

Czy wyniszczy nas wirus z Chin? • Program TV

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 5 (1940)

2 lutego 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Codziennie w Polsce
zabija się 15 osób**

Chcę umrzeć!



**40 lat za darmo
daje nam**

Piękne słowo w szary dzień

**W głowie się nie mieści,
co się działo!**

Karnawał

**Biedni płacą na wsi więcej,
niż bogaci**

O równe prawa

Czerwone się rozrasta

Barwne „Kulesianki”





Jak można się zarazić?
Jakie są pierwsze objawy zarażenia?
Jak można się chronić?

Czy zniszczy nas wirus z Chin?

„Chory z województwa kujawsko-pomorskiego z podejrzeniem zakażenia koronawirusem trafił do szpitala”, poinformował Jerzy Kasprzak, Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Bydgoszczy. Jak dodał, pacjent był wcześniej na wycieczce w Azji.

Dwóch mężczyzn z podejrzeniem koronawirusa trafiło do Pomorskiego Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku. Wcześniej przebywali w Chinach, a do Trójmiasta przylecieli z Szan-

ghaju, lecąc przez Amsterdam.

Takich komunikatów jest już z całej Polski sporo. Ale, na szczęście, jak dotąd w Polsce nie potwierdzono żadnego przypadku zakażenia koronawirusem (według informacji ze środy, 29 stycznia). Najwięcej obaw budzi powrót do kraju 20 studentów Politechniki Rzeszowskiej z zamkniętego z powodu epidemii miasta Wuhan, którzy byli tam na międzynarodowej wymianie studenckiej. W środę było wiadomo, że do kraju wróci-

ło już 12 studentów. Trzech z nich zostało skierowanych na obserwację do warszawskiego szpitala zakaźnego. W Wuhan zostało jeszcze 8 studentów.

Nowy wirus, zwany koronawirusem, prawdopodobnie pojawił się pod koniec 2019 r. na targu owoców morza w Wuhan w Chinach. We wtorek, 28 stycznia, chińskie media poinformowały, że liczba ofiar śmiertelnych wzrosła w Chinach do 106, a zarażonych nim jest już tam 4 500 osób. Koronawirus

z Wuhan jest już w kilkunastu innych państwach, dotarł też do Europy. Przypadki zachorowań odnotowano m.in. we Francji i w Niemczech.

Pierwsze objawy zakażenia koronawirusem z Wuhan są podobne do objawów grypy. Pojawiają się: wysoka gorączka, ból głowy, ból gardła i kaszel, uczucie wyczerpania, brak apetytu oraz trudności w oddychaniu. Choroba jest niebezpieczna przede wszystkim dla tych, którzy mają obniżoną odporność, m.in. dla osób starszych, przewlekle chorych, leczonych onkologicznie.

„Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu i kichania oraz drogą kontaktową, czyli przez dotyk. Możliwa jest też droga pokarmowa, ale na razie nie wiemy, jakie zwierzę było źródłem pierwotnego zakażenia. Ten wirus może przeżyć do kilkunastu minut na powierzchni nieożywionej”, wyjaśnia dr Paweł Grzesiowski, ekspert w dziedzinie immunologii, profilaktyki i terapii zakażeń, wykładowca Szkoły Zdrowia Publicznego CMKP i prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń.

Dodaje, że nie ma w tej chwili możliwości, by bez badań diagnostycznych potwierdzić zakażenie.

Jak zapewniają władze, na razie nie ma powodu do niepokoju o wybuch epidemii.

REKLAMA

#Największa Księgarnia Internetowa

#CzytamBoLubię

Książki

Ebooki i Audiobooki

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY
NAWET DO
-70%**

i coś więcej...

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: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 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.

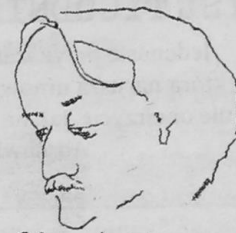
Kiedy ktoś lub coś doprowadza mnie do granicy wrzenia, jej przekroczenie nie wywołuje we mnie od pewnego czasu wściekłości, lecz kpinę, ironię, sarkazm. Czasem wybuch wesołości. I tę swoją reakcję lubię najbardziej.

W mijających dniach „graniczne” z wrzeniem fakty pojawiały się codziennie wokół pyskówki o sądy. Dał głos Ziobro. Dał głos premier. Dał głos prezydent. Dała głos opozycja. Po nich ruszyli ławą komentatorzy. Wściec się też nieźle można, bo telewizorki i radyjka, od publicznych po komercyjne, mają ciągle tych samych, którzy w kółko mówią to samo. Wiem, bez słuchania, co powie Semka, Wroński, Olejnik, Ziemkiewicz. Nie śmieszy mnie to, lecz wkurza, jak każdego przytomnego, kto cokolwiek czyta, słucha lub ogląda. Na dodatek wszyscy nadęli się ogromnie, jakby to był bój ich ostatni. Nic więc dziwnego, że choć Kopernik, w końcu rodak, robił co mógł, świat z wrażenia znieruchomiał, ludzie zaczęli mdleć na ulicach, UFO utknęło w korkach, w szpitalu w Łomży na świat przychodziły genialne dzieci, chromemu wyrosła noga, na Kremlu zaczęto odprawiać egzorcyzmy, Irakijczykom samoistnie wybuchła bomba atomowa, na Marsie pojawiły się starcze plamy, pękły wszystkie różowe żarówki w agencjach towarzyskich, Kubica zaczął zwyciężać w każdym wyścigu, jeżdżąc do tyłu, kury zniosły kwadratowe jaja... A ja zacząłem się śmiać.

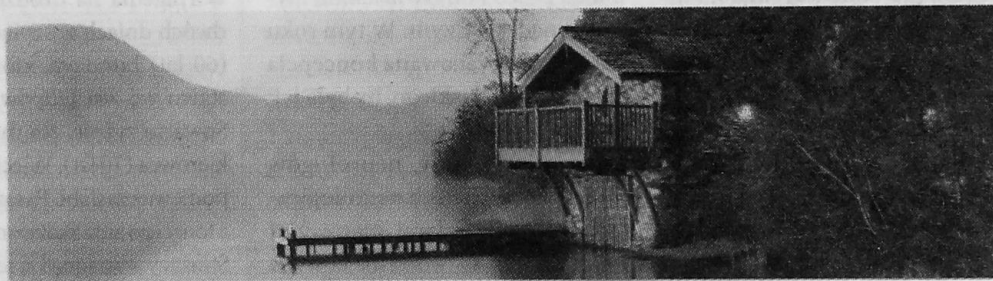
W końcu to nie mój świat. W moim wieczorem nad łąkami ściele się mgła; do redakcji przyszedł czytelnik z problemem śmietnika wzniesionego tuż pod oknami, a dla jego chorych brata i bratowej, którzy nie mogą chodzić, okna były nie w przenośni oknami na świat; w słuchawce telefonu serdeczny głos...

Czyż sama myśl, że mamy swój normalny świat, nie nastraja radośnie?

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



centrum kredytowe

- nawet **300 000 zł** w gotówce
- **szybka** decyzja kredytowa
- **bez dokumentowania**,
na co chcesz przeznaczyć kredyt

- gotówkowe**
- konsolidacyjne**
- hipoteczne**
- dla rolnika**
- dla firm**
- chwilówki**

Wysokie Mazowieckie, ul. Długa 8
tel. **505 725 110**

Adamczuk Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy następujących banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Poczty S.A., Santander Bank Polska SA. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również, za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy QS. W zakresie umów ze współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Adamczuk Serwis Finansowy jest umocowany do: przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej; przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; (w niektórych przypadkach) podpisywania umów kredytu/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Niniejsza oferta nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Stan na dzień 10 kwietnia 2019r.

MYSŁ TYGODNIA:

Jedenaste przykazanie: nie bądź obojętny wobec władzy, która narusza umowy społeczne, bo jeżeli nie, to się nawet nie obejrzyście, jak na was, jak na waszych potomków, „jakiś Auschwitz” nagle spadnie z nieba

Marian Turski



Najwyższą emeryturę w województwie podlaskim 14 950 zł otrzymuje mieszkaniec Białegostoku, który przepracował 56 lat. Najniższą emeryturę w Podlaskiem, 31 groszy, pobiera kobieta, która przepracowała 1 miesiąc i 15 dni, poinformowała rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego Katarzyna Krupicka. Średnia emerytura w Podlaskim wynosi 2154 zł i jest niższa od średniej krajowej o 223 zł.

■ Wicemarszałek białoruskiej Rady Republiki (parlamentu) Anatol Isaczanko odwiedził województwo podlaskie. Spotkał się z władzami województwa, w Zaleszanych złożył kwiaty pod pomnikiem cywilnych ofiar pacyfikacji wsi w 1946 roku przez oddział Narodowego Zjednoczenia Wojskowego Romualda Rajsa ps. „Bury” i w Hajnówce z przedstawicielami Białoruskiej Cerkwi Prawosławnej odwiedził groby żołnierzy radzieckich.

■ „Wydaliśmy około 5 mln 700 tys. zł na promocję regionu poprzez podmioty zewnętrzne”, poinformował marszałek województwa podlaskiego Artur Łosicki. Między

innymi na Benefis Zenka Martyniuka, Disco Pod Gwiazdami, Pływanie na Byle Czym. W tym roku ma zostać opracowana koncepcja promocji Podlaskiego, by była jak najskuteczniejsza.

■ Brakuje lekarzy neurologów i łóżek na oddziałach neurologicznych z pododdziałami udarowymi w Podlaskiem. O tworzenie nowych miejsc apeluje do gmin i szpitali w województwie dyrektor NFZ w Białymstoku Maciej Olesiński.

■ Roszada w policji: nadkomisarz Grzegorz Malinowski jest nowym komendantem powiatowym policji w Kolnie. Wcześniej był komendantem w Mońkach. Dotychczasowy

kolneński komendant inspektor Artur Żebrowski został komendantem w Zambrowie w miejsce inspektora Anny Bajęńskiej, która została komendantem w Mońkach.

■ 138 rocznicę powołania obchodziła Ochotnicza Straż Pożarna w Szczuczynie.

■ Konkurs na dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury ogłosił wójt gminy Szumowo. Oferty można składać do 17 lutego. Dotychczasowy dyrektor Sławomir Śledziwski wygrał konkurs na dyrektora Hali Kultury w Łomży.

■ Rozpoczął działalność Klub Seniora w Nowych Piekutach koncertem chóru „Swojskie melodie”, w Izbie Tradycji Regionalnej we wtorek, 28 stycznia.

■ Nowa elewacja synagogi: rozpoczął się remont elewacji dawnej synagogi w Ciechanowcu. Będzie kosztowała ponad 320 tys. zł, prace zakończą się do 30 września.

■ Tragedia na drodze: zmarła po dwóch dniach w szpitalu pasażerka (60 lat) hundaya, który wpadł do stawu we wsi Filipów Czwarty na Suwalszczyźnie. Na miejscu utonął kierowca (70 lat). Wjechał do stawu, ponieważ zasnął. Pasażerka zdążyła z tonącego auta zadzwonić po pomoc. Strażacy wyciągnęli ją nieprzytomną, została zabrana do szpitala.

■ Zmarł redaktor Ireneusz Sewastianowicz z Suwałk. Miał 63 lata. Był dziennikarzem suwalskich „Krajobrazów”, „Gazety Współczesnej”, współpracował z „Kontaktami”. Od kilku lat pisał poczytne powieści w serii „Pan Samochodzik”.

Znaki czasu

■ Czternastolatek brutalnie zabił macochę i ranil jej syna w Chełmie. Wstrząsające fakty przedstawiła dyrektorka SP 4 w Chełmie Barbara Anchimowicz, w której Łukasz W. uczył się od lutego 2019 roku: pod koniec października kolega zabójcy poinformował ją, że Łukasz chce dokonać „masakry w szkole”, o czym napisał na swoim profilu w Internecie. Sprawą zajęła się policja, ale chłopak obrócił wszystko w żart i na tym się skończyło. Dzień przed morderstwem w domu napisał: „Pora zacząć zabijać...”. I zaczął.

■ 51 proc. Polaków uważa, że to Sąd Najwyższy ma rację w sporze z PiS o KRS, 22 proc. badanych, że racja jest po stronie rządu. Znamienne, że nawet wśród wyborców PiS i całej Zjednoczonej Prawicy 45 proc. jest zdania, że rację mają rząd i prezydent, 20 proc. jest przeciwnych rządowym zmianom w sądach, a 34 proc. nie ma zdania w tej sprawie, wynika z badania dla „Dziennika Gazety Prawnej” i RMF FM.

■ Pierwszy w Polsce tramwaj bez motorniczego przejechał między przystankami Cichy Kącik i Muzeum Narodowe w Krakowie. Został wyprodukowany przez firmę Newag z Nowego Sącza. Posiada system, który pozwala na precyzyjne sterowanie prędkością, drzwiami, dzwonkiem, zastosowanie hamulca bezpieczeństwa, hamowania nagłego, reaguje na ograniczenia prędkości, izolatory sekcyjne itp.

■ Wśród 59 sędziów Sądu Najwyższego, którzy jednogłośnie podjęli uchwałę o niezgodności z prawem przyjętych przez PiS zmian w sądownictwie, 17 zostało powołanych przez prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego, po 13 przez Lecha Kaczyńskiego i Bronisława Komorowskiego oraz 12 przez Andrzeja Dudę.

■ 36,6 mld zł wydali na alkohol Polacy w 2019. To o 2 mld zł więcej, niż rok wcześniej i nowy rekord w historii badań. W rzeczywistości wydaliśmy jeszcze więcej, bo dane nie uwzględniają gastronomii i imprez masowych.

■ Brytyjski polityk Niger Farage, który kłamstwem sprawił (przyznał się do tego), że w referendum Anglicy wypowiedzieli się za wyjściem z Unii Europejskiej uważa, że następnym krajem, który opuści Unię będzie Polska.

Szczuje w sprawie Puszczy Białowieskiej

Prezes agencji PR Kamil Mirosław Radomski, która pracuje dla Lasów Państwowych, prowadzi też na Facebooku fanpage „Mieszkańcy Puszczy”, szczujący na ekologów. „Mieszkańcy Puszczy” podają się za ruch społeczny, stroną na Facebooku formalnie administruje sołtys Narewki Elżbieta Kabać. Gdy sprawą zainteresowali się dziennikarze, zniknął i fanpage, i związana z nim strona mieszkancypuszczy.pl. Z ustaleń reporterów wynika, że w rzeczywistości za prowadzeniem fanpage’u stoi Kamil Mirosław Radomski.



Zapraszamy
na
X Bal Przyjaciół
15 lutego 2020 r. w Restauracji Polonez
(Hotel Gromada) w Łomży
**Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Oddział
w Łomży**
Zapisy w siedzibie TPZŁ, Łomża, ul. Sienkiewicza 8



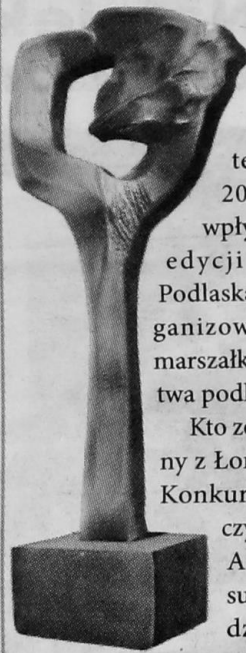
Burmistrz prosi o pomoc

Wnętrze spalonego domu

„Zwracam się z prośbą o udzielenie pomocy rodzinie, która straciła dorobek życia w wyniku pożaru domu, który miał miejsce 19 stycznia w Stawiskach. W jednej chwili rodzina została pozbawiona dachu nad głową, jak również podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego oraz rzeczy codziennego użytku. Poszkodowani zostali objęci pomocą i wsparciem, jakiego zgodnie z przepisami udzielić może Burmistrz Stawisk, ale potrzeby są ogromne, dlatego gorąco apeluję i proszę wszystkich ludzi dobrej woli o udzielenie pomocy tej rodzinie. Potrzebne jest wsparcie za-

równy w formie rzeczowej jak i finansowej. (...) Za każdą udzieloną pomoc i wsparcie serdecznie dziękuję”, apeluje o pomoc burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska.

Rzeczy dla poszkodowanych można przynosić do Ośrodka Pomocy Społecznej w Stawiskach (ul. Polowa 21), a pomoc finansową przekazać na wyodrębniony rachunek Ośrodka Pomocy Społecznej nr 58 8762 1022 0036 3583 2000 0150 z dopiskiem „Pomoc poszkodowanym pożarem”. W sprawie pomocy można kontaktować się z kierowniczką OPS Izabelą Łoszewską (tel. 86 278 52 05).



XVI Podlaska Marka

Jak pisaliśmy tydzień temu, ponad 200 zgłoszeń wpłynęło w XVI edycji Nagrody Podlaska Marka, organizowanej przez marszałka województwa podlaskiego.

Kto został zgłoszony z Łomżyńskiego? Konkurs gospodarczy Łomżyńskie Anioły Biznesu, XXVI Międzynarodowy

Festiwal Muzyczne Dni Drozdowo-Łomża, Miejski Dom Kultury- Dom Środowisk Twórczych w Łomży, Gościniec Łomżyński „Zasmakuj w Łomży”, Śniadania biznesowe w Łomży, Samorządowe becikowe (UM Łomża), Szczepienia ochronne dla mieszkańców Łomży po 60 roku życia na lata 2019 – 2020 (UM Łomża), produkty OSM Piątница, Dekoracyjne szkło kolorowe i laminowane firmy UniGlass i Zakłady Spożywcze BONA. Pełna lista kandydatów zgłoszonych w XVI edycji Nagrody Podlaska Marka znajduje się na stronie wrotapodlasia.pl.

Od 20 dawców pobrane zostały narządy do przeszczepów w naszym województwie w 2019 roku

Dziesiątki uratowanych!

Często od jednego dawcy pobiera się nie jeden, ale wiele narządów. Dlatego od 20 dawców czekający chorzy otrzymali 7 serc, 16 wątrób, 2 płuca, 40 nerek, 26 rogówek. Wiodącym szpitalem w pobieraniu narządów do

transplantacji w Podlaskim jest Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku. Wojewódzki Szpital Zespolony w Białymstoku dokonał 2 pobrania, a szpitale Wojewódzki w Łomży i Powiatowy w Zambrowie, po 1.

Alior Bank S.A. z siedzibą w Warszawie

zaprasza do składania ofert na nabycie nieruchomości w trybie konkursu ofert:

LP.	MIASTO	ULICA	NR KSIĘGI WIECZYSTEJ	POWIERZCHNIA/M ²	NAJEM ZWROTNY TAK/NIE	TYP NIERUCHOMOŚCI
1.	Łomża	ul. Zawadzka 4	LM1L/00007120/6; LM1L/00027846/7	2 535,52	nie	nieruchomość zabudowana

Podmioty zainteresowane złożeniem oferty na nabycie ww. nieruchomości proszone są o składanie ofert w zaklejonych kopertach listem poleconym lub pocztą kurierską do dnia 31 marca 2020 roku z dopiskiem „OFERTA” oraz informacją jakiego miasta lub miast oferta dotyczy. Istnieje możliwość złożenia oferty na pakiet nieruchomości. Oferty należy składać lub przysyłać na adres: Alior Bank S.A. – Departament Logistyki, ul. Łopuszańska 38d 02 – 232 Warszawa Komisja ds. sprzedaży nieruchomości

Oferta powinna zawierać:

- imię, nazwisko i adres oferenta lub nazwę firmy wraz z siedzibą oferenta i aktualnym odpisem z właściwego rejestru, jeżeli oferentem jest osoba prawna, jednostka organizacyjna nie posiadająca osobowości prawnej lub osoba fizyczna prowadząca działalność gospodarczą, numer Identyfikacji Podatkowej (NIP), numer telefonu, adres e-mail;
- oferowaną cenę nabycia wyrażoną w kwocie netto plus ofertę dla najmu zwrotnego (najem zwrotny dotyczy tylko wskazanych w tabeli nieruchomości);
- formę sfinansowania transakcji oraz zobowiązanie do poniesienia wszystkich kosztów związanych z zawarciem umowy sprzedaży i ujawnieniem praw w księgach wieczystych;
- datę sporządzenia oferty.

Oferta powinna być podpisana przez oferenta lub przez osoby upoważnione do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta.

Decyzja o wyborze oferenta, który zostanie zakwalifikowany do drugiego etapu konkursu (negocjacje), zostanie podjęta w ciągu 30 dni od dnia otwarcia ofert, o czym oferenci zostaną niezwłocznie powiadomieni za pośrednictwem poczty elektronicznej.

Bank zastrzega możliwość zażądania od oferentów zakwalifikowanych do drugiego etapu postępowania wadium w wysokości:

- 10% wartości oferty - jeżeli jej wysokość nie przekracza 500 000 PLN, lub
- 5% wartości oferty – jeżeli jej wysokość przekracza 500 000 PLN.

Wyboru najkorzystniejszej oferty Bank dokona w oparciu o następujące kryteria: wysokość zaoferowanej ceny, weryfikacja kontrahenta oraz pochodzenie środków stanowiących 75% wartości oferty. Alior Bank nie jest zobowiązany do wyboru oferty proponującej najwyższą cenę nabycia nieruchomości.

Alior Bank zastrzega, że akceptacja oferty wymaga zgody Zarządu Banku wyrażonej w formie Uchwały na sprzedaż przedmiotowej/przedmiotowych nieruchomości. Ponadto Alior Bank zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty, jak również zamknięcia postępowania bez wybrania którejkolwiek z ofert oraz do unieważnienia postępowania lub odstąpienia od niego bez podania przyczyn. W takich przypadkach żadnemu z oferentów nie będą przysługiwały żadne roszczenia wobec Alior Banku.

Informacje o nieruchomościach można uzyskać na stronie internetowej www.aliorbank.pl, mailowo: nieruchomoscnaSprzedaz@alior.pl lub telefonicznie: 782-891-166.

ŁOMŻA

Łomża na podium

Trzecie miejsce zajęła Łomża (po Nowym Sączu i Legnicy) wśród miast na prawach powiatu w Ogólnopolskim Rankingu Gmin i Powiatów 2019, zorganizowanym przez Związek Powiatów Polskich. Oceniane były m. in.: rozwiązania poprawiające jakość obsługi mieszkańca oraz funkcjonowania jednostki samorządu terytorialnego; rozwój społeczeństwa informacyjnego i obywatelskiego; promocja rozwiązań z zakresu ochrony zdrowia i pomocy społecznej; wspieranie działań na rzecz gospodarki rynkowej; promocja rozwiązań ekoenergetycznych i proekologicznych, a także współpraca krajowa i międzynarodowa.

Brak miejsc dla seniorów

15 ludzi czeka na miejsce w Domu Pomocy Społecznej w Kownatach, prowadzonym przez Zarząd Okręgowy Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży.

Są głodni!

162 tony żywności przekazał w 2019 roku 3659 mieszkańcom z 11 gmin Polski Komitet Pomocy Społecznej w Łomży w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa, który obejmuje osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej. Do skorzystania z POPŻ kierują ośrodki pomocy społecznej.

Filharmonicy na Zamku

Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży pod batutą Jana Miłozza Zarzyckiego 2 lutego wystąpi z koncertem na Zamku Królewskim w Warszawie.

Nagrody prezydenta „za kulturę”

Uroczystość wręczenia Nagród Prezydenta Miasta Łomży Mariusza Chrzanowskiego za szczególne dokonania w dziedzinie kultury odbędzie się w środę, 5 lutego (godz. 14.00), w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży (pl. Niepodległości 14). Miło nam przypomnieć, że laureatkami Nagrody Prezydenta były dziennikarki tygodnika „Kontakty” Maria Bauchrowicz-Tocka (za rok 2018) i Gabriela Szczęsna (za rok 2015), a jeszcze wcześniej Maria Kaczyńska.

Najpiękniejsze Ziemi Łomżyńskiej



17 dziewcząt zostało wybranych w castingu do lokalnej edycji wyborów Miss Polski – Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020. Są nimi: z Łomży – Wiktoria Ciochanowska, Aleksandra Cierpikowska, Linda Filipkowska, Weronika Grzymała Weronika, Klaudia Piaścik, Aleksandra Sasinowska i Justyna Zakrzewska; ze Stawisk – Wiktoria Miszczak i Olga Zacharzewska; z Ostrołęki – Nina Ampulska; z Ostrowi Mazowieckiej – Julia Buczyńska; z Czach – Julia Chrzanowska; z Zabiela – Patrycja Kowalczyk; ze Starej Grabownicy – Monika Młynarczyk; ze Starych Kupisk – Aleksandra Osiecka Aleksandra; z Podgórze – Dominika Sza-

blowska; z Nowogrodu – Justyna Żebrowska.

Wybranych zostało także 17 finalistek konkursu Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2020. Są nimi: z Łomży – Julia Cwalina, Julia Jasińska, Aleksandra Ołtarzewska, Alicja Pietruszewska, Wiktoria Sołińska, Gabriela Zakrzewska i Julia Zalewska; z Grajewa – Kamila Adamczuk, Wiktoria Jórka i Małgorzata Rydzewska; z Brzozowa – Diana Fiertek; z Przytuł Kolonii – Anna Grabowska; z Janowa – Martyna Gradkowska; z Grabowa – Ewelina Gutowska; z Górek Sypniewa – Natalia Modzelewska; z Boguszyca – Julia Nizik; z Wincen-ty Amanda Zagarzewska.

Fot. Paweł Wądołowski

ŁOMŻYŃSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W ŁOMŻY

ogłasza przetarg nieograniczony i zaprasza zainteresowane firmy do składania ofert na wykonanie robót budowlanych obejmujących swoim zakresem:

- remont klatek schodowych, pomieszczeń ogólnodostępnych w piwnicach oraz robót towarzyszących w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Pięknej 1 w Łomży.

Termin składania ofert – do 11.02.2020 r. do godz. 10⁰⁰.

Oferty należy składać w siedzibie Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Łomży – Al. Legionów 7 B, w sekretariacie (pokój nr 1), w zaklejonych kopertach z napisem: „Przetarg nr 1/2020. Nie otwierać przed terminem otwarcia ofert”. Specyfikację istotnych warunków zamówienia zainteresowani oferenci mogą pobrać ze strony internetowej ŁSM: www.lsmłomza.pl. Otwarcie ofert przez komisję przetargową nastąpi w dniu 11.02.2020 r. o godz. 10¹⁵ w siedzibie Spółdzielni, pokój nr 10 (świetlica). Bliższych informacji udziela: Jacek Gutowski – tel. 86 215 26 58.

Dzień Przedsiębiorczości



Turniejem Monopoly o Puchar Rektora zainaugurowany został w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży Międzynarodowy Dzień Przedsiębiorczości. W rywalizacji planszowej zwyciężyła drużyna informatyków z „Państwówki”, pokonując zespoły polskie, litewskie oraz drużynę studentów z programu Erasmus+. Turniej Monopoly był wstępem do panelu dyskusyjnego „Czy bycie przedsiębiorczym to mistrzostwo?”. W dyskusji uczestniczyli przedsiębiorcy, wykładowcy łomżyńskiej uczelni oraz Kauno Kolegija University of Applied Sciences na Litwie i studenci.

Remonty świetlic

Świetlice wiejskie w Boguszycach, Nowych Kupiskach i Puchalch (gm. Łomża) zostaną wyremontowane do połowy września.

Zgłoś „złote gody”

Małżeństwa z gminy Łomża, które w tym roku będą obchodzić jubileusz 50 rocznicy zawarcia związku, proszone są o zgłoszenie do 31 stycznia w Urzędzie Stanu Cywilnego UG (pok. nr 7, tel. 86 47 37 324 lub e-mail: sekretariat@gminalomza.pl). Jubileuszowa uroczystość odbędzie się w drugim półroczu, ale wcześniej wójt gminy wystąpi o przyznanie dla jubilatów medali.

Nowe drogi

Rozpoczęła się budowa ulic Konarskiej i Bocznej w Zawadach oraz ulicy Janowskiej w Starych Kupiskach, na które gmina Łomża otrzymała 1800 tys. zł dotacji Funduszu Dróg Samorządowych.

Historycznie w Miastkowie

Spotkanie z weteranem wojny mjr. Franciszkiem Chrostowskim (ur. 1929 r.) i uczestnikiem misji zagranicznych por. Karolem Cierpicą oraz koncertem w wykonaniu Macieja Wróblewskiego odbyło się w Gminnym Ośrodku Kultury w Miastkowie.

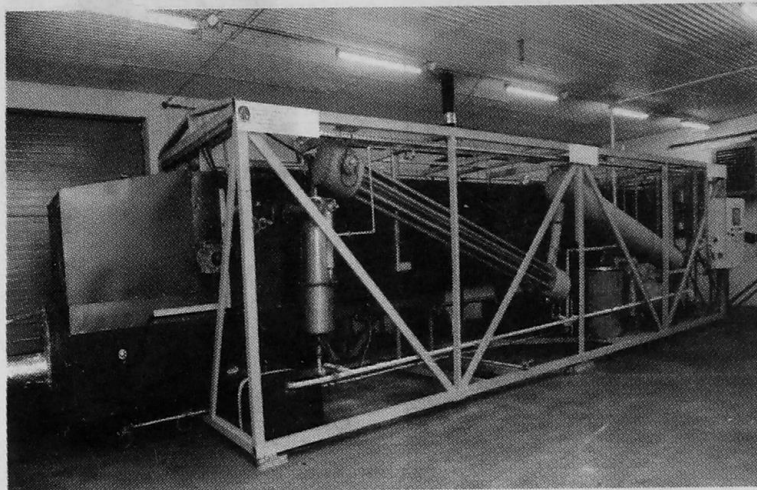
Ogrodnik Jan Falkowski spod Nowego Miasta, to nie tylko największy w Polsce plantator piwonii, ale także wynalazca! Do stworzonego przez siebie urządzenia wrzuca stare, zużyte opony, a z kranika leci paliwo!

Paliwo ze starych opon!

Od zaprojektowania do wyprodukowania urządzenia upłynęło 10 lat. Jak to bywa w przypadku wynalazków, powstało metodą prób i błędów.

„Na początku mieliśmy problem, ponieważ podczas podgrzewania opon dostawało się do środka powietrze. Ale wymontowałem pompę ssącą z dożarki od krów i ona odessała powietrze”, wyjaśnia Falkowski.

Wprawdzie produkcja paliwa z opon znana jest od lat, ale wynalazek ogrodnika polega na tym, że proces odbywa się taśmowo: z jednej strony maszyny jadą opony, z drugiej leje się paliwo. W ten sposób z tony opon może powstać około 400 litrów paliwa opałowego. W dodatku urządzenie nie zanieczyszcza powietrza.



Korzyścią jest też sama przeróbka opon, które są niezwykle uciążliwe dla środowiska. Rozkładają się nawet do 200 lat!

Jan Falkowski opatentował pomysł i już wzbudza zainteresowanie na świecie. Za miesiąc przyla-

tuje do niego delegacja naukowców z Arabii Saudyjskiej.

Nie koniec na tym. Teraz, mówi, pracuje nad recyklingiem kartonów po napojach. Chciałby odzyskiwać z nich aluminium i gaz. (źródło:onet.pl). Fot. Bogdan Hryniewiecki/newspix.pl.

Bankruci i rząd oskubali Rajgród!

928 000 zł zaległego podatku od nieruchomości winne są trzy ośrodki wypoczynkowe gminie Rajgród. Zaległości narastały od 12 lat. Gmina ma kłopot z wyegzekwowaniem pieniędzy, bo jak twierdzi jej radca prawny Andrzej Chmielecki, komornicza egzekucja jest bezskuteczna, co oznacza, że ich milionowe zadłużenia przekraczają wartość majątku.

Krytycznie na stan finansów gminy Rajgród wpłynęła zmienienna przez rząd PiS w lipcu 2017 roku ustawa o odnawialnych źródłach energii (OZE) z mocą wsteczną od stycznia 2017 roku. Gmina mogła mieć ponad 3,5 mln zł podatku od farmy wiatrowej. Miała 0,5 mln, czyli straciła 3 mln zł! Gmina musiała zaciągnąć 3 mln zł kredytu. Burmistrz zapowiedział wystąpienie przeciwko Skarbowi Państwa do sądu.

Centra Usług Społecznych

z myślą o potrzebach lokalnej społeczności

Możliwość tworzenia Centrów Usług Społecznych (CUS) powinna zainteresować każdego, komu zależy, aby komfort życia w lokalnej społeczności był jak najwyższy. Wyjątkową motywacją do działania jest możliwość współdecydowania oraz organizowania społeczności lokalnej w celu dostosowania do potrzeb mieszkańców oferty, która jest do nich skierowana. Czym są Centra Usług Społecznych?

CUS to miejsce, gdzie mogą skupiać się różne rodzaje wsparcia i koordynacja usług. Można powiedzieć, że to pierwsze tak szerokie otwarcie na usługi społeczne. Centra staną się swego rodzaju koordynatorem działań wielu organizacji i podmiotów. Wykonawcami tych usług będą mogły być zarówno jednostki samorządowe, jak i lokalni przedsiębiorcy, podmioty ekonomii społecznej czy organizacje pozarządowe. To tutaj łączyć się będzie wsparcie socjalne (dla rodzin w najtrudniejszych sytuacjach) ze wsparciem społecznym i usługami oferowanymi wszystkim zainteresowanym mieszkańcom. Tworzenie centrów usług społecznych jest dla gmin możliwością, a nie obowiązkiem. Mogą one oczywiście budować CUS z własnych środków, warto jednak wiedzieć, że na uruchomienie 30 pilotażowych CUS przeznaczono z Funduszy Europejskich oraz budżetu państwa 100 milionów złotych. Wnioski o tworzenie CUS z dofinansowaniem unijnym można składać już od 31 stycznia.

CUS – gdzie i dla kogo?

To nowoczesne spojrzenie na działania społeczne łączy się z pojęciem „deinstytucjonalizacja”. W praktyce oznacza ono tworzenie warunków do prowadzenia usług bezpośrednio w lokalnej społeczności. Jak to rozumieć? Na przykład w jednej

Działania CUS będą dotyczyć przede wszystkim usług społecznych oferowanych wszystkim zainteresowanym mieszkańcom na zasadzie powszechności.

gminie okazało się, że niezwykle ważna stała się organizacja skutecznego wsparcia dla seniorów.

Nową formułą działania w tej gminie mogłyby być wprowadzenie funkcji asystentów opiekujących się osobami starszymi. Ich zadaniem byłoby zapewnienie seniorom profesjonalnej pomocy w miejscu zamieszkania. Działania asystentów byłyby też zwykle prowadzone przy wsparciu samych mieszkańców, z zaangażowaniem samopomocy sąsiedzkiej. Byłoby to możliwe, ponieważ projekty w centrach będą prowadzone z myślą o całych społecznościach lokalnych. Mają one służyć integracji mieszkańców. Za realizację tych działań odpowiedzialny będzie organizator społeczności lokalnej. Innym przykładem jest pomoc rodzicom wychowującym trudną młodzież. Objęcie całej rodziny opieką psychologów lub terapeutów, wsparte zajęciami terenowymi, daje często lepsze rezultaty niż umieszczanie młodych ludzi poza ich środowiskiem, w ośrodku wychowawczym.

Ważną rolę odgrywają też skuteczne działania profilaktyczne. W przypadku dzieci korzyść jest oczywista – odpowiednio szybka i fachowa pomoc zapobiega rozdzieleniu z rodziną. Z kolei osoby dorosłe czy seniorzy mogą pozostać w naturalnym środowisku domowym. Takie wsparcie sprawdza się lepiej i jest, jak wskazują doświadczenia innych krajów, zdecydowanie bardziej skuteczne. Z upływem czasu także znacznie tańsze. Podsumowując – samorządy gminne będą mogły trafniej i bardziej kompleksowo odpowiadać na rosnące i zmieniające się potrzeby mieszkańców.

Nie tylko dla liderów

Dla osób zaangażowanych w lokalną działalność społeczną właśnie etap początkowy jest wyjątkowo ciekawy. Sprawy społeczne w gminie to przecież często bardzo delikatny temat. Nowy projekt bierze więc pod uwagę także sfinansowanie prac przygotowawczych związanych z utworzeniem CUS. Otwiera się możliwość profesjonalnego badania potrzeb mieszkańców i przeszkolenia pracowników. Dla wielu samorządów to także szansa na wymianę doświadczeń z innymi gminami. Taki właśnie – pilotażowy – charakter projektu jest na pierwszym etapie szczególnie podkreślany. Cel stanowi opracowanie i przetestowanie jak najlepszych nowych rozwiązań.

Dlatego, co warto zaznaczyć, z założenia nie jest to oferta na finansowanie zadań prowadzonych do tej pory.

Dotychczas brakowało odpowiednich aktów prawnych. Pierwszego stycznia to się zmieniło. Weszła w życie nowa ustawa o realizowaniu usług społecznych przez centrum usług społecznych.

Pomożemy – skorzystaj z pomocy ekspertów

Przejrzałeś dokumentację? Masz wątpliwości? Nie jest dla Ciebie jasne, jak skorzystać z pieniędzy oferowanych w pilotażowym konkursie?

Dokumentacja dotycząca konkursu jest już dostępna na stronie:

efs.mrpips.gov.pl
zakładka: „Zobacz ogłoszenia i wyniki naborów wniosków”.

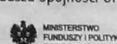
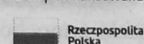
5 lutego o godz. 13.00 koniecznie wejdź na profil Funduszy Europejskich na Facebooku. Możesz obejrzeć webinarium z ekspertami Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwa

Funduszy i Polityki Regionalnej. Wniosek należy złożyć do 28 lutego. Perspektywiczne plany i doświadczenia innych krajów wskazują, że warto znaleźć się wśród liderów zmian na polu usług społecznych.

Jak sięgnąć po pieniądze unijne na tworzenie CUS w gminie?

- 1 Trzeba mieć przemyślaną strategię badania potrzeb lokalnej społeczności. Wiedzieć, jak profesjonalnie zapytać mieszkańców o ich potrzeby w kontekście usług społecznych.
- 2 Przedstawić koncepcję CUS, która będzie w większości bazowała na usługach społecznych świadczonych we współpracy ze społecznością lokalną.
- 3 Zaplanować i przewidzieć w projekcie wszystkie etapy realizacji pilotażu. Od badania potrzeb, przez proces tworzenia centrum, bieżącą działalność i ocenę tej działalności, aż po etap podsumowania i sformułowania wniosków oraz zaleceń.
- 4 Centrum Usług Społecznych jest propozycją kierowaną do gmin.

Kampania współfinansowana z Funduszu Spójności Unii Europejskiej



Pomóżmy Monice

„Kiedy Monika zaczęła cieszyć się macierzyństwem po urodzeniu Oleńki, jak grom z jasnego nieba spadła na nią i całą rodzinę wiadomość, że ma raka. Potwór zagnieździł się najpierw w piersi, węzłach chłonnych, a później zaczął opanowywać kolejne części ciała. Płacz, lament, żal, 1000 myśli na minutę... co z dziećmi, co z mężem? Załamanie totalne, ale już po kilku tygodniach determinacja do walki z >zabójcą<! Drastyczne odstawienie dziecka od piersi bolało ją najbardziej, bo ma-lutka jej potrzebowała, ale Monika musiała rozpocząć morderczą walkę o swoje zdrowie. Chemioterapia wyniszczała jej organizm, a Ona dzielnie się jej poddawała, wierząc że osiągnie cel – zdrowie i normalne życie. W Polsce leczenie nie daje szans i złudzeń. Dlatego rodzina zaczęła szukać pomocy wszędzie, u różnych specjalistów... Próbowała różnych metod, diet, witamin... Zaangażowana rodzi-



Monika Borawska

na i przyjaciele wspierali ją i robią to do dziś.

Monika podjęła się kosztownej kuracji w Niemczech, dlatego właśnie teraz najbardziej potrzebuje pieniędzy. Leczenie i wizyty w Niemczech są bardzo drogie, ale dają szansę i nadzieję”, napisał na portalu zrzutka.pl Dawid Borawski.

Monika Borawska z Grajewa



jest mamą Asi (lat 3) i Oli (1 rok). Wsparło ją prawie 700 ludzi, którzy wpłacili ponad 108 tysięcy. Jeszcze trochę brakuje. Na leczenie Moniki Borawskiej zostanie przeznaczony dochód z aukcji charytatywnej w czasie Balu Sportu w Grajewie (8 lutego). Można też pomóc za pośrednictwem portalu zrzutka.pl (zrzutka.pl/y39w4u).

Czerwone się rozrasta

„Wielkim wydarzeniem i sukcesem naszej wsi było otrzymanie jesienią ubiegłego roku nowego samochodu ratowniczo-gaśniczego. Nasza OSP jest włączona do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego”, mówi sołtys Czerwonego, jednocześnie radny gminy Kolno Grzegorz Okurowski.

Radnym i sołtysem jest pierwszą kadencję. Ale wcześniej 11 lat był prezesem OSP i zabiegał o sprzęt i samochód dla straży. Przez 28 lat jednostce służył, dziś już zabytkowy, star. Nowy samochód kosztował 760 tys. złotych. OSP Czerwone otrzymała 510 tys. zł dofinansowania, a 250 tys. zł dołożyła gmina Kolno.



Nowy strażacki samochód OSP Czerwone

Gdy Grzegorz Okurowski został wybrany na radnego, zrezygnował z funkcji prezesa OSP. Ale nie rozstał się ze strażą, która ma bogatą historię, bo powstała w 1923 roku. „Strażakiem jestem od dziecka. U nas to drugi, rodzinny zawód”, mówi.

Jego tato Stanisław Okurowski strażakiem był wiele lat i Grzegorz od najmłodszych lat uczył się społecznej działalności i strażackiej służby. Strażakami było też trzech jego wujków. Obecnie prezesem OSP jest Łukasz Słapiński.

Oprócz OSP Czerwone do KSRG w gminie Kolno należą OSP w Zabelu i Lachowie.

Czerwone jest największą wsią



Grzegorz Okurowski strażakiem jest od dziecka

w gminie Kolno. Liczba mieszkańców przekroczyła już tysiąc. W ostatnich czterech latach przybyło 20 nowych budynków.

„Sprowadzają się do nas ludzie z Kolna. Teraz też buduje się kilka nowych domów. Trudno wszystkim poznać. Na ważne zebrania przychodzi ponad setka ludzi. Interesują się tym, co dzieje się i co planuje się we wsi zrobić”, mówi Okurowski.

W najbliższym czasie mają zostać oświetlone drogi na kolonii.

Dzień badań w szpitalu



Badania prostaty, ekg, cukru, urologiczne mężczyzn, komputerowe stóp będzie można wykonać w Dniu Otwartym, 6 lutego (godz. 9.00 - 15.00) w Szpitalu Ogólnym w Grajewie.

Bezpłatna

Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet (50-69 lat) odbędą się w Rajgradzie (ul. Zabielskiego 6) w czwartek, 6 lutego. Rejestracja telefoniczna: 58 767 34 44 i 58 767 34 55.

Wesoła Nowina

W VII Integracyjnym Przeglądzie Kolęd i Pastorałek „Wesoła Nowina”, zorganizowanym przez Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Społecznych na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Warsztat Terapii Zajęciowej w Grajewie, wystąpiło 9 zespołów WTZ z Kolna, Marianowa, Szczuczyna, Grajewa, Gołdapi, Sejna, Elku, Sokółki i Suwałk oraz z Grajewa ŚDS, Zespołu Szkół Specjalnych i Niepublicznego Przedszkola nr 1.

Gaz w Kolnie



O podłączenie miejskiej sieci do gazociągu, który będzie przebiegał niedaleko Kolna zabiegają władze miasta.

Rezygnacja radnej

Radna gminy Turośl Agnieszka Łazarczyk w styczniu zrzekła się mandatu radnej. W wyborach w 2018 roku startowała z Komitetu Lokalna Społeczność, w okręgu wyborczym nr 9, obejmującym Adamusy, Popiołki i Szablaki. Zdobyła 52 głosy i pokonała Agnieszkę Jaskólkę (Komitet Jedność w Turośli, 50 głosów) i Bożenę Pupek (Komitet Towarzystwa Przyjaciół Kurpi, 12 głosów). W okręgu wyborczym nr 9 w gminie Turośl będą wybory uzupełniające.

Sesja w Małym Płocku

XX sesja Rady Gminy Mały Płock odbędzie się w Gminnym Ośrodku Kultury w piątek, 31 stycznia (godz. 11.30).

40 lat Teatryku Żywego Słowa „Logos” i pracy artystycznej Witolda Długozimy **Piękne słowo w szarym dniu**

U schyłku lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku jako uczeń Ośrodka dla Dzieci Niewidomych w Laskach, zainteresował się poezją i teatrem. Był to również klucz do studiowania w Szkole Teatralnej.

Teatrzyk Żywego Słowa „Logos” w Łomży powstał 15 lutego 1980 roku przy Ognisku Pracy Pozaszkolnej Wydziału Oświaty i Wychowania. Bezpośrednią inspiracją do jego powołania była rozmowa z inspektorem Mikołajem Jednaczem. Utworzył go i od czterdziestu lat prowadzi Witold Długozima. 17 lat działał przy Szkole Podstawowej nr 4. W 1997 roku znalazł swoje miejsce w Klubie Wojskowym w Łomży. Przez te lata przez Teatrzyk przewinęło się kilkuset recytatorów, którzy mają na swoim koncie wiele nagród i wyróżnień regionalnych oraz ogólnopolskich.

W 2003 roku powołane zostało Stowarzyszenie Kultury i Oświaty „Logos”, którego zadaniem jest wspieranie działalności Teatryku. Nie jest bowiem finansowany z pieniędzy publicznych. Natomiast Klub Wojskowy udostępnia nieodpłatnie salę widowiskową do zajęć i prezentacji programów.

Witold Długozima jest autorem ponad trzystu scenariuszy poetyckich i organizatorem najstarszego w regionie Łomżyńskim konkursu recytatorskiego polskiej

poezji współczesnej; w tym roku odbyła się 36 edycja. Zorganizował 23 edycje konkursu recytatorskiego dla najmłodszych pod nazwą „Uśmiechnięte strofki”, a od 16 lat prowadzi konkurs „Miejsce na wiersz” dla uczniów z regionu i polskich szkół z Litwy, Białorusi i Ukrainy. Recytatorzy w finałowym koncercie prezentują poetów swojego regionu.

„Logos” od 15 lat bierze udział w Ogólnopolskim Konkursie Recytatorskim im. Józefa Czechowicza w Lublinie, gdzie wielokrotnie zdobywał cenne nagrody i wyróżnienia. W kilkudziesięciu biesiadach poetyckich w Klubie Wojskowym gościł między innymi takich autorów, jak Jarosław Choroński, Leszek Czyż, Ernest Bryll, Joanna Kulmowa, Henryk Gała, Jan Kulka, Jan Pietrzyk, Jan Leończuk, Wiesław Szymański, Tadeusz Mocarski, Mieczysław Czajkowski, Leonarda Szubzda i ks. Jan Twardowski.

Dla swej działalności, Stowarzyszenie „Logos” znajduje życzliwych patronów i sponsorów. Sam Długozima od początku prowadzi Teatrzyk społecznie. Ma niewielką rentę, ale to nie powód do narzekania, mówi. Nie poddaje się mimo wady wzroku. Jest lubiany w gronie miłośników poezji, a wśród młodych ludzi cieszy się uznaniem, życzliwością i szacunkiem.



Witold Długozima z Nagrodą Prezydenta Łomży za szczególne dokonania w dziedzinie kultury za rok 2018



Laureaci XV Konkursu Recytatorskiego „Miejsce na wiersz” Damian Śliwiński z Łomży – I nagroda i Milena Kuźma z Polskiej Szkoły Społecznej w Lidzie – II nagroda, w relacji polskiego pisma „Z nad Niemna”, ukazującego się na Litwie



Sandra Komar zajęła I miejsce wśród przedszkolaków w V Przeglądzie Kolęd i Pastoralek w Ciechanowcu. II miejsce – Klara Daszkowska, III – Alicja Tenderenda, a wyróżnieni zostali: Bartosz Kujawski, Marzena Bolesta, Amelia Wojtkowska i Maciej Tenderenda. Wśród klas I – III: I miejsce – Karolina Godlewska, II – Julia Wodyńska, III – Nina Kozłowska, wyróżnieni: Krzysztof Wojtkowski, Maksymilian Martyniuk i Marta Kujawska. Z klas IV – VI: I miejsce – Wiktor Plichta, II – Kamila Poniatowska, III – Diana Twarowska, wyróżnione: Anđżelika Kosińska i Magdalena Radziszewska. Z klas VII – VIII i szkół średnich: I miejsce – Julita Wójcik, II – Diana Malinowska. W Przeglądzie, zorganizowanym przez Ciechanowiecki Ośrodek Kultury i Sportu oraz parafię Trójcy Przenajświętszej, wystąpiło 41 wykonawców. Na zdjęciu: laureaci

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



Spotykają się w Wiejskiej Świątlicy w Kuleszach Kościelnych, żeby porozmawiać o zdrowiu, urodzie, modzie, pobyć ze sobą, pośpiewać, zorganizować wspólną wigilię, wypłacać palmy przed Wielkanocą, zaplanować wieczorek lub wyjazd.

Koło Gospodyń Wiejskich „Kulesianki” w Kuleszach Kościelnych w kwietniu będzie obchodziło dziesiątą rocznicę działalności. Powołała je ówczesny kierownik świątlicy

Tomasz Kulesza. Dziś do Koła należy 40 pań z Kulesz Kościelnych i sąsiednich miejscowości: Chojanego-Pawłowiąt, Chojanego-Sierociąt, Faszcz, Grodzkich Szczepanowiąt, Kulesz Litewki, Kulesz Podlipnych, Nowych Grodzkich, Starych Grodzkich, Wnorów Wiech i Wykna Nowego. Od początku przewodniczącą KGW jest Krystyna Grodzka, a z nią Zarząd tworzą Ewa Jamiołkowska (wiceprzewodnicząca), Aldona

Kulesza (sekretarz), Helena Uszyńska (skarbnik) oraz Monika Kulesza i Monika Łuniewska (członkinie).

W Kole powstał zespół Kulesianki Band z kapelą, którego głównym dyrygentem jest wicedyrektor Szkoły Podstawowej w Kuleszach Kościelnych muzyk Andrzej Krajewski. 8 pań śpiewa, a 4 mężczyzn gra. Kapela uświetnia uroczystości gminne i parafialne.

W ubiegłym roku „Kulesianki” wyjeżdżały na prezentacje „stołów

wigilijnych” i „stołów wielkanocnych”, turystycznie i wypoczynkowo do Gołdapi, Krynicy Morskiej i Gdańska.

„W styczniu kolędowaliśmy, w lutym planujemy zorganizować otwarty bal karnawałowy, później wyjazd do Filharmonii Podlaskiej, będziemy także robić palmy. Zawsze dzielimy się pracą. Będzie też spotkanie poświęcone urodzie”, zaprasza przewodnicząca „Kulesianek” Krystyna Grodzka.

POWIAT ZAMBROWSKI

„Wszyscy powinni być równi wobec prawa. A tak nie jest. Tę nierówność najlepiej widać w naszej wsi. Zabiegam o równe prawo dla wszystkich”, mówi sołtys Przędziecka Mroczek Julian Perkowski.

Jest sołtysem pierwszą kadencję. Przeanalizował ustawę o podatkach. Według zapisu mieszkańcy wsi, którzy są rolnikami (prowadzą działalność rolniczą) są zwolnieni od podatku od budynków gospodarczych, wykorzystywanych w rolnictwie. Rolnicy płacą podatek od hektara przeliczeniowego.

W Przędziecku Mroczkach mieszka 12 ludzi, którzy już nie prowadzą gospodarstw. Są emerytami, rencistami. W ich podwórzach są budynki gospodarcze. I za nie muszą płacić podatki, bo nie wykorzystują ich już do celów rolniczych. Podobnie jest w innych wsiach.

„Ktoś nie jest rolnikiem i za stary kurnik płaci duże pieniądze, liczone od metra kwadratowego. A rolnik płaci podatek od hektara, który jest niższy od podatku od nieruchomości. Znaczy to, że więcej płaci biedny. Czy tak powin-

O równe prawa



Za takie, nie wykorzystywane zabudowania, rolnik na emeryturze lub rencie, płaci podatek od nieruchomości. Fot. ilustracyjne

no być w państwie prawa? To tak, jakby ludzie byli karani za to, że mieszkają na wsi”, mówi Perkowski.

Sprawę nierównego podatkowego traktowania Perkowski przedstawił innym sołtysom. Sugerował, aby Rada Gminy Zambrów na nowo ustaliła kryteria podatkowe

i zwolniła lub obniżyła podatki od nieruchomości mieszkańcom wsi, którzy nie prowadzą działalności rolniczej ani gospodarczej. Jest to w kompetencji rady gminy, która może podjąć stosowną uchwałę. Perkowski poparło 45 sołtysów z gminy Zambrów.



Miasto dla szpitala

150 tys. zł przekaże Zambrów z własnego budżetu Szpitalowi Powiatowemu na zakup sprzętu specjalistycznego.

Staw dla rekreacji

„Prosiłmy wójta o przystanek autobusowy, bo we wsi jest dwoje dzieci. I mamy przystanek. W tym roku we wsi powstanie staw, mała rekreacja”, mówi sołtys Zaręb Świeżek Paweł Dzieńszewski, wsi z sześcioma zamieszkanymi domami (tylko w dwóch mieszkają rodziny). Zaręby Świeżki są wsią szlachecką. W sąsiedniej szlacheckiej osadzie Zaręby Ciemne urodził się Józef Pułaski, ojciec marszałka konfederacji barskiej i bohatera wojny o niepodległość USA Kazimierza Pułaskiego.

Spotkali się po 40 latach, żeby żałować,
że... nie zgrzeszyli

Białe małżeństwo

Smukła zjawa

Była majowa niedziela, wieś to-
nęła w kwitnących wiśniach. Ka-
zik chodził z aparatem, a za nim
ciągnęła dzieciarnia, żeby podpa-
trywać, jak fotografuje. Wtedy zo-
baczył smukłą dziewczynę o po-
pielatych włosach. Szła przez wieś
i wyglądała jak przybysz z obcej
planety. W końcu zaszła do do-
mu...jego rodziców!

„Kaziu, mamy ci coś do powie-
dzenia. Ale najpierw poznaj Ana-
stazję”, powitała go z przejętą mi-
ną matka.

Piękna nieznajoma była córka
oficera, który poszedł na wojnę
we wrześniu 1939 roku i słuch po
nim zaginął (dziś wiedzą, że zginął
w Katyniu). Przed wojną mieszkali
w Grodnie. W czasie wojny zmar-
ła jej matka. Brat uciekł do par-
tyzantki i też zaginął. Została sa-
ma. Chciała wyjechać do Polski,
lecz władze radzieckie godziły się
na repatriację tylko całych rodzin.
Stryjenka Genia z Grodna (brato-
wa rodziców Kazia, nauczycielka,
uczyła Anastazję muzyki) wpadła
na pomysł, żeby Anastazja i Kazio
pobrali się i jako małżeństwo wy-
jechali do Polski.

Kazio zbaraniał, zapomniał je-
zyka w gębie.

„To tylko tak na niby, nie na-
prawdę. W Polsce dam panu
wolność i każde pójdzie własną
drogą”, przerwała niezręczne mil-
czenie Anastazja z błagalną nutką
w głosie. Kazio spojrzał w jej szar-
e oczy...

Zamówili ślub w radzieckim
urzędzie. Urzędnik wygłosił prze-
mówienie o świetlanej przyszło-
ści socjalistycznej rodziny w Kra-
ju Rad.

Nadzieja

Pięć lat miał Kazimierz, gdy So-
wiewi zajęli wieś Tarusicze, przed-
mieście Grodna. Rodzicom zabrali
gospodarstwo i dobytek. Kazali

pracować w kolchozie. Potem przy-
szli Niemcy i zlikwidowali kolchoz.
W 1944 roku wrócili Sowietci, a z
nimi kolchoz. Kazik skończył ra-
dzieckie szkoły, poszedł na 3 lata
służyć w radzieckim wojsku.

„Nie ma tu dla nas życia. Ojciec
umrze od patrzenia na marnowa-
nie przez kolchoz jego krwawicy.
Wyruszymy do Polski”, powiedzia-
ła matka.

„Sumienia nie macie. Tu trzeba
siedzieć i pilnować, aż wróci Pol-
ska! Nie jadę z wami. Nie ruszę się
stąd do śmierci!”, płakała babcia.

Ludzie zbierali się, naradza-
li. Kazikowi było wszystko jedno.
Miał 22 lata i odkrył swoją wielką
pasję: fotografowanie. W wojsku
pewien Kazach miał aparat „zor-
kę”. Kazik od pierwszego wejrzenia
„połknął bakcyła”. Po wojsku zapi-
sał się w Grodnie do spółdzielni
rzemieślniczej i został fotografem.
Nie wiadomo, co by zrobił, gdyby
nie ślub z Anastazją i jej nadzieja,
że dzięki temu będzie mogła wy-
jechać do Polski. Jak wszyscy, zło-
żyli wnioski o repatriację. Ale za-
świadczenie, że są małżeństwem,
nie pomogło! Kazio dostał pozwo-
lenie na wyjazd, Anastazja nie i zo-
stała w Grodnie.

Bigamista

W punkcie repatriacyjnym
w Polsce podał, że jest... kawale-
rem. Urzędnik zapisał to w jego
nowym dowodzie osobistym. Z ro-
dzicami i rodzeństwem (babcia zo-
stała w Tarusiczach) trafili na zie-
mie odzyskane. Otworzył zakład
fotograficzny. Anastazja pisała do
niego dziwne listy. Opisywała tę-
sknotę, marzenia o spotkaniu...
Po każdym czuł coraz większy za-
męt. W sercu rodziły się szaleńcze
marzenia, że naprawdę się w nim
zakochała. Z drugiej strony... wy-
kształcona, uzdolniona muzycz-
nie córka przedwojennego oficera,
z nim, prostym chłopakiem ze
wsi po podstawówce? Nie wyda-



wało mu się to możliwe. Nie śmiał
jej odpisywać, nie potrafił wyrazić
tego, co czuje.

Po dwóch latach Anastazja na-
pisała, że wreszcie dostała zgodę na
połączenie się z mężem w Polsce
i przyjeżdża. W oznaczonym dniu
czekał na dworcu. Gdy ją zobaczył,
piękną i radosną, jak za pierwszym
razem oniemiał.

„Przepraszam za te listy. Musia-
łam tak pisać, bo później pokazy-
wałam je w urzędzie. Dzięki nim
tu jestem”, powiedziała.

Poczuł się jak dureń. Odwrócił
się i... odszedł.

Wkrótce poznał Danke. Po-
brali się, razem pracowali w za-
kładzie fotograficznym. Po kil-
ku latach dostał list od Anastazji.
Skończyła studia nauczycielskie,
uczyła w szkole. „Chcę rozwiązać
nasze małżeństwo. Dostaniesz we-
zwanie do sądu”, napisała. Anasta-
zja podała prawdę w urzędzie repa-
triacyjnym i w polskim dowodzie
osobistym wpisano stan cywilny
„mężatka”. Kazik się przeraził. Je-
śli pojedzie do sądu, wyjdzie na
bigamistę. Żona się dowie i będzie
musiał opowiedzieć jej o Anasta-
zji. Czy uwierzy, że nic między ni-
mi nie było?

Dwa razy nie pojechał na we-
zwania sądu. Za trzecim zaryzy-

kował, wysłał telegram: „Zgadzam
się na rozwód, to jest oświadcze-
nie mojej woli”.

Gdyby...

Latem 2018 roku Kazik (wo-
dwiec, emeryt), pojechał w rodzin-
ne strony. Do Tarusicz, do Grodna.
Po wsi prawie nie ma śladu. Wchło-
nęło ją Grodno. Zostało jeszcze, tu
i ówdzie, trochę wiśni. Gdy zobaczył
ją spacerującą po zaułkach, pomy-
ślał, że śni. Anastazja była z mężem
i wnukami. Elegancka staruszka
z młodzieńczymi oczami. Zajrzał
w nie i już nie mógł jej opuścić.

„Sądziłam, że mnie nie chcesz.
Nie chciałam, żebyś czuł się zobo-
wiązany z powodu moich listów.
Dlatego powiedziałam, że pisa-
łam je dla urzędników. To nie by-
ła prawda. Pisałam, co czułam do
ciebie”, powiedziała, gdy siedzie-
li sami w restauracji w centrum
Grodna i zapytała, dlaczego przed
40 laty uciekł z dworca i zostawił ją
samą. A on odpowiedział, że przez
to, co o celu listów powiedziała...

Wtedy oboje zrozumieli, że mo-
gli spędzić życie w wielkiej miło-
ści, gdyby...

„Gdyby choć jedno z nas nie by-
ło tak cnotliwe i szaleńczo dumne”,
powiedziała Anastazja.

KAMILA ZARĘBA



Chcę umrzeć!

Codziennie w Polsce zabija się 15 osób

Grubas i dupek

Moje życie to jedna wielka porażka. Nie mam przyjaciół. Nikt nie chce mnie przyjąć do pracy, bo do niczego się nie nadaję. Dziewczyny omijają mnie łukiem, bo jestem niski, gruby, ciągle mam trądzik. Choć chodzę do dermatologa i odchudzam się, to nic nie daje. Jestem sam jak palec, nie chce mi się dalej słuchać, że jestem grubas i dupek. Nie chce mi się żyć!

Paweł z Łomży

Ciągle pod górę

Mam dosyć, nie daję już rady. Nie chce mi się żyć ciągle pod górę, a to, co się stało w ostatnim tygodniu całkowicie powaliło mnie na łopatki. Żyjemy skromnie od pierwszego do pierwszego, ja pracuję, zarabiam 1870 zł miesięcznie, mąż niestety, ma taki zawód, że raz jest praca, raz nie. Odkąd dziecko się urodziło w ogóle mnie nie wspiera, wszystko, co się dzieje źle, uważa że przeze mnie. Mieliśmy samochód wart 9 000 zł. Jak było lepiej sprzedaliśmy, pożyczylam 15 000 zł. Pojechałam do Belgii, żeby przywieźć i na nim zarobić. Przywiózł, liczyliśmy na 2 000 – 3 000 zysku. Daliśmy ogłoszenie. W niedzielę miał przyjechać chętny. W sobotę pojechaliśmy do Białegostoku i nam go ukradli. Mąż zaczął pić, przychodzi w nocy i robi awantury. Na-

wet nie chcę mówić, co wyprawia. Mam dług 15 000 i nie wiem za co go oddam. Jestem załamana, leżę i patrzę w sufit. Gdyby tak jakieś tabletki...i zasnąć na zawsze...

Milka

z Wysokiego Mazowieckiego

Niepotrzebna

Nie daję sobie rady. Trzy lata temu z mamą i siostrą wyprowadziłam się od ojca do dziadków. Ojciec jest nieprzewidywalny. Bił mamę, katował brata. Gdy wyprowadziliśmy się od ojca mój brat stał się taki sam. Pił, szalał, rozwalał wszystko w domu. Mam 16 lat, ale już w życiu tyle przeszłam, że tego życia mam dość... Chłopak, którego kocham jest z inną, a jeszcze niedawno mówił mi, że tak bardzo mnie kocha... Z nauką mam parę zagrożeń. Może ktoś powie, że jestem słaba, ale nie będę brać tego do siebie...Myszę, że nie jestem nikomu potrzebna i lepiej byłoby, gdyby mnie nie było...

Iwka z Zambrowa

Nie być warzywem!

Chcę się przygotować do takiej sytuacji, kiedy będę ciężarem dla innych, z demencją, pamperszem i pewnością, że moja choroba jest nieuleczalna. To nie jest pytanie na teraz, życie kocham, jest cudownym darem. Jednak... Już kiedyś miałam udar mózgu i wtedy grozadziłam w pudełeczku nasenne

tabletki wydzielane przez lekarza w szpitalu. Bo nie chciałam węgutować jako warzywo. Być może w dodatku świadome tego, co się w jego obecności mówi. Mam starą mamę, która już nie bardzo wie, co się dookoła dzieje, nie pamięta, nie kojarzy, czasami nie rozpoznaje nas, ale kiedy słyszę, jak o się o niej rozmawia w jej obecności w stylu „No, co z nią zrobimy, przecież nie może już mieszkać sama”, „Ona wczoraj znowu się zsiłała, trzeba jej kupić pampersy”, itp. Ja takiej perspektywy nie chcę...

Iwona z Kolna

Bez jutra

Zniszczyłam życie moim dwóm synkom. Jeden ma 16, a drugi 6, każdy z innego małżeństwa. Kocham ich ponad życie i nie wahałabym się skoczyć za nimi w ogień. Ale... Z drugim mężem mam potworne długi, na pierwszego synka płacę alimenty, a teraz nie mam pracy. Jestem na psychotropach od 22 roku życia, a mam teraz 38 lat. Czuję się tak, jakby nie miało być dla mnie jutra. Wychowałam się w tzw. dobrym domu, gdzie nikt nie wiedział, że mój ojciec nas molestuje. Nie wiedziałam, że takie osoby jak ja nie mają szans na normalną rodzinę. Straciłam nadzieję na pracę za granicą. Wiem, że mój mąż otrzymałby pomoc od rodzi-

Jeżeli:

Czujesz się stale przygnębiony...

Nie dajesz sobie rady z codziennością...

Przeżywasz kryzys emocjonalny...

Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”...

Nie radzisz sobie ze stresem...

Nie chce Ci się żyć...

Jesteś ofiarą przemocy...

Zamartwiasz się o swój stan zdrowia...

Myślisz, że jest coś z Tobą nie tak...

Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby...

nie czekaj i porozmawiaj ze specjalistą całodobowego Centrum Wsparcia, tel. 800 70 2222. Numer jest bezpłatny. Centrum działa 7 dni w tygodniu.

ców, gdyby mnie tylko nie było, bo nie chcieli tego małżeństwa, gdyż byłam 10 lat starsza. Jeśli ciągle sobie zadaję pytanie, po co się urodziłam, to po co żyć?

Basia z Łomży

(Imiona zostały zmienione)



Jeśli martwisz się, że ktoś może mieć myśli samobójcze, zapytaj wprost. Zachęć do szukania pomocy u specjalisty, psychologa lub psychiatry. Jeżeli potrzeba, idź razem, ponieważ stres związany z wizytą u specjalisty może okazać się nie do przeskoczenia. Jeśli uważasz, że ktoś jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nie zostawiaj go/jej w samotności. Jeśli martwisz się o czyjeś życie, upewnij się, że nie ma dostępu do leków nasennych lub broni.



Tak bawili się elity przedwojennej Polski. Fot. NAC

Karnawał

Dyscyplina starosty kolneńskiego

„Aby zapobiec zakłóceniom spokoju publicznego, ciężkim uszkodzeniom ciała, które miały miejsce na zabawach wiejskich, połączonych z nadmiernym użyciem napojów alkoholowych, zarządza się: 1. Niezwłocznie sołtysi zorganizują w każdej wsi Komitety opieki nad młodzieżą, złożone z 3-5 członków, zależnie od wielkości wsi. Na czele Komitetu stać będzie sołtys (...). 2. Wszelkiego rodzaju rozrywki i zabawy taneczne po wsiach mogą być urządzone po uprzednim uzyskaniu zgody Komendanta miejscowego posterunku. 3. O pozwolenie na zabawę młodzież może się starać jedynie po dołączeniu pisemnej gwarancji, potwierdzonej przez wiejski Komitet, że na zabawie będzie panował zupełny spokój, nie będzie bójek i pijatyki. 4. Na każdej zabawie od początku do końca tejże winni być obecni sołtys i jeden lub dwóch członków Komitetu. 5. W razie powstania na zabawie awantur lub bójek lub w wypadku opilstwa, sołtys (komitetowy) wezwie obecnych do uspokojenia się lub opuszczenia lokalu zabawowego. 6. W razie nieposłuszeństwa ze strony młodzieży sołtys (członkowie Komitetu), zabawę rozwiąże, zaś pijanych lub awanturujących się pod miejscową strażą odstawi do dyspozycji posterunku”, to

fragment (pisownia oryginalna) zarządzenia starosty kolneńskiego Franciszka Kulikowskiego ze stycznia 1928 roku.

Awanturnicy mieli płacić za dowiezienie z zabawy na posterunek. Starosta informował, że wsiom, w których były bójki i awantury, nie będą wydawane pozwolenia na zabawy. Chociaż trwał karnawał, zabawy miały się kończyć o północy. Starosta zarządził także, aby sołtysi i członkowie komitetu na koszt bawiącej się młodzieży wykonali sobie opaski, które winni mieć na lewym ręku, jako znak pełnionej służby.

„Gazeta Kolneńska” informowała, iż zarządzenie starosty zostało przyjęte z radością przez mieszkańców gmin, którzy spodziewali się, że dzięki niemu „po wsiach nie

będzie kalectwa i obrazy boskiej”.

Nie wiadomo, czy zalecenia starosty były przestrzegane w kolejnych karnawałach. Wiadomo, że były zabawy.

W styczniu 1934 roku na zabawie w Mściwujach (gm. Mały Płock) bawiła się młodzież. Po zabawie na ulicy znalezione zostało ciało mieszkańca wsi Mariana Szczyglewskiego (lat 21). Prasa opisywała, że „miał rozbitą głowę i ślad po wbiciu noża lub bagnetu w lewy bok”.

Zabrakło „dyscypliny starosty”... Ale wówczas nie było już powiatu kolneńskiego, który został zlikwidowany 1 kwietnia 1932 roku.

Bal prostytutek

„Bal prostytutek i złodziei odbył się w centrum miasta w jed-



Tak bawiła się wiejska biedota przedwojennej Polski. Rysunek „Nowości Ilustrowanych”

nym z lokali tanecznych”, donosił „Dziennik Białostocki” w 1922 roku. Gazeta informowała, iż na balu w Białymstoku bawiło się około 200 prostytutek, alfonsów, kieszonkoców i... kilku miejscowych inteligentów. Bal zorganizował z okazji ślubu swojej córki właściciel domu publicznego przy ulicy Słonecznej. Zabawa i „orgie”, jak napisał reporter, trwały do rana. Interesowało go, czy o balu wiedziała policja.

Morderstwo w Gielczynie

Na zabawę do Gielczyna wybrali się w sobotę 1930 roku chłopcy z Łomży: Andrzej Bendera, Longin Gieniszewski, Henryk Majewski i urzędnik Kasy Przemysłowej Ignacy Rakowski. Zabawa w domu Jana Kalinowskiego z „wypróżnieniem butelek monopolowej czystej trwała całą noc”, napisał „Głos Ziemi Białostockiej”. Łomżyńcy wrócili do miasta, ale bez Ignacego. W niedzielę w ogrodzie Kalinowskiego znaleziono jego ciało. Leżało w kałuży krwi, a obok rewolwer i kapelusz. „Pozycja leżących zwłok i kierunek ran wskazuje, że Rakowski został podstępnie zamordowany. Prawdopodobnie padł ofiarą uplanowanej zemsty”, spekulowała gazeta.

Nożownik z Sędziwuj

Na zabawie w Starym Krajevie w nocy z 24 na 25 stycznia 1931 roku Hipolit Pisiński z Sędziwuj rozbił się zanadto i wywołał awanturę. Natychmiast znaleźli się tacy, którym szkoda było zabawy i chcieli go uspokoić. Pisiński wyciągnął nóż. Poważnie zranił Sylwesterusa Rudnickiego z Zambrowa oraz Franciszka Liżewskiego i Jana Rykaczewskiego z Woli Zambrowskiej. Awanturnika zatrzymała policja. A rannymi zaopiekował się lekarz.

Zwolnienie

Naczelnik łomżyńskiego więzienia Sadkowski został zawieszony w czynnościach służbowych, a trzech pracowników więzienia, Belcinkowski, Kuhn i Żochowski, zostali zwolnieni po wspólnym witanium nowego 1932 roku w łomżyńskiej restauracji. Zamiast tańczyć, biesiadować i śpiewać, rozprawiali o polityce. I zwolnieni zostali za... antypaństwowe wystąpienia.

MARIA TOCKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.00001/20-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

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

PRACA

Praca stała dla doświadczonego
budowlanica bez nałogu, może być
emeryt lub rencista. Wymagane
narzędzia podstawowe, rzetelność,
dokładność, szybkość, 3 000 zł.
Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00222/19-o-i)

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 Ursus, Zetor,
New Holland, Same Landini,
Massey Ferguson, Renault, Foton,
Farmtrac, Deutz Fahr, John
Deere, Pronar, Farmer itd. każdy
stan oraz prasy, belarki Sipma,
Warfama itd. Gotówka od ręki.
Dzwoń, pisz. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Sprzedam słomę, sianokiszonkę
w dużych belach.
Tel. 609 – 751 – 465

(fak/sms)

Sprzedam bele siana, 30 sztuk,
3 pokos 2019 r. Cena 100 zł za
sztukę. Tel. 695 – 286 – 851

(fak/sms)

Sprzedam rozrzutnik obornika

Czarna Białostocka, 2-osiowy.

Cena 2 700 zł. Tel. 695 – 286 – 851

(fak/sms)

Sprzedam działkę rolną nr 1/1

o pow. 1,0917 ha, położonej
w obrębie Starych Chojn.

Tel. 607 – 576 – 734

(p-001219-o)

SPRZEDAM

Sprzedam 30 sztuk płyt MFP 1,80 x
2,50 = 4,70 m², grubość 2,20 cm
jak OSB o dużo lepszych
parametrach. Idealna na podłogę,
ścianę i dach. 120 zł sztuka.

Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

TRANSPORT

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)

KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 roku poz. 65) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 27 stycznia 2020 roku do 17 lutego 2020 roku) wykazy:

– nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie przy ulicy Magazynowej oznaczonej działką nr 1785/119 o pow. 0,0167 ha przeznaczony do oddania w użytkowanie wieczyste w drodze bezprzetargowej,

– nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie przy ulicy Handlowej oznaczonej działką nr 1452/4 o pow. 0,0034 ha przeznaczony do sprzedaży na własność w drodze bezprzetargowej.

INFORMACJA

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami Wójt Gminy Miastkowo podaje do publicznej wiadomości informację, że dnia 27.01.2020 r. w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32 wywieszono na tablicy ogłoszeń, na okres 21 dni **wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym, w obrębie wsi Tarnowo – dotyczy działki nr 649/2 ul. Sosnowa.**

Szczegółowe informacje można uzyskać w pokoju nr 17 na piętrze UG lub telefonicznie pod nr 86 217 49 96, w godzinach 7³⁰ do 15⁰⁰ od poniedziałku do piątku.

Wójt Kazimierz Górski

e-kontakty

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

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie
plus kolorowy
magazyn
televizyjny



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



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

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

KONSTAŁ PRODUCENT

**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 Mercedes, (1998), 2.2 diesel, auto w 100% sprawne, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006/2007), 1.4 benzyna, szary metalik, stan bardzo dobry, Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 668 - 208 - 817 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Special, (2006), 2.0, 7-osobowy, 150 PS, przebieg 240 000 km, czarny metalik, cena do uzgodnienia, tel. 608 - 137 - 703 (o/b)

Sprzedam Honda Accord 6, (2001), 1.8 benzyna + gaz, 136 KM, salon Polska, auto bezwypadkowe, cena 5 200 zł, tel. 696 - 066 - 675 (o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2004), 1.4, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 518 - 273 - 277 (o/b)

Sprzedam Volkswagen LT 28, (1998), przebieg 470 000 km, cena 3 500 zł, tel. 503 - 606 - 189 (o/b)

Sprzedam Fiat 126p, stan dobry, blacharka w dobrym stanie, kolor biały, cena 3 500 zł, tel. 692 - 259 - 814 (o/b)

Sprzedam BMW E90, (2007), stan bardzo dobry, lekko zarysowany zderzak, cena 16 000 zł do uzgodnienia, tel. 731 - 131 - 004 (o/b)

Sprzedam Audi A6, (1995), diesel, kolor granatowy, cena 3 000 zł, tel. 518 - 072 - 260 (o/b)

Sprzedam BMW 523L, (1998), benzyna + gaz, cena 3 500 zł, tel. 518 - 072 - 260 (o/b)

Sprzedam skuter Huatian 50, (2010), cena 1 600 zł do uzgodnienia, tel. 508 - 480 - 542 (o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2003), diesel, cena 4 500 zł, tel. 508 - 480 - 542 (o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), czarna perła, elektryczne szyby, halogeny, komputer, cena 20 500 zł, tel. 733 - 653 - 595 (o/b)

Sprzedam Polonez, (1988), benzyna, sprawny technicznie, cena 3 500 zł, tel. 695 - 163 - 789 (o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2008), pierwszy właściciel w Polsce, stan bardzo dobry, 150 KM, diesel, klimatyzacja, cena 14 200 zł, tel. 792 - 902 - 761 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (1998), 1.8, 125 KM, wszystko sprawne, ważny przegląd i OC, przebieg 265 000 km, cena 3 500 zł, tel. 512 - 087 - 234 (o/b)

Zamienię Mercedes S Klasa, (2008), Mitsubishi Eclipse, (2007) na ziemię, las (teren po wyciętym lesie), nieużytki, tel. 600 - 588 - 666 (o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2012), diesel, 115 KM, auto zadbane, serwisowane, silnik ekonomiczny, nie wymaga wkładu finansowego, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 121 - 086 (o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.6, 110 KM, wnętrze czyste i zadbane, ważne opłaty do czerwca 2020 r., cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 395 - 892 (o/b)

Sprzedam Opel Astra 2, (2000), pierwszy właściciel w Polsce, diesel, 75 KM, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 793 - 794 - 446 (o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2006), 1.3 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, ważne opłaty i przegląd, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468 (o/b)

Sprzedam Opel Combo, (2006), auto w dobrym stanie, diesel, przebieg 285 000 km, cena 6 000 zł, tel. 735 - 301 - 093 (o/b)

Sprzedam BMW 520, (2006), diesel, nie wymaga wkładu finansowego, przegląd i OC ważne do grudnia 2020 r., 177 KM, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 519 - 618 - 377 (o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2001), bogate wyposażenie, 110 KM, przebieg 326 000 km, cena 6 800 zł, tel. 510 - 523 - 469 (o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2004), 2.0, 136 KM, przebieg 283 000 km, cena 9 700 zł, tel. 505 - 954 - 509 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (1999), przegląd i opłaty do października 2020 r., klimatyzacja, podgrzewane fotele, cena 3 900 zł, tel. 730 - 231 - 625 (o/b)

Sprzedam Yamaha X-city 250, (2008), cena 4 000 zł, tel. 517 - 808 - 967 (o/b)

Sprzedam Volkswagen LT 31, (1994), dostawczy, cena 3 000 zł, tel. 786 - 010 - 611 (o/b)

Sprzedam Mercedes A klasa, (2005), pierwszy właściciel w Polsce, przebieg 280 000 km, diesel, 106 KM, cena 9 500 zł, tel. 513 - 231 - 203 (o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2010), 2.0 cdti, 130 KM, auto zadbane, bez wkładu finansowego, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 513 - 614 - 519 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2006), 1.9 tdi, 105 KM, auto doinwestowane, aktualne opłaty, cena 12 300 zł do negocjacji, tel. 504 - 184 - 081 (o/b)

Sprzedam Audi C4, (1991), benzyna + gaz, cena 2 000 zł, tel. 786 - 010 - 611 (o/b)

Sprzedam Citroen C2, (2004), diesel, przebieg 188 000 km, pełna elektryka, cena 6 800 zł do uzgodnienia, tel. 518 - 125 - 512 (o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), 2.0, 130 KM, stan bardzo dobry, bogate wyposażenie, opłaty na rok, środek zadbane, cena 30 000 zł, tel. 603 - 054 - 981 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Lupo, (2000), stan dobry, niski przebieg, benzyna, cena 2 900 zł, tel. 571 - 241 - 644 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2001), 2.0 benzyna, długie opłaty, przebieg 207 000 km, wszystko sprawne, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)

KUPON **BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam zbiornik, 450 litrów, stan dobry, cena 2 000 zł, tel. 574 - 751 - 424

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, (1986), cena 17 000 zł do uzgodnienia; przyczepę, wywrotka, 1-osiowa, zarejestrowana, cena 7 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam krajcegę, silnik 7 KW, cena 1 200 zł; słomę w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki polnej, duże bele, pogodne, 200 sztuk, cena 130 zł za sztukę, tel. 608 - 104 - 878

(o/b)

Sprzedam siano pogodne, duże bele, ze stodoły, 150 sztuk, cena 100 zł za sztukę, tel. 608 - 104 - 878

(o/b)

Sprzedam las 3,33 ha, mieszany, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, duże, pogodne, polne, 30 sztuk, cena 110 zł do uzgodnienia, tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360, po kapitalnym remoncie, cena 18 000 zł do uzgodnienia, tel. 787 - 639 - 812

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, szerokość 2,70 m, stan bardzo dobry, cena 3 500 zł, tel. 662 - 603 - 680

(o/b)

Sprzedam plug Staltech, 4x35, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, cena 2 700 zł, tel. 662 - 187 - 844

(o/b)

Sprzedam plug 2-skibowy, mało używany, cena 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam talerzówkę 16, cena 2 100 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy, cena 1 200 zł, tel. 690 - 656 - 353

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża, cena 1 200 zł, tel. 690 - 656 - 353

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię do kukurydzy, 1-rzędowa, cena 1 000 zł, tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

Kupię ziemię rolną, łąkę, las (teren po wyciętym lesie), w rozliczeniu dam auto albo mieszkanie w Grądach Woniecko, tel. 600 - 588 - 666

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, 2 m, stan bardzo dobry, cena 2 000 zł, tel. 728 - 180 - 643

(o/b)

Sprzedam owijkę bel Agro Max, folia 50/75, stan bardzo dobry, cena 2 800 zł do uzgodnienia, tel. 728 - 180 - 643

(o/b)

Sprzedam opony 14,9x24, nowe, 2 sztuki, gwarancja 2 lata, cena 650 zł za sztukę, tel. 609 - 509 - 000

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Samba 240, cena 13 000 zł do uzgodnienia, tel. 795 - 356 - 104

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość 3,60 m, cena 3 500 zł, tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Famarol, hydraulicznie składana, szerokość 2,10 m, cena 3 200 zł, tel. 510 - 478 - 952

(o/b)

Sprzedam plug Kverneland, 4-skibowy, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 435 - 669

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Kuhn GMD 66 Select, (2012), cena 11 500 zł, tel. 502 - 438 - 405

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas Dominator 76, rura hydrauliczna, sieczkarnia do słomy, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 880 - 894 - 573

(o/b)

Sprzedam byczka, czarno-biały, cena 500 zł, tel. 692 - 506 - 789

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz, (2009), 700 litrów, stan bardzo dobry, cena 6 200 zł, tel. 513 - 366 - 518

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Vicon, szerokość 7,70 m, w oryginale, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 786 - 876 - 452

(o/b)

Sprzedam paszowóz 12 m³, sprowadzony z Niemiec, nie wymaga wkładu finansowego, cena 28 700 zł do negocjacji, tel. 691 - 536 - 903

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 8 ton, na tandemie, hydrauliczny posuw, wałki pionowe, cena 17 000 zł, tel. 690 - 656 - 353

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Westfalia, 1 600 litrów, stan bardzo dobry, wannowy, cena 6 500 zł, tel. 793 - 692 - 299

(o/b)

Sprzedam tura do ciągnika C-330, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 513 - 811 - 042

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, cena 100 zł za sztukę, tel. 721 - 091 - 913

(o/b)

Sprzedam plugi Unia Tur-123, w oryginale, gumowe kółko, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 500 - 276 - 420

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko o pojemności 2 100 litrów, w bardzo dobrym stanie, przystosowany do odzysku ciepła, samomyjący, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 690 - 581 - 735

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Amazone ZAF-1003, stan bardzo dobry, garażowany, niemalowany, gotowy do pracy, cena 4 000 zł, tel. 507 - 872 - 533

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża Fanal, 4 kW, cena 1 770 zł do negocjacji, tel. 572 - 027 - 752

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 6 000 litrów, maszyna sprawna, w dobrym stanie, sprowadzona z Niemiec, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 288 - 060

(o/b)

Sprzedam prasę belującą, zmiennokomorowa, stan dobry, z odrzutnikiem bel, zamkami, nowe pasy, łańcuchy i pasy wymieniane w serwisie, cena 18 000 zł, tel. 516 - 163 - 567

(o/b)

Sprzedam byczka, cena 400 zł, tel. 602 - 357 - 301

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Deguillaume, cena 33 900 zł, tel. 539 - 360 - 844

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

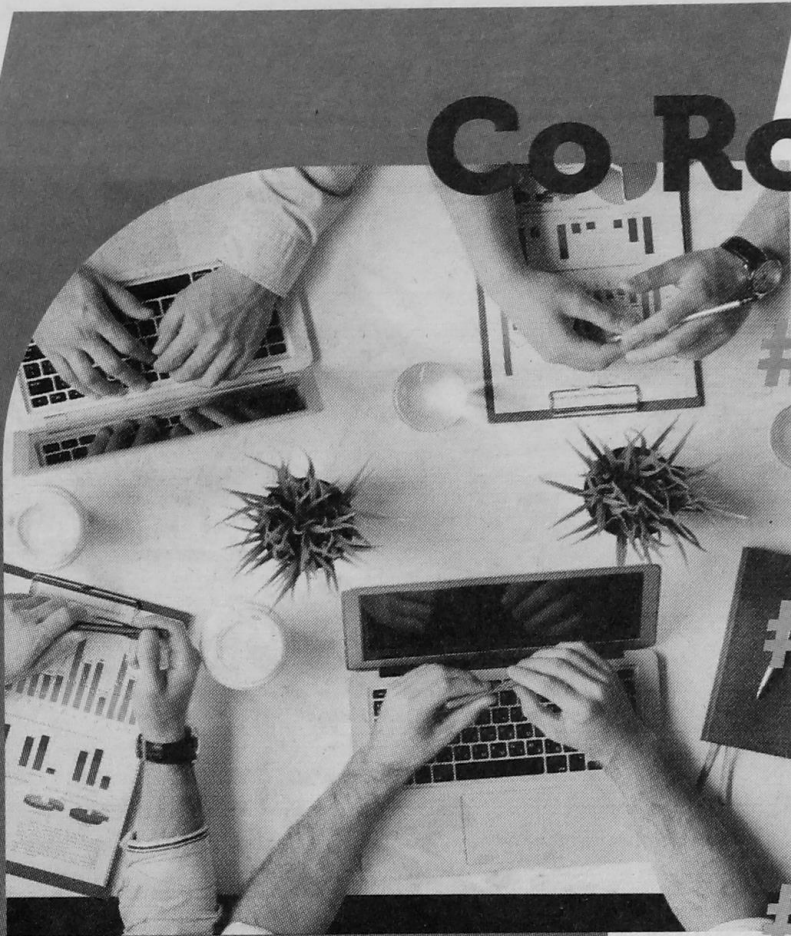
Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Co 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

**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.



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



**Zamawiaj więcej
płacąc mniej!**

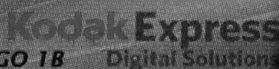
teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**



ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B





Stary, bo stary, ale co tam! Po pijaku różne pomysły przychodzą do głowy, więc dwóch narąbanych dżentelmenów ukradło z podwórka traktor, podczepiło do samochodu i ruszyło przez wieś w gminie Wąsosz. Mieszkańcy byli trzeźwi, więc taka przejażdżka wydała im się dziwna i zawiadomili policję. Za kradzież i jazdę w stanie nieważkości grozi teraz oryginałom do 5 lat więzienia!

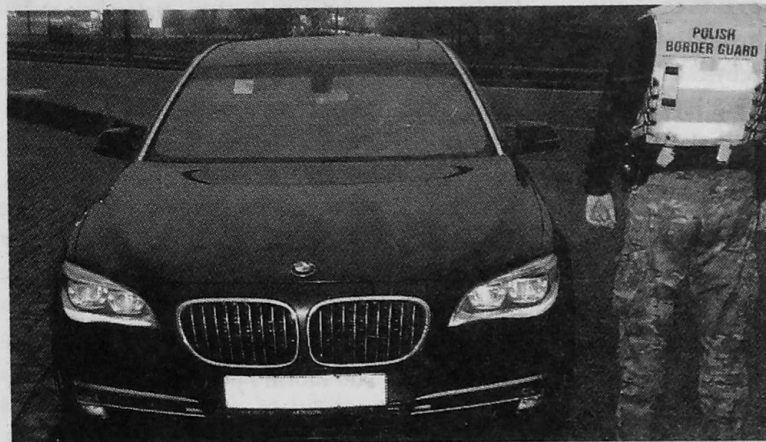


Chwila nieuwagi na skrzyżowaniu dróg Łomża – Zambrów i Łomża – Mężenin i dwa volkswageny rozbite, dwie jadące nimi osoby w szpitalu.



Takich i podobnych zniszczeń na starym cmentarzu w Łomży, przewracania koszy na śmieci przy ul. Kopernika, wulgarnego zachowania dopuściło się dwóch gówniarzy (19 i 22 lata). Obaj byli pijani. Staną przed sądem.

REKLAMA



To bmw, warte 110 000 zł, figurujące w bazie Interpolu jako skradzione w Petersburgu, podlascy pogranicznicy odkryli na przejściu granicznym w Budzisku. Kierowca (43 lata, obywatel Litwy), został przekazany policji.

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Poradnia psychologa

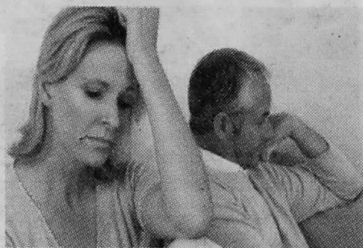
Między ojcem i matką, jak między młotem i kowadłem!

Studiuje na pierwszym roku i nie mieszkam teraz w domu. Moja mama zawsze była silną kobietą i lubiła postawić na swoim. Może dlatego w domu często były kłótnie. Ja byłam pośrodku, więc nauczyłam się rozumieć postawę matki i ojca. Ale teraz, jak wyjechałam, sytuacja bardzo się pogorszyła. Mój ojciec mówi, że odechciało mu się żyć, że matka zachowuje się w sposób zupełnie niezrównoważony. Ojciec chce, abym ja coś zrobiła, porozmawiała z nią, poradziła jej, żeby poszła do psychologa. Wiem, jak będzie przebiegać ta rozmowa: mama będzie narzekać na ojca i mówić, żebym z nim porozmawiała. Gdybym jej powiedziała, że ma iść do psychologa odpowie, że robię z niej wariatkę i skończy się kłótnią. Co z tym zrobić?

Mira

Gdy dziecko opuszcza dom rodzinny, zawsze pojawia się kryzys (który trwa ok. pół roku). Rodzina wchodzi w tak zwaną fazę pustego gniazda. Pani rodzice zareagowali na tę sytuację dość typowo: pojawiło się między nimi więcej konfliktów. Dzieje się tak dlatego, że stoją przed zadaniem stworzenia między sobą nowych relacji, które zastąpią stary „układ”. W tym starym układzie Pani była pośrednikiem między nimi i rozładowywała część konfliktów.

Tak jak w każdym kryzysie, rodzice Pani próbują przywrócić utraconą równowagę i ponownie „włączyć” Panią do rodziny. Dlatego i tata, i mama chcą by „rozmawiała” Pani z tym „drugim”. Jest to próba



odbudowania układu, który Wasza rodzina tworzyła przed Pani wyprawieniem się. Przywrócenie go jest jednak niemożliwe i niewskazane. Nie może Pani pomóc rodzicom w rozwiązaniu ich kryzysu ani w stworzeniu nowego sposobu kontaktowania się ze sobą. To jest ich zadanie, a nie Pani. Natomiast rodzice mogą potrzebować Pani wsparcia, które polega zwykle na wysłuchaniu tego, co mają do powiedzenia. Pani to właśnie im ofiarowuje.

Warto powiedzieć, że Pani mama jest prawdopodobnie teraz w okresie klimakterium. Dlatego może być bardziej drażliwa, skłonna do zamartwiania się, mogą się u niej pojawić reakcje depresyjne lub skłonność do kłótni i podwyższony poziom irytacji.

Na marginesie: w Pani rodzinie istnieje tendencja do przerzucania odpowiedzialności na innych. Pani ojciec oczekuje, że porozmawia Pani z jego żoną, choć to on powinien z nią rozmawiać, Pani matka uważa, że musi Pani porozmawiać z ojcem i powiedzieć rzeczy, które ona chce mu przekazać. Pani natomiast stawia się w pozycji osoby, która ma jakoś „ratować” ich małżeństwo, choć zadanie to należy do rodziców.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

- miód lub syrop klonowy
- sól

Jajka posolić, łyżką roztrzepać z serkiem. Dodać mąkę, wymieszać na gładką masę.

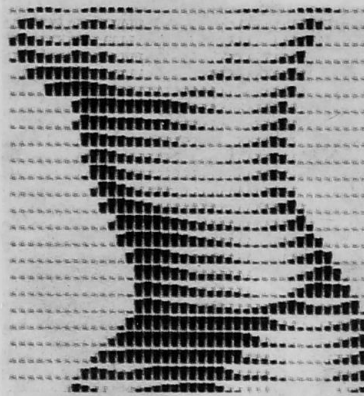
W garnku zagotować wodę, lekko posolić. Zanurzać łyżkę stołową w gorącej wodzie, nabrać 1/3 łyżki ciasta i włożyć do wrzącej wody. Lekko zamieszać i po 2 minutach od ponownego zawrzenia wody, kluski wyjąć. Na suchej patelni uprzyć bułkę tartą z odrobiną cukru. Gotowe kluski posypać bułką i polać miodem lub syropem.



Kluski kładzione

Składniki:

- 40 dag serka waniliowego
- 35 dag mąki pszennej
- 4 jajka
- bułka tarta
- drobny cukier



Pytanie intymne

Słyszałem, że kobiety lubią się kochać „na jeźdźca”. Raz nawet czytałem jakiś opis, ale właściwie to nie bardzo wiem, jak to się robi.

Marek

W pozycji „na jeźdźca” (jak na zdjęciu) mężczyzna leży na wznak, kobieta siada na nim, wprowadza-

jąc członka w pochwę. Gdy kobieta wykonuje ruchy, mężczyzna może pieścić jej piersi i lechtaczkę, a nawet jednocześnie piersi i lechtaczkę.

W tej pozycji drażnienie członka nie jest szczególnie silne, dlatego mężczyźni łatwiej kontrolować i opóźnić wytrysk (czyli jest szczególnie dobra dla mających problem z wytryskiem przedwczesnym). Dla kobiety zaletą pozycji jest możliwość nadawania tempa, kąta i głębokości pchnięć członka w zależności od stopnia podniecenia. Pieszczący ją dłońmi mężczyzna może wspomagać jej ruchy, unosząc biodra zgodnie z jej rytmem. Pozycja jest podniecająca dla obojga, gdyż widzą siebie nawzajem, swoje przeżywanie, co dostarcza dodatkowych doznań.



Lekarz domowy

Jestem zaziębiona i jeszcze pojawiło się krwawienie z nosa. Co może być przyczyną?

Alina

Przyczyn może być kilka, ale krwawienie z nosa jest prawdopodobnie skutkiem infekcji dróg oddechowych. Wtedy naczynia krwionośne stają się bardziej kruche, przy mocnym wydmuchiowaniu nosa ulegają uszkodzeniu i pojawia się krew. Zawsze niekorzystne jest przeby-

wanie w pomieszczeniu o suchym powietrzu, ale szczególnie niedobre w czasie jakiegokolwiek choroby. Należy je nawilżać, zwłaszcza w okresie grzewczym, gdy okna w mieszkaniu są rzadziej otwierane lub uchylane, wieszając na kaloryferach pojemniki z wodą (są w sprzedaży) lub przy pomocy mokrych ręczników, które schnąc, wydzielają wilgoć. Powodem krwawień z nosa może być też nadciśnienie tętnicze krwi. Tu już potrzebny jest lekarz.

Pod paragrafem

Trafiła mi się dobra praca w Niemczech. Mógłbym tamjechać już w kwietniu. Ale mam umowę o pracę do końca roku. Jak mogę się zwolnić, żeby wszystko przyspieszyć? Czy mogę tak prosto z dnia na dzień nie przyjść do pracy i wyjechać?

Michał

Nie przyjść do pracy z dnia na dzień można. Ale to porzucenie pracy i... spalone mosty. A przecież może się zdarzyć powrót do tego pracodawcy. Poza wszystkim takie zachowanie jest nieprzyzwoite. Należy z szefem zakładu rozwiązać umowę o pracę. Przy umowie na

czas określony na dłużej niż 6 miesięcy, okres wypowiedzenia wynosi 2 tygodnie. Wypowiedzenie składa się na piśmie. Musi być poświadczony odręcznym podpisem i zawierać datę. Długość okresu wypowiedzenia można skrócić dzięki porozumieniu stron. Prawo do natychmiastowego rozwiązania umowy o pracę (czyli bez wypowiedzenia) przysługuje pracownikowi w dwóch przypadkach: gdy zostanie wydane orzeczenie lekarskie, stwierdzające szkodliwy wpływ wykonywanej pracy na zdrowie pracownika lub gdy pracodawca dopuści się ciężkiego naruszenia podstawowych obowiązków wobec pracownika.

Jakim jesteś rodzicem?



1. Rodzic „kosiarka” – nazwa, choć brzmi żartobliwie, nie jest przypadkowa, bo to rodzic, który kosi każdą przeszkodę na drodze swojego dziecka. Zawsze jest gotowy, by przywieźć mu zapomnianą pracę domową, wyręczyć w obowiązkach, rozwiązać pojawiające się na jego drodze problemy. Niestety, ten typ rodzicielstwa uniemożliwia dziecku naukę radzenia sobie z przeciwnościami losu i może prowadzić do rozczarowania lub frustracji, gdy przeszkody nie da się usunąć.

2. Rodzic „helikopter” – oznacza nadopiekuńczych rodziców, wiecznie „krążących” jak śmigłowiec ratunkowy wokół własnych dzieci. Zawsze jest obecny, ale na dłuższą metę ta obecność przynosi więcej szkód, niż pożytku, bo ciągle kontroluje dziecko, nie pozwalając mu na podejmowanie decyzji i popełnianie własnych błędów. Często rodzic helikopter chce zachować wrażenie, że dziecko ma swobodę, ale to tylko złudzenie.

3. Rodzic „plug śnieżny” – rodzice koncentrują się na obecnych i przyszłych sukcesach swoich dzieci, niejako torując im do nich drogę. Zła ocena w szkole? To właśnie ci rodzice dzwonią do nauczyciela z prośbą o wyjaśnienie,

a następnie bardzo często obwiniają szkołę za zbyt trudne testy. Podczas szkolnego występu dziecko nie dostało pierwszoplanowej roli? Taki rodzic porozmawia z nauczycielem, by w przyszłości tak nie było. Wynika to z trudności z tym, by pozwolić swoim dzieciom na porażkę.

4. Rodzic „z wolnego wybiegu” – ten termin nie przez przypadek ma przywołać na myśl kury z wolnego wybiegu. Tacy rodzice są bardziej przyjaciółmi dziecka, niż jego rodzicami. Pozwalają dzieciom na samodzielny powrót do domu po szkole, nie martwią się, gdy zostają tam same kilka godzin, ich pociechy mogą spotykać się z kolegami bez nadzoru rodziców. Mają trudności z ustalaniem zasad, czyli dziecko w dorosłości może mieć problemy z ich przestrzeganiem.

5. Rodzic „paragraf” – tego typu rodzic uczy dzieci, że każde działanie niesie ze sobą konsekwencje. Nie odrobiles pracy domowej? Pomyśl jak możesz rozwiązać ten problem, niestety poniesiesz też konsekwencje swojego postępowania. Dziecko uczy się odpowiedzialności za swoje działania. Często jednak ogranicza to samodzielność i inicjatywę dziecka.



Definicja demokracji według PiS: wszyscy robią to, co każe główny demokrat.

– Sniło mi się, że panią pocałowałem. Co to znaczy? – pyta w tańcu na balu karnawałowym mężczyzna.

– To znaczy, że we śnie jest pan bardziej interesujący, niż na jawie – odpowiada kobieta.

Mąż pracujący za granicą napisał do żony: „Kochanie, nie mogę wysłać ci wypłaty w tym miesiącu, więc przesyłam 100 całusów. Jesteś moim skarbem. Twój Staś”. Za tydzień żona odpowiedziała: „Mój najukochańszy, dziękuję za 100 całusów. Poniżej lista kosztów. 1. Właściciel wynajmowanego przez nas mieszkania przychodzi codziennie po 2 lub 3 całusy za koszt wynajmu. 2. Właściciel sklepu nie zgodził się wyłącznie na całusy, więc dałam mu jeszcze co innego. 3. Inne wydatki – 24 całusy. Nie martw się o mnie, mam jeszcze 35 całusów i myślę, że mi wystarczy do końca miesiąca. Czy mam to samo zaplanować na kolejny miesiąc? Daj proszę znać! Twoja najdroższa Hela”.

– Czekałem w kolejce do lekarza pięć tygodni. Teraz wiem na pewno: czas goi rany!

– Kochanie! Chciałbym dziś pójść z kolegami na mecz, potem na kręgle, a później wpadlibyśmy do knajpki...

– A idź, idź... Czy ja cię za rogi trzymam?

Do lekarza przychodzi nastolatek i drżącym głosem zaczyna:

– Panie doktorze, mój przyjaciel przespał się z panienką i teraz boi się, że zaraził się jakąś chorobą weneryczną...

– To niech pan ściągnie spodnie i pokaże mi tego przyjaciela – mówi lekarz.

Do księdza przychodzi młoda para, chce się pobrać. Przyszły pan młody pyta:

– To ile kosztuje ślub?

– A na ile wyceniasz przyszłą żonę?

Facet spojrział na dziewczynę i dał księdzu... 200 zł. Ksiądz również na nią spojrział i oddał mu 100.

Siostra przełożona udając się na poranne modlitwy, minęła po drodze dwie młode zakonnice, które właśnie z porannych modlitw wracały. Mijając, pozdrowiła je:

– Dzień dobry dziewczęta, niech Bóg będzie z wami.

– Dzień dobry siostrze przełożona, Bóg z Tobą.

Kiedy się oddalały, siostra przełożona usłyszała, jak jedna z nich mówi:

– Chyba wstała ze złej strony łóżka.

Przełożona zaczęła się zastanawiać, czy może mówiła opryskliwie albo jej spojrzenie było nie takie, jak powinno... Nagle ujrzała siostrę Marię, najstarszą w klasztorze. Postanowiła być dla niej bardzo miła:

– Siostrze Mario, cieszę się, że cię widzę w ten piękny poranek. Będę się modliła, abyś miała dziś piękny dzień!

– Witam siostrze przełożona i dziękuję. Widzę, że wstałaś dziś ze złej strony łóżka.

– Siostrze Mario, co ja takiego zrobiłam? Staram się być miła, a już drugi raz dzisiaj słyszę, że wstałam nie tą stroną z łóżka.

Siostra Maria spojrziała siostrze przełożonej w oczy i rzekła:

– Och, nie bierz tego tak do siebie. Po prostu włożyłaś sandały ojca Michała...

– Pamiętam, kiedy byłem młody, mama dała mi 5 zł na zakupy, a ja wróciłem do domu z pełną torbą wędliny, mleko, chleb, ser, masło, konfitury. A teraz co? Wszędzie te lustra, kamery, kamery i ochroniarze... – narzeka emeryt.

– Co będziesz robił w weekend?

– pyta kolega.

– Wpierw pójde kupić sobie okulary.

– A później?

– Zobaczę.

Tu warto być

Białystok

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

■ „Berek, czyli upiór w moherze 2”, to niespodziewane zwroty akcji, doskonały humor ze znakomitą obsadą: Ewa Kasprzyk, Maria Niklińska, Daniel Olbrychski, Antoni Pawlicki, Kamil Kula, Łukasz Płoszajski, Damian Kulec; poniedziałek, 3 lutego, godz. 19.00.

Grajewo

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

■ Retransmisja koncertu znanego na całym świecie holenderskiego skrzypka i dyrygenta André Rieu „70 lat młodości”, który właśnie skończył 70 lat; piątek, 7 lutego, godz. 18.00. Bilety w kasie kina.

Łomża

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

■ Spektakl „Brzydkie kaczątko”, to jedna z najpiękniejszych historii w literaturze dziecięcej. Widowisko zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy częściej niż dzieci czują się „brzydkimi kaczątkami”. Reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Eva Farkašová. Teksty piosenek: Jarosław Antoniuk. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Projekcje wideo: Vladimir Slaninka. Obsada: Beata Antoniuk, Eliza Mielezskiewicz, Marzanna Gawrych, Daria Głowacka, Marek Janik, Tomasz Bogdan Rynkowski; sobota, 11 lutego, godz. 11.00.

Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):

■ Karnawałowy duet Marta Matuszewska (sopran koloraturowy) i Artur Banaszkiewicz (skrzypce) z orkiestrą filharmonii pod batutą Mirosława Błaszczyka w Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich w Łomży (ul. Sadowa 12 A); czwartek, 6 lutego, godz. 18.30.

Zambrów

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

■ Koncert Noworoczny Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej pod batutą Krzysztofa Witkowskiego, której towarzyszyć będzie Grupa Taneczna „Enigma”; niedziela, 2 lutego, godz. 16.00.

Repertuar kin:

Kino Relax Grajewo: 31 stycznia i 1 – 2 lutego – „Urwis”, godz. 17.00 oraz „Mayday”, godz. 19.00. **Kino Wars Wysokie Mazowieckie:** 31 stycznia i 1 – 2 lutego – „Tajni i fajni”, godz. 12.00 oraz „Mayday”, godz. 17.00 i „Psy 3. W imię zasad”, godz. 19.30. **Kino MOK Zambrów:** 31 stycznia – „Urwis”, godz. 15.00 oraz „Jumanji: następny poziom”, godz. 17.00 i „Psy 3. W imię zasad”, godz. 19.00; 1 i 3 – 6 lutego – „Urwis”, godz. 15.00 oraz „Jumanji: następny poziom”, godz. 17.00 i „Psy 3. W imię zasad”, godz. 19.00.



Kamila Reczko z Szepietowa, wyróżniona w VI Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym ph. „Dla mojej Babci, dla mojego Dziadka”. Podczas Gali wręczenia nagród w Warszawie, honory babci pełniła Grażyna Barszczewska, a dziadka Andrzej Seweryn. Komisja konkursowa wyraziła uznanie za wysoki poziom artystyczny prac Koła Plastycznego Gminnego Ośrodka Kultury, których autorami, oprócz Kamili byli Maria Samełko, Maja Szymborska, Maja Piekarska i Kornelia Samełko. Koło Plastyczne prowadzi Hanna Borys.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): z energią patrzysz w przyszłość, widzisz możliwość pozytywnego przełamania. Potrzeba Ci więcej cierpliwości, bo choć chcesz już teraz, od razu, trzeba poczekać. To, co robisz obecnie, przyniesie rezultaty w przyszłości.

BYK (21 IV – 21 V): masz przed sobą poważny życiowy wybór, a tylko jedną drogę. W Twoim partnerze coś Cię będzie denerwować, możliwe są niesnaski, nawet awantury i czasowe rozstanie.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): coś nie do końca pójdziesz po Twojej myśli. Nie wiń za to okoliczności ani innych, ale opóźnienie w dotarciu do celu, to jednak Twoja „zasługa”. Jeśli uda Ci się ponownie zmobilizować siły, w krótkim czasie doprowadzisz sprawę do końca. W miłości partner będzie jakby na dystans, najlepiej sprawdź, co się dzieje, czy to jakaś sprawa związana z nim, czy z Tobą.

RAK (21 VI – 22 VII): nie możesz zebrać myśli i dlatego nic Ci nie idzie. Wyjedź gdzieś choćby na krótko, pójdz do kina lub znajdź kilka godzin na nadrobienie zaległości książkowych. Zmniejsz wydatki. W miłości dość trudny okres, bo zmiany przychodzą zniechęca i nie wiadomo, co będzie.

LEW (23 VII – 22 VIII): więcej otwartości na wszystko, co się pojawia, w elastyczny sposób dostosowuj się do ludzi, których spotykasz i do nowych sytuacji. Bardziej współpracuj, a mniej walcz. Jakies plany w pracy albo w biznesie będą wymagały przekształcenia.

PANNA (23 VIII – 22 IX): będziesz urządzić się w nowym miejscu pracy lub zamieszkania, coś przemeblowywać, zmieniać. Staniesz się „odświeżona”, poznasz, co to radość. Ponieważ nie będzie kłopotów, skupisz się na życiu wewnętrznym, sprawach emocjonalnych i miłości.

WAGA (23 IX – 23 X): nowe, ciekawe wiadomości w sprawach

zawodowych, jednak zdecydujesz się je zinterpretować na swój prywatny sposób. Coś nie pójdzie po Twojej myśli, po czasie powiesz sobie, że to może i lepiej. Spędź więcej czasu choćby na rozmowach z kimś bliskim.

SKORPION (24 X – 21 XI): dobry moment na uwolnienie się od stereotypów, jak i schematów myślenia i działania, a nawet przełamania tabu. Nie są Ci one do niczego potrzebne, a tylko blokują wiele życiowych możliwości. Obudź w sobie dawną ciekawość!

STRZELEC (22 XI – 21 XII): nie daj się zgnieść przez złych ludzi, pielęgnuj wrażliwą, emocjonalną część swojej osobowości. Wiele zdziałał przez dobro i skupianie się na głosie serca. Wybierając pracę, patrz na to, co Cię ciekawi, intryguje, pociąga.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): zastanów się, o co walczysz, czy stawka nie jest za wysoka i dlatego Ci nie wychodzą pierwotne plany. Za dużo w Tobie niecierpliwości, najlepiej ustal dla siebie: czego tak naprawdę chcesz? Wycisz się, zatrzymaj potok myśli, wypocznij i dopiero zaczynaj od początku, na spokojnie, powoli, żeby nie wytracać zapału na długo przed finiszem.

WODNIK (20 I – 18 II): okres siły, zdecydowania; czas, kiedy poczujesz, że nic nie jest niemożliwe. Jeżeli w coś wierzysz i poświęcisz wystarczająco dużo uwagi, uda Ci się w pełni to zrealizować, nie wiadać przeciwności. Możesz być nawet dla kogoś przykładem, wzorem do naśladowania.

RYBY (19 II – 20 III): wkrótce zakończy się jakaś sprawa w Twoim życiu, która Ci dużo krwi napuła i wystarczająco Cię wyczerpała. Poczujesz, że to już dość, nie ma na co czekać, tylko trzeba działać. Jeśli chodzi o miłość, za bardzo boisz się gniewu albo odrzucenia przez partnera i nie jesteś zupełnie sobą.

Mistrzostwa Kolna w pływaniu

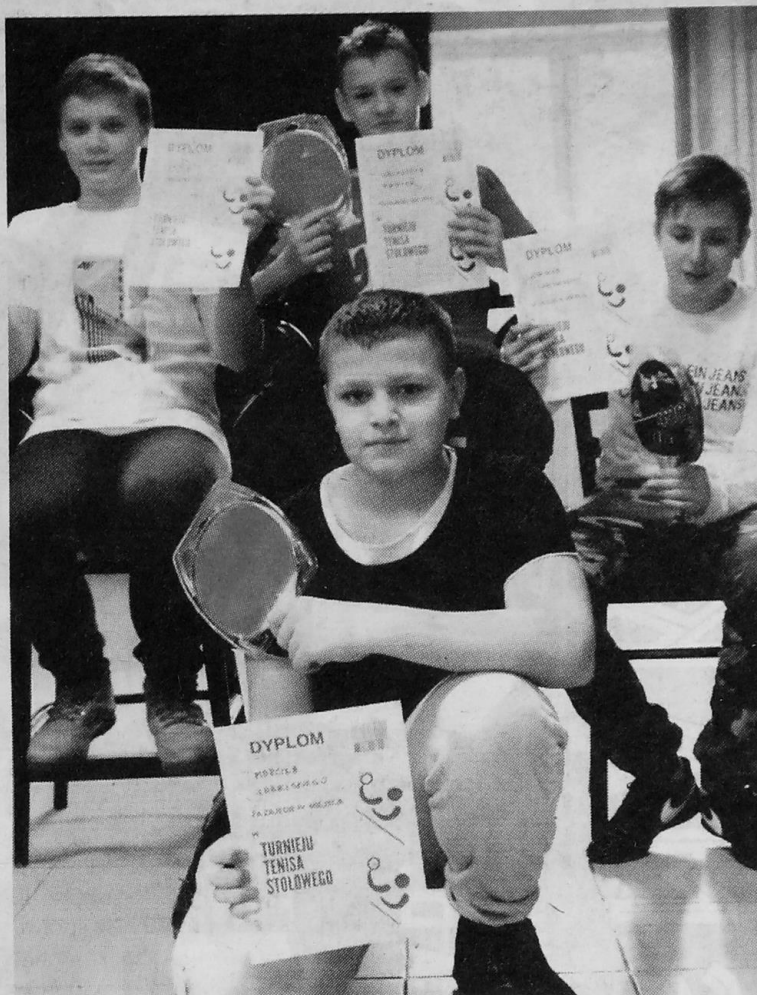
Mistrzostwa Kolna w Pływaniu, które rozegrane zostaną w pływalni miejskiej (ul. Marii Dąbrowskiej 4) organizuje w niedzielę, 9 lutego, Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Początek, godz. 10.00. Zapisy do 7 lutego osobiście lub telefonicznie: 602 112 424.

Grand Prix w Łomży

142 zawodników zjechało do Łomży z całej Polski na 5 turniej z cyklu Grand Prix Polski Weteranów w Tenisie Stołowym. Organizatorem zawodów był Polski Związek Tenisa Stołowego, SZS PWSIP Metal-Technik Łomża i SKTS.

Kownacki w walce wieczoru

Pochodzący z Kanarzysty znakomity bokser wagi ciężkiej Adam Kownacki (20 walk, 20 zwycięstw) zmierzy się 7 marca w walce wieczoru na gali w Nowym Jorku z Finem Robertem Heleniusem. Galę pokaże telewizja FOX. Zwycięstwo otworzy mu możliwość walki o mistrzostwo świata.



Krzysztof Piaśnik wygrał Turniej Tenisa Stołowego, zorganizowanego w ferie przez Gminny Ośrodek Kultury w Grabowie. Drugie miejsce zajął Rafał Kownacki, trzecie Dominik Skrodzki, a czwarte Marcin Zabielski.

Turniej szachowy w Kolnie

Na Zimowy Turniej Szachowy zaprasza w niedzielę, 2 lutego, Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Początek, godz. 15.00.

Sportowiec Roku Grajewa

Zapaśniczka Ewa Alicka (m.in. brązowa medalistka Młodzieżowych Mistrzostw Polski w zapasach kobiet), tenisista Krystian Maciorowski (m.in. zwycięzca finału Ogólnopolskiego Turnieju Uczniowskich Klubów Sportowych w kategorii żaków), zapaśnik Kacper Zawistowski (m.in. złoty medalista Mistrzostw Województwa Podlaskiego) oraz drużyna dziewcząt z LO w Grajewie w składzie Martyna Efir, Ewelina Świdorska i Natalia Maciorowska (Mistrzyni Polski w zawodach sportowo-obronnych „Sprawni jak żołnierze”) są nominowani do tytułu Sportowiec Roku 2019 Grajewa w plebiscycie portalu e-grajewo pod patronatem starosty grajewskiego.

Głosować na nominowanych można do 31 stycznia.



XX Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY 2019

Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



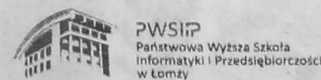
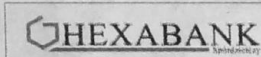
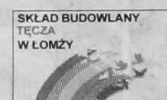
Łomża



Piątnica



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



Bar Smak Podlaski w Łomży
www.przelecie.pl | OSP w Piątnicy
 Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „Kuguar” w Łomży
 Zakład Mechaniki Pojazdowej
 Szczepan Grodzki w Łomży
 Przedsiębiorstwo Budowlane
 Artur Mazurek w Pniewie

WYBIERZ SWÓJ SMAK

Z PIĄTNICY,
NO BO SKĄD.

