lat, teraz ponad 52 lata. Jedyne 2 proc. pielęgniarek i położnych ma mniej niż lat 30. Aż 77 proc. ma 51 – 55 lat. W Polsce do 2022 roku uprawnienia emerytalne uzyska ponad 52 tys. pielęgniarek i położnych, co stanowi prawie 30 proc. zatrudnionych.

Życząc Wam, Drogie Koleżanki i Koledzy, satysfakcjonującej pracy w bezpiecznych warunkach i za godne wynagrodzenie, życzę również naszym Pacjentom, najważniejszym w naszej pracy, bez których nie mielibyśmy racji bytu, aby jak najmniej odczuwali trudną sytuację kadrową w ochronie zdrowia i zawsze otrzymywali należną im opiekę na najwyższym poziomie.

Izabela Metelska
przewodnicząca

Okręgowej Izby Pielęgniarek
i Położnych w Łomży

Pamiętka

(Emilowi)

Nie udało się nam zachować zbyt wielu pamiętek po rodzicach i dziadkach, precjozów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Ani mnie, ani dwojce mojego rodzeństwa. Każdy z nas otrzymał jednak coś, co okazało się skarbem, zwłaszcza dziś po wielu latach i mniej lub bardziej bolesnych doświadczeniach. W każdym razie na samym początku, zanim opuściliśmy rodzinne podwórko, nie przychodziło nam do głowy, by wspólną wieczorną modlitwę traktować jako skarb. Zbyt była codzienna, zwyczajna, wydawało się nam, że wszyscy tak robią. Prawda, przez pewien czas dziwiło mnie, że dzie-

ci z Bullerbyn, kapitan Nemo, Old Schutterhand i wielu innych wybitnych towarzyszy mojego dzieciństwa nie tylko nie odmawiają różańca, ale nawet nie chodzą do kościoła. Niezapomniana siostra Benedykta Mleczko, moja pierwsza katechetka i nauczycielka towarzyskiego tańca wytłumaczyła mi, że dla autorów moich ulubionych ksiązek fakt religijności bohaterów był zapewne zbyt oczywisty, by o nim pisać.

Z upływem lat ów wieczorny rytuał wydawał się więc nam coraz bardziej niezwykły i pełen mocy. Skłonny dziś jestem myśleć, że miejsce, w którym co wieczór klękaliśmy miało na nas przedziwny i rosnący z latami wpływ. To było jakieś centrum, z którego rozchodzą się wszystkie drogi dnia i ku któremu wracają pod wieczór, zatoczywszy koło. Było bardzo ważne, gdyśmy rośli i szukali punktów orientacyjnych dla samodzielnych wędrówek. Chyba też w żadnym innym miejscu nie byliśmy tak razem, nie czuliśmy się tak rodziną, jak przed owym skromnym ołtarzykiem.

Kto go wymyślił? Pewnie mama, która miała podobny w swym podgnieźnińskim dzieciństwie. Po jej śmierci, gdyśmy na dobre rozjechali się po świecie, każdy z nas zabrał część tego dziwnego miejsca. Tata wziął do centrum Polski krzyż, siostra zachowała figurkę Jezusa, brat powiózł na północ lichtarz, mnie przypadła ikona częstochowska. Jak każdy prawdziwy skarb, również ten miał własność pomnażania się w nieskończoność. Każdy z nas ma przecież dziś nie część, lecz cały ołtarzyk. Pamiętam, jak się ucieszyłem, gdy podczas pierwszej wizyty w domu rodzinnym kobiety mojego życia, zobaczyłem przy oknie prawie takie samo miejsce i figurkę, jakie pamiętałem z dzieciństwa. Cóż dziwnego, że w mieszkaniu, które po jakimś czasie zdobyliśmy, chcieliśmy także mieć miejsce modlitwy?

Zastanawiam się nieraz, jak to właściwie jest z tą naszą wspólną modlitwą. Staramy się, by była najpierw czasem przebaczenia. Dla nas, dla „starego dobrego małżeństwa”, jakoś już jest. Każdy pewnie przeżył coś podobnego: bardzo trudno razem się modlić, nie oczyszczeni uprzednio choć trochę domowej atmosfery. Sama myśl,

że mamy zaraz klęknąć z dziećmi, skłania do podjęcia próby wyjaśnienia nieporozumień. Wspólna modlitwa bardzo pomaga przyznać się do błędu, zadać właściwe pytanie, zrozumieć, co do nas mówią, a nawet przeprosić. Daje jakąś siłę, którą nowoczesna psychologia nazwałaby pewnie asercją; uczy trudnej wewnętrznej szczerości i otwartości. Któż tego nie zna: niekiedy wcale nie ma się ochoty na rozmowę, a tym bardziej na przeprosiny. Dopiero modlitwa usposabia do ponownego nawiązania kontaktu, umacnia a czasem po prostu na nowo stwarza rodzinne więzy, chroni nas przed rozbitciem, przed pójściem w swoją stronę. Bardzośmy przecież wszyscy słabi i bez specjalnej łaski nie tak łatwo ocalić rodzinę przed rozpadem.

Drugi ważny element, którego nie wynieśliśmy z rodzinnych domów, a który udało się nam z powodzeniem wprowadzić, to spontaniczność prośb i podziękowań, od których właściwie zaczyna się każda nasza modlitwa wieczorna. Jeśli nocują czasem u nas kuzyni lub kuzynki naszych dzieci, z początku są zaskoczone koniecznością powiedzenia czegoś Jezusowi „z głowy”, ale zwykle szybko chwytają w czym rzecz. Bardzo też ważna wydaje się nam wdzięczność okazywana Jezusowi za wszystkie sprawy dnia i tu znów prawdziwym mistrzem okazał się któregoś dnia Piotr: „Dziękuję ci Jezu, że Kubuś kopnął mnie w rękę, ale mi jej nie zламаł...”

Może kiedyś napiszę o tym, ile nauczyliśmy się z tych spontanicznych modlitw naszych dzieci. Na razie zbieram materiały.

Wojciech Kudyba
Nowy Sącz

Kciuk do góry i w dół

Za zmianę okładki „Kontaktów” na bardziej kolorowe, wesołe, świąteczne kciuk do góry.

Przesyłam gratulacje dla młodej mamy Zuzi z Zambrowa, która nie dostaje szału przed I Komunią córki. Tu także kciuk do góry. Ale i kciuk ku dołowi dla posła Karckiego za „Łomrzę”. Wstyd panie kandydacie na europośla. Z pozdrowieniem.

R.S.
Boguty-Pianki

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Policjanci na podium

Mł. asp. Ewa Niemyjska oraz sierż. szt. Michał Michalski z Komendy Powiatowej Policji w Wysokim Mazowieckiem zajęli trzecie miejsce w wojewódzkich eliminacjach VII Ogólnopolskich Zawodów Ratowników Policyjnych z Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. Rywalizacja polegała na sprawdzeniu wiedzy teoretycznej (należało odpowiedzieć na 30 pytań), a w drugim etapie, umiejętności praktycznych udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Kultura w starej szkole

Dom kultury w budynku starej szkoły podstawowej w Kobylinie Borzymach planuje utworzyć wójt gminy Dariusz Sikorski. W stolicy gminy nie ma takiego obiektu. W domu kultury byłaby także siedziba biblioteki. Na remont budynku wójt ubiega się o dotację z Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa. Na szkolnej działce powstałby także garaż dla OSP.



Pomóżmy Marcelinie

Marcelina Jabłońska (lat 5) z Wysokiego Mazowieckiego urodziła się z wadą serca. „Codziennie walczyliśmy o to, aby Marcelinka mogła funkcjonować, jak jej rówieśnicy. Dlatego Kochani zwracamy się do Was z prośbą o pomoc.

Wesprzyjcie Marcelinkę w walce o lepsze życie”, napisała jej mama na portalu internetowym. Marcelina jest pod opieką Fundacji „Bo cię Kocham”. Można wesprzeć jej leczenie dobrowolną wpłatą za pośrednictwem strony zrzutka.pl/9t4h2f.

POWIAT ZAMBROWSKI

Razem w Zagrobach - Zakrzewie

Altanka, ogrodzenie świetlicy, plac zabaw dla dzieci, to tylko niektóre z inicjatyw podjętych i zrealizowanych w ubiegłej kadencji przez sołtys wsi Zagroby - Zakrzewo Wioletę Strzeszewską z mieszkańcami przy życzliwej pomocy wójta gminy Zambrów Jarosława Kosa.

Świetlica w budynku po byłej szkole powstała wcześniej. Ale wymaga „gospodarskiego spojrzenia i zadbania”. I tak było w Zagrobach-Zakrzewie. Dlatego, kiedy w marcu odbywały się we wsi sołeckie wybory, nikt nie myślał, aby zmieniać.

Sołtys Wioletta jest mamą trojga dzieci: córka Klaudia studiuje dziennikarstwo na UKSW w Warszawie, Katarzyna studiuje obronność państwa na WAT w Warszawie, a najmłodszy Janek kończy w tym roku gimnazjum.

Świetlica w Zagrobach - Zakrzewie, jak wcześniej szkoła, integruje mieszkańców. Na spotkaniach rozmawiają i planują, co zorganizować, co nowego wprowadzić. Tak właśnie ktoś powiedział o oświetleniu cmentarza, a wójt gminy pomógł



Zagroby - Zakrzewo

w realizacji pomysłu. Dziś wszyscy są zadowoleni ze stojącej przy cmentarzu latarni. Jest bezpiecznie i wygodnie, gdy ktoś pójdzie odwiedzić groby o zmierzchu.

„Gdy trzeba przekazać jakąś informację z gminy, nie omijam żadnego domu i pukam do każdego drzwi. Rozmawiamy o różnych sprawach i różne rozwiązania rodzą się spontanicznie”, mówi sołtys Strzeszewska.

W tej kadencji sołtys z mieszkańcami zaplanowała remont świe-

tlicy w środku, bo przydałoby się odnowić kuchnię i stolarkę, może też wymienić starą instalację elektryczną. A w czynie społecznym mieszkańcy uporządkują obejście.

„Urządzimy wspólne sprzątanie i odkrzaczanie placu, a później będzie dla wszystkich ognisko z kiełbaskami. Miała być majówka, ale pogoda zepsuła nam plany. Zorganizujemy majówkę, jak zrobi się cieplej”, planuje Wioletta Strzeszewska.

Sprzątanie

Nurca



Brzezi rzeki Nurzec i zalewu w Ciechanowcu sprzątnęli w sobotę, 4 maja, wędkarze z Koła wędkarskiego „Jazgarz”. Pomagali im strażacy, morsy i wolontariusze.

Kuleska Majówka

Na Kuleską Majówkę zaprasza w niedzielę, 12 maja (godz. 15.00) Koło Gospodyń Wiejskich Kulesianki w Kuleszach Kościelnych. Będą występy zespołów Rokietnica, Horyzont, Kulesianki Bend, Nexx Dance (gwiazda wieczoru), dyskoteka pod chmurką, wystawa maszyn.

Po wyborach

sołtysów

W Chomicach, Krzyżewie, Noskach Śnietnych i Rżączach w gminie Sokoły nie zostali wybrani sołtysi. Nowi wybrani zostali w Bruszewie, Bruszewie - Borkowiznie, Jamiołkach - Kowalach, Kowalewsczyźnie, Kruszewie - Głabach i Perkach - Frankach. W 39 sołectwach zostali dotychczasowi.

Wygraj

szansę



Gminne eliminacje konkursu „Wygraj szansę” dla dzieci i młodzieży (do lat 14) muzycznie uzdolnionej odbędą się w Gminnym Ośrodku Kultury w Szumowie we wtorek, 14 maja (godz. 16.00). Organizatorami konkursu są: TV Media i Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.

Zapisy na półkolonie

Na półkolonie przy parafii pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie można zapisywać się w piątek (10 maja, od godz. 15.00) i w sobotę (11 maja, w godz. 9.00 - 12.00) u ks. Roberta Czeladko (tel. 533 440 005) lub siostry Laury (tel. 500 599 459).

Klub seniora

Kluby seniora w Rutkach, Grądach Woniecku i Mężeninie planuje powołać wójt Dariusz Modzelewski. Spotkania, a w przyszłości także ćwiczenia rehabilitacyjne, mogłyby odbywać się w świetlicy wiejskiej i w szkole (w Gradach Woniecku).

Erotyczna majówka

Ewa z Zambrowa: – Za nami majówkowe szaleństwo. Każdy będzie miał swoje wspomnienia z tego długiego weekendu, ale ja bardzo chętnie podzielę się swoimi. Z moim ukochanym chłopakiem postanowiliśmy zrobić majówkowy wypad. Była zażarta dyskusja, czy morze, czy góry, ale w końcu stanęło na górach. Znaleźliśmy tani nocleg i wyruszyliśmy już we wtorek wieczorem.

Następnego dnia postanowiliśmy nieco pochodzić po górach. Wyruszyliśmy zaraz po śniadaniu. Wzięliśmy ze sobą koc i prowiant, aby prowizoryczny obiad zjeść w trasie, gdzieś na trawie. Pięliśmy się szlakiem turystycznym, ale po jakimś czasie zaczął nam doskwierać tłok. Potrzebowaliśmy odpocząć od tych wszystkich ludzi i zagłębiliśmy się w las. Tak, może to trochę nierozsądne, ale o takich rzeczach myśli się później... Brnąc przez las doszliśmy do polanki. Promienie słońca niesamowicie przebijały się przez korony drzew. Uznaliśmy to za idealne miejsce na odpoczynek i nasz zimny obiad. Zjedliśmy, posprzątaaliśmy wszystko do torby i odpoczywaliśmy na kocu. Leżeliśmy w ciszy i kontemplowaliśmy widoki.

Po jakimś czasie Mariuszowi chyba znudziły się widoki, bo zaczął mnie miziać jakimś kwiatkiem po szyi i zjeżdżał coraz niżej... Podobało mi się to... Po chwili kochaliśmy się przy akompaniamencie ćwierkania ptaszków w promieniach słońca. To był nasz najwspanialszy wypad w tym roku i mam nadzieję, że będzie ich więcej.

Zakazana miłość

Paulina z Łomży: – Miłość nie wybiera. Każdy pewnie miał sytuację, że kogoś kochał, ale nie mógł z ukochaną lub ukochanym być. Są różne sytuacje i różne powody, ale ja znalazłam się chyba w najgorszej takiej możliwej sytuacji. Jestem z małej miejscowości koło Łomży. Wszystko zaczęło się, gdy byłam w ostatniej klasie technikum. Mieliśmy w szkole rekolencje i miał je prowadzić inny niż zwykle ksiądz. Nie należałam do jakichś super „świętych”, ale w Boga wierzę, więc na rekolencje zawsze chodziłam. W sumie jako jedna z nielicznych z mojej klasy.



Imiona miłości

Byłam dosyć ciekawa nowego księdza. Gdyby nie sutanna, to pewnie bym go nie zauważyła. Był to młody ksiądz, może około trzydziestki. Czekałam na coś ciekawego. Temat był dosyć standardowy, ale za to przekazany w bardzo fajny sposób. Było czuć od tego człowieka pozytywną energię. Miał na imię Marek. Nie mogłam się oprzeć, aby nie podejść i porozmawiać. Niestety, nie miał zbyt wiele czasu. Zapytał, czy nie miałabym ochoty kiedyś pogawędzić. Miałam, więc wymieniliśmy się numerami. Odezwał się po dwóch dniach. Postanowiliśmy wybrać się na kawę do Ostrołęki, by nie było niepotrzebnych plotek. Przyjechał w koszuli i dżinsach, ale miał koloratkę na miejscu. Siedzieliśmy i gadaliśmy na różne tematy. Poinformował o wycieczce, którą organizuje do Wilna i pytał, czy bym się nie wybrała. Powiedziałam, że się zastanowię. Gdy się rozstaliśmy, czułam jakąś więź... Tak jakbyśmy się znali już bardzo długo.

Na wycieczkę jechało wiele starszych pań. W środku walczyłam z uczuciem, z którego zaczęłam sobie zdawać sprawę. W Wilnie zwiedziliśmy stare miasto, cmentarz na Rossie i oczywiście Ostrą Bramę. Nocleg był w jakimś domu pielgrzyma. Kilkuosobowe pokoje i minimum wygód.

Przed snem wyszłam się przewietrzyć i odpocząć od szczebiotania starszych pań. Na dworze spotkałam Marka. Wokół jedynie pojedyncze głosy ptaszków. Popatrzył na mnie, chwycił za rękę i poprowadził za sobą. Nie opierałam się. Ukradkiem weszliśmy do jego

pokoju. Jako ksiądz miał jedynekę. Nie wypowiedzieliśmy ani jednego słowa. Jego usta przyległy do moich i zaparło mi dech w piersi.

Przez myśl przebiegło mi, że to chyba sen, że to chore, że to nie powinno się dziać. Nic jednak nie wypowiedziałam i poddałam się jego ustom i dłoniom. Straciłam rozum... Zerwałam koloratkę z jego szyi. Uznał to za pozwolenie i zaczął mnie rozbierać. Lekko pchnął mnie na łóżko i zaczął całować z góry na dół. Przeszły mnie ciarki. Zatraciłam się w tym wszystkim, gdy jego usta błędziły po moim ciele... Kochaliśmy się pół nocy. Po wszystkim leżeliśmy wtuleni w siebie. W głowie miałam milion myśli. Przerwały je dwa słowa: „Kocham cię”, wypowiedziane przez Marka.

Ciągle się widujemy. Kochamy się, a nasza miłość jest wzajemna i namiętna.

Tak, to pewnie godne potępienia według niektórych, ale wszyscy powinni się zastanowić nad głupotą celibatu. Ksiądz to też człowiek, więc też potrafi kochać. Przez to wszystko niby jesteśmy razem, ale nie jesteśmy...

Romans z żonatym

Joanna z Kolna: – Kiedyś brzydziłam się kobietami, które spotykały się z żonatymi mężczyznami, gardziłam nimi. Teraz idąc tym tokiem rozumowania, powinnam gardzić sobą. Delegacja, urokliwy hotel za miastem i dwudniowe szkolenie. Ostatniego dnia impreza. Nie obyło się bez alkoholu, więc integracja szła w najlepsze. Bawiłam się bardzo dobrze, ale czasa-

mi czułam się obserwowana. Kątem oka wyłapałam sprawcę tego odczucia: przystojnego blondyna. Obserwował mnie ukradkiem, ale że trochę wypilałam, przy najbliższej okazji kontaktu wzrokowego po prostu mu pomachałam. Uśmiechnął się niepewnie i gdzieś zniknął. Po chwili pojawił się obok mnie z dwoma kieliszkami wina. Piliśmy, tańczyliśmy, rozmawialiśmy. Było naprawdę bardzo miło.

Nawet nie pamiętam jak i kiedy znaleźliśmy się w pokoju hotelowym... I choć może umysł miałam przyćmiony alkoholem, to co wyczynialiśmy w łóżku pamiętam niezwykle dobrze. To był jeden z najlepszych seksów w moim życiu. Dodam, że singielskim życiu, bo nie trafiłam dotąd na tego odpowiedniego. Aż do teraz. Rzecz jasna nie wyobrażałam sobie zbyt wiele po tej przygodzie, wróciłam do swojego życia, lecz on się do mnie odezwał. Zaczęliśmy się spotykać. Czuliśmy się w swoim towarzystwie po prostu świetnie. Zaczęłam się w nim zatracać, pojawiło się uczucie, że to ten jedyny.

Mury mojego szczęścia zostały jednak zachwiane pewnego wieczoru przy kolacji, gdy zapytałam, tak ni stąd ni zowąd, dlaczego nie ma żony. Wtedy odparł, że żonę ma. Podłoga mi się trochę zachwiała, ale zaczął mówić, że żyją bardziej obok siebie, niż ze sobą. Że ze mną czuje się tak, iż mógłby góry przenosić.

Jestem z nim szczęśliwa i on ze mną również, ale mam wyrzuty sumienia. Prześladuje mnie to i coraz częściej obawiam się, że poczucie winy zniszczy mnie od środka.

Obrączka pamięci



Posel Stanisław Śleszyński z żoną Anną i dziećmi: Ryszardem (pierwszy z prawej), Elizą i Jadwigą (z tyłu) oraz bratem Lucjanem, rok 1938. Fot. archiwum L. Śleszyńskiego

Widzenie

„Uciekać wójcie! Uciekać! Będą aresztować. Listy są gotowe”, ostrzegał wójta Rutek Kossaków, jednocześnie posła Stanisława Śleszyńskiego w listopadzie 1939 roku pracownik z gminy, który przybiegł z ostrzeżeniem, gdy dowiedział się o planach aresztowania.

Stanisław Śleszyński z rodzicami, dwiema siostrami, żoną Anną i trojgiem dzieci mieszkał w Kałęczynie. Jego starsza córka Eliza miała 6 lat, najmłodsza Jadwiga 2 lata, a syn Ryszard 4 lata.

„Dziadek powiedział, że nikomu nic złego nie zrobił i uciekać nie będzie. Tak opowiadała nam babcia Anna”, mówi wnuk posła Lech Śleszyński z Łomży.

Kilka dni później, 22 listopada 1939 roku, na podwórzu w Kałęczynie zajęli gazikiem enkawudziszczy. Stanisław był w oborze przy obrzędzie. Kazali mu się umyć i jechać. Stanisław powiedział enkawudziszczy, że ma małe dzieci... Odpowiedział, że rebionki poczekają.

W listopadzie i w grudniu Stanisław przebywał w więzieniu w Łomży. Odwiedziła go tam żona Anna, przekazała bieliznę i żywność.

„Dziadek na widzeniu powiedział babci, że pewnie już nie wróci. Zdjął z palca ślubną obrączkę i oddał jej. Pożegnał. Prosił, by ucałowała dzieci”, opowiada wnuk.

Przed świętami Bożego Narodzenia strażnik w więzieniu nie przyjął od Anny paczki dla Stanisława. Nie widziała się już z mężem. Prawdopodobnie już go nie było w więzieniu w Łomży. Nie dowiedziała się, gdzie został wywieziony.

Ucieczka

Po uwięzieniu męża, Anna bała się o życie dzieci i swoje. Pochodziła z Kobylina Borzymów, ukrywała się u swojej rodziny. W lutym 1940 roku przyjechali po nią do Kałęczyna. Nie było jej w domu.

Zabrali rodziców Stanisława i jego dwie siostry. Wywieźli do Kazachstanu. Annę Śleszyńską z dziećmi poszukiwali do czerwca 1941 roku.

„Babcia Anna ukrywała się w Kobylinie, Kałęczynie, Wiźnie. Ojciec opowiadał, że ciągle uciekali przed Ruskimi. Spali w stodółkach, w polu. Kiedyś leżeli w rowie pod miedzą, a nad nimi przesłukiwali kozacy na koniach. Gonił ich. Żeby najmłodsza córka nie płakała, babcia włożyła jej do buzi liść łopianu. Babcia prawie przez dwa lata miała śmierć na plecach, ale nie dała się złapać”, opowiada Lech Śleszyński.

Na Syberii zmarł ojciec posła Władysław Śleszyński. Z wywózki wróciła jego mama i dwie siostry.

Stanisław Śleszyński, urodzony w 1905 r. w Kałęczynie, absolwent łomżyńskiego gimnazjum, wójt gminy Rutki Kossaki w latach 1931 -1939, poseł V kadencji sejm (1938 -1939). Członek Zarządu Powiatowego Związku Młodzieży Wiejskiej, prezes Koła Związku Podoficerów Rezerwy, Kółka Rolniczego w gminie Rutki, Zarządu Spółdzielni Mleczarskiej, Gminnego Koła Hodowców Bydła. Społecznik, inicjator budowy szkoły w Rutkach (1936 r.), organizator gminnej wystawy rolnej. Nazwisko posła Stanisława Śleszyńskiego znajduje się na Tablicy ku czci posłów na Sejm RP poległych podczas II wojny światowej, odsłoniętej w głównym holu sejm (17 września 2005 roku z inicjatywy ówczesnego marszałka Włodzimierza Cimoszewicza.

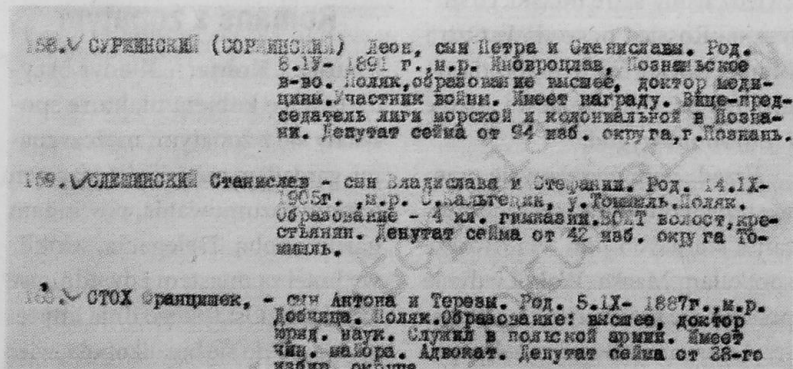
Po sowieckiej okupacji do Kałęczyna powróciła Anna z trójką dzieci. Czekala na Stanisława.

Ślady

Skończyła się wojna. Ludzie powracali do domów. Anna rozpytywała ich o Stanisława. Rolnik Gosk z powiatu łomżyńskiego powiedział jej, że w kwietniu 1940 roku był więziony w Mińsku. Wówczas inni więźniowie opowiadali mu, że wcześniej w tej samej celi siedział poseł Śleszyński, który z Mińska został wywieziony. Nie było wiadomo dokąd. Saturnin Pieńkowski ze wsi Żelechy, który w 1945 roku wrócił z więzienia w Homlu na Białorusi, przekazał informacje, że „tam widział Stanisława w 1941 roku, który mówił o wyroku dożywotniego więzienia”.

Anna Śleszyńska poszukiwała męża przez polski i rosyjski Czerwony Krzyż. Nie przychodziły żadne wiadomości. Ani o śmierci, ani o życiu.

W 1955 roku w Radiu Wolna Europa usłyszała wypowiedź Niemca, który opowiadał, że przebywał w obozie w ZSRR z posłem Śleszyńskim. W 1956 roku Anna napisała do Polskiego Czerwonego Krzyża: „Poszukuję swego męża Stanisława (...), który został aresztowany przez radzieckie organa bezpieczeństwa



W sowieckim dokumencie pod numerem 159 dane o posle Stanisławie Śleszyńskim

NKWD". Odpowiedź nadeszła po trzech latach: „Takiego obywatela nie odnaleziono na terenie Związku Radzieckiego”.

Anna Śleszyńska zmarła 23 maja 1972 roku w wieku 63 lat.

Przed śmiercią obrączkę męża Stanisława przekazała synowi Ryszardowi.

Poszukiwania

Zmienił się ustrój. Poszukiwania ojca kontynuowały dzieci. Córki Jadwiga i Eliza oraz syn Ryszard, który został na ojcowiznie w Kałęczynie, pisali w 1989 i 1990 roku do Biura Informacji i Poszukiwań Zarządu Głównego PCK, Rodzin Katyńskich, Sybiraków, Ambasady RP w Moskwie: „Może obecna sytuacja będzie bardziej przychylna dla nas i dowiemy się, gdzie zginął Ojciec, bo że zginął w Związku Radzieckim jesteśmy pewni”. Odpowiedzi z Moskwy (w 1994 r.) i od kierownik Biura Informacji i Poszukiwań PCK Elżbiety Rejf (w 1997 r.) były prawie identyczne: „Zawiadamiamy, że obecnie Rosyjski Czerwony Krzyż w Moskwie poinformował nas, iż nie udało się uzyskać żadnych informacji”.

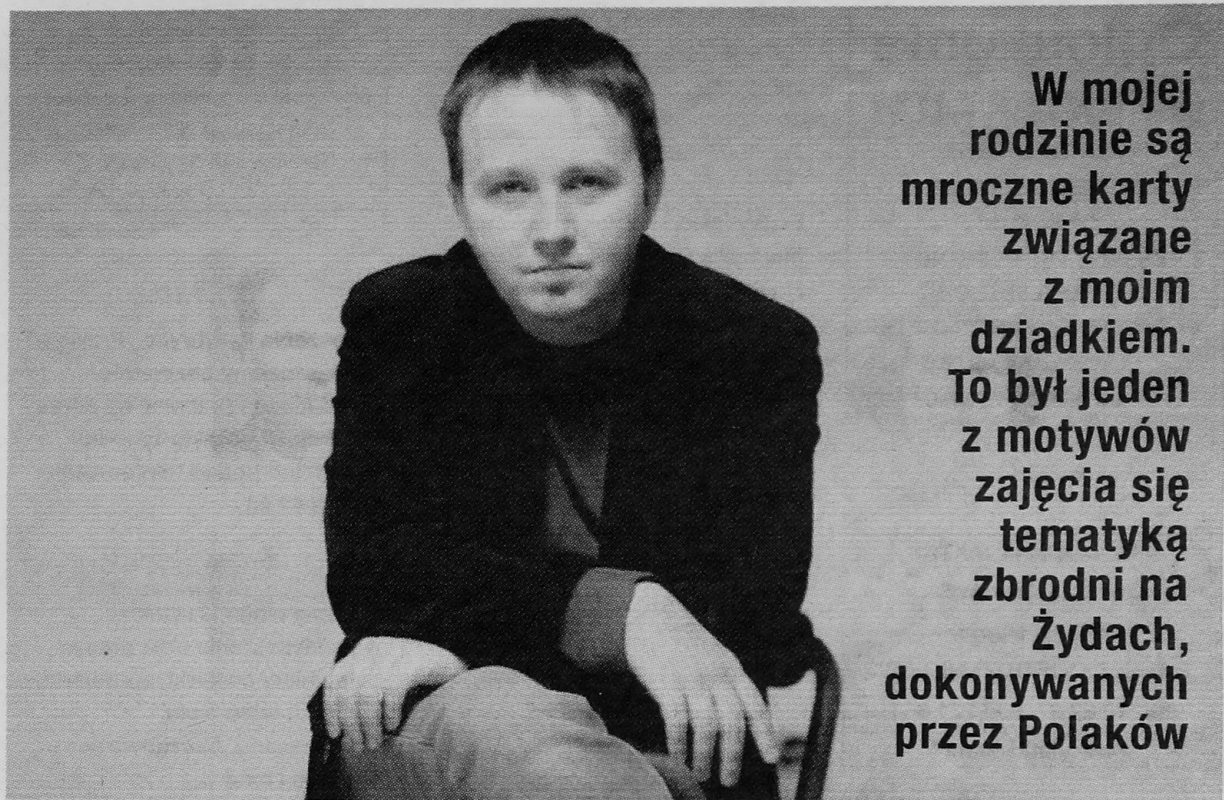
Zmarł Ryszard Śleszyński. Ślubną obrączkę po swoim ojcu przekazał najstarszemu z czworga swoich dzieci, Lechowi Śleszyńskiemu z Łomży. Teraz on szuka odpowiedzi na pytania sprzed 80 lat: „Gdzie został zamordowany? Gdzie jest pochowany dziadek Stanisław?”.

Lech dotarł do dokumentu „działań operacyjnych” komisarza bezpieczeństwa Wsiejwołoda Merkułowa (był zastępcą szefa NKWD Ławrientija Berii), skierowanego do komisarza USRR Iwana Sierowa i BSRR Ławrientija Canawy z listą 206 nazwisk posłów. Na stronie 30 pod numerem 159 figuruje nazwisko Stanisława Śleszyńskiego z jego danymi. Prawdopodobnie wszyscy z tej listy zostali aresztowani i zamordowani. Gdzie? Odpowiedź tkwi w nie w pełni dostępnych białoruskich i moskiewskich archiwach.

Lech Śleszyński patrzy na obrączkę dziadka... „To jedyna pamiątka. Będę szukał jego śladów...”.

MARIA TOCKA

(O społecznej działalności posła i wójta Rutek w latach 1931–1939 Stanisława Śleszyńskiego z Kałęczyna pisaliśmy w „Kontaktach” nr 13/2019)



Dr Mirosław Traczyk

W mojej rodzinie są mroczne karty związane z moim dziadkiem. To był jeden z motywów zajęcia się tematyką zbrodni na Żydach, dokonywanych przez Polaków

Mroczne karty

– **Wszyscy słyszeli o Jedwabnem, ale takich miejsc jest więcej. Pisze Pan o tym w książce „Miasta śmierci. Sąsiedzkie pogromy Żydów”.**

Dr Mirosław Traczyk: – Tylko w kontekście lata roku 1941 można mówić o kilkudziesięciu miejscowościach, w których dochodziło do wystąpień antyżydowskich, pogromów na dużą skalę, mordów, w których zginęło od kilkudziesięciu do powyżej 100 osób. Wiedza dotycząca fali pogromowej, która przetoczyła się przez dawne Kresy Wschodnie z wkraczającym na nie wojskiem niemieckim była znana polskim historykom. Dokumenty znajdowały się w archiwach od 45 roku i były związane z procesami, które toczyły się po wojnie przed polskimi sądami wobec sprawców tych pogromów i w relacjach świadków znajdujących się w archiwach m.in. Żydowskiego Instytutu Historycznego w Warszawie oraz innych rozsianych po całym świecie. Ja napisałem w książce o 15 miejscowościach, między innymi o Radziłowie, Szczuczynie, Jedwabnem, Wąsoszu, Jasionówce, Suchowoli...

– **Także o mordzie na Żydówkach w Bzurach.**

– Ta zbrodnia była konsekwencją pogromu w Szczuczynie. Kiedy Niemcy w trakcie ofensywy na

ZSRR w 1941 r. zajmowali te tereny, nie ustanawiali od razu swojej administracji, powstała próżnia okupacyjna, sowieci już uciekli a administracji niemieckiej jeszcze nie było. Powstawały wówczas lokalne straże obywatelskie, komitety samoobrony i przystępowały do mordowania swoich żydowskich sąsiadów, niekiedy z inspiracji niemieckiej, niekiedy zupełnie samoczynnie. Smarzewski w słynnej scenie z filmu „Wołyń” pokazał podobną sytuację, jak mimo obecności wojsk niemieckich Ukraińcy mordowali Polaków. Do getta w Szczuczynie z około 2 tys. Żydów, jacy tam mieszkali przed wejściem Niemców, trafia 20 lipca 1941 r. ok 370. Pierwsze pytanie, jakie się rodzi: co się stało z pozostałymi? Potem więźniowie z getta byli zabierani do pracy w okolicznych gospodarstwach rolnych. Młode chłopaki, którzy po wojnie przyznali się do przynależności do endecji, przyjechali do jednego z gospodarstw w Bzurach, zabrali 20 dziewczyn do lasu, zgwałcili i zamordowali. Prokuratorzy komunistyczni w latach 70. ustalili jednak sprawstwo niemieckie tej zbrodni. Dopiero po 2001 roku dowiedziono, że sprawstwo tej zbrodni było polskie, a prowadzący postępowanie prokurator z IPN określił je jako zbrodnie z „powo-

dów rasowych”. W opisywanych przeze mnie miejscowościach nigdy nie dokonywano selekcji, zabijano wszystkich Żydów, których udało się dopaść, kobiety, starców, dzieci, bez wyjątku.

– **Dlaczego dochodziło do pogromów, bo zapewne nie tylko z inspiracji niemieckiej i kto za nimi stał?**

– Przyczyn należy szukać w ideologicznej pracy wykonywanej przez szeroko rozumiany obóz narodowy, który siał antysemitką propagandę głównie w latach trzydziestych tuż przed wybuchem II wojny. Także część kleru katolickiego była w tę kampanię zaangażowana. Ogólnie był taki klimat. Już w raportach wojewody białostockiego do Warszawy w 1936 roku jest mowa o ponad 800 incydentach antyżydowskich, pobiciach, zabójstwach, zniszczeniach mienia.

– **Dlaczego Pan się zajmuje tą tematyką?**

– Nie jestem Żydem. Moja rodzina pochodzi z Podlaskiego. Mój dziadek był mocno narodowo zorientowany, był antysemitą i lokalnym członkiem Stronnictwa Narodowego. Znam jego listy, wiem, jakie czytał książki, zaczytywał się na przykład w „Rycerzu Niepokalanej”. W mojej rodzinie są mroczne karty związane z jego antysemityzmem. To był jeden z motywów zajęcia się tą tematyką. (natemat.pl)

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.00080/19-o-i)

LOKALE

Lokal do wynajęcia na działalność
handlowo-usługową. Łomża,
ul. Sienkiewicza 2.
Tel. 508 – 051 – 512

(p-001018-o)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Działka rekreacyjna w Balikach na
sprzedaż, gm. Nowogród, 300 m²,
ogrodzona, prąd, woda, 30 000 zł
do uzgodnienia.

Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

Do wynajęcia domek letniskowy
nad rzeką Pisą, Baliki k.
Nowogrodu blisko Łomży. 6 tys. zł
na cały sezon, ewentualnie w
zamian za prace porządkowe
możliwość pracy przy produkcji
bud dla psów. Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

**Sprzedam pola i łąki, kawałek
lasu – 3,29 ha.
Tel. (86) 217 – 92 – 34
lub 518 – 273 – 277**

(p-001022-o-i)

ODDAM

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

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00089/19-o-i)

Praca chałupnicza, nienadająca się
dla mieszkańców bloku. Warunek
samochód, codzienny odbiór
towaru. Od 8 do 15. Stare Kupiski,
Armii Krajowej 4.

(fak.00088/19-o)

Firma Goldener Herbst Sp. z o.o.
zatrudni panie znające język
niemiecki do opieki nad osobami
starszymi w Niemczech.
Telefon +48 513 29 27 27
lub +48 22 300 26 00

(fak.00088/19-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

ROLNICTWO

Zakupię ciągniki rolnicze
w każdym stanie oraz prasy,
belownice, owijarki, zgrabiarki,
kosiarki, talerzówki,
przetłuszcarki, beczkowsy,
siewniki i inne.
Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło ze
skierowaniem do uboju
z konieczności.

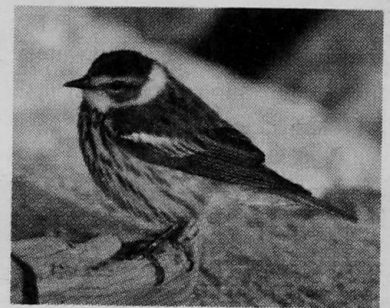
Tel. 511 – 075 – 866,
518 – 879 – 043

(fak.00069/19-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam nową altankę
ośmiokątną o średnicy 3 m. Altanka
jest pomalowana, posiada podłogę,
ławki i stół. Cena 5 200 zł.
Tel. 795 – 745 – 125

(fak/sms)



Sprzedam dom drewniany po
remontach i budynek gospodarcze
w gm. Zbójna, powiat łomżyński.
Teren urokliwy, w pobliżu lasy, łąki.
Możliwość dokupienia ziemi.
Tel. 880 – 181 – 839

(fak/sms)

TRANSPORT

Transport maszyn rolniczych.
Tel. 514 – 805 – 123

(p-001012-o)

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)

USŁUGI

Dom Rodzinny pod Dobrym
Aniołem zaopiekuje się osobami
starszymi. Całodobowa pomoc
w zaspokajaniu potrzeb życia
codziennego. Tel. 695 – 858 – 769

(fak/sms)

Ogrodowe szalenstwo! **STIHL**

Cały asortyment na raty 0%
bez prowizji, bez odsetek, bez pierwszej wpłaty

CREDIT AGRICOLE
RATY 0
RRSO

Credit Agricole Bank Polska S.A.

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 1 000 zł, całkowita kwota do zapłaty 1 000 zł, oprocentowanie stałe 0%, całkowity koszt kredytu 0 zł (w tym: prowizja 0 zł, odsetki 0 zł), 10 miesięcznych równych rat w wysokości 100 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 04.03.2019 r. na reprezentatywnym przykładzie.

Przy składaniu wniosku o kredyt mogą być potrzebne dokumenty poświadczające dochody. Wysokość przyznanego kredytu zostanie wyliczona po zbadaniu zdolności kredytowej. Lista akceptowanych przez bank dokumentów znajduje się na stronie internetowej www.credit-agricole.pl oraz w punktach sprzedaży partnerów. Materiał ma charakter informacyjny. Oferta dostępna u Autoryzowanych Dealerów STIHL, którzy oświadczają, iż na podstawie zawartych umów z Credit Agricole Bank Polska S.A. są upoważnieni do wykonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem umowy kredytu na zakup towarów/usług. Oferta ważna od 13.04. do 29.06.2019 r.

Sprzedają prowadzą wyłącznie Autoryzowani Dealerzy STIHL.
Adresy Dealerów na www.stihl.pl

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



SERK WIEJSKI

OD ZAWSZE
Z PIĄTNICY



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volkswagen Passat, (1995), 1.8 benzyna, stan dobry, kolor szary, przegląd i opłaty do końca roku, cena 4 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1999), 1.9 TDI, kombi, 110 KM, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł, tel. 798 - 591 - 128

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (1999), 0.9 benzyna, niebieski, stan bardzo dobry, cena 1 550 zł, tel. 798 - 591 - 128

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, 2.0 D4D, kombi, stan bardzo dobry, ważne badania i ubezpieczenie, cena 10 200 zł do uzgodnienia, tel. 500 - 359 - 340

(o/b)

Sprzedam Man 8150, (1992), do żywca, przebieg 400 000 km, 2 osie, z zabudową lub bez, cena 5 300 zł, tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (1995), 1.6 benzyna, stan dobry, ważny przegląd i OC, cena 3 000 zł, tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam Seat Toldeo, (2000), 1.9 TDI, auto zadbane, sprawne, klimatyzacja, w ciągłej eksploatacji, cena 5 300 zł do uzgodnienia, tel. 505 - 291 - 007

(o/b)

Sprzedam skuter Romet 717, zarejestrowany, opłaty ważne, jeździ, silnik do remontu, cena 1 550 zł, tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (1999), z gazem, kolor srebrny, cena 2 500 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2004), benzyna, drugi właściciel, przebieg 176 000 km, cena 4 000 zł, tel. 728 - 496 - 671

(o/b)

Sprzedam Nissan Sunny N14, (1995), 85 KM, benzyna, wspomaganie kierownicy, centralny zamek, cena 2 200 zł, tel. 737 - 579 - 379

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2004), pełna opcja, cena 9 600 zł, tel. 605 - 144 - 285

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2003), 1.7 DTI, 5-drzwiowy, cena 5 600 zł, tel. 605 - 144 - 285

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2006), 1.3 CDTI, cena 3 200 zł, tel. 605 - 144 - 285

(o/b)

Sprzedam przyczepę kempingową Niewiadów 126, zarejestrowana, stan bardzo dobry, cena 3 700 zł, tel. 573 - 094 - 934

(o/b)

Sprzedam Volvo skrzyniowy FL, (1990), stan bardzo dobry, zarejestrowany, opłacony, cena 10 500 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Mercedes C-220, (1996), kombi, cena 1 500 zł, tel. 604 - 799 - 981

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Kalos, (2006), 1.2 benzyna + gaz sekwencja, elektryczne szyby, wspomaganie, klimatyzacja, poduszki powietrzne, cena 6 000 zł, tel. 889 - 131 - 413

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia II, (2009), 1.2 benzyna, klimatyzacja, bogate wyposażenie, 2 kluczyki, lakier fabryczny bez rys, środek jak nowy, stan bardzo dobry, cena 16 700 zł, tel. 733 - 653 - 595 lub (86) 273 - 21 - 02

(o/b)

Sprzedam BMW E91, (2008), 2.0 diesel, możliwa zamiana, cena 22 000 zł, tel. 510 - 113 - 213

(o/b)

Sprzedam Mercedes A klasa, (1999), 1.4 benzyna, cena 2 000 zł, tel. 514 - 707 - 459

(o/b)

Sprzedam motocykl WSK 125, (1977), cena 4 000 zł, tel. 797 - 570 - 923

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo IV, (2009), 70 KM, diesel, przebieg 150 000 km, ABS, centralny zamek, klimatyzacja, cena 8 900 zł do uzgodnienia, tel. 723 - 171 - 324

(o/b)

Sprzedam Smart Fortwo, (2001), 0.8 CDI, stan techniczny bardzo dobry, auto czyste i zadbane, przebieg 144 000 km, cena 6 300 zł do uzgodnienia, tel. 733 - 791 - 095

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2008), 150 KM, przebieg 260 000 km, diesel, cena 14 200 zł, tel. 506 - 026 - 030

(o/b)

Sprzedam Fiat 126p, (1997), ubezpieczony, zarejestrowany, sprawny, nowy akumulator i opony, cena 3 900 zł do uzgodnienia, tel. 519 - 073 - 427

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2002), 1.8 benzyna, normalne ślady użytkowania, w ciągłej eksploatacji, cena 7 900 zł, tel. 692 - 184 - 574

(o/b)

Sprzedam motorower Zipp, (2012), przerobiony, cena 2 500 zł, tel. 796 - 149 - 606

(o/b)

Sprzedam Renault Megane Classic, (2001), 1.4 benzyna, elektryczne szyby i lusterka, centralny zamek, radio, cena 2 600 zł, tel. 600 - 182 - 310

(o/b)

Sprzedam Mercedes Benz Vito, (2001), diesel, 122 KM, przebieg 340 000 km, cena 9 900 zł, tel. 784 - 801 - 311

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2007), stan bardzo dobry, cena 16 200 zł, tel. 513 - 682 - 092 lub (86) 277 - 67 - 82

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2008), stan bardzo dobry, cena 22 000 zł, tel. 513 - 682 - 092 lub (86) 277 - 67 - 82

(o/b)

Sprzedam Skoda Felicia, (1999), 1.3 benzyna + gaz, auto w pełni sprawne, garażowane, w ciągłej eksploatacji, do poprawek lakierniczych, cena 2 800 zł do uzgodnienia, tel. 507 - 407 - 087

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2003), 1.6 16v, 101 KM, przebieg 158 000 km, klimatyzacja, elektryka, cena 6 500 zł, tel. 530 - 021 - 080

(o/b)

Sprzedam Daewoo Matiz 800, (2000), auto oszczędne, wspomaganie kierownicy, elektryczne szyby przednie, aktualny przegląd i opłaty, cena 1 800 zł do uzgodnienia, tel. 728 - 863 - 451

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 1.4 d4d, 90 KM, przebieg 198 000 km, nie wymaga wkładu finansowego, cena 15 700 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 545 - 818

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Konstal
PRODUKCYJNY

**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 przyczepę wywrotkę,
1-osiowa, zarejestrowana,
cena 8 000 zł do uzgodnienia,
tel. 503 - 862 - 612 (o/b)

Sprzedam betoniarkę, 150 litrów,
cena 800 zł; maszynę do młócenia,
cena 1 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)

Sprzedam ciągnik Władimirec T-25,
(1988), zarejestrowany,
ubezpieczony, cena 9 500 zł,
tel. 514 - 658 - 378 (o/b)

Sprzedam przyczepę, 4,50 tony,
wywrotka, zarejestrowana,
ubezpieczona, na jeden silownik,
cena 10 000 zł, tel. 514 - 658 - 378 (o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma,
(1992), stan bardzo dobry,
cena 8 000 zł, tel. 504 - 958 - 451 (o/b)

Sprzedam kosiarkę Samasz,
zielona, cena 1 400 zł,
tel. 609 - 320 - 169 (o/b)

Sprzedam kombajn Bolko,
mało używany, cena 8 300 zł,
tel. 609 - 320 - 169 (o/b)

Sprzedam beczkowóz 5 000 litrów,
ocynkowany, cena 7 000 zł,
tel. 516 - 252 - 810 (o/b)

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

Sprzedam rozsiewacz Motyl,
600 kg, stan bardzo dobry,
cena 2 000 zł, tel. 511 - 848 - 768 (o/b)

Sprzedam kosiarkę Słupsk, (1990),
rotacyjna, polska, 1,65 m, mało
używana, cena 2 200 zł,
tel. 503 - 602 - 730 (o/b)

Sprzedam pług 2-skibowy,
cena 400 zł, tel. 503 - 602 - 730 (o/b)

Sprzedam owijkę bel Sipma,
(2007), stan bardzo dobry,
cena 4 100 zł, tel. 515 - 715 - 904 (o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy
Czarna Białostocka, 4 tony,
stan bardzo dobry, cena 5 000 zł,
tel. 515 - 715 - 904 (o/b)

Sprzedam zgrabiarkę DF,
szerokość 3 m, cena 2 700 zł,
tel. 734 - 627 - 792 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową,
stan bardzo dobry, z rozbijakiem,
cena 13 000 zł, tel. 734 - 627 - 792 (o/b)

Sprzedam owijkę do bel Zawady,
(2010), cena 5 700 zł,
tel. 573 - 094 - 934 (o/b)

Sprzedam młynek bijakowy
bez silnika, cena 450 zł,
tel. 573 - 094 - 934 (o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal
Fach, (2005), owijanie sznurkiem,
stan bardzo dobry, cena 16 900 zł,
tel. 514 - 866 - 680 (o/b)

Sprzedam zgrabiarkę do siana,
szerokość 3,50 m, stan bardzo
dobry, cena 5 300 zł,
tel. 727 - 712 - 942 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów
Amazone ZAU-1501, cena 5 500 zł,
tel. 727 - 712 - 942 (o/b)

Sprzedam brony, hydraulicznie
rozkładane, 5-polowe,
cena 1 500 zł, tel. 609 - 320 - 169 (o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Samasz,
(2010), szerokość 4,10 m, stan
bardzo dobry, cena 7 200 zł,
tel. 660 - 529 - 185 (o/b)

Sprzedam kombajn Anna, (1993),
w oryginale, cena 8 500 zł,
tel. 660 - 529 - 185 (o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy
Czarna Białostocka, stan dobry,
jeden właściciel, cena 4 900 zł,
tel. 510 - 627 - 288 (o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną,
szerokość 1,65 m, stan dobry,
cena 2 200 zł, tel. 510 - 627 - 288 (o/b)

Sprzedam ciągnik T-25, (1986),
stan bardzo dobry, ogumienie 90%,
cena 9 300 zł, tel. 513 - 811 - 042 (o/b)

Sprzedam sortownik do ziemniaków,
fabryczny, stan dobry,
cena 3 000 zł, tel. 513 - 811 - 042 (o/b)

Sprzedam kosiarkę, rotacyjna,
polska, cena 1 000 zł,
tel. 690 - 687 - 887 (o/b)

Sprzedam byczka HF, cena 500 zł
do uzgodnienia,
tel. 514 - 272 - 392 (o/b)

Sprzedam pługi 3-skibowe,
obracane, cena 2 000 zł,
tel. 667 - 961 - 331 (o/b)

Sprzedam owijkę Zawady, (2012),
własna hydraulika, cena 5 800 zł,
tel. 502 - 426 - 360 (o/b)

Sprzedam młynek bijakowy, bez
silnika, cena 500 zł,
tel. 502 - 426 - 360 (o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360 3P,
(1989), stan bardzo dobry, oryginał,
cena 19 500 zł, tel. 511 - 848 - 768 (o/b)

Sprzedam sadzarkę
do ziemniaków, kubelkowa,
cena 950 zł, tel. 514 - 658 - 378 (o/b)

Sprzedam przyczepę
Jugosłowianka 1, stan bardzo
dobry, cena 4 500 zł,
tel. 510 - 361 - 231 (o/b)

Sprzedam przewracarko-
zgrabiarkę 7-gwiazdowa,
cena 1 200 zł, tel. 510 - 361 - 231 (o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Vicon, stan
bardzo dobry, szerokość
zgrabiania 4,60 m, dodatkowo
wałek, rocznie grabiła 20 ha,
cena 9 500 zł, tel. 516 - 535 - 747 (o/b)

Sprzedam siewnik do zboża
Poznaniak, stan dobry,
cena 1 700 zł, tel. 516 - 535 - 747 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella,
(2014), 2,80 m, stan bardzo dobry,
cena 16 900 zł, tel. 508 - 585 - 394 (o/b)

Sprzedam przyczepę wywrotkę
Autosan D-47, trójstronny wywrot,
cena 8 900 zł, tel. 508 - 585 - 394 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

**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**

foto gabs
digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

Kodak Express
Digital Solutions



Kary za telefon „przy uchu”

Wybierasz się samochodem za granicę? Poznaj kary, na jakie można się narazić za używanie telefonu w aucie niezgodnie z przepisami w krajach Unii Europejskiej. W niektórych grzywna bardzo zabol.

Austria oraz Bośnia i Hercegowina – od 50 euro. Bułgaria – 25 euro. Chorwacja – 70 euro. Czechy – od 40 euro. Dania – 200 euro. Estonia – do 400 euro. Finlandia – 100 euro. Francja – od 135 euro. Grecja – 100 euro. Hiszpania – od 200 euro. Holandia – 230 euro. Irlandia – od 60 euro. Islandia – 40 euro. Litwa – od 85 euro. Luksemburg – 75 euro. Łotwa – 15 euro. Polska – 50 euro. Portugalia – od 120 euro. Ru-



munia – od 125 euro. Słowacja – 85 euro. Węgry – od 50 euro. Wielka Brytania – od 230 euro. Włochy – od 50 euro. Słowenia – 120 euro. Szwecja – 160 euro. Szwajcaria – od 160 euro.

10 000 zł za odnalezienie audi

Nagrodę 10 000 zł ustanowił właściciel tego audi A6 kombi z 2005 r., koloru srebrnego, skradzionego z garażu przy ul. Zawadzkiej 61 w Łomży w nocy z piątku na sobotę (3 na 4 maja).



Splonął we własnym domu!

Siedemdziesięcioletni gospodarz zginął w pożarze domu w miejscowości Konopki-Jabłoń koło Zambrowa we wtorek, 7 maja, wieczorem. Dwie osoby zdołały uciec z ognia, ale po ugaszeniu pożaru strażacy znaleźli ciało siedemdziesięciolatka. W wyniku pożaru spaliło się jedno pomieszczenie w budynku, zniszczone zostały też pozostałe i budynek nie nadaje się do zamieszkania. Straty oszacowano na 50 tys. zł. Na razie nie wiadomo, co było przyczyną pożaru.

Oszukańcze esemesy

„Uwaga na fałszywe SMS-y dotyczące autoryzacji PIT”, ostrzeżenie rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Białymstoku Radosław Hancewicz. Jak wyjaśnia, oszuści podszywają się pod urzędników i próbują wyłudzić pieniądze. Żądają autoryzacji płatnym przelewem PIT-ów, złożonych przez internet. W przypadku nie złożenia podpisu, grożą grzywną. Sprawa została zgłoszona do ABW i Zespołu Reagowania na Incydenty Bezpieczeństwa Komputerowego.

Policjant sfingował przesłuchanie

Policjant Komendy Powiatowej Policji w Grajewie Adam O. miał przesłuchać świadka. Według



Kierowcę tej toyoty tak pochłonęła myśl, iż za chwilę zarzuci wędkę, że wyszedł z samochodu nie zaciągając hamulca i auto z przyczepką stooczyło się do Narwi w Krzewie. Choć szybko przyjechali wezwani strażacy zawodowi z Łomży i ochotnicy z Bronowa, samochodu nie było już widać i w wyciągnięciu na brzeg musieli pomóc nurkowie. Fot. OSP Bronowo.

ustaleń prokuratorów, nie zrobił tego, ale sfingował przesłuchanie, sporządził protokół przesłuchania i podpisał się za świadka. Jak poinformował zastępca Prokuratora Okręgowego w Łomży prokurator Rafał Kaczyński, przeciwko Adamowi O. trafił do Sądu Rejonowego w Grajewie akt oskarżenia. Zarzuca mu popełnienie trzech przestępstw związanych z przekroczeniem uprawnień służbowych i poświadczeniem niepraw-

dy w dokumentach. Adam O. nie jest już policjantem. W trakcie śledztwa złożył wniosek o przejście na emeryturę. Nie przyznaje się do winy.

Leśne pożary

Z pożarem poszycia leśnego w Drogoszewie (gm. Miastkowo) walczyło 5 jednostek zawodowej i ochotniczej straży pożarnej. Ogień ze względu na suszę i wiatr szybko się rozprzestrzenił i objął

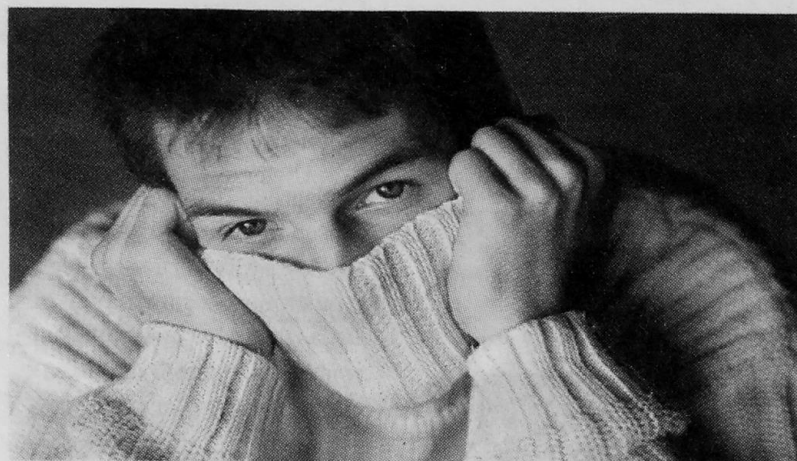
ponad pół hektara leśnego poszycia. Gdy ten pożar został ugaszony, wybuchł w okolicach wsi Ruś (gm. Wizna). Tu z pożarem walczyły 4 zastępy strażaków. Spaliło się około 40 – 50 arów poszycia w lesie sosnowym.

Pijacki „spacer” po zderzeniu

Zawracając renault laguną na remontowanym odcinku drogi, mieszkanka (31 lat) Nowogrodu doprowadziła do zderzenia z audi. Po zatrzymaniu się... poszła sobie! Powiadomiona policja znalazła ją kilometr dalej na stacji paliw w Nowogrodzie. Była pijana (1,8 prom.). W maju, jak informuje Urszula Brulińska z KMP w Łomży, policjanci z Łomży zatrzymali 4 pijanych kierowców. Oprócz „spacerowiczki” spod Nowogrodu, młodego (21 lat) kierowcę fordą focusa w Nowogrodzie; pijaną kobietę (60 lat) za kierownicą nissana w Kisielnicy; pijanego (29 lat) w volvo w Nowogrodzie.

Wyciek paliwa

Na głównym skrzyżowaniu w Grajewie zderzył się tir z osobowym bmw. Obaj kierowcy trafili do szpitala na badania, ale na szczęście, nic poważnego im się nie stało, ale uszkodzony został jeden ze zbiorników z paliwem w samochodzie ciężarowym. Wyciekło z niego kilkaset litrów oleju napędowego. Strażacy usuwali go kilka godzin.



Poradnia psychologa

Jestem nieśmiały do dziewczyn

Gdy chcę zagadać do dziewczyny, zawsze mnie coś blokuje. Jak jakaś dziewczyna mnie podrywa to albo udaję, że jej nie widzę, albo robię się cały czerwony. Gdy jakaś bardzo mi się podoba, nie potrafię jej powiedzieć „cześć”, gdy ją widzę. Co mam zrobić?

Jarek

U podłoża nieśmiałości leży przeważnie podniecenie seksualne. Gdy widzisz ładną dziewczynę, wstyd Ci, że się podniecasz. Dlatego jesteś skrepowany.

Jak osłabić Twoją nieśmiałość? Powinieneś przejść zwykły trening rozumienia psychiki dziewczyn. Dowiedzieć się, czego dziewczyny potrzebują, co im się w chłopcach podoba, a co nie, jak reagują na to, że wpadły komuś w oko i kogoś podniecają. Jak się z tym naprawdę czują, a nie co o tym oficjalnie mówią. Byłoby idealnie, gdybyś dowiedział się, co dziewczyna widzi, gdy na Ciebie patrzy, co by po-

✂

czuła, gdyby wiedziała, że Ci się podoba itp. Powinieneś też uczyć się, jak dziewczyny chcą być podrywane: jakie rzeczy mówić, jakie gesty robić itp.

Nauczyć tego można się w różny sposób. U większości ludzi jest to metoda prób i błędów. Można też uczyć się na przykładach, rozmawiając z kolegami, jeszcze lepiej z koleżankami. W każdym większym mieście jest Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna, w niej terapeuci, którzy darmo udzielają konsultacji. W internecie można też znaleźć „kursy podrywania”.

Acha! Pamiętaj, że nie jesteś sam. 80 proc. ludzi twierdzi, że doświadczyło nieśmiałości w jakimś okresie swojego życia. A prawie połowa (40 proc.) przeżywa ją ciągle w jakichś sytuacjach. Polecam Ci także książkę Philipa Zimbardo pt. „Nieśmiałość”.

Dr Marcin Florkowski
psycholog



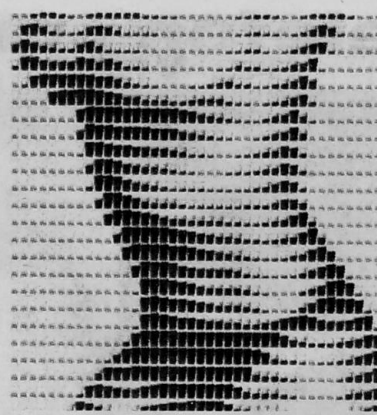
Staroświecki bigos

Składniki:

- 2,5 kg kiszzonej kapusty
- 0,5 kg surowego boczku wędzonego
- 0,5 kg dobrej cienkiej kiełbasy
- 0,5 kg mięsa wieprzowego
- 30 dag wołowiny
- 1 udko z kurczaka
- 2 duże cebula
- kilka suszonych grzybków
- ziele angielskie

- jałowiec
- pieprz ziarnisty
- liść laurowy
- sól

Grzyby wcześniej namoczyć i ugotować, udko ugotować w ok. 1 l wody. Boczek i kiełbasę pokroić w kostkę i wysmażyć. Wieprzowinę udusić z przyprawami. Kapustę, jeśli jest bardzo kwaśna, przepłukać, pokroić i włożyć do garnka. Dodać ugotowane grzyby z wywarem, pokrojone mięsa, przesmażone wędliny i pokrojoną w piórka cebulę. Włożyć listek, pieprz ziarnisty, ziele angielskie i jałowiec. Podlać wywarem po ugotowaniu udka. Gotować na wolnym ogniu. Wystudzić i potworzyć gotowanie. I tak kilka dni!



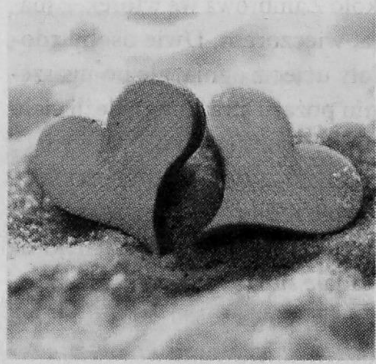
Pytanie intymne

Mój mąż miał kłopoty ze wzwodem, nie dochodził, unikał kontaktów, wybuchł agresją. Gdy doprowadziłam do rozmowy, obwinił mnie. Największym moim przewinieniem miał być brak aktywności. Zrobiłam rachunek sumienia i stwierdziłam, że w łóżku to on zawsze narzucał sposób, w jaki się kochaliśmy i czas, kiedy się kochaliśmy. Nie liczyła się moja inwencja, którą przejawiałam na początku, bo potem rzeczywiście biernie podporządkowałam się jego woli. Było mi z tym dobrze, nic nie zmieniałam, a on nigdy nie mówił, że z tego powodu mu źle. Po naszej rozmowie przejęłam inicjatywę. Pierwszy i drugi raz po moich upojnych pieszczotach i „jeździe” wyszło super. Byliśmy zadowoleni. Przy kolejnym razie wszystko trwało dłużej, a potem wróciły jego kłopoty i... agresja

do mnie. Obrzucił mnie wymówkami, że jestem wyuzdana i pytaniami, skąd znam różne sposoby miłości, skoro z nim wcześniej nigdy tak się nie kochałam. Podejrzewa, że go zdradzałam i dlatego teraz nie może się ze mną kochać, bo ta świadomość mu przeszkadza. Wszystko jest wymysłem, ale nie pomaga żadne tłumaczenie. Nie wiem, co się z nim dzieje i co mam robić?

Grażyna

Mężczyźni bywają zmienni jak kobiety i... podejrzliwi. Wielu marzy o aktywnej w łóżku kobiecie, która będzie dominować i wyszukany sposobami i metodami doprowadzi do rozkoszy. Ale ta aktywność, jak w opisanym przypadku, czasami budzi podejrzenia albo odwraca uwagę od męskich kłopotów ze wzwodem. Nie wystarczy jedna rozmowa, musicie rozmawiać ze sobą stale. Być może wspólnie dojdzie do wniosku, żeby skorzystać z pomocy lekarza seksuologa.



Lekarz domowy

Często mam zimne dłonie i stopy, nawet gdy siedzę w ciepłym mieszkaniu. Czy to coś groźnego?

Ula

Częste marznięcie stóp i dłoni w mieszkaniu, występujące od dłuższego czasu, powinno być powodem do wizyty u lekarza. Może być skutkiem niskiego ciśnienia.

Wówczas można wypić mocną herbatę lub kawę, a dłonie i stopy rozgrzać ciepłą kąpielą. Na noc w stopy wetrzeć rozgrzewającą maść lub krem i położyć się z gorącym termoforem. Marznięcie stóp i dłoni może być też objawem niedoczynności tarczycy, choroby układu oddechowego i krążenia oraz schorzenia tkanki łącznej. Dlatego najlepiej będzie skontaktować się z lekarzem.

Pod paragrafem

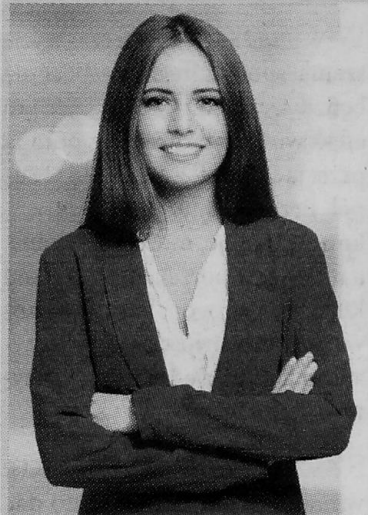
Bez mojej wiedzy i zgody w serwisie „spotkań” w Internecie zostało opublikowane rzekomo moje ogłoszenie ze zdjęciem i numerem komórki. Zorientowałam się, kiedy dzwoniли do mnie faceci z propozycjami spotkań. Czy mogę prawnie coś z tym zrobić?

Edyta

Internet nie jest anonimowy.

Każdy serwis ma administratora i można ustalić, kto był nadawcą informacji. A podanie anonu bez wiedzy zainteresowanej, jest naruszeniem jej dóbr osobistych i podszywaniem się pod cudzą tożsamość. Sprawę należy zgłosić do prokuratury, a po namierzeniu sprawcy, w sądzie, niezależnie od odpowiedzialności karnej, można domagać się od niego zadośćuczynienia finansowego.

Co o Tobie mówią skrzyżowane ręce?



1. Prawa dłoń na zewnątrz – jeśli krzyżując ramiona, prawą ręką opierając na lewym ramieniu, może to znaczyć, że masz skłonność do myślenia poza schematami. Skupiasz się raczej na możliwościach i rozwiązaniach, a nie na ograniczeniach. Wiesz, że właśnie takie postępowanie zwiększa możliwości. Zawsze chętnie pomagasz innym.



3. Obie dłonie na zewnątrz – jeśli krzyżując ręce, opierasz obie dłonie na przeciwnych ramionach, oznacza to pewność siebie i wysoką samoocenę. Stwarzasz wokół siebie atmosferę akceptacji i otwartości. Inni czują się bezpiecznie w Twoim towarzystwie. Jesteś dla innych przykładem, lubisz robić pierwszy krok, również w związku.



2. Lewa dłoń na zewnątrz – jeśli krzyżując ręce, lewą ręką opierasz na prawym ramieniu, jesteś osobą rozsądną i praktyczną. Twoją cechą jest wysoka inteligencja emocjonalna, otwartość i tolerancja, zawsze chętnie wysłuchasz każdej strony, zanim wydasz opinię. Jesteś naturalnym przywódcą.



4. Obie dłonie schowane – A jeśli krzyżując ręce, obie dłonie chowasz pod ramionami, masz tendencje do zamykania się w sobie. Twoją cechą jest siła wewnętrzna, niezależność i wrażliwość. Ludzie lubią Cię słuchać, szanują i chętnie korzystają z twoich rad.



– Panie prezesie, czy w waszej partii funkcjonuje wymiana opinii?
– Oczywiście. Na przykład wczoraj przyszedł do mnie premier ze swoją opinią, a wyszedł z moją.

Lewacy obiecali zlikwidować ubóstwo.

Prawicowcy obiecali zlikwidować biurokrację.

Odyn obiecał zlikwidować lodowych gigantów. Widzisz jakichś lodowych gigantów?

Głosuj na Odyna!

– Jadę pewnego razu nocą. Nagle widzę na drodze żabę. Zabrałem ją ze sobą. Przyjechałem do domu, położyłem się spać i położyłem ga-

da obok. Rano się obudziłem, a ze mną w łóżku leży cycata blondynka! Uwierzysz? – opowiada kolega koledze.

– Uwierzę.
– A żona nie wierzy!

– Jaka jest w prawie polskim kara za bigamię?
– Dwie teściowe.

Biedny Żyd od tygodnia modli się przy Ścianie Płaczu:

– Boże! Ześlij mi bogactwo!

Mija drugi tydzień, dalej się modli, trzeci... W końcu nie wytrzymał:

– Boże! Można pomyśleć, że ja tu do ściany mówię.

Przychodzi uczeń do sklepu i mówi:

– Poproszę ołówek.

– Normalny, czy katolicki?

– A czym się różnią?

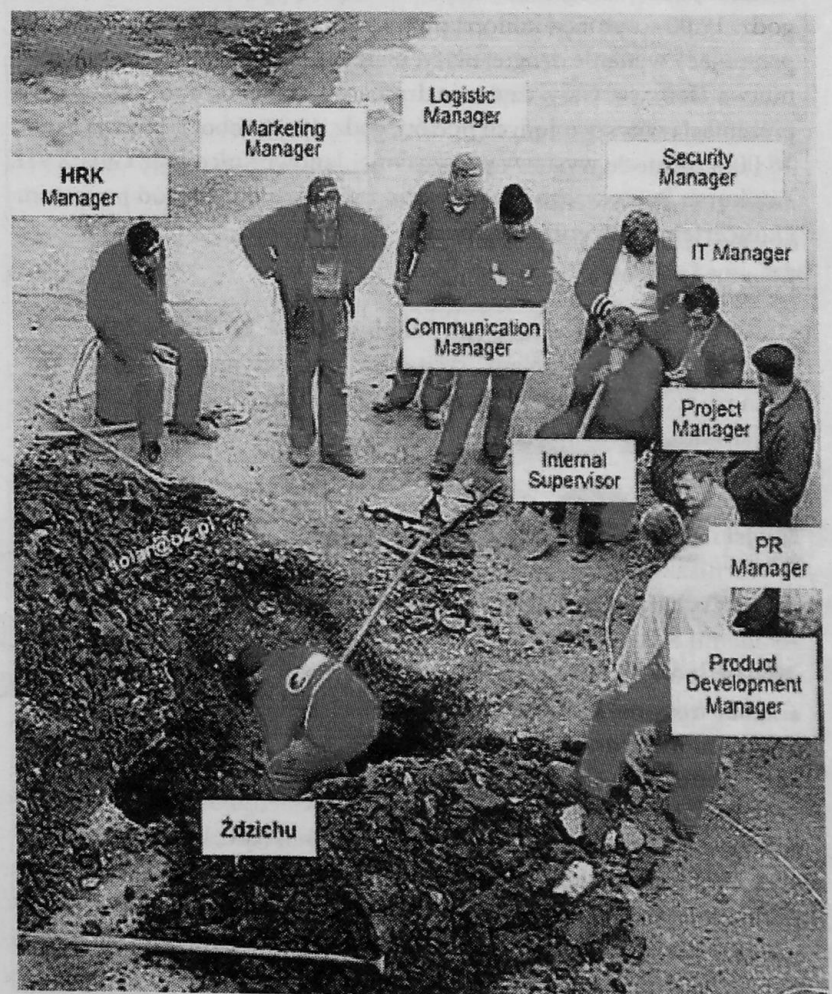
– Katolicki jest bez gumki.

Po niedzielnej mszy rodzina wraca do domu:

– Ależ ten organista fałszował – mówi matka.

– A ksiądz strasznie przynudzał – dodaje ojciec.

– A co byście chcieli za złotówkę? – pyta syn.



Tu warto być

Białystok

Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):

■ „Upiór w Operze”, to musical wszech czasów, najdłużej grany spektakl w historii Broadwayu. Ponadczasowa historia miłości Upiora do ślicznej sopranistki Christine i niebywale emocjonalna muzyka Webbera od lat zachwyca i wzrusza publiczność na całym świecie. Polska interpretacja wykracza daleko poza historię miłosnego trójkąta. Jest to sztuka z niezwykle aktualnym przesłaniem dotyczącym problemu konfrontacji z „innym”, naszej tolerancji i podświadomych lęków; piątek i sobota, 10 i 11 maja, godz. 19.00.

Drozdowo

Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 219 20 81):

■ „Roztańczona klawiatura”, koncert kameralny Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego z cyklu „Muzyczne wieczory u Lutosławskich” w wykonaniu Marianny Humetskiej (fortepian); czwartek, 9 maja, godz. 18.30.

■ „Dzień ziół narwiańskich” z tematem przewodnim bezsenności. Będą o niej mówić dr Marta Żebrowska-Gamdyk (PWSliP), bonifratra brat Jan z Dukli Ściernka, Teresa Gruzewska z Muzeum w Drozdowie, a Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących w Łomży opowie o ziołach w kuchni; sobota 11 maja, godz. 11.00.

Grajewo

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

■ „Pomagamy Wiktorii”, koncert charytatywny dla dwunastoletniej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 4, zmagającej się z nowotworem. Wiktorია przeszła 5 operacji, ale pojawiły się kolejne zmiany nowotworowe, co wiąże się z ogromnymi kosztami; niedziela, 12 maja, godz. 17.00. Każdy, kto chciałby wesprzeć Wiktorię nie tylko udziałem w koncercie, może dokonać wpłaty na jej konto: Bank BNP Paribas 03 1600 1462 1824 7112 7000 0001, z dopiskiem „Pomagamy Wiktorii”.

Łomża

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

■ Łomżyńska Wiosna Poetycka „Niech się mają poeci”; czwartek, 9 maja, godz. 19.00 – autorski koncert piosenki lirycznej Roberta Cichowicza, promujący wydanie drugiej płyty; piątek, 10 maja – promocja wydawnictwa Henryka Gały, czytanie dramatu „Manebo”, godz. 18.00 oraz prezentacja wierszy młodych poetów, godz. 19.30; sobota, 11 maja, godz. 18.00 – otwarcie wystawy poświęconej Janowi Kulce oraz Gala XVII Konkursu Poetyckiego jego imienia z wręczeniem nagród laureatom i koncertem Sławomira Zygmunt.

Piątnica

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Szkolna 25, tel. 86 216 44 34):

■ W cyklu „Znani i lubiani”, recital Hanny Śleszyńskiej z towarzyszeniem pianisty Wojciecha Kalety; czwartek, 16 maja, godz. 18.30. Bilety w Ośrodku.

Zambrów

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

■ Wernisaż wystawy malarstwa Heleny Szczypko „Powrót do młodzięcych marzeń II”, pochodzącej z Zambrowa studentki III roku Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. To druga wystawa młodej artystki z rodzinnym miastem, o którym mówi „Zambrów, to moje dzieciństwo, pierwsza młodość”; Galeria „Labirynt”, piątek, 10 maja, godz. 18.00.

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 10 – 11 maja – „Manu, bądź sobą”, godz. 17.00 oraz „Wilcze echa”, godz. 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 10 – 12 maja – „Robaczki z Zaginionej Dżungli”, godz. 14.45 oraz „Sezam”, godz. 16.45 i „After”, godz. 19.30; 13 – 16 maja – Robaczki z Zaginionej Dżungli”, godz. 14.45 oraz „Sezam”, godz. 16.45 i „Przypływ wiary”, godz. 19.30.

HOROSKOP

BARAN (21 III–20 IV): wszystko, co w tym tygodniu zaplanujesz w sprawach sercowych, ma szansę na urzeczywistnienie. Taki tydzień może się ponownie szybko nie zdarzyć. Możesz oczekiwać także na pozytywne zdarzenia w sferze materialnej i zawodowej z szansami na pieniądze.

BYK (21 IV–20 V): będziesz szukać rozwiązań sytuacji, w której się znajdujesz. Podchodź do tego rozsądnie. Lekceważąc drogowskazy napotkane po drodze, możesz popełnić ogromny błąd. Słuchaj ludzi, którzy Cię otaczają. W miłości pojawi się pierwsza iskra, która może wywołać prawdziwy ogień.

BLIŹNIĘTA (21 V–20 VI): najbliższe dni przyniosą Ci sporo spokoju i zadowolenia ze spraw bieżących. Zapragniesz spocząć w przyjaznych ramionach, które pojawią się tak sobie, mimochodem. Przygotuj się na miłe spotkania, sympatyczne towarzystwo, dobrych ludzi i sukces towarzyski lub medialny.

RAK (21 VI–22 VII): na horyzoncie konflikt z komuś bliskim. Jeżeli ktoś za Twoimi plecami doleje oliwy do ognia, wszystko może skupić się na Tobie. Jedyne ratunkiem jest opanowanie. Przysłowie dla Ciebie: „Człowiek w gniewie siada na dzikiego konia” (amerykańskie).

LEW (23 VII–22 VIII): nie podejmuj zdecydowanych decyzji ani w sferze uczuć, ani w sprawach zawodowych. Ten tydzień uzmysłowi Ci, że nadszedł czas na przemyślenia, zastanowienie się. Zapewne to nie moment na ostre, konkretne kroki. Odsuń emocje, chwytaj sygnały, analizuj. Nie daj się ponieść nerwom.

PANNA (23 VIII–22 IX): po namyśle użyjesz swojej energii we właściwym kierunku. Chcąc osiągnąć sukces, musisz zrewidować swoje preferencje i odpowiedzieć sobie na pytanie, co dla Ciebie stanowi największą wartość. Czas na zmiany, także w sferze duchowej.

WAGA (23 IX–23 X): czas wyciszenia, spod którego przebijają się będzie wewnętrzny chaos. Jeśli to efekt wielowątkowej gry, pora ją przeciąć, zanim zmieni się w supeł. Przekonanie, że nad wszystkim się panuje, może być złudne, a finał jak w porzekadle o łapaniu kilku srok za ogon. Nie trać wiary w swoje możliwości, ale wykorzystuj ją tam, gdzie przyniesie pozytywne efekty.

SKORPION (24 X–22 XI): w najbliższym czasie warto dać ponieść się śmiałym, ciągle odsuwanym marzeniom. Ożywcza ciekawość, która kiedyś Cię stawiła w gotowości do eksperymentów, znów się odezwie. Nie tłamsz jej!

STRZELEC (23 XII–21 XII): będziesz jakby w oderwaniu od rzeczywistości. Zamkniesz się w świecie iluzji i pragnień, pomijając sprawy, które będą się działy obok Ciebie. Chyba źle oceniasz sytuację i możesz widzieć wszystko w lepszym świetle. Jeśli przesadnie będziesz idealizować, nie mając wystarczających informacji, prawda może okazać się bolesna.

KOZIOROŻEC (22 XII–20 I): dni obfitujące w dobre zdarzenia. Jeśli chcesz cokolwiek zmienić w swoim życiu, dostaniesz szansę, aby tego dokonać. Na dodatek możesz mieć możliwość przebicia się. Jeśli wydaje Ci się, że jest trudno i źle, zmień swoje nastawienie. Widać możliwość sięgnięcia tam, gdzie dotąd nie było najmniejszych szans.

WODNIK (21 I–19 II): czas na nowe działania, projekty, wprowadzanie w życie nowych idei lub czegoś, co planujesz od dawna. Wszystko wskazuje na to, że przejmiesz inicjatywę i pokierujesz sprawami według siebie.

RYBY (20 II–20 III): w tym tygodniu los być może zawirować pewnymi zdarzeniami, że odzyskasz wigor i siły. Najwyraźniej zanoszą się na coś bardzo dobrego i związanego z finansami. W każdym bądź razie spodziewaj się pozytywnych zmian, które otworzą furtkę do lepszej przyszłości.

V Zambrowski Bieg Uliczny 1 Maja



158 biegaczy, oprócz przedszkolaków, dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych i gimnazjalnych stanęło na starcie V Zambrowskiego Biegu Ulicznego, organizowanego przez Urząd Miejski, Stowarzyszenie Sportowo-Rekreacyjne Sport-Team oraz UKS „Orkan” przy Szkole Podstawowej nr 3 w Zambrowie.

Na dystansie 5 km wystartowało 28 kobiet i 54 mężczyzn. Na 10 km 19 pań i 57 panów. Klasyfikacja końcowa:

Kobiety, 10 km, open: 1. Anna Gosk 2. Julita Bielawiec (obie Białystok), 3. Maria Mańko (Zambrów).

Mężczyźni, 10 km, open: 1. Bogdan Semenowych (Kijów), 2. Henadz Verkhavodkin (Grodno), 3. Przemysław Dąbrowski (Rzekuń).

Kobiety, 5 km, open: 1. Natali Semenowych (Kijów), 2. Oksana Okseniuk (Łuck), 3. Sylwia Czarotowska (Łomża).

Mężczyźni, 5 km, open: 1. Sergii Okseniuk (Łuck), 2. Andrzej Leonczuk (Białystok), 3. Denis Slobodianiuk (Winnica).

Najszybsza Zambrowianka na 10 km – Maria Mańko. Najszybszy Zambrowianin na 10 km – Tomasz Zaremba. Najszybsza Zambrowianka na 5 km – Patrycja Buczyńska. Najszybszy Zambrowianin na 5 km – Adam Kurpiński.

Najszybsza Biegaczka Powiatu Zambrowskiego na 10 km – Mał-

gorzata Szymczuk (Żabikowo Prywatne). Najszybszy Biegacz Powiatu Zambrowskiego na 10 km – Karol Jabłoński (Rutki). Najszybsza Biegaczka Powiatu Zambrowskiego na 5 km – Katarzyna Tabędzka (Srebrny Borek). Najszybszy Biegacz Powiatu Zambrowskiego na 5 km – Piotr Murawski (Tabędz).

Przedszkolaki oraz uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów startowali na dystansach od 100 do 1000 metrów. Najlepsza trójka otrzymała statuetki oraz nagrody rzeczowe. Wyniki:

Przedszkola: 1. Grzegorz Sasnowski. 2. Kacper Wierciński (obaj MP 5). 3. Patrycja Zaręba (MP 1).

Klasy I na 200 m: 1. Anna Andrzejczyk, 2. Maja Markowska, 3. Maja Łada (wszystkie SP 5) oraz 1. Aleksander Gromek (SP 5), 2. Piotr Brzózka (SP 4), 3. Marek Kruszewski (SP 5).

Klasy II – III na 400 m: 1. Natalia Przeździecka, 2. Zuzanna Skonieczna (obie SP 5), 3. Amelia Świączkowska (SP 4) oraz 1. Maksymilian Kołakowski (SP 4), 2. Jakub Sienicki (SP 3), 3. Julek Partyka (SP 5).

Klasa IV na 600 m: 1. Anna Brulińska (SP 5), 2. Julia Zimnoch, 3. Magdalena Tarach (obie SP 4) oraz 1. Piotr Majchrzak (SP 5), 2.

Kacper Sadowski (SP 3), 3. Maciej Konopko (SP 3).

Klasy V na 600 m: 1. Oliwia Stepczyńska (SP 4), 2. Kamila Jastrzębska (SP 5), 3. Julia Grodzka (SP 4) oraz 1. Michał Dębek (SP 4), 2. Iwo Brandt (SP 3), 3. Antek Bogucki (SP 5).

Klasa VI, dziewczęta na 600 m: 1. Julia Stańczyk (SP 5), 2. Paula Żelaźnicka (SP 4), Oliwia Stańczyk (SP 5) oraz chłopcy na 800 m: 1. Kamil Potęga (SP 3), 2. Jakub Ołdakowski (SP 4), 3. Mateusz Chormański (SP 3).

Klasa VII, dziewczęta na 600 m: 1. Anna Dębek, 2. Magda Dąbrowska (obie SP 4), 3. Weronika Potęga (SP 3) oraz chłopcy na 1000 m: 1. Mateusz Kulesza (SP 3), 2. Maciej Dębicki (SP 4), 3. Adam Małkowski (SP 5).

Klasa VIII, dziewczęta na 600 m: 1. Gabriela Krajewska (SP 4), 2. Julia Morawska (SP 3) oraz chłopcy na 1000 m: 1. Patryk Czartoszewski (SP 4), 2. Oliwier Jary, 3. Kewin Rakulski (obaj SP 3).

Gimnazja, dziewczęta na 600 m: 1. Małgorzata Mioduszevska (GZSO Zambrów), 2. Natalia Kobosko, 3. Adrianna Jasionek (obie MG 1) oraz chłopcy na 1000 m: 1. Bartosz Dybowski (MG 1).

Sukcesy „Prefbetu” 3 Maja i na Mistrzostwach Polski

Podczas Biegu Konstytucji 3 Maja w Warszawie dwa miejsca na podium w kategorii kobiet zajęły biegaczki „Prefbetu”. Zwyciężyła Ewa Jagielska, trzecia była Anna Szyszka. Jakub Nowak wygrał natomiast w biegu open.

W Mitingu 3 Maja w Białym-

stoku drugie lokaty wywalczyli Beata Trzonkowska w rzucie dyskiem i Piotr Sadłowski w biegu na 3 000 m.

Natomiast podczas Mistrzostw Polski Seniorów w Białogardzie na 10 000 m nasi lekkoatleci wywalczyli srebrne medale w drużynach kobiet i złote w drużynie mężczyzn.

Koszykarz... narciarzem!

Edward Traskowski, przez lata nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży, trener koszykarskiej „Łomżyczki 10” i inicjator Ogólnopolskich Turniejów Minikoszykówki oraz Pucharu „Łomżyczki”, otrzymał wyróżnienie Federacji Narciarskiej za przebiegnięcie 10 narciarskich maratonów, z których jeden musi być rozegrany na innym kontynencie. Okazuje się, że koszykarz od 2007 do 2017 r. biegał w Japonii, Czechach, Niemczech, Austrii, Francji, Estonii, Finlandii, Szwajcarii, Włoszech i w Polsce. Edward Traskowski jako trzeci Polak w historii i 76 zawodnik na świecie otrzymał wyróżnienie Global Skier. Global Skier, to „narciarska korona świata”.

Mecz z okazji Dnia Flagi

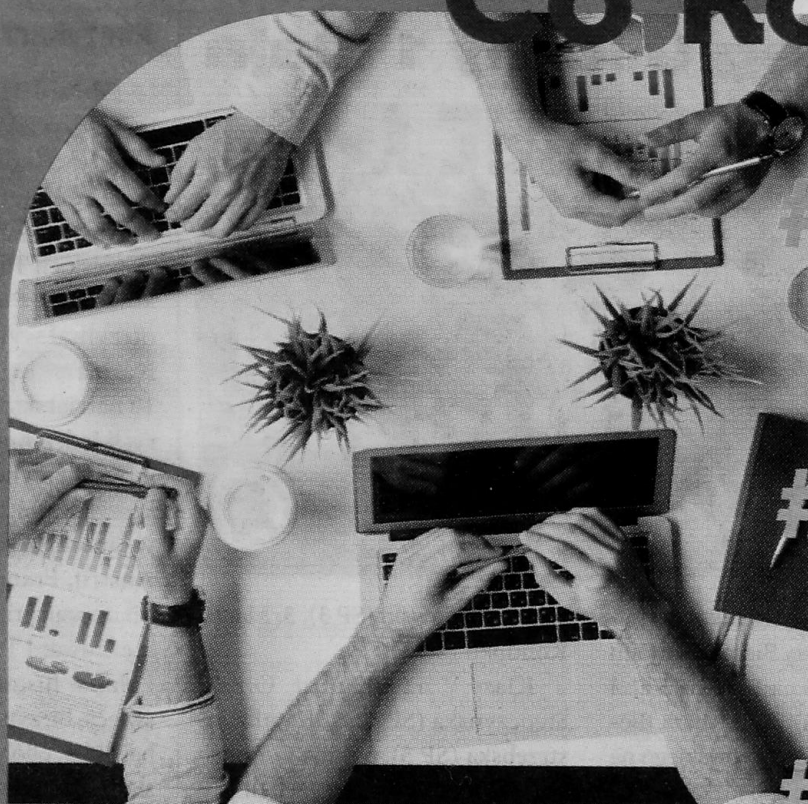
4-3 wygrał Urząd Miejski w Łomży z drużyną łomżyńskich żołnierzy w meczu z okazji Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Zespoły wprowadzone zostały na murawę przez członków Bractwa Kurkowego, a przed pierwszym gwizdkiem odśpiewały hymn Rzeczypospolitej Polskiej. Drużyna ratusza wystąpiła w koszulkach z nowym logo promocyjnym miasta.

„Zambrów na rowery 2019”

Pierwszy rajd tegorocznej edycji „Zambrów na rowery” ruszy w niedzielę, 12 maja, o godz. 10.00 z targowicy miejskiej przy ul. Wyszyńskiego w Zambrowie do Puchał. Rowerzyści będą mieli do przejechania około 50 km trasą: ul. Wyszyńskiego, 71 Pułku Piechoty, Jana Pawła II, Białostocką do granicy miasta, Ćwikły Krajewo, Ćwikły Rupie, Łętowo Dąb, Kołaki Kościelne (ul. 11 listopada, ul. Kościelna), Czachy Kołaki, Gosie Małe, Szeligi Leśnica, Szeligi Kolonia, Łady Polne, Pęsy Lipno, DW679, Gać i Puchały. Po ciepłej grochówce i chwili odpoczynku udadzą się w drogę powrotną przez miejscowości: Puchały, Milewo, Konopki Jałbrzyków, Koziki Jałbrzyków, Ciecioriki i ulicami Zambrowa. Powrót do Zambrowa planowany jest ok. godz. 15.00. Każdy startujący powinien być zaopatrzony w kask, kamizelkę lub odzież odblaskową.

IV/10110

Co Robimy?



#1 Social Media

Strategia, media plan, moderacja, analiza/performance, raportowanie

#2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

#3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

#4 Multimedia

Animacje, oprawa, projekty graficzne, VR/AR 3D, 360°

#5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

#6 Eventy

AlVeRnia Planet - Niesamowite miejsce do organizacji eventu, bezpieczeństwo, prywatność, elastyczność - od 10 do ponad 1 200 osób

Wejdź na

www.eContentLab.pl

Jesteśmy agencją interaktywną, która rozumie potrzeby zarówno małych firm, jak i dużych przedsiębiorstw. Realizujemy wieloletnie strategie marketingowe oraz krótkofalowe projekty.



eContentLab