

Powrót do tematu: „Wyautowany” • Nasi milionerzy

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 8 (1942)

23 lutego 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Prawdziwy agent J-23
mieszkał
i uczył się w Łomży!**

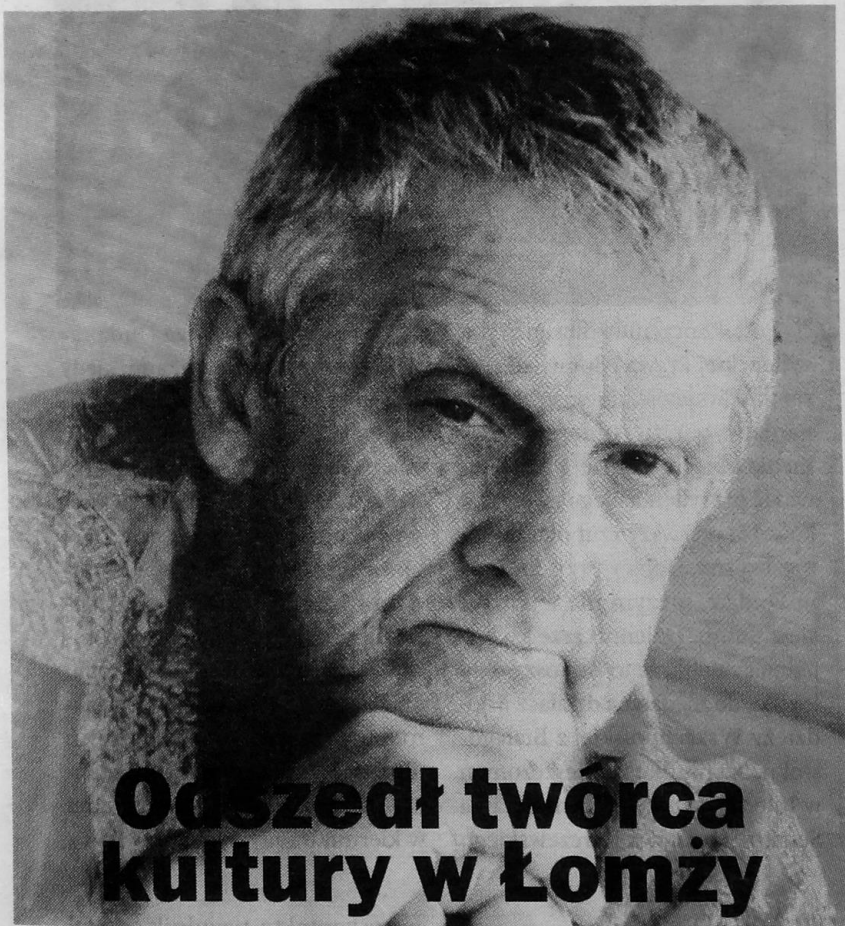
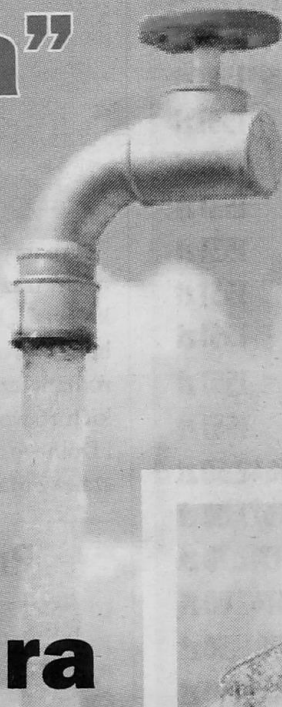
„Matrioszka”

**Nauczyciel rzucił pracę,
bo żebractwo
jest bardziej opłacalne**

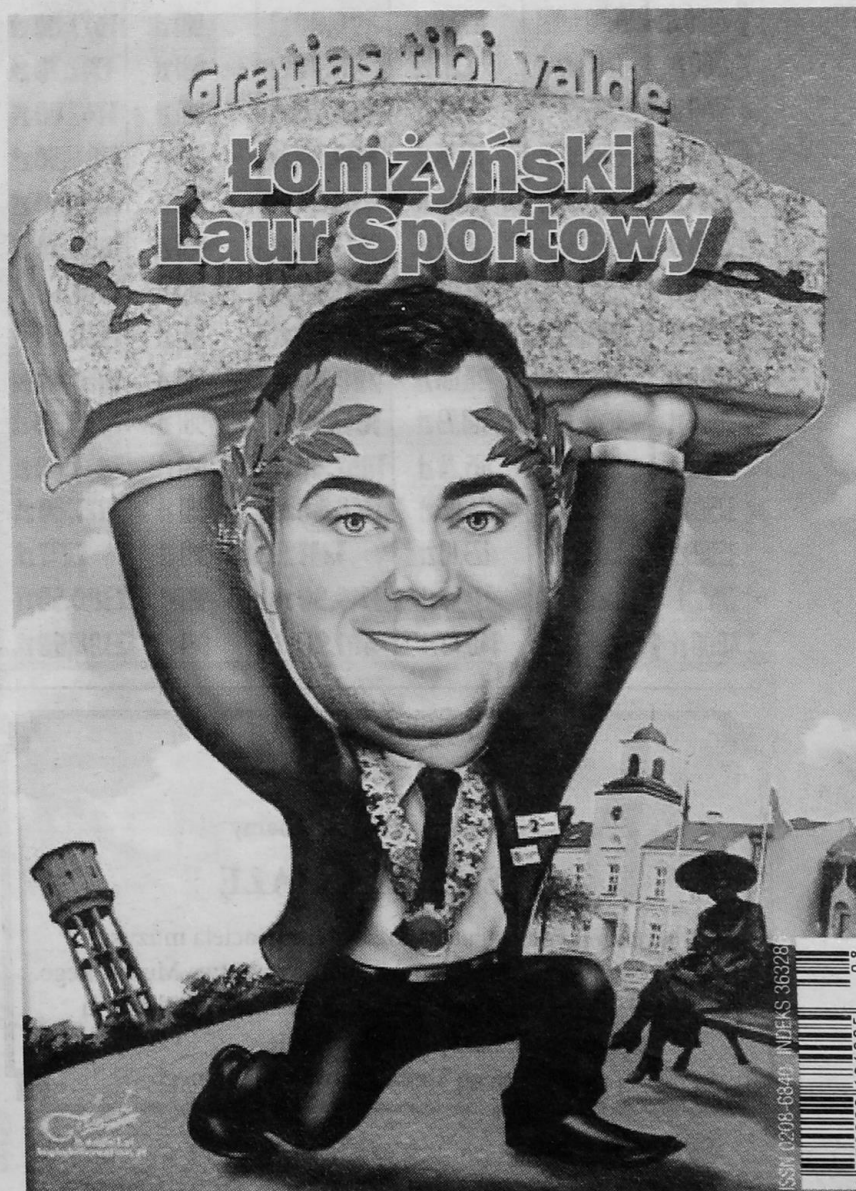
Dobrodzieje

Żydzi w Ciechanowcu

Ile wzrośnie twoja emerytura



Oszczędł twórca kultury w Łomży



ISSN 0208-6840 INDEKS 36328
9 17 0208 1684005 08

Ile wzrośnie twoja emerytura?

Od 1 marca emerytury i renty będą wyższe. To efekt ustawowej waloryzacji, by nie „zjadła” ich inflacja. W kwietniu seniorzy dodatkowo otrzymają „trzynastkę” w wysokości 981 zł (by ją dostać, trzeba będzie mieć na 31 marca prawo do emerytury lub renty). „Trzynastka” będzie wypłacona w pełnej wysokości, czyli 981 zł na rękę, jeśli pobiera się emeryturę lub rentę z ZUS, KRUS, mundurową, pomostową, świadczenie lub zasiłek przedemerytalny, rentę socjalną, rentę strukturalną, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, rodzicielskie świadczenie uzupełniające (tzw. matczyną emeryturę), rentę inwalidy wojennego i wojskowego. A oto tabela:

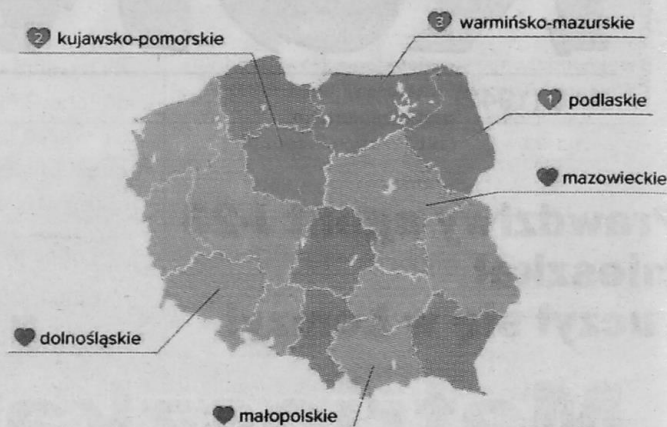
Oberna emerytura na rękę	Emerytura od marca 2020 r.	Tyle zyskasz miesięcznie	Tyle zyskasz na waloryzacji w 2020 r.	Trzynastka	Waloryzacja i trzynastka w 2020 r.
943 zł	1025 zł	82 zł	820 zł	981 zł	1801 zł
1000 zł	1057 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1100 zł	1157 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1200 zł	1257 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1300 zł	1357 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1400 zł	1457 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1500 zł	1557 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1600 zł	1657 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1700 zł	1757 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1800 zł	1857 zł	57 zł	570 zł	981 zł	1551 zł
1900 zł	1966,15 zł	66,15 zł	661,50 zł	981 zł	1642,50 zł
2000 zł	2069,68 zł	69,68 zł	696,80 zł	981 zł	1677,80 zł
2100 zł	2173,17 zł	73,17 zł	731,70 zł	981 zł	1712,70 zł
2200 zł	2276,68 zł	76,68 zł	766,80 zł	981 zł	1747,80 zł
2300 zł	2380,35 zł	80,35 zł	803,50 zł	981 zł	1784,50 zł
2400 zł	2483,86 zł	83,86 zł	838,60 zł	981 zł	1819,60 zł
2500 zł	2587,37 zł	87,37 zł	873,70 zł	981 zł	1854,70 zł
2600 zł	2691,04 zł	91,04 zł	910,40 zł	981 zł	1891,40 zł
2700 zł	2794,55 zł	94,55 zł	945,50 zł	981 zł	1926,50 zł
2800 zł	2898,06 zł	98,06 zł	980,60 zł	981 zł	1961,60 zł
2900 zł	3001,73 zł	101,73 zł	1017,30 zł	981 zł	1998,30 zł
3000 zł	3105,24 zł	105,24 zł	1052,40 zł	981 zł	2033,40 zł
3250 zł	3364,08 zł	114,08 zł	1140,80 zł	981 zł	2121,80 zł
3500 zł	3623,10 zł	123,10 zł	1231 zł	981 zł	2212 zł
3750 zł	3881,95 zł	131,95 zł	1319,50 zł	981 zł	2300,50 zł
4000 zł	4140,79 zł	140,79 zł	1407,90 zł	981 zł	2388,90 zł



Z wielkim żalem żegnamy
HENRYKA GAŁĘ

wielkiego propagatora kultury, przyjaciela muzyki,
pierwszego Prezesa Łomżyńskiego Towarzystwa Muzycznego.
Składamy wyrazy współczucia Rodzinie i najbliższym
Zarząd i Członkowie
Łomżyńskiego Towarzystwa Muzycznego

Gdzie mieszkają
najbardziej romantyczni
Polacy?



Analitycy picodi.com sprawdzili statystyki wyszukiwań „romantycznych” fraz w Internecie, takich jak „wyznanie miłości”, „romantyczna kolacja”, „kwiaty”, „niespodzianka” i podobne i stworzyli ranking najbardziej romantycznych województw Polski. Okazało się, że najbardziej romantyczni Polacy mieszkają w naszym województwie! Wśród wszystkich 16 województw najmniej „romantyczni” są mieszkańcy Wrocławia i Dolnego Śląska (16 miejsce). Niezbyt romantyczna okazała się też Warszawa z Mazowszem (15 miejsce) oraz Kraków z Małopolską (14 miejsce).

Prezydent skręca w skrajność?



Po zakończeniu konwencji prezydenckiej Prawa i Sprawiedliwości w Warszawie, inicjującej kampanię wyborczą Andrzeja Dudy, media obiegło zdjęcie, na którym widać prezydenta i jego zwolenników. Na pierwszy rzut oka młody mężczyzna, stojący przy Andrzeju Dudzie, niczym nie wyróżnia się z tłumu. Dziennikarze szybko jednak ustalili, że to Bartosz Sokołowski, do niedawna działacz Młodzieży Wszechpolskiej z Białegostoku. Na filmiku zamieszczonym w Internecie przez wicemarszałka Senatu Stanisława Karczewskiego

(PiS) widać, jak siedział za Dudą razem z innymi zwolennikami, kiedy prezydent witał się z posłami PiS. Pojawia się na nim obok Jarosława Kaczyńskiego, Mateusza Morawieckiego, Elżbiety Witek, Karczewskiego. Sokołowski ma na koncie kilka „mocnych” wystąpień, między innymi w marcu 2018 roku w happeningu MW przed Teatrem Dramatycznym w Białymstoku spalił kukłę Ryszarda Petru. Czy to, że narodowiec znalazł się w najbliższym otoczeniu urzędującego prezydenta oznacza jego zdecydowany skręt w kierunku radykalnej prawicy?

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
Księgowość:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obrobka 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.

Niemilo zaskoczył mnie ostatnio mój ulubiony „Chleb razowy krojony”. Ceną. Zapłaciłem 3,50 zł. Sympatyczna ekspedientka sklepu, który kasuje mnie na żywności od lat powiedziała, że taka cena jest już od kilku dni. Kupuję go niemal codziennie, więc nie zwracam na cenę uwagi. Podobnie, jak na mleko, serek, jajka i inne podstawowe frykasy. Chleb sprawił, że zwróciłem. Podrożalo wszystko! Za ten sam chleb rok temu płaciłem 2,40 zł, od jakiegoś pół roku do teraz 2,60. Co się dzieje? Inflacja! W styczniu, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, aż 4,4 proc. rok do roku. Zaraz, zaraz! Emeryci i renciści otrzymają w tym roku podwyżkę o 3,24 proc. (i to tylko ci, którzy biorą powyżej minimalnej). Czyli... stracą 1,16, bo o tyle wyższa nad podwyżkę jest inflacja, a to znaczy, że za swą emeryturę o tyle mniej kupią! I to pod warunkiem, że inflacja nie wzrośnie.

Tak się dzieje z gospodarką, gdy kupuje się głosy tuż przed wyborami rozdawnictwem miliardów z kieszeni państwa. Kieszeń państwa jest taka sama, jak każdego z nas: jeśli wydamy z niej więcej, niż powinniśmy, zaczynamy mieć problemy. A że pieniądze z kieszeni państwa poszły na zakup głosów już w trzech wyborach (parlamentarne w 2015, samorządowe w 2018 i do parlamentu europejskiego w 2019) w ilości większej, niż wydać się z niej powinno, wszyscy zaczynamy mieć problem przy zakupie chleba, mleka, jajek...

Pozostaje tylko odświeżyć powiedzenie: jeśli władza mówi, że weźmie, to weźmie; jeśli mówi, że da, pilnuj kieszeni!



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

SIARKOPOL

więcej na www.zchsiarkopol.pl

TARNOGRAN

PK(CaMgS) 12-23-(6-4-10)

Tarnogran 9

NPK (CaMgS) 9-9-17-(5-2-19)

Tarnogran K

NPK (CaMgS) 3-10-21-(6-3-18) z B, Zn

Tarnogran R z borem

NPK (CaMgS) 3-9-19-(5-3-21) z B

Tarnogran 21

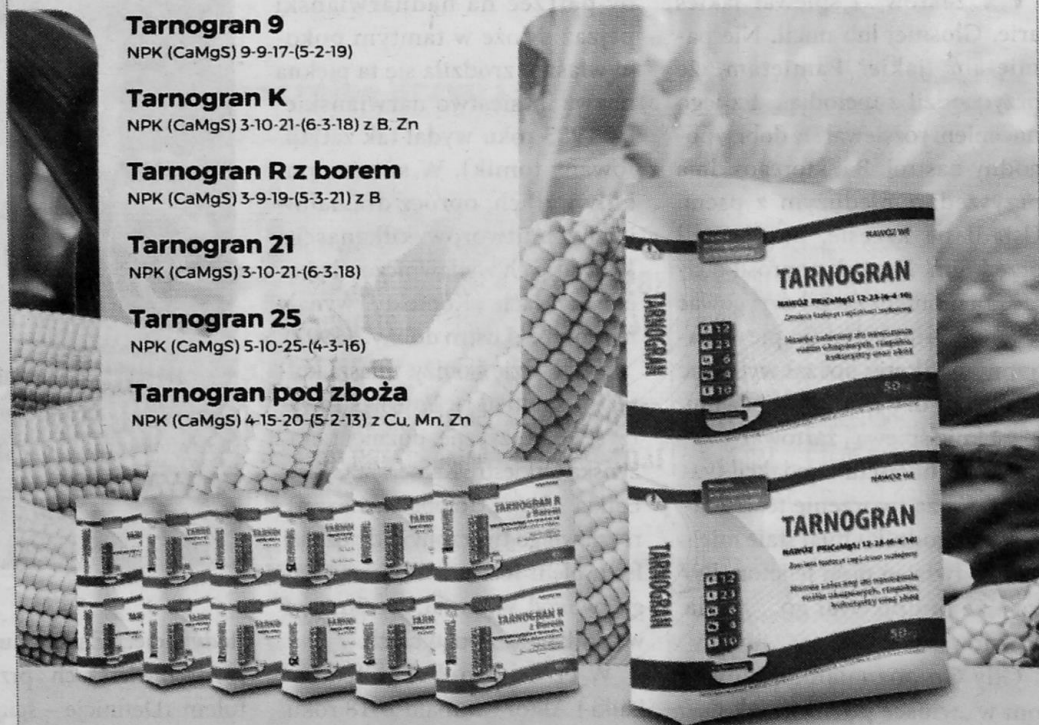
NPK (CaMgS) 3-10-21-(6-3-18)

Tarnogran 25

NPK (CaMgS) 5-10-25-(4-3-16)

Tarnogran pod zboża

NPK (CaMgS) 4-15-20-(5-2-13) z Cu, Mn, Zn



Zakłady Chemiczne „SIARKOPOL” Tarnobrzeg
sp. z o. o., ul. Chemiczna 3, 39-400 Tarnobrzeg

BOK tel. +48 15 856 58 58. fax. +48 15 855 55 67. e-mail: bok@zchsiarkopol.pl

MYŚL TYGODNIA:

Kto chce rządzić ludźmi, nie powinien ich gnąć przed sobą, ale sprawić, by podążali za nim

Monteskiusz

■ „Znoszę dla użytku zewnętrznego nazwę ZWZ – wszyscy żołnierze w czynnej służbie wojskowej w Kraju stanowią „Armię Krajową”, rozkazywał w depeszy, która dotarła z Londynu do Warszawy 14 lutego 1942 roku Naczelnym Wódzem gen. Władysław Sikorski. Od tej pory oficjalnie zaczęła funkcjonować nazwa „Armia Krajowa”, obejmująca prawie całą zbrojną polską konspirację. W piątek, 14 lutego, 78 rocznica utworzenia AK uczczona została w wielu miejscowościach naszego województwa.

■ Do Polski ma trafić kawa, a podlascy producenci mają wysłać do Etiopii maszyny rolnicze dzięki utworzonej Polsko-Etiopskiej Izbie Gospodarczej. Izba ma siedzibę w etiopskim Bahir Dar, a niedługo powstanie oddział w Białymstoku. Poza tym organizowana jest wymiana akademicka.

■ 102 rocznicę niepodległości ob-

chodzili w Puńsku polscy Litwini. Akt ogłaszający niepodległość Litwy podpisany został 16 lutego 1918 roku. W 100 rocznicę tych wydarzeń stanął w Puńsku drewniany Pomnik Odzyskania Niepodległości.

■ 12 autobusów komunikacji miejskiej na gaz kupią Suwałki. Miasto otrzymało na nie 23,5 mln zł dotacji z UE i 2,5 mln zł z budżetu państwa.

■ Dotacje z budżetu państwa otrzyma 8 placówek kultury z województwa podlaskiego. Wśród nich Teatr Lalki i Aktora w Łomży (50 tys. zł), Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży (45 tys. zł) i gmina Turkośl na budowę świetlicy wiejskiej w Kruszy (200 tys. zł).

■ Klasa o profilu disco polo powstanie w Liceum Ogólnokształcącym w Michałowie. Pomysł ma zachęcić uczniów, którzy nie mają jeszcze sprecyzowanych planów zawodowych do nauki w szkole

w Michałowie, powiedział burmistrz Michałowa Marek Nazarko.

■ Zespół Dots jako laureat nagrody publiczności, No Logo z zaproszeniem na koncert Białostok Miasto Dobrej Muzyki, Bright Ophidia z nagrodą specjalną za całokształt twórczości i nagroda główna jury dla zespołu Starsabout, to laureaci plebiscytu Niebieski Mikrofon Polskiego Radia Białostok, którego celem jest wyróżnić wyjątkowe zespoły podlaskiej sceny muzycznej.

■ Najlepszym sportowcem Podlaskiego 2019 r. w rankingu Podlaskiej Rady Olimpijskiej PKOl został Wojciech Nowicki, miotacz Podlasia Białostok. Laureat w ubiegłym roku wywalczył brązowy medal mistrzostw świata w rzucie młotem, srebro mistrzostw Polski i złoto światowych wojskowych igrzysk sportowych.

■ CBA weszło do mieszkań prezesa NIK Mariana Banasia i jego córki na polecenie Prokuratury Regionalnej w Białymstoku. Prokuratura prowadzi śledztwo dotyczące m.in. podejrzeń nieprawidłowości w oświadczeniach majątkowych i deklaracjach podatkowych szefa NIK.

Co ty na to?



Taki gest wykonała w Sejmie posłanka Joanna Lichocka (PiS) po przegłosowaniu przez Prawo i Sprawiedliwość uchwały o przekazaniu TVP i Polskiemu Radiu 2 mld zł, które opozycja chciała przekazać na program leczenia chorych na raka.

★

Prokuratura odmówiła wszczęcia śledztwa w sprawie groźb, w tym pozbawienia życia, kierowanych wobec prezydenta Gdańska Aleksandry Dulkiej. Uzasadnienie: maile z groźbami przychodziły po 22.00, a prezydent urzędowo pracuje do 16.00!

Odszedł Poeta

Wchodził do redakcji „Kontaktów” i śpiewał jakieś arie. Głośniej lub nucił. Nie pamiętam, jakie. Pamiętam, że przychodził z melodią... I z jego nuceniem rozsiewał się dobry, pogodny nastrój. Ba, któregoś dnia przyszedł z niedużym z psem. Usiadł na krześle, pies usiadł przed nim. Henryk poprosił o ciszę i za moment zaczął dyrygować rękami. Osłupienie! Bo pies wpatrzony w dłonie począł wydawać rytmiczne dźwięki! „Powiedz mu, że pięknie śpiewa”, żartował.

Już po odejściu z redakcji (zabierał się za tworzenie teatru lalek), w tygodniku miał stałe miejsce i co tydzień pisał felieton. Był czas, że podpisywał go... Adela Drozdowska.

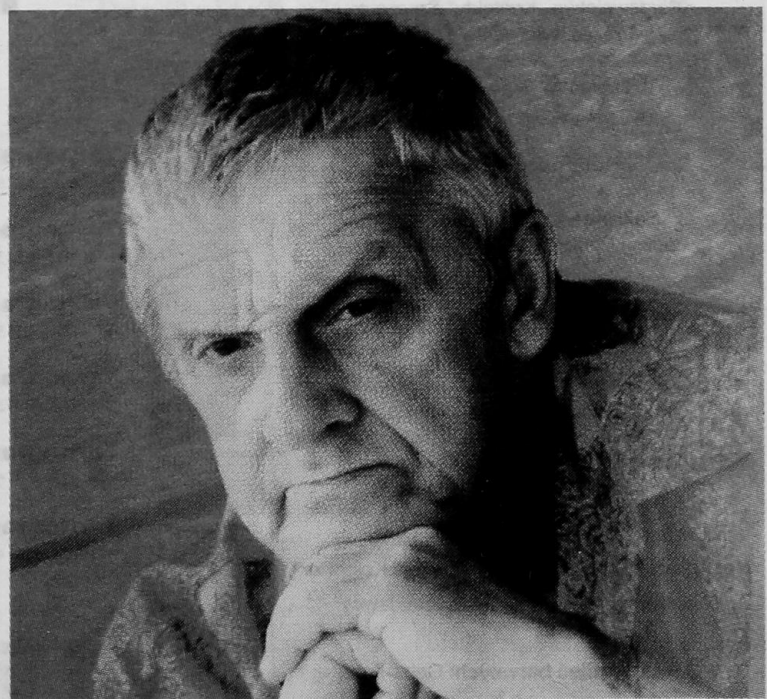
Gdy Go poznałam, budował dom w „wiosce poetów”, jak nazywał żartobliwie Drozdowo. Zawsze zapraszał. Gdy kiedyś pojechałam „na budowę”, Henryk na kolanach układał w salonie parkiet i... nucił melodię. Zdradził wówczas, że urządzi sobie

pokój pracy na samej górze, żeby patrzeć na nadnarwiański pejzaż. Może w tamtym pokoju właśnie zrodziła się ta piękna nazwa „Księstwo narwiańskie” (w 1983 roku wydał tak zatytułowany tomik). W sumie opublikował ich, oprócz dramatów i innych utworów, kilkanaście. W trudnych wydawniczo dla poetów czasach, „Kontakty” wydały mu tomik „Lustro doliny” (1997).

Miał wizję Łomży, miasta kultury. I spełniał ją. Powołał Towarzystwo Muzyczne, później Łomżyńską Orkiestrę Kameralną, Teatr Lalki i Aktora (to obecna nazwa), rozświetlił go tworzonym do dzisiaj festiwalem Teatru w Walizce. I ciągle tworzył, wydawał, uczestniczył w spotkaniach poetyckich.

W czasie benefisu w Teatrze Lalki i Aktora w maju 2018 roku w 80. urodziny, Henryk Gała został uhonorowany przez władze Łomży tytułem „Narwiańskiego Księcia Kultury”. Był wzruszony...

Kartkuję tomiki poezji Henryka Gały, czytam pisane piórem



Henryk Gała (1938 – 2020)

dedykacje... Zatrzymuję się przy różnych wierszach i przy tym z tytułem „Definicje – ściągawka dla Oli” (Ola, to Jego córka):

Niebo.

Wiesz, nieba nikt nie opisze. Jak chcesz, trzymaj w nim bogów, ale niebo to straszna cisza, więc się w nim nie pogub...

Śmierć

Śmierć schowałem do pudełeczka po zapałkach, jak świerszczą. Noś przy sobie. Nie otwieraj. Ale pamiętaj.

Henryk Gała zmarł 17 lutego 2020 w Drozdowie. I tam, w swym Księstwie Narwiańskim, spocznie.

MARIA TOCKA

Karol Karski (PiS) i Tomasz Frankowski (KO) wybrani z Podlaskiego znaleźli się w rankingu 50 najbogatszych polityków tygodnika „Wprost”

Nasi milionerzy z europarlamentu

Europoseł PiS Karol Karski ma majątek szacowany na 9,3 mln zł. Jak informuje tygodnik, wybrany z okręgu podlasko-warmińsko-mazurskiego, ma 1,6 mln zł, 919 tys. euro i 243 tys. franków oszczędności. dom i 5 mieszkań oraz drogi księgozbiór. Pensja z Parlamentu Europejskiego przyniosła mu w 2018 około 330 tys. zł, otrzymuje także wynagrodzenie jako wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego i Wyższej Szkoły Bankowej w Białymstoku. W rankingu par-

lamentarnych „bogaczy” jest na 13 miejscu.

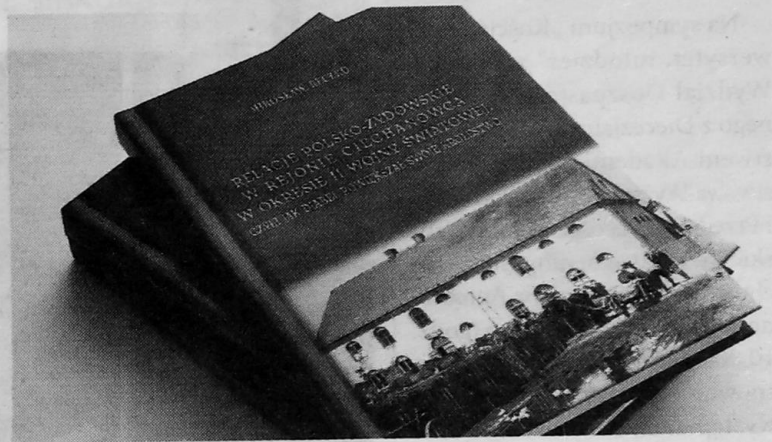
Tuż za nim, na 14 miejscu, jest europoseł PO Tomasz Frankowski. Majątek byłego piłkarza Jagielloni Białystok i Wisły Kraków szacowany jest na 7,8 mln zł. W oświadczeniu majątkowym wymienił m.in. 400 metrowy dom o wartości 4 mln zł. Poza tym w polisach odłożył 350 tys. zł. Posiada kolekcję luksusowych zegarków i 2 mercedesy. Poza działalnością w europarlamencie ma firmę Tofra, która zajmuje się pośrednictwem nieruchomości.

Inflacja zjada 500+ i podwyżki

Systematycznie wzrastają ceny chleba, mleka i mięsa oraz ich przetworów, czyli produktów kupowanych codziennie. To skutek inflacji, która w styczniu 2020 wyniosła aż 4,4 proc. rok do roku. Jest to najwyższy wzrost cen konsumpcyjnych od ponad ośmiu lat. W efekcie Polacy za te same pieniądze mogą kupić mniej

niż rok temu, jak podaje portal businessinsider.com.pl. A to oznacza, że w styczniu zamiast 7,3 proc. rocznego wzrostu płac w końcówce ubiegłego roku oraz w styczniu (wyliczonego na podstawie ostatnich dostępnych danych GUS), Polacy otrzymali naprawdę zaledwie 2,9 proc. podwyżki (7,3 - 4,4 = 2,9).

Fakty podważają wiele stereotypów, kształtowanych na polityczne zamówienie



Książka Mirosława Reczki

Żydzi w Ciechanowcu

Książkę „Relacje polsko-żydowskie w rejonie Ciechanowca w okresie II wojny światowej” autorstwa byłego burmistrza Ciechanowca Mirosława Reczki, wydało Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wągów. Jest to rozprawa doktorska, napisana pod kierunkiem dr. hab. Adama Dobrońskiego i obroniona 17 stycznia 2019 roku na Uniwersytecie w Białymstoku.

„Książka opisuje, jak rzeczywistość kształtował się los Polaków i Żydów oraz ich wzajemne relacje w okresie II wojny światowej

na obszarze południowo-zachodniej Białostocczyzny. Fakty podważają wiele mitów i stereotypów, kształtowanych na polityczne najczęściej zamówienie. Całość oparta jest na setkach niepublikowanych wcześniej dokumentów i wywiadów z bezpośrednimi świadkami wydarzeń. Mimo naukowego charakteru starałem się, by narracja i opisy były żywe i barwne”, mówi o swojej pracy dr Mirosław Reczko.

Obecnie Mirosław Reczko jest zastępcą kanclerza Politechniki Białostockiej.

PRZEDSIĘBIORCZE Podlaskie

Wysokie rachunki za ogrzewanie? Wymień nieszczelne drzwi i okna, i popraw efektywność energetyczną swojego bloku!

Bank Gospodarstwa Krajowego wspiera spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe w finansowaniu remontu i ociepleniu budynków mieszkalnych. A to wszystko dzięki niskooprocentowanej pożyczce unijnej.

Odnowa budynków mieszkalnych to dla spółdzielni, wspólnot mieszkaniowych i TBS-ów ogromne finansowe wyzwanie. Stare, nieestetyczne budynki wymagają często kompleksowych i kosztownych inwestycji.

Obawy przed wysokimi kosztami kredytu bankowego (oprocentowanie, prowizje) często blokują chęć realizacji inwestycji. Co zrobić, by nie zadłużyć nadmiernie wspólnoty czy spółdzielni i zmniejszyć wysokie opłaty za ogrzewanie?

Rozwiązanie jest proste: **efektywność energetyczna - realne oszczędności na opłatach eksploatacyjnych!**

Ogrzewanie niedocieplonego budynku to strata energii, jak i pieniędzy - ponad 70% kosztów może stanowić ogrzewanie. Dlatego warto poprawić efektywność energetyczną poprzez: ocieplenie ścian, stropów, wymianę okien i drzwi, źródeł ciepła oraz zastąpienie indywidualnego pieca przyłączem do sieci ciepłowniczej.

Skąd wziąć środki?

Z pomocą przychodzi unijna **Pożyczka Termomodernizacyjna** z projektu „Przed-

siębiorcze Podlaskie”, realizowanego przez Bank Gospodarstwa Krajowego, który wraz ze współpracującą instytucją udziela pożyczek na sfinansowanie inwestycji na efektywność energetyczną. Ta inwestycja realnie wpłynie na obniżenie opłat za ogrzewanie.

Pożyczka na efektywność energetyczną pozwoli na:

- ocieplenie obiektu np.: ścian i stropów budynku,
- wymianę stolarki okiennej i drzwi,
- modernizację systemów grzewczych, przyłączy do sieci ciepłowniczej, systemów wentylacji i/lub instalacji systemów klimatyzacji,
- instalację odnawialnego źródła energii np.: na potrzeby pozyskiwania ciepłej wody użytkowej lub fotowoltaiki,
- sfinansowanie instalacji systemów zarządzania energią (tzw. inteligentny budynek).

Pożyczka unijna oferowana przez BGK umożliwi poszerzenie inwestycji o np.: montaż różnorodnych form OZE (panele fotowoltaiczne, kolektory słoneczne, pompy cie-



pla itp.), wymianę oświetlenia na energooszczędne, montaż systemów monitoringu i zarządzania budynkami (inteligentne budynki), instalacje do odzysku energii (np. rekuperatory odzyskujące w ziemie ciepło z ogrzanych pomieszczeń lub w lecie chłodzenie powietrzem wywiewanym z pomieszczenia klimatyzowanego).

Pożyczka unijna na termomodernizację jest odpowiednią na trudno dostępne i mało atrakcyjne finansowo kredyty bankowe. Pożyczka ma **stałe, korzystne oprocentowanie**, które wynosi 0% w skali roku, a wspólnota, spółdzielnia czy TBS nie pono-

BGK BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO

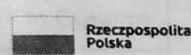
szą żadnych opłat i prowizji za jej przyznanie i obsługę. Wartość pożyczki może wynieść nawet 2,5 mln zł, a okres spłaty aż 15 lat. Istotne jest, że spłata kapitału pożyczki może zostać zawieszona na okres pierwszych 12 miesięcy.

Kilka kroków do udanej termomodernizacji

Pożyczek dla spółdzielni i wspólnot w województwie podlaskim udzielają współpracujące z Bankiem Gospodarstwa Krajowego instytucje finansujące.

Aby uzyskać informacje należy wejść na stronę **Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku** (wfosigw.bialystok.pl) lub zadzwonić pod numer telefonu: **85-749-94-97**. Pożyczki udziela również **Alior Bank** - wejdź na stronę www.alior-bank.pl lub zadzwoń pod numer telefonu: **782-893-293**. Konsultanci przeprowadzą nas przez cały proces udzielania pożyczki. Następnie pozostaje już zrobienie audytu energetycznego (pożyczka może sfinansować koszty jego sporządzenia), wybór wykonawcy robót i rozpoczęcie prac remontowo-modernizacyjnych.

Artykuł sponsorowany przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Przyznanie pożyczki zależy od pozytywnej oceny zdolności kredytowej. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.



ŁOMŻA

Kościół, uniwersytet, młodzież

Na sympozjum „Kościół, uniwersytet, młodzież” zapraszają Wydział Duszpasterstwa Ogólnego z Diecezjalnym Duszpasterstwem Akademickim oraz Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości, Uczelnia Jańskiego, Wyższe Seminarium Duchowne i Wyższa Szkoła Agrobiznesu w czwartek, 20 lutego (godz. 10.00, Wyższe Seminarium Duchowne w Łomży). W programie wystąpienia: „Czy Kościół traci młodzież, czy młodzież traci Kościół?” ks. dr Jacka Czaplickiego (WSD), „Młodzi w tyglu idei. Religijność czy sekularyzacja” mgr Jolanty Świążkowskiej (PWSliP), „Współczesny młody człowiek – dylematy i oczekiwania” dr Joanny Karpowicz (Uczelnia Jańskiego), „Kościół a nowe technologie” dr hab. Dariusza Surowica (PWSliP) i „Młodzież w oczach Kościoła, Kościół w oczach młodzieży” ks. dr. Jarosława Kotowskiego (WSD).

Kasa marszałka dla gmin

Remont Gminnego Ośrodka Kultury w Śniadowie (koszt 385 tys. zł) oraz budowa boiska wielofunkcyjnego ze sztuczną nawierzchnią w Leopoldowie (gm. Miastkowo) za 400 tys. zł zostaną zrealizowane dzięki dotacji z Urzędu Marszałkowskiego. Umowy o dofinansowanie podpisali w środę, 19 lutego, wicemarszałek Marek Olbrys oraz wójt gminy Śniadowo Rafał Pstrągowski i wójt gminy Miastkowo Kazimierz Górski.

Koniec Tesco w Łomży

52 osób straci pracę w związku z likwidacją Tesco w Galerii Veneda. Supermarket zostanie zamknięty 30 kwietnia. Sieć Tesco w Polsce zwija się od trzech lat. W tym roku zamyka 5 sklepów.

Gwiazdy Dni Łomży 2020

Włoski piosenkarz Francisco kompozytor Francesco Napoli, zespół Extazy Kamila Chludzińskiego i dziewczęca grupa Top Girls, to gwiazdy tegorocznych Dni Łomży 13 czerwca. Napoli otrzyma 35 670 zł honorarium, Extazy 15 000 złotych, a Top Girls 22 000 zł (wszystkie kwoty brutto).



Profilaktyczne badania składu ciała można bezpłatnie wykonać w środy 26 lutego, 4, 11, 18 i 25 marca w godzinach od 9.30 do 13.00 w Urzędzie Miejskim w Łomży. Wyniki są ważne dla walki z nadwagą i otyłością. Badania przeprowadza Centrum Zdrowej Formy z Łomży z trenerką odżywiania Moniką Gałązką.



Prace fotograficzne Oliwiera Siedlera (kl. Va), Julii Dąbrowskiej (kl. VIa), Izabeli Kryszajtys (kl. VIIIb) oraz Sebastiana Rogowskiego (kl. VIIIb), uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży, zakwalifikowały się na wystawę pokonkursową Wojewódzkiego Konkursu Fotograficznego „S.O.S dla bezdomnych kotów!” w Młodzieżowym Domu Kultury w Białymstoku. Opiekunem młodych fotografików jest Jacek Sokolowski. Gratulujemy. Na zdjęciu: koty Oliwiera Siedlera.

KOMUNIKAT WÓJTA GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2020 poz. 65) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 został wywieszony na okres 21 dni (od 20.02.2020 r. do 13.03.2020 r.) wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej oznaczonej nr 50/1 położonej w miejscowości Uśnik Kolonia przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej (na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej).

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w Urzędzie Gminy Śniadowo, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 224 15 71.

Poselskie wsparcie



O kluczowych inwestycjach Łomży: budowie hal sportowych przy SP 4 i SP 5, drogi ekspresowej Via Baltica, planach powrotu kolei do Łomży prezydent Mariusz Chrzanowski rozmawiał z posłanką Aleksandrą Szczudło. „Potrzeba nam wsparcia w Warszawie”, mówił prezydent.

Zmarł ojciec biskupa

Zmarł Alfred Stepnowski (lat 87), ojciec biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego, poinformowała Kuria Diecezjalna w Łomży. Uroczystości pogrzebowe odbędą się w piątek, 21 lutego, w Ostrołęce.

Autobusy na gaz

11 autobusów zasilanych gazem ziemnym CNG oraz 2 autobusy elektryczne planują kupić władze Łomży, korzystając z zewnętrznego dofinansowania. We wtorek, 18 lutego, odbyła się konferencja poświęcona poprawie funkcjonowania transportu zbiorowego w mieście, połączona z prezentacją na Starym Rynku nowej generacji autobusów i mikrobusów.

Poszukiwany dyrektor szpitala

Drugi konkurs na stanowisko dyrektora Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży ogłosił 19 lutego Zarząd Województwa Podlaskiego. Poprzedni konkurs nie został rozstrzygnięty. Teraz oferty można składać do 10 marca do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 1, 15- 888 Białystok).

Zabawa w Miastkowie

Na karnawałową zabawę zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie w niedzielę, 23 lutego (godz. 17.00 – 22.00). W programie występy wokalne, inscenizacja „Zaloty, swaty, zrękowiny” w wykonaniu Koła Gospodyń Wiejskich i tańce przy muzyce zespołu New System.

KOMFORT

NAJLEPSZY WYBÓR, NAJLEPSZE CENY

AC5
8mm

-42%

~~49⁹⁹~~
28⁹⁷ /m²

PANEL PODŁOGOWY
DĄB KORSYKA



AC4
8mm

-33%

~~29⁹⁹~~
19⁹⁷ /m²

PANEL PODŁOGOWY
DĄB LAWRENCE



Łomża, ul. Zawadzka 27

Oferta ważna od 5.02 do 17.03.2020 r. lub do wyczerpania zapasów. Oferta dotyczy produktów: 100137311, 100137312. Kolor przedstawiony na zdjęciu może różnić się od rzeczywistego.



Recytatorzy z komisją oceniającą w składzie: Barbara Jankowska (z lewej), dyrektor BCK Janusz Siemion i Barbara Paskowska oraz prowadzącym konkurs Andrzejem Szabelskim

Koci czar w Dniu ... Kota!

21 dzieci ze Szczuczyna i Niedźwiadnej stanęło w szranki konkursu recytatorskiego „Koci czar”, zorganizowanego w świątowy Dzień Kota (17 lutego) przez Bibliotekę Centrum Kultury w Szczuczynie.

Pierwsze miejsce zajął Karol Smoliński z Przedszkola Samorządowego w Szczuczynie za interpretację wiersza Juliana Tuwima „Kotek”, przygotowany do

konkursu przez Paulinę Czaplicką. Drugi miejsce – Anieli Doliwa również z Przedszkola, przygotowana przez Ewę Zielińską, a trzecie – Joanna Krępczyńska z klasy „O”, prowadzona przez Marię Tarnacką. Nagrodę specjalną dyrektora BCK otrzymała Kamila Świdarska ze Szkoły Podstawowej w Niedźwiadnej, przygotowana do konkursu

przez Katarzynę Wizjer-Grabowską.

Wszystkie dzieci otrzymały pamiątkowe dyplomy, upominki i słodycze.

Recytacje wzbogaciła wystawa fotograficzna, plon konkursu „Mój kot”, w którym pierwsze miejsce zajęła Kamila Chrostowska ze Szczuczyna, a drugie Ewa Orłowska z Nieckowa.

Będą mieszkania w Szczuczynie

Budowę dwóch bloków wielorodzinnych w Szczuczynie zapowiedział burmistrz Artur Kuczynski.

Zapusty w Rajgradzie

Na literackie zapusty zapraszają Biblioteka Publiczna w Rajgradzie i Szkoła Podstawowa w Rydzewie w czwartek, 20 lutego (godz. 10.00, Szkoła).

Tu rządzą kobiety!

„W Tyszkach-Łabnie rządzą kobiety. Poszłam na wybory sołtysa dosłownie z córką przy pierści, żeby zagłosować. Zgłosiła mnie poprzednia sołtys Alicja Niebrzydowska, która teraz mnie wspiera i służy dobrą radą. To było zaskoczenie, ale cieszę się z wyboru i będę się starała nie zawieść zaufania”, mówi sołtys Tyszek-Łabna (gm. Kolno) Beata Kuliś-Nalewajek.

Wkrótce po wyborach kobiety „przymierzyły się” do dotychczas zaniedbanej wioskowej działki. Została zrehabilitowana, wyrównana, powstało na niej boisko z bramkami, plac zabaw dla dzieci i altanka. Na obrzeżu zostały posadzone tuje, na boisku i obok altanki posiana trawa. Przy placu stanęła sołecka tablica ogłoszeń.

„Tablicę dostałam od wójta, a mąż dorobił do niej nóżki i umocował. Jest ładnie. Pracowaliśmy do późnej jesieni, pomagali sąsiedzi. W majówkę zrobimy otwarcie”, mówi sołtys.

W Tyszkach-Łabnie mieszka ponad 60 ludzi. Nie ma świe-



Sołtys Beata Kuliś-Nalewajek

tlicy. Budowa to duży koszt. Sołtys znalazła w internecie świetlicę modułową, którą postawili mieszkańcy w kujawsko-pomorskim. Zadzwoń tam, dopytała sołtysa, czy świetlica się sprawdza, jak ją załatwić. Dowiedziała się, że na jej zakup można dostać 80 proc. dofinansowania.

„Rozmawiałam z naszym wójtem, obiecywał pomoc. Dla nas świetlica modułowa byłaby idealna, jest w niej sala, aneks kuchenny, łazienka. Postawimy ją przy altance”, planuje Beata Kuliś-Nalewajek.

Cieszy się, że do społecznej pracy włączają się inni, że są zgraną wsią. Z jej inicjatywy w ubiegłym roku we wsi powstało Koło Gospodyń Wiejskich, do którego należy także 5 mężczyzn. Pani sołtys jest przewodniczącą. Za pierwsze pieniądze z kół, ich KGW kupiło stół i ławki do altanki i dla wszystkich koszulki z nadrukiem.

Beata Kuliś-Nalewajek z mężem Bartoszem są rodzicami trojga dzieci: Agatka w maju skończy 2 lata, Staś w czerwcu będzie miał 4, a Tomek ma 8 lat. Pracy im nie brakuje. Są rolnikami (50 krów). Wybudowali dom, teraz budują oborę.

„Wszystko sami robimy. Czasami jest ciężko, ale równoważę to satysfakcją i radość z efektów naszej pracy”, mówi Beata Kuliś-Nalewajek.

Pomóżmy pogorzecom



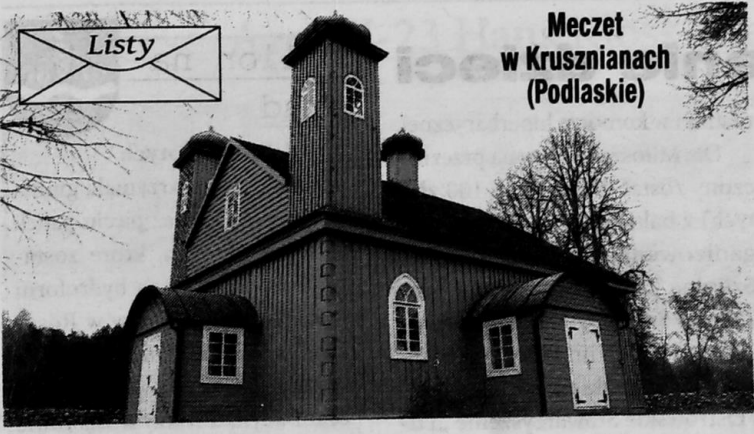
Pragnący pomóc pogorzecom z Jurca Szlacheckiego, proszeni są o kontakt z szefową Ośrodka Pomocy Społecznej w Stawiskach Izabelą Łoszewską, tel. 86 278 52 05. Pieniądze można wpłacać na rachunek bankowy: 79 8762 1022 0036 3583 2000 0160 z dopiskiem „Pomoc poszkodowanym pożarem – Jurzec Szlachecki”.

595 lat Kolna

Powiatowy konkurs wiedzy „595 lat Kolna” z okazji rocznicy nadania praw miejskich ogłosili Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna i Zespół Szkół Technicznych w Kolnie.

Laureaci konkursu wokalnego

Wiktoria Kamińska zwyciężyła w konkursie wokalnym „Zakończ się w gminie Kolno”, zorganizowanym przez Centrum Kultury Gminy. II miejsce zajęła Oliwia Sielawa, III – Julia Wyka i Julita Ławska, a wyróżnieni zostali: Oskar Foltiński, Katarzyna Przytuła i Patrycja Niedziółka.



Meczet
w Krusznianach
(Podlaskie)

Naszym bogactwem różnorodność!

Sprawa jest dość delikatna, ponieważ dotyka wrażliwości, wynikającej z przekonań religijnych. Otóż obecny Zarząd Województwa Podlaskiego, w którym zasiadają reprezentanci tzw. Zjednoczonej Prawicy w bardzo specyficznym sposób postanowił promować nasz region. W tym celu wynajął za 50 tysięcy złotych młodocianego youtubera, znanego jako Lord Kruszvil, który nakręcił i opublikował w internecie film, prezentujący jego odwiedzin w województwie podlaskim. Nie byłoby

w tym nic złego, gdyby nie to, że przekaz mający promować i przekonywać do atutów jednej z najpiękniejszych części Polski, okazał się grubiańską i obelżywą zabawą za publiczne pieniądze. Na szczególne potępienie zasługują słowa, które uraziły uczucia religijne społeczności prawosławnej zamieszkującej nasz region. Zarząd Województwa (PiS i Porozumienie) uznał za stosowne wydać 50 tys. złotych m.in. za szyderstwa z prawosławnego krzyża i cerkwi.

Chcę zdecydowanie podkreślić w imieniu Polskiego Stronnictwa Ludowego, że siłą Województwa Podlaskiego jest jego różnorodność kulturowa i religijna. Jesteśmy dumni z tego, że Podlaskie skupia

katolików, prawosławnych, muzułmanów, staroobrzędowców i protestantów. Wszyscy mieszkańcy tworzą barwną mozaikę kultur, tradycji i obrzędów, stanowiącą unikatowy w skali Europy obraz. Obraz, który i bez wątpliwej „promocji” obecnego Zarządu Województwa jest interesujący dla przyjezdnych. Dlatego z całą mocą podkreślam: nie ma naszej zgody na obrażanie uczuć religijnych, szyderstwa z któregośkolwiek wyznania i kościoła. Nie potrzebujemy takiego promowania i nie zgadzamy się na nie. Podlaskie zawsze będzie bogactwem różnorodności, pomimo umyślowego ubóstwa niektórych regionalnych polityków, nie rozumiejących własnego regionu.

Stefan Krajewski
poseł RP, Zambrów

Bez sprostowania

Zwracam się z uprzejmą prośbą o sprostowanie artykułu aktualnego numeru, w którym wypowiedział się psycholog Marcin Florkowski. Uwłaszcza on w sposób jawny kwalifikacjom, wiedzy i wykształceniu nauczycieli przedszkola. Uważam, iż pan ów, aby

wypowiadać się jako specjalista, powinien wykazać się gruntowną wiedzą, a nie stosować zasadę „nie wiem – to się wypowiem!”. Z poważaniem

Justyna Góralczyk
nauczycielka przedszkola
Lachowo

Od redakcji: jak się domyślamy, chodzi o tekst z rubryki „Poradnia psychologa” („Kontakty”, nr 7/1942). Droga Czytelniczko, uważamy, że autor naszego cyklu „Poradnia psychologa” dr Marcin Florkowski ma bardzo wysokie kompetencje, by wypowiadać się na tematy rozwojowe przedszkolaków: jest doktorem psychologii (absolwent Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu i Uniwersytetu Opolskiego), adiunktem Uniwersytetu Zielonogórskiego, nauczycielem dyplomowanym z doświadczeniem zawodowym w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Ośmielamy się twierdzić, że wielu nauczycieli przedszkoli sporo mogłoby skorzystać z jego wiedzy popartej praktyką, ponieważ psychologia na studiach przygotowujących ich do zawodu, jest tylko jednym z kilku przedmiotów, który poznają.

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.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Laureat z Ciechanowca

Uczeń I klasy LO w Ciechanowcu Seweryn Lipski zajął trzecie miejsce w VIII Ogólnopolskim Konkursie Wiedzy Patriotycznej o Romanie Dmowskim, zorganizowanym przez białostocką Fundację Obowiązek Polski i Stowarzyszenie Civitas Christiana. Na konkurs wpłynęły 34 prace z całego kraju. Najwyżej oceniona została praca ucznia III LO im. Tadeusza Kościuszki w Łodzi Piotra Pisarka.

Bal na leczenie dzieci

Miłosz Popławski z Dąbrowy Wielkiej (gm. Czyżew) ma trzy lata, choruje na naczyniaka limfatycznego. Jego rodzice zbierają pieniądze na sfinansowanie leczenia w niemieckiej klinice w Eberswalde.

Szymon Pawlak z Prostyni (gm. Małkinia Górna) ma 12 lat, choruje na autyzm. Rodzice zbierają pieniądze na leczenie syna terapią To-

matisa i w komorze hiperbarycznej.

Dla Miłosza i Szymona przeznaczony został dochód (16 100 złotych) z balu charytatywnego, zorganizowanego 15 lutego przez Szkolne Koło Wolontariatu przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Czyżewie i Ostrowskie Stowarzyszenie „Ludzie z Pasją”.



Seniorzy z Nowych Piekut

powołali Klub Seniora

28 stycznia. Zebrali się

w Izbie Tradycji Regionalnej

Rolnictwa i dobrze bawili.

Stwierdzili, że szkoda tracić

czas i trzy tygodnie później,

w poniedziałek, 17 lutego,

spotkali się na karnawałowym

wieczorku. Przed zabawą

wykonali pamiątkową

fotografię, a potem były tańce,

wspólne śpiewanie z chórem

„Swojskie Melodie”.

POWIAT ZAMBROWSKI

Zabytki w Zambrowie z Błękitną Tarczą

Do umieszczania na zabytkach wpisanych do rejestru znaku Błękitnej Tarczy informującego, że obiekt podlega ochronie, zachęcała podlaski wojewódzki konserwator zabytków prof. Małgorzata Dajnowicz na spotkaniu z wojewodą Bohdanem Paszkowskim i przedstawicielami starostw. Znak Błękitnej Tarczy jest międzynarodowym symbolem ochrony dóbr kultury. Został ustanowiony na Konwencji w Hadze w 1954 roku, w celu ochrony zabytków podczas konfliktów zbrojnych. Pomysłodawcą i autorem znaku był polski konserwator zabytków prof. Jan Zachwatowicz.

W Zambrowie zabytkowe, pokoszarsowe budynki zostały oznaczone tabliczkami już w ubiegłym roku.

W województwie podlaskim jest ponad 2300 zabytków nieruchomych, w powiecie zambrowskim ponad 60.

Zambrów 2040

Nad planami i kierunkami rozwoju Zambrowa oraz przedstawieniem jego wizji w 2040 roku skupiali się przedstawiciele władz samorządowych miasta i powiatu, przedsiębiorstw, prezesi spółek, dyrektorzy szkół, pracownicy kultury, członkowie organizacji pozarządowych z Zambrowa z naukowcami z Wydziału Inżynierii Zarządzania Politechniki Białostoc-

kiej. Był to debiut projektu społecznego „Zambrów 2040”, do którego miasto przystąpiło jako pierwsze w Polsce spośród miast średniej wielkości. Z przedstawionych propozycji naukowcy opracują cztery wizje przyszłego Zambrowa, które zostaną poddane ocenie opinii publicznej. Projekt angażuje mieszkańców w myślenie o przyszłości swojego miasta.

20 lat Izby Historycznej

Regionalna Izba Historyczna przy Miejskim Ośrodku Kultury w Zambrowie działa już 20 lat. Jej pomysłodawcą był historyk Jarosław Strenkowski, który od początku jest jej kierownikiem. Izba ma siedzibę w zabytkowym pokoszarskim budynku przy al. Wojska Polskiego 25. Skupia się na gromadzeniu pamiątek militarnych związanych z historią Zambrowa.

Jesienią ubiegłego roku Wojciech Kamiński z Porytego Jabłoni ofiarował skrzynię na materiały opatrunkowe, wyprodukowaną w 1932 roku przez

firmę Nowakowskiego w Poznaniu. Prawdopodobnie skrzynia była pozostałością po wydarzeniach wojennych z września 1939 roku w Zambrowie.

Jeśli ktoś posiada historyczne narzędzia, eksponaty związane z wojskowością, może je przekazać do zbiorów Regionalnej Izby Historycznej.

Niezwykle cenne jest wydawnictwo autorstwa Jarosława Strenkowskiego „Garnizon Zambrów” (wydanie pierwsze 2010 r. i wydanie drugie rozszerzone 2018 r.) Album prezentuje 270 zdjęć ze zbiorów Regionalnej Izby Historycznej i kolekcji prywatnych.

Milion na prąd



Milion złotych unijnej dotacji otrzymała gmina Czyżew na montaż pięciu paneli fotowoltaicznych, które zostaną zamontowane na hydroforni i oczyszczalni ścieków w Rosochatem Kościelnym, hydroforni i oczyszczalni ścieków w Czyżewie oraz budynku szkoły w Dąbrowie Wielkiej.

Pieniądze na sport

50 000 zł otrzymał Klub Sportowy Unia Ciechanowiec z gminy na organizowanie rozgrywek sportowych w gminie.

Internat do rozbudowy

Internat przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu będzie rozbudowany. Mieszkają w nim uczniowie klas wojskowych z różnych miejscowości.

5 lat z piosenką



Koncertem jubileuszowym Chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie uczcił pięć lat działalności. Chór założyła Maria Gosk, po jej śmierci prowadzi go Olga Dąbrowska.

Wyprzedaż Ośrodka

Trzy mieszkania w budynku byłego Ośrodka Zdrowia przygotowuje do sprzedaży gmina Kołaki Kościelne.

Charytatywny Bal Samorządowy

IV Bal Samorządowy Gminy Zambrów, z którego dochód przeznaczony zostanie na leczenie rocznego Ksawerego Jasińskiego (urodził się z wadą rozwojową prawego ucha), odbędzie się w sobotę, 22 lutego (godz. 20.00) w Zambrowie (ul. Fabryczna 10).

Agent J-23 Hans Kloss mieszkał i uczył się w Łomży!



Artur Ritter w stopniu generała (po powrocie Władysława Gomułki do władzy, wstąpił do wojska) i Stanisław Mikulski w roli filmowego agenta J-23 Hansa Klossa

„Matrioszka”

Choć jeden ze scenarzystów „Stawki większej niż życie” Zbigniew Safian mówił, że „Jeden człowiek nie mógłby tego wszystkiego przeżyć”, Artur Ritter podobno sam uznawał się za pierwowzór filmowego agenta ze „Stawki większej niż życie”. Są też przekazy, że Ritter temu zaprzeczał. W każdym razie jego biografia w wielu momentach była podobna do bohatera popularnego do dziś serialu. Tyle, że w przeciwieństwie do filmu, obfitowała także w mało chwalebne fakty. I nie był agentem polskiego podziemia, ale NKWD!

Niemiecka rodzina Ritterów osiedliła się w połowie XIX wieku w Żyrardowie, gdzie ojciec przyszłego szpiega, Johann, pełnił funkcje kierownicze w zakładach tkackich. Następnie został oddelegowany służbowo do Jelca w Rosji. Tam, w maju 1906 roku, urodził się Artur.

Młody Ritter ukończył szkołę podstawową w Grodzi-

sku Mazowieckim, a następnie gimnazjum w Łomży. Zaraził się wówczas ideologią komunistyczną i wstąpił do Komunistycznego Związku Młodzieży Polskiej. Po latach wspominał: „wyrzucono mnie z hukem ze szkoły za »sianie anarchizmu«”. Od 1927 roku był już członkiem Komunistycznej Partii Polski. W 1932 roku przerwano go do Moskwy, gdzie przez rok pod okiem Karola Świerczewskiego przechodził intensywną indoktrynację w szkole Międzynarodówki Komunistycznej. Od tego też momentu zaczęła się jego współpraca z NKWD, przeszedł również szkolenie wywiadowczo-dywersyjne. Po powrocie do kraju Artur Ritter został aresztowany przez polski kontrwywiad pod zarzutem szpiegostwa. Prawie rok przesiedział w więzieniu. W 1936 roku na rozkaz Moskwy zrezygnował z członkostwa w KPP. Od tej pory miał pozostać tzw. matrioszką, czyli uśpionym agentem.

Grał też nową rolę: pokazywał, że wyrósł z młodzieńczych fanaberii i stał się statecznym obywatelem. Po ataku Niemiec na Związek Sowiecki z Arturem Ritterem skontaktował się oficer sowieckiego wywiadu. Agent dostał niełatwe zadanie: wykorzystując swoje pochodzenie, przedzierzgnąć się w Niemca. Były łomżyński gimnazjalista nadawał się do tej roboty jak nikt inny: znał biegle trzy języki: niemiecki, rosyjski i polski, a z czasów przedwojennych miał odpowiednie kontakty.

Ritter był niezwykle cennym agentem NKWD. Między innymi, zdobył dane na temat rakiet V-1 i V-2 oraz ośrodka w Peenemünde. Był to jeden z pierwszych raportów dotyczących tego typu broni. Zawierał nawet dokładny szkic całego terenu ośrodka badawczego. Szkodził jednak nie tylko Niemcom, ale także również dotkliwie polskiemu podziemiu, między innymi, przy pomocy ko-

legi z łomżyńskich czasów gimnazjalnych i KPP Bogusława Hryniewiczza.

Po zajęciu Warszawy przez sowietów, Ritter został aresztowany jako... „germański szpon” i ponad rok spędził w sowieckim więzieniu. Ale już od połowy listopada 1945 roku w stopniu podpułkownika pełnił kierownicze funkcje w Ministerstwie Bezpieczeństwa Publicznego i brał udział w pacyfikacji polskiego podziemia niepodległościowego. Zwolniono go w 1948 roku „za brak czujności wobec wrogiego środowiska”. Zarzucano mu także zażyłe kontakty towarzyskie z reakcyjnym podziemiem.

Zmarł w stopniu generała w 1981 roku w Warszawie. Co ciekawe, jego syn uciekł na Zachód, w wyniku czego stracił stanowisko zastępcy Głównego Inspektora Obrony Terytorialnej. (źródło: Dariusz Kaliński, wielka-historia.pl).

Wyautowany

W poprzednim numerze „Kontaktów” (nr 7/1942) opublikowaliśmy tekst pt. „Wyautowany” o losie byłego proboszcza parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie ks. dr. Jerzego Samuela. Na końcu zamieściliśmy 7 pytań do Kurii Diecezjalnej. W środę, 19 lutego, zamiast odpowiedzi, otrzymaliśmy Oświadczenie, które zamieszczamy w całości:

(Oświadczenie Łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej ws. sytuacji w parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie z 16 lutego 2020).

„Mamy świadomość, iż do wiadomości parafian, a także mieszkańców Zambrowa już wcześniej docierały informacje o rzekomych nieprawidłowościach. Te informacje dotarły również i do nas. Wiemy, iż oczekiwano reakcji ze strony duszpasterzy, a być może również Kurii Diecezjalnej. Mając na względzie niejasne cele anonimowych autorów rozpowszechnianej broszury oraz mogąc przypuszczać, iż jednym z ich celów jest wprowadzenie zamętu w parafii zdecydowaliśmy się, w tamtym czasie, nie zabierać głosu w tej – zgoła niesprawiedliwej – drodze dialogu. Liczyliśmy również na opamiętanie jej inicjatorów. Ponieważ jednak to nie nastąpiło, kierując się duchowym dobrem parafian oświadczamy, iż:

– Ksiądz Biskup nigdy nie wypowiedział się publicznie nt. sytuacji życiowej ks. Jerzego Samsela. Tym bardziej bolesna jest droga medialnej komunikacji obrona przez kapłana. Nigdy nie odmawiano byłemu proboszczowi czasu na rozmowę zarówno podczas pobytu w szpitalu (gdzie był odwiedzany zarówno przez biskupów jak i księży), jak również w późniejszym czasie. Dodatkowo pragniemy poinformować, iż Kuria Diecezjalna w Łomży od momentu zakończenia przez ks. Jerzego Samsela pełnienia funkcji proboszcza przekazuje mu comiesięczną pomoc finansową, a parafia opłaca składki ubezpieczenia ZUS.

– Ks. Samsel nigdy nie zwracał się do Księdza Biskupa ani do Stolicy Apostolskiej z proś-

bą o przywrócenie na stanowisko, z którego osobiście złożył rezygnację. Nie prosił też o przydzielenie innej placówki duszpasterskiej.

W kontekście publicznie stawianych Księdzu Biskupowi zarzutów budzi zastanowienie fakt, iż taka prośba do dnia dzisiejszego nie została złożona.

– W kwestii listu pożegnalnego informujemy, że w archiwum parafii znajduje się egzemplarz własnoręcznie podpisanego przez byłego proboszcza, w którym skierował on do parafian słowa pożegnania i podziękowania.

– W kontekście przyjęcia nowego proboszcza, na osobistą prośbę i wskazanie ustępującego duszpasterza
j e g o
pry-

watne meble zostały sprzedane, a uzyskane środki przekazane osobiście właścicielowi. Z całą stanowczością sprzeciwiamy się zarzutom o kradzież mienia lub przywłaszczenie prywatnych środków. Oświadczamy, iż są to informacje nieprawdziwe i wzywamy ich autorów do zaprzestania ich rozgłaszania.

Na koniec pragniemy podkreślić, iż wszystkie sprawy związane z pełnionymi urzędami, a także z życiem duszpasterskim i duchowym dobrem wiernych realizowane są w oparciu o prawo kanoniczne, które reguluje życie wspólnoty Kościoła. Funkcjonowanie parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie jest szczególnym przedmiotem troski i modlitwy Biskupa Łomżyńskiego. Wzywamy do zaprzestania działań zmierzających do wprowadzenia zamętu w parafii, a wszystkich ludzi dobrej woli prosimy o modlitwę i wzajemne wsparcie. Matce Kościoła polecamy wszystkich parafian, mieszkańców Zambrowa, a także duszpasterzy parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie”.

ks. Jan Krupka
rzecznik prasowy
Łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej



REKLAMA

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs
digital

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

Nauczyciel przyłapany w Warszawie na zebraniu powiedział policji, że porzucił zawód, gdyż żebractwo jest bardziej opłacalne



Dobrodzieje naiwności

Aresztowany przez policję oszust

„Po wojnie namnożyło się dużo ludzi >dobrej woli<, którzy w rozmaity sposób uszczęśliwiają masy pracujące, a szczególnie naszą brać siermiężną na wsi. Byliśmy świadkami jak niejednego gospodarza, sprzedawszy krowę lub prosiaka na jarmarku, przegrał pieniądze w trzy karty lub łańcuszek albo kupił od jakiegoś osobnika, zazwyczaj mówiącego po rosyjsku, sztukę materiału – tanio. Ba, nawet bardzo tanio. A potem srode żalował tej tanizny, gdyż materiał, po zetknięciu się z deszczem, rozlał się, jak każdy zwykły papier”, pisała w 1929 roku i ostrzegała przed oszustami wydawana w Łomży „Wspólna Praca”.

Kosy w sądzie

Okoliczne wsie odwiedzali sprzedawcy kos, zegarków, brzytw i innych narzędzi. Zapewniali o ich wyjątkowych sprawnościach. Pobierali zadatki, podpisy pod zamówieniem, spisywali dokładny adres i... odjeżdżali. Zbliżały się zniwa, chłopci czekali na narzędzia.

„Kosy otrzymywali po sianokosie i po zniwach. Kosy wędrowały z powrotem albo je władze kolejo-

we zlicytowały z powodu nieterminowego podjęcia. Niesumienne zaś firmy i ich adwokaci po sądach ciągały i ciągały nieświadomych gospodarzy, wygrywając od nich, na mocy list zamówień, nieraz po paręset złotych”, pisała „Wspólna Praca”. Chłop kosy nie miał, stracił pieniądze i jeszcze w sądzie się denerwował.

Portret

Wieś nachodzili także artyści, którzy malowali portrety. Szkicowali, rysowali, fotografie oglądali. Pobrali zadatek i kazali czekać na przesyłkę. Portret przysłali, ale w znacznie wyższej cenie, niż była wcześniej umówiona. I co miał zrobić człowiek z portretu? „Nie weźmiesz, to poczta odeśle z powrotem i twój zadatek przepadnie. A jak wykupisz, jak to się mówi z bebechami, w portret trzy dni i noce możesz się wpatrywać, lecz ani krzty podobieństwa swojego nie znajdziesz”, pisał reporter.

Woda Franciszka Józefa

Kobiety dawały się przekonać do niezwykłych leczniczych właściwości wody Franciszka Józefa i różnych ziół, które sprzedawali

„doktorzy”, krążący od domu do domu. A woda Franciszka... była zwykłą wodą. Zioła nie szkodziły i w niczym nie pomagały.

Naiwność wykorzystywali też agenci ubezpieczeń, którzy przekonywali, że ich propozycje są dogodniejsze i lepsze od prowadzącej ubezpieczenia Pocztovej Kasy Oszczędności.

Nauczyciel żebrakiem

W czasie Wszystkich Świętych w 1935 roku policja warszawska zatrzymała napływowych żebraków. Zatrzymany Felicjan Grabowski miał przy sobie 60 zł w gotówce oraz książeczkę oszczędnościową PKO z wpłatą 3600 zł. Żebrak oświadczył policji, że jest nauczycielem, ale porzucił zawód, bo żebractwo jest bardziej opłacalne. Łomżyńska „Sprawa Katolicka” informowała, że Grabowski za uprawianie żebractwa będzie odpowiadał przed sądem.

Fabrykant monet spod Jedwabnego

Jan Halicki odsiadywał w łomżyńskim więzieniu karę trzech lat pozbawienia wolności za podra-

bianie monet. O swojej opłacalnej produkcji opowiadał koledze z celi, gospodarzowi Janowi Płońskiemu z Siostrzanek (gm. Jedwabne). Po wyjściu z więzienia razem postanowili „robić” pieniądze. Płoński przekazał Halickiemu 11 tys. złotych na podrobienie weksli. Za sfałszowane weksle Halicki wyłudził od gospodarzy z okolicznych wsi 70 tys. Były pieniądze na uruchomienie „fabryki”, gips, cynę, aluminium, chemikalia. Do spółki dołączył Andrzej Zaniewski, także z Siostrzanek. Zaczęli produkcję dwuzłotówek. W tym czasie policja prowadziła dochodzenie w sprawie fałszywych weksli. Dotarła do autorów. „Cała trójka, zamiast otrzymać nagrodę za swe wrodzone zdolności i samowystarczalność, trafiła znów do więzienia”, donosił „Przegląd Łomżyński”.

A fałszowali nie tylko polskie złotówki, także dolary, wizeny, paszporty.

„Na wołowej skórze nie spałoby tego, co ci dobrodzieje wyprawiają na wsi, wyzyskując nieświadomą ludność”, ubolewała „Wspólna Praca”.

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.00022/20-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M-4 parter.

Tel. 603 - 446 - 934

(fak/sms)

Kupię działkę przy trasie
w miejscowościach gminnych
o dużym natężeniu ruchu,
ewentualnie lokal min. 70 m².
ewentualnie starą zlewnię mleka,
dam Mercedesa.

Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 30 m²
w Grądach-Woniecko, gmina Rutki,
k. Zambrowa. Do mieszkania jest
garaż oraz działka ogrodnicza.
Cena za całość 100 tys. zł.
Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 70 m² + 50 m²
(550 tys. zł), taras oraz garaż 20 m²
(69 tys. zł). Wysoki standard,
Porucznika Łagody 4C.
W rozliczeniu wezmę ziemię rolną,
las, duży dom minimum 500 m².
Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

Mieszkanie 50 m², 3 pokoje,
w centrum, 3 Maja 9 - 1 200 zł
odstępne, 300 zł czynsz + kaucja
1 miesiąc. Jest Wi-Fi i siłownia.
Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

RZRKIOR sprzeda nieruchomość
położoną w Nowogrodzie
ul. Miastkowska, nr działki 1843/9
o powierzchni 0,09993 m².
Tel. (86) 216 - 31 - 79

(fak.00033/20)

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

Zlecę doświadczonemu stolarzowi
wykonanie domków drewnianych,
dziecinnych. Wymagany własny
sprzęt i doświadczenie.
Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

Opiekunka do starszej osoby.
Tel. 696 - 750 - 475

(p-001239-o)

Zatrudnię kierowcę, kat. C+E, kraj.
Tel. 602 - 224 - 343

(fak.00034/20-o)

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 - 248 - 935

(fak.00023/20-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**

(fak/sms)

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. Dzwon, pisz.
Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

**Konstal
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

**Kupię ciągniki w każdym stanie,
talerzówki, glebogryzarki, prasy,
belownice, zgrabiarki Gruber,
przyczepy, owijarki i inne.**

Tel. 788 - 506 - 909

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

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

Kodak Express
Digital Solutions

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

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

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (1998), 0.9, elektryczne szyby, siedzenia dzielone, niebieski, pierwszy właściciel, ważne OC do sierpnia 2020 r., przebieg 56 100 km, stan dobry, cena 5 400 zł, tel. 694 - 714 - 016

(o/b)

Sprzedam Mercedes, (1998), 2.2 diesel, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę samochodową do 750 kg, dwie osie, 1,25x2,60 m, koła Poloneza, stan bardzo dobry, koła zapasowe, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 664 - 929 - 353

(o/b)

Sprzedam Subaru Forester, (2002), automat, przebieg 160 000 km, stan bardzo dobry, benzyna, opłacony, klimatyzacja, elektryczne szyby, srebrny metalik, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 664 - 929 - 353

(o/b)

Sprzedam Opel Astra G, (2001), 1.7 dti, centralny zamek, hak, ABS, elektryczne szyby, diesel, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 557 - 710

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2006), minivan, diesel, kolor srebrny, pierwszy i jedyny właściciel od nowości, cena 14 200 zł, tel. 608 - 018 - 692

(o/b)

Sprzedam Peugeot Partner, (2005), dostawczy, 2-osobowy, diesel, cena 4 900 zł, tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Polonez Truck, (1998), długa paka, ładowność 1 tona, diesel, cena 4 500 zł, tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (1998), benzyna, sprawna klimatyzacja, bez wkładu finansowego, 3-drzwiowy, cena 5 200 zł do małej negocjacji, tel. 601 - 070 - 287

(o/b)

Sprzedam Opel Astra 2, benzyna, cena 1 500 zł, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo, benzyna + gaz, stan dobry, pierwszy właściciel w kraju, cena 1 700 zł, tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 2.0 D4D, czarna perła, halogeny, elektryczne szyby, w oryginale, cena 20 500 zł, tel. 733 - 653 - 595

(o/b)

Sprzedam przyczepkę samochodową, zarejestrowana, stan dobry, cena 1 900 zł, tel. 660 - 270 - 956

(o/b)

Sprzedam Opel Astra Bertone, (2000), wszystko sprawne, bogate wyposażenie, ważne opłaty, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2001), 1.6 benzyna, środek czysty, zadbane, przegląd do maja 2020 r., OC do lutego 2021 r., cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra B, (1998), 1.8 benzyna, silnik po remoncie głowicy, ubezpieczenie i przegląd do października 2020 r., cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 571 - 428 - 701

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.6, 110 KM, auto sprowadzone do Polski w 2007 r., opłaty do czerwca 2020 r., cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 395 - 892

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XI.2016), salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan (2002), 2.0, stan jak na ten rok bardzo dobry, auto sprowadzone z Niemiec, do opłat, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic II, (2003), 1.9 DCI, 120 KM, przebieg 205 000 km, klimatyzacja, czujnik deszczu, hak, cena 4 700 zł, tel. 691 - 244 - 185

(o/b)

Sprzedam Ford Focus Mk II, (2005), uszkodzona blacharka, auto czyste, zadbane, w ciągłej eksploatacji, cena 7 800 zł do negocjacji, tel. 505 - 845 - 416

(o/b)

Sprzedam Mazda 323F, (2003), 1.6 benzyna, drugi właściciel w Polsce, przebieg 199 000 km, cena 3 300 zł, tel. 511 - 648 - 562

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2004), 1.9 TDI, 130 KM, stan bardzo dobry, auto użytkowane przez kobietę, w ciągłej eksploatacji, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 696 - 253 - 615

(o/b)

Sprzedam Suzuki SX4, 1.6 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, bezwypadkowe, przebieg 204 000 km, cena 18 800 zł, tel. 507 - 140 - 494

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2007), 1.8, 129 KM, przebieg 169 000 km, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 608 - 459 - 679

(o/b)

Sprzedam Mercedes Vito, (1997), 2.2 diesel, minivan, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 698 - 683 - 771

(o/b)

Sprzedam Fiat 126p, (1991), kolor ciemnozielony, cena 2 900 zł, tel. 862 - 776 - 782

(o/b)

Sprzedam Mazda 2, (2004), 1.4 diesel, auto bez korozji, technicznie sprawne, klimatyzacja, elektryczne szyby, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 500 - 580 - 332

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (1998), 1.9 SDI, stan bardzo dobry, cena 2 400 zł do uzgodnienia, tel. 693 - 883 - 655

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2005), benzyna, 256 KM, przebieg 215 000 km, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 784 - 762 - 598

(o/b)

Sprzedam BMW Seria 3, (2001), w dobrym stanie technicznym i wizualnym, kolor zielony, benzyna, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 793 - 951 - 242

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2002), diesel, cena 2 000 zł, tel. 509 - 190 - 981

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2005), 1.4 TDCI, 4-drzwiowy, klimatyzacja, centralny zamek, cena 3 500 zł, tel. 605 - 144 - 285

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006), 1.7 diesel, opony zimowe, 105 KM, przebieg 175 000 km, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 434 - 909

(o/b)

Sprzedam Peugeot 407, (2005), diesel, przebieg 220 000 km, cena 7 000 zł, tel. 534 - 434 - 798

(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 duże bele po pasówce, duża ilość, cena do uzgodnienia, tel. 696 – 837 – 808

(o/b)

Sprzedam nowe opony, 14,90x24, 2 sztuki, gwarancja 2 lata, cena 650 zł za sztukę, tel. 609 – 502 – 000

(o/b)

Sprzedam słomę w belach, w siatce, sucha, ze stodoły, cena 30 zł za sztukę, tel. 514 – 891 – 762

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki polnej, duże bele, pogodne, bardzo dobra jakość, 70 sztuk, cena 130 zł za sztukę, tel. 784 – 136 – 103

(o/b)

Sprzedam 2 jałówki, wycielenie, marzec, kwiecień, cena do uzgodnienia, tel. 787 – 009 – 738

(o/b)

Sprzedam słomę w kostce, cena 4 zł za kostkę; ciągnik C-330, cena 17 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę, wywrotka, 1-osiowa, cena 7 000 zł; kultywator, cena 600 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Kupię las tartaczny, tel. 608 – 519 – 540

(o/b)

Kupię bele sianokiszonki (siana, słomy ze stodoły), tel. 503 – 009 – 752

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, 1-osiowy, cena 2 200 zł, tel. 604 – 721 – 001

(o/b)

Sprzedam jałówkę na wycieleniu, cena 4 500 zł, tel. 500 – 727 – 688

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330, z kabiną, stan bardzo dobry, zarejestrowany, ubezpieczony, cena 11 500 zł, tel. 600 – 247 – 110

(o/b)

Sprzedam byczka, 2 tygodniowy, cena 650 zł, tel. 663 – 437 – 988

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Samarol Słupsk, 2 m, 20 talerzy, stan bardzo dobry, cena 2 600 zł, tel. 607 – 210 – 142

(o/b)

Sprzedam sadzarkę kubelkową, polska, do ziemniaków, stan dobry, cena 1 100 zł, tel. 660 – 270 – 956

(o/b)

Sprzedam kultywator fabryczny, 2,10 m, cena 650 zł, tel. 660 – 270 – 956

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 1 100 litrów, wannowy, z odzyskiem, stan bardzo dobry, cena 5 900 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11 kW, cena 2 100 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam wóz konny, cena 500 zł, tel. 573 – 954 – 712

(o/b)

Sprzedam chwytnak do bel, jeden siłownik, cena 1 500 zł, tel. 606 – 526 – 770

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma, w bardzo dobry, stanie, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 533 – 587 – 954

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone, 1 000 litrów, stan dobry, cena 5 500 zł, tel. 506 – 798 – 935

(o/b)

Sprzedam prasę Claas Rollant 255, siatka, sznurek, centralne smarowanie, szeroki podbierak, wałek, sterownik, stan bardzo dobry, cena 33 900 zł do negocjacji, tel. 660 – 747 – 970

(o/b)

Sprzedam byczka, mięsny MO, cena 500 zł, tel. 514 – 272 – 392

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładni olejowej, cena 4 700 zł do negocjacji, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam pługi Kverneland, 4-skibowe, stan bardzo dobry, zabezpieczenia resorowe, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 512 – 877 – 767

(o/b)

Sprzedam prasę Krone 125, garażowana, cena 17 999 zł do negocjacji, tel. 500 – 109 – 614

(o/b)

Sprzedam byczka, cena 850 zł do negocjacji, tel. 506 – 570 – 119

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, nowego typu, na przekładni olejowej, cena 4 700 zł do negocjacji, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, pierwszy właściciel, stan techniczny bardzo dobry, cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 501 – 164 – 317

(o/b)

Sprzedam agregat, stan dobry, cena 5 500 zł, tel. 513 – 692 – 596

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaladowczą Pronar, stawiacz bel, boczny załadunek, stan bardzo dobry, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 571 – 210 – 410

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy John Deere 970, wysyp hydrauliczny, heder 3,60 m, sprawny, cena 25 500 zł do negocjacji, tel. 519 – 828 – 495

(o/b)

Sprzedam nóż do owijkarki, cena 100 zł, tel. 606 – 526 – 770

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów, 1 000 kg, ocynkowany, hydraulicznie zamykany, cena 2 600 zł, tel. 606 – 526 – 770

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, cena 12 000 zł, tel. 576 – 654 – 218

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Sulky DR-1150, cena 3 700 zł, tel. 727 – 712 – 942

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone, stan bardzo dobry, 1 500 litrów, cena 8 000 zł, tel. 663 – 087 – 085

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, (2007), owijanie bel siatka, sznurek, centralne smarowanie, cena 19 500 zł, tel. 880 – 870 – 374

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 770 litrów, cena 2 500 zł, tel. 797 – 254 – 030

(o/b)

Sprzedam ciągnik Fendt 311, (1989), w oryginale, opony 90%, cena 48 500 zł, tel. 693 – 608 – 443

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik, 100% sprawny, 2 nowe opony z felgami, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 697 – 477 – 200

(o/b)

Sprzedam kosiarkę ZTR-165, (2008), cena 7 000 zł, tel. 862 – 700 – 146

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Famarol, (2010), składana hydraulicznie, szerokość 2,10 m, cena 3 200 zł, tel. 510 – 478 – 952

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 1 200 litrów, dobrze chłodzi, cena 3 700 zł, tel. 516 – 478 – 919

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

**Zaprenumeruj na rok
= 15 numerów
za darmo!**

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

Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

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

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

Gennik 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



#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

#CzytamBoLubię

Książki

**Ebooki
i Audiobooki**

i coś więcej...

WWW.NEXTO.PL 
WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY
NAWET DO**

-70%

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



Bal rozpoczął się polonezem. W pierwszej parze Maria i Witold Konopkowie

Bal Przyjaciół

Dostojny polonez, pokazy zwycięzców ogólnopolskich i międzynarodowych turniejów par tanecznych uczniacy I LO Zuzanny Święckiej i studenta Politechniki Białostockiej Mateusza Dzwonkowskiego oraz dorosłych Katarzyny i Ryszarda Więsaków, recital Anny Bronowicz, losy z nagrodami, aukcja dzieł sztuki, tort z dedykacją dyrektora Hotelu Gromada Wojciecha Taraszkiewicza i wspaniała zabawa wypełniły pro-

gram jubileuszowego 10 Balu Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Bal, który tradycyjnie odbywa się w restauracji Polonez, otworzyli wiceprezes Oddziału TPZŁ Maria Konopka z prezes Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży Barbaram Porwoł. Dobrą zabawę, tańce, rozmowy, opowieści uzupełniały pyszności serwowane przez kuchnię Hotelu Gromada.



Irena i Jerzy Michalakowie z przepiękną figurką z aukcji charytatywnej



Fundator tortu z dedykacją dla TPZŁ dyrektor Hotelu Gromada Wojciech Taraszkiewicz z Olsztyna, który zachwycił się Łomżą



Kłusownik zdejmuje zamordowaną sarnę z wnyku

Kłusownicy w leśnej fotopułapce

Gdy strażnicy leśni z Nadleśnictwa Łomża zauważyli w lesie w gminie Miastkowo wnyki, zamontowali monitoring, który nagrał mężczyznę, zdejmującego z wnyków sarnę oraz trzy osoby,

które wnyki sprawdzają. Wkrótce kłusownicy zostali zatrzymani. Przy okazji doszło do zatrzymania dwóch kłusowników ryb.

Kolejny kłusownik leśny został złapany przez straż leśną i poli-

cję taką samą metodą: nagrał się na fotopułapkę. To mieszkaniec Rydzewa (gm. Miastkowo). Znalaziono u niego 83 wnyki i 1 portzask. Staną przed sądem, grozi im surowa kara.



Kłusownik z Rydzewa

Śmiertelne wyprzedzanie

Śmierć na miejscu poniosła kobieta (53 lata), która na drodze Łomża – Kolno podczas wyprzedzania za Borkowem uderzyła w ciężarówkę, jadącą w przeciwną stronę, a następnie czołowo zderzyła się z Toyotą Rav 4.

Straciła 100 000 zł!

Pierwszy raz oszust zadzwonił w czwartek, 14 lutego. Podał się za policjanta i poinformował, że jej syn miał wypadek drogowy i aby nie trafił do więzienia, trzeba wpłacić kaucję. Staruszka (85 lat) matka uwierzyła w tę historię. Gdy do drzwi zapukała młoda kobieta, podająca się za panią adwokat,

przekazała jej 30 tys. zł. Oszuści ponownie zadzwonili w piątek. Powiedzieli, że przekazane pieniądze nie wystarczą na załatwienie sprawy i potrzebna jest większa wpłata. Wówczas kobieta wypłaciła z banku najpierw 40 tys. zł i później 30 tys. zł. Po pewnym czasie seniorka zorientowała się, że stała się ofiarą oszustwa i poinformowała policję. W sumie straciła 100 000 zł.

Bandyci spod Łomży

Najpierw dwóch bandytów (16 i 18 lat) z powiatu łomżyńskiego zaatakowało na przystanku autobusowym w Ostrołęce starszą (80 lat). Pobili ją, usiłując odebrać jej torebkę. Na szczęście, spłoszył

ich przechodzień. Napadnięta trafiła do szpitala. Wkrótce w podobny sposób zaatakowali inną mieszkankę (69 lat) Ostrołęki między blokami osiedla „Centrum”. Pobili ją i zabrali torebkę, w której było kilkaset złotych, telefon i dokumenty. Ich ofiara także trafiła do szpitala. Chociaż w obu przypadkach kobiety nie były w stanie opisać sprawców, policjanci szybko ich ustalili i zatrzymali. Starszy, decyzją sądu, trafił do aresztu na 3 miesiące. Młodszy stanie przed sądem rodzinnym.

Pijani szaleńcy

■ Ponad promil alkoholu „wydmuchał” jadący traktorem mieszkaniec gminy Zbójna. Stracił od ręki

Zaginął mieszkaniec Łomży



Kamil Makać (lat 37) z Łomży w poniedziałek, 17 lutego, wyszedł z domu i do tej pory nie powrócił ani nie nawiązał kontaktu z rodziną. Ma 176 cm wzrostu, szczupłą budowę ciała, blond włosy krótko przystryżone, nos prosty, średni, bródkę. Ubrany był w ciemną kurtkę, niebieski polar, spodnie i szare buty sportowe.

uprawnienia i odpowie za to przed sądem.

■ Ponad 3 promile miał kierowca audi (37 lat), który na ul. Kazańskiej w Łomży uderzył w inne auto i odjechał. Wkrótce został zatrzymany przez policję.

■ Kierowca audi na prostym odcinku drogi Jeziorko – Cydzyn (gm. Pątnica) uderzył autem w przydrożne drzewo, które się przełamało, po czym samochód dachował, zatrzymując się kilka metrów dalej. Gdy na miejsce dotarły pierwsze jednostki ratownicze, kierowcy nie było. Uciekł pieszo. Został odnaleziony przez policję na swojej posesji. Był pijany. Policja ustala, czy to on prowadził samochód, który dachował.

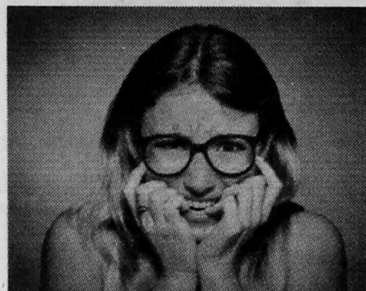
Niszczył bankomaty

Dwa bankomaty, w Kolnie i w miejscowości powiatu kolneńskiego, uszkodził mieszkaniec (45 lat) gminy Turośl, wlewając do nich żrącą substancję i powodując straty na ok. 65 000 zł. W trakcie zatrzymania zaatakował policjantów, ale został szybko obezwładniony i trafił do policyjnego aresztu. W poniedziałek, 17 lutego, usłyszał już zarzuty: uszkodzenia mienia oraz zmuszania groźbą i przemocą funkcjonariusza publicznego do odstąpienia od czynności służbowej.

Poradnia psychologa

Jak poradzić sobie z tremą?

Przed każdym publicznym występem potwornie się denerwuję. A że dość często muszę przemawiać, to wydaje mi się, że trema powinna zniknąć albo się osłabiać, a ona cały czas jest tak samo silna. Najbardziej boję się spojrzeń ludzi. To mnie mocno deprymuje.



Paweł

Spojrzenie w oczy jest zawsze silnym sygnałem, wywołującym żywe emocje. Jeżeli odbieramy je jako groźbę lub próbę kontroli, wywołuje lęk lub złość. Jeśli myślimy, że ktoś patrzy na nas, bo mu się podobamy, jest to przyjemne.

Przeżywanie tremy podczas publicznego wystąpienia jest naturalną reakcją organizmu. U większości ludzi napięcie narasta przed wystąpieniem, osiąga kulminację zaraz po jego rozpoczęciu, a potem gwałtownie opada i niemal znika.

Jak można sobie radzić, gdy jesteśmy szczególnie onieśmieleni? Istnieje kilka technik. Dobre skutki daje technika odwracania uwagi. Ten trening można prowadzić samodzielnie lub z pomocą innej osoby. Należy wyobrazić sobie najbardziej przerażającą scenkę, która wywołałaby w nas silną trema (na przykład, że obserwują nas ludzie, na których bardzo nam zależy, mają nas oceniać, jest to egzamin itp.). W naszym wyobrażeniu powinny się pojawić głosy ludzi, szczegóły wnętrza, wyraźne twarze i przede wszystkim wpatrzone w nas oczy. Gdy stworzymy takie wyobrażenie, nasz umysł przedstawia je w spe-

cyficzny sposób: przeważnie scenkę widzimy blisko nas, na konkretnym tle, jest kolorowa i wyraźna itd. (to tak zwane submodalności). Tę scenkę (obraz wewnętrzny) należy następnie zmienić, sprawić, by się oddaliła, by kolory wyblakły, zobaczyć całe zdarzenie na przykład z boku, podłożyć muzykę itd. Zmianę submodalności powoduje zmianę emocji i zmniejszenie tremy. Trening jest dość trudny i zwykle daje lepsze efekty, gdy jest przeprowadzony pod okiem osoby, która się na tym zna.

Inna skuteczna technika polega na uczeniu się relaksu. Opracowano wiele sposobów na rozluźnianie się. Jeden z prostszych polega na tym, że zamykamy oczy i wyobrażamy sobie, iż wewnątrz naszego ciała porusza się ciepły punkt światła. Gdy sobie to wyobrażamy, nasze mięśnie rozluźniają się. Gdy już nauczymy się relaksacji, możemy to wykorzystać przed ważnym wystąpieniem, wprowadzając się w stan rozluźnienia. Tego typu techniki stosują przed zawodami sportowcy (na przykład, kierowcy rajdowi).

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

- chili, papryka
- szczypiorek
- sól, pieprz

Z fasolki szparagowej odciąć końcówki, pokroić na mniejsze części. Blanszować 5 minut (mrożoną 3 minuty), odcedzić. Cebulę posiekać i podsmażyć na 1 łyżce oleju. Dodać posiekane ząbki czosnku z pokrojonym w słupki i obsypanym papryką i chili kurczakiem. Smażyć 10 minut, dodać pokrojoną w paski paprykę i zblanszowaną fasolkę. Skropić sosem sojowym. Smażyć, aż warzywa zmiękną. Doprawić. Mąkę wymieszać z 1/2 szklanki wody i sosem sojowym, wlać do warzyw, mieszać, aż zgęstnieje. Posypać szczypiorem.



Przysmak podlaski

Kurczak po chińsku

Składniki:

- 30 dag piersi z kurczaka
- 30 dag fasolki szparagowej
- 1 żółta i 1 czerwona papryka
- 1 cebula dymka
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka oleju



Pytanie intymne

Trudno może w to uwierzyć, ale nie wiem, co to znaczy mieć orgazm. Nigdy go nie przeżyłam, a mimo to cieszy mnie każde współzycie i daję dużo satysfakcji. Czy brak orgazmu to zaburzenie?

Iwona

To nie jest zaburzenie. Sfera seksualna jest ściśle powiązana z wzajemnymi kontaktami pary. Jeśli kobieta czuje się kochaną i jest z kochanym mężczyzną, seks ma dla niej inne znaczenie. I wcale nie

musi występować orgazm. Miłość, to poczucie bliskości i bezpieczeństwa, akceptacja i troska, zainteresowanie drugą osobą i przyjemność zmysłowa. Kochankowie czerpią satysfakcję, choć może nie występują szczególnie uniesienia. Bywa, że kobiety przeżywają orgazm i nie są wcale zadowolone ze współzycia. W seksie reguły przyjemności określają sami kochankowie. Jeśli jest im ze sobą dobrze, pragną siebie i są zadowoleni, to po co szukać problemów?

Lekarz domowy

Mam nadmiar na biodrach i brzuchu. Czy głodówka jest dobrą metodą na odchudzanie?

Dorota

Bezpieczniej jest ograniczyć jedzenie, głównie słodczy, a w tym lody, piwo i inny alkohol (to puste kalorie, a poza tym zwiększają apetyt). Jednodniowa głodówka jest bezpieczna, bo oczyszcza organizm. Przedłużanie jej bez konsultacji lekarza może być niebezpieczne. Brzuch spadnie, efekt będzie wi-

doczny, ale jednocześnie będzie dokuczało osłabienie, wystąpią problemy z koncentracją, mogą pojawić się zawroty i bóle głowy, rozdrażnienie. Poza tym w czasie głodówki organizm uczy się oszczędzać kalorie i tak samo będzie się zachowywał po powrocie do jedzenia. Efektem tego jest szybki powrót do utraconej wagi. Skuteczną metodą na odchudzanie jest „zapychanie się” owocami i warzywami oraz lekkimi posiłkami (bez tłustego boczku, karkówki, kiełbasy z grilla).

Pod parasolem

Czy euro wypłacane z bankomatu za granicą wszędzie kosztuje tyle samo?

Alina

Euro za granicą kosztuje bardzo różnie. Przed wyjazdem najlepiej sprawdzić, w którym banku i jakie karty debetowe i kredytowe najbardziej opłaca się za granicą używać. Taka sama kwota w obcej walucie w jednym banku może kosztować nawet 7 procent więcej, niż w innym. Niektóre banki

pobierają prowizję za przeliczenie transakcji z lokalnej waluty na euro, inne nie pobierają. Warto wiedzieć, w których bankach jest prowizja od przeliczenia waluty.

Przed wyjazdem trzeba dowiedzieć się też, jak wysoką prowizję pobierają banki za podejmowanie gotówki z zagranicznych bankomatów. Prowizja nie jest pobierana, jeżeli podejmie się gotówkę z jednego z około 16 tys. bankomatów grupy UniCredit w Europie (są w Włoszech, Niemczech i Austrii).

Co mówi o Tobie sposób trzymania rąk?

Gdy stoisz i rozmawiasz z kimś lub na coś oczekujesz, trzymasz:

1. Ręce w kieszeniach – jesteś aktywna/y i przedsiębiorcza/y, często przejawiasz inicjatywę. Niechętnie opowiadasz o sobie, zawsze chowasz jakiegoś asa w rękawie. Nie dowierzasz ludziom, zachowujesz spory dystans. Trudno się z Tobą zaprzyjaźnić! Masz poczucie humoru i dość cięty język.

2. Ręce skrzyżowane na piersiach – drobne przeszkody sprawiają, że wycofujesz się z realizacji planów. Uciekasz od odpowiedzialności, wolisz wykonywać cudze polecenia. Niechętnie zabierasz głos w dyskusji. Twoją jedyną metodą obrony jest przekora. Gdy często krzyżujesz również nogi, przepelniają Cię lęki, obawiasz się krytyki. Jednocześnie lubisz podkreślać swoją wyższość. Nie bardzo szanujesz ludzi, zdecydowaną większość uważasz za głupców.

3. Ręce swobodnie opuszczone wzdłuż ciała – masz do wszystkich przyjacielski stosunek. Jest w Tobie życzliwość i serdeczność, nie opuścisz nikogo w biedzie. Niełatwo wyprowadzić Cię z równowagi. Znasz swoją wartość, potrafisz walczyć o słuszną sprawę i upierać się przy swoim zdaniu. Gdy trzeba, potrafisz zdecydowanie odmówić.

4. Ręce oparte na biodrach – jesteś niczym ptak puszący piórka! Chcesz błyszczeć, ściągać wzrok i pokazywać się od najlepszej strony. Chętnie udajesz, koloryzujesz swoje zalety i osiągnięcia, opowiadasz barwnie o sukcesach. Oceniasz ludzi krytycznie, brakuje Ci tolerancji.

5. Ręce na plecach – jeśli jedna dłoń lekko trzyma drugą, to tzw. gest królewski. Nie odczuwasz lęku, masz poczucie swobody, pewności siebie. Chcesz dominować nad otoczeniem, często zachowujesz się protekcyjnie: poklepujesz po ramieniu i pobłażliwie się uśmiechasz. Gdy jedna dłoń jest zaciśnięta w pięść, nie cofniesz się przed niczym, jesteś zawsze w gotowości do ataku. Nie wierzysz ludziom i nie spodziewasz się po nich niczego dobrego. Efekt jest taki, że często ranisz ludzi złośliwymi docinkami. Gdy palce obu rąk są splecione, a dłonie przekręcone, to obraz Twojego pogmatwanego wnętrza, co sprawia, że często nie dajesz sobie rady z sobą. Z trudem osiągasz szczęście w związkach uczuciowych. Jeśli jedna dłoń trzyma palec wskazujący drugiej, objawiasz nieśmiałość, bierność. Potrzebujesz oparcia. Przyszłość widzisz raczej w czarnych kolorach.



– Razem z h...!

– Co tam słyhać? – pyta sąsiadka.

– Nie wiem. Dawno tam nie byłam.

Kapitan WOT pyta szeregowca:

– Z czego zrobiona jest lufa karabinu?

– Ze stali.

– Dobrze, a z czego zrobiony jest zamek karabinu?

– Też ze stali

– Żle.

– Dlaczego źle?

– Spójrz sam, żołnierzu, co tu w książce napisali: „Zamek zrobiony jest z tego samego materiału”.

– Panie doktorze, strasznie bolą mnie bimbole.

– Niech się pan rozbierze, obejrzymy.

– Hmm... Nie wiem, co to może być, dam panu skierowanie do laboratorium i urologa.

Po wyjściu z przychodni, facet natknął się na kumpla i zaczął mu opowiadać, jak go bolą bimbole i pokazał mu skierowanie do specjalisty. Kumpel obejrzał je uważnie i mówi:

– Uuuuu, stary, źle. Zobacz, co ci tu napisał!

– Co?

– OB.

– Co to znaczy?

– Obciąć Bimbole. Ale to jeszcze nie koniec, napisali Rh.

– Czyli?

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

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

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

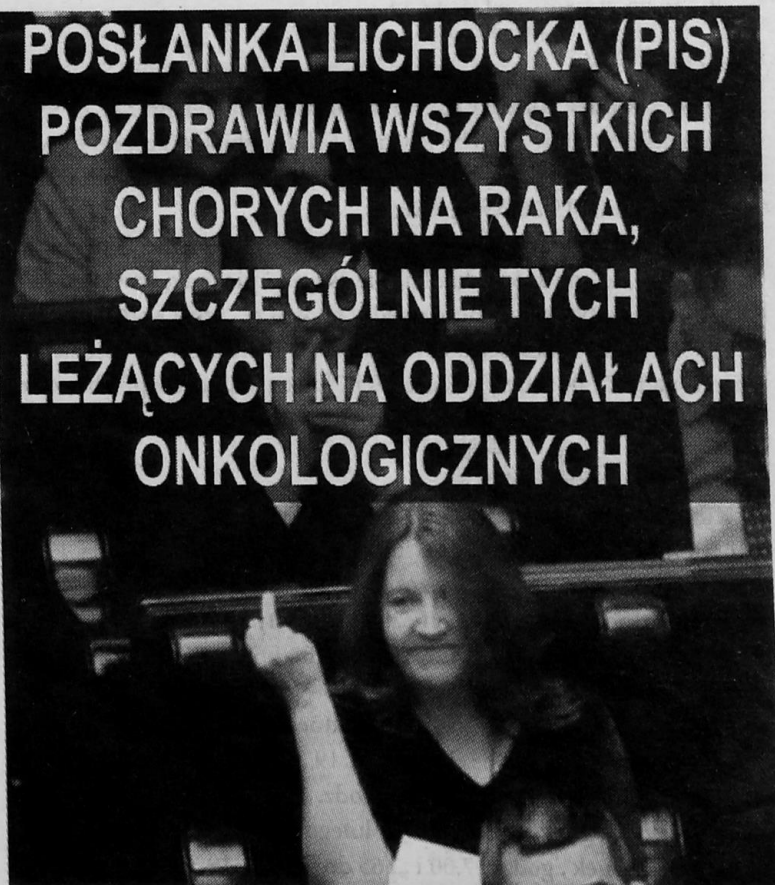
Kom. 506-448-884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

**Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie**

www.kontakty-tygodnik.com.pl

**POSŁANKA LICHOCKA (PIS)
POZDRAWIA WSZYSTKICH
CHORYCH NA RAKA,
SZCZEGÓLNIE TYCH
LEŻĄCYCH NA ODDZIAŁACH
ONKOLOGICZNYCH**



Tu warto być

Białystok

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

■ Koncert kultowego zespołu Stare Dobre Małżeństwo w składzie: Krzysztof Myszkowski (śpiew, gitara, harmonijka ustna), Tomasz Pierzchniak (gitara basowa), Wojciech Czemplik (skrzypce). Choć nieobecne w radiu i telewizji, Stare Dobre Małżeństwo regularnie zapewnia największe i najbardziej prestiżowe sale koncertowe w kraju; niedziela, 23 lutego, godz. 18.00.

Łomża

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

■ Koncert „Pożegnanie karnawału” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego i solistów Olgi Jończyk (śpiew) oraz Wiesława Prządki (akordeon, bandoneon) w Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich (ul. Sadowa 12A); czwartek, 20 lutego, godz. 18.30. Bilety przed koncertem.

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

■ Otwarcie wystawy fotografii Adama Czarniewicza w Galerii „Pod Arkadami (Stary Rynek). Fotografik mieszka i pracuje w Łomży, jest członkiem Klubu Fotografii „Nurt” w naszym mieście; w piątek, 21 lutego, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Spotkanie miłośników gier planszowych i strategicznych; niedziela, 23 lutego, godz. 11.00 – 19.00. Wstęp wolny.

Regionalny Ośrodek Kultury (ul. Małachowskiego 4, tel. 86 219 01 11):

■ Przegląd Teatrów Wiejskich i Obrzędowych Województwa Podlaskiego, laureatów przeglądów powiatowych; sobota, 22 lutego, godz. 10.00. Wstęp wolny.

Radziłów

Biblioteka Samorządowa (ul. 500-lecia 14, tel. 86 273 60 24):

■ „Zapusty Radziłowskie”; wtorek, 25 lutego, godz. 10.30, więcej, str. 8.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 19, tel. 86 275 23 43):

■ Komedia „Zemsta” Aleksandra Fredry w wykonaniu Teatru Artenes z Wrocławia w reżyserii Agaty Skowrońskiej; poniedziałek, 24 lutego, godz. 18.00. Bilety przed spektaklem.

Zambrów

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

■ Wernisaz wystawy rzeźby Michała Selerowskiego (autora, między innymi ławeczki z Hanką Bielicką w Łomży) w Galerii Labirynt; piątek, 21 lutego, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Krzysztof Daukszewicz z kabaretowym programem „Nie dać się sprowokować”, na który składają się skecze i piosenki w wykonaniu doskonałego satyryka, znanego między innymi ze „Szkła Kontaktowego” TVN. Artyście towarzyszy muzyk Mieczysław Grochowski; niedziela, 1 marca, godz. 17.00. Bilety w kasie MOK lub na kupbilecik.pl (zbiorowe, tel. 784 042 212).

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 21 lutego – „Zenek”, godz. 17.00 i „Jak zostałem gangsterem”, godz. 19.30; 22 – 23 lutego – „Szybcy i śnieżni”, godz. 15.00 oraz „Zenek”, godz. 17.00 i „Jak zostałem gangsterem”, godz. 19.30. **Kino KOKiS Kolno:** 21 lutego – „Śnieżka i Fantastyczna Siódemka”, godz. 14.15, „Zenek”, godz. 16.00 i 18.15 oraz „Bad Boy”, godz. 20.20. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 21 lutego – „Zenek”, godz. 17.00 i „365 dni”, godz. 19.30; 22 – 23 lutego – „Doktor Dolittle”, godz. 12.00 oraz „Zenek”, godz. 17.00 i „365 dni”, godz. 19.30. **Kino MOK Zambrów:** 21 – 23 lutego – „Szybcy i śnieżni”, godz. 14.45 oraz „365 dni”, godz. 17.00 i „Zenek”, godz. 19.30; 24 – 27 lutego – „Szybcy i śnieżni”, godz. 14.45 oraz „Zenek”, godz. 17.00 i „365 dni”, godz. 19.30.

HOROSKOP
CHARAKTERÓW

BARAN (21 III – 19 IV): urodzeni pod znakiem Barana są inteligentni, odważni, pewni siebie, godni zaufania. Mężczyźni bywają szorstcy. Płeć piękna jest naprawdę piękna, szlachetna, a zarazem zaradna, pracowita i towarzyska, tryskająca humorem i dowcipem.

BYK (20 IV – 21 V): główną cechą Byka jest siła i odwaga. Kobiety są energiczne, ale ich wygórowane ambicje mogą powodować nieporozumienia. W wieku dojrzałym bywają chorobliwie zazdrosne, jednak w większości są wzorowymi żonami i matkami. Mężczyźni odznaczają się inicjatywą, co prowadzi do sukcesów.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): Bliźnięta wyróżniają się pracowitością, zaradnością, umiejętnością odnajdywania się w każdej sytuacji. Dbają o opinię, lubią pochwały, często upajają się pochlebstwem, dlatego czasem ulegają wpływowi. Kobiety są miłe, prostoduszne, a także zalotne. Mężczyźni mają dobre serce i miły sposób bycia.

RAK (22 VI – 22 VII): Raki są spokojne, cierpliwe, łagodne, lubiące kulturalne towarzystwo. Nie znoszą zarozumiałstwa, są pełne taktu, powściągliwe w wydawaniu opinii o innych. Kobiety są dobrymi żonami i wzorowymi matkami. Mężczyźni bywają nieśmiali, ale zdarzają się nadzwyczaj pobudliwi, nerwowi, łakomi i kłóliwi.

LEW (23 VII – 22 VIII): urodzeni „pod Lwem” wywierają pozytywny wpływ na ludzi. Choć są ambitni i zwykle noszą się dumnie, nie lekceważą nikogo. Ich samodzielność, czasem ucieczka w samotność może sprawiać wrażenie, że są samolubni. Trudno wyprowadzić ich z równowagi, ale gdy już ktoś ich zdenerwuje, bywają porywcy, a nawet gwałtowni. Jeśli zabiorą głos, ich osąd bywa trafny, bo wynika z analitycznego myślenia i rozumienia innych.

PANNA (23 VIII – 22 IX): kobiety spod znaku Panny są uczciwe, bojaźliwe, pobożne i dobrodusze. Jeżeli wychodzą za mąż, są dobrymi żonami i matkami. Mężczyźni lubią czystość, ład i porządek. Zjednują sobie przychyłność innych. Są troskliwymi ojcami.

WAGA (23 IX – 23 X): Wagi lubią spokojne życie i porządek. Niekiedy jednak fantazują, myślą o niestworzonych rzeczach, próbują wznosić zamki na lodzie. Kobiety są pogodne, wesołe, umiające zainteresować sobą. Są przekonane, że nic tak nie zjednuje, jak miła powierzchowność. Mężczyźni dbają o rodzinę.

SKORPION (24 X – 21 XI): urodzeni pod tym znakiem są w zasadzie dobrzy, jednak zdradzają duże rozchwianie. Często upajają się pochwałami, rozkoszują w pochlebstwie. Mają wysokie mniemanie o sobie. Nie umieją uderzyć się w piersi i przyznać się do błędów. Kobiety są niestałe, lubią kokietować, zwodzić, rzucać słowa na wiatr. Mężczyźni są samolubami, trudno im o przyjaciół.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): zalety Strzelca to prawdomówność, szczerość, uczciwość i otwartość. Wady: gniew, wybuchowość i częste zrażanie się do ludzi. Kobiety są, co prawda, zarozumiałe, nieczułe na dół innych, ale równocześnie czułe dla rodziny i bliskich. Mężczyźni bywają trudni w pożyciu małżeńskim, ale dbają o podtrzymanie przyjaźni i znajomości.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): ludzie urodzeni pod znakiem Koziorożca są ambitni, rozsądni, stanowczy i pracowici, życzliwi i dyskretni. Ale równocześnie chłodni na problemy bliskich. Nie znoszą mieszania się w ich sprawy. Bywają zarozumiali i niedostępni. Postępują zbyt krańcowo: od hojności do skąpstwa.

WODNIK (21 I – 20 II): kobiety spod znaku Wodnika są gospodarne, zaradne i pracowite, o wielkim temperamentie i szerokich horyzontach. Mężczyźni stanowią wspaniały typ na idealnego małżonka. Dobre cechy wspólne, to spokój, szczerość, otwartość, dobroduszość, która czasem przynosi zmartwienie.

RYBY (21 II – 20 III): panie Ryby są delikatne, skromne, czasem nie wierzą w siebie, więc działają pochopnie, nawet lekkomyślnie. W sumie jednak są dobrymi gospodyniami. Mężczyźni bywają dziwni: podejrzliwi, niezaradni, niepraktyczni, rozrzutni. Przy tym weseli i mają dobre serce.

Łomżyński Laur Sportowy

Gala wręczenia Łomżyńskiego Lauru Sportowego stała się już tradycyjnym dorocznym świętem łomżyńskiego sportu.

– To naprawdę duża rzecz móc docenić to, co dzieje się w łomżyńskim sporcie i podziękować za codzienny wysiłek i pracę na rzecz zdrowia, bo o nie tu tak naprawdę chodzi – mówił wicemarszałek podlaski Marek Olbryś, gratulując nagrodzonym i życząc im dalszych sukcesów.

W kategorii Sportowiec Laur uhonorowani zostali: Piotr Łobodziński – zdobywca Pucharu Świata w Towerrunningu, brązowy medalista Mistrzostw Polski na 10 000 m w przełajach, drużynowo I miejsce Mistrzostw Polski w biegach przełajowych oraz Monika Marcińczyk, IV miejsce Mistrzostw Świata Juniorów w szachach szybkich.

W kategorii Drużyna Laur otrzymała AZS PWSiP Metal-Technik, która awansowała do ekstraklasy tenisa stołowego kobiet.

W kategorii Trener Laurami nagrodzeni zostali: Waclaw Tarnacki, trener AZS Metal-Technik oraz Zbigniew Turowski, trener w trójboju siłowym i Damian Zorczykowski, trener MMA SSW „Fight Club Łomża”.

Za całokształt działalności w łomżyńskim sporcie Laurem docenieni zostali: Waldemar Antolak – wieloletni kierownik zespołu i trener ŁKS oraz nauczyciel



Piotr Łobodziński z wicemarszałkiem Markiem Olbrysiem i prezydentem Mariuszem Chrzanowskim

wychowania fizycznego w ZSMiO nr 5; Czesław Krajewski – pięściarz ŁKS Łomża, Mazura Elk i Gwardii Białostok, mistrz województwa białostockiego w wadze ciężkiej w 1975 r., wielokrotny uczestnik mistrzostw Polski w boksie amatorskim, reprezentował Łomżę na wielu wydarzeniach sportowych; Henryk Rudnicki – wieloletni trener grup młodzieżowych w ŁKS i nauczyciel wychowania fizycznego w SP 7; Stanisław Roszkowski – w 1968 roku czwarty w Polsce w pchnięciu kulą, nauczyciel wychowania fizycznego w Białymstoku, Supraślu i ZSTiO nr 4, trener w Podlasiu Białostok i MKS „Zorza Łomża”; Władysław Tocki – redaktor naczelny „Kontaktów”, organizator 20 edycji Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego, III Paralotniowych Mistrzostw Polski PPG, II Międzynarodowych Zawodów Balonowych



Niespodzianką tegorocznej gali był Laur, jaki od sportowców otrzymał prezydent Mariusz Chrzanowski za wspieranie sportu

„Baltic Grand Prix”, V Paralotniowych Mistrzostwach Europy PPG, trzech Ogólnopolskich Maratonów Eko Łomża, 25 edycji Turnieju Tenisa Stołowego, kilkunastu edycji Zawodów Wędkarskich dla Dzieci i Młodzieży na powitanie wakacji.

(Laureatów pozostałych kategorii przedstawimy za tydzień).

Wicemistrz Polski ze Stawisk daje przykład

Wicemistrz Polski w skoku wzwyż Jakub Chojnowski został zaproszony do Starostwa przez starostę kolneńskiego Tadeusza Klamę i wicestarostę Karola Pieloszczyka, którzy pogratulowali mu sukcesów. Jakub jest bardzo dobrym uczniem Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stawiskach.

„Trzeba włożyć dużo wysiłku, żeby znaleźć czas na codzienne treningi. Największą pomoc mam od mojego nauczyciela wychowania fizycznego Sławomira Chodnika. Z nim to wszystko osiągnąłem. Do pracy motywują mnie znajomi, mama, nawet babcia”, mówił młody mistrz.



Jakub z mamą Elżbietą oraz starostą Tadeuszem Klamą (z prawej) i wicestarostą Karolem Pieloszczykiem

„Jakub jest przykładem i daje przykład młodym ludziom, jak po-

godzić naukę, pracę i sport”, mówił starosta Tadeusz Klama.

Makuszewski w Jagielloni

Piłkarz ze Szczuczyna Maciej Makuszewski rozwiązał kontrakt z Lechem Poznań i podpisał umowę z Jagiellonią Białostok do 30 czerwca z opcją przedłużenia o kolejny rok. Był piłkarzem Jagiellonii w latach 2010 – 2012.

Szachy w Szczuczynie

Otwarty Turniej Szachowy o Puchar Burmistrza Szczuczyna organizuje w czwartek, 20 lutego (godz. 16.00), Biblioteka Centrum Kultury, ul. Łomżyńska 11.

Brydż w Szumowie

Na IV Otwarty Turniej Brydża Sportowego Par o Puchar Wójta Gminy Szumowo zaprasza Gminny Ośrodek Kultury w Szumowie w niedzielę, 23 lutego (godz. 11.00). Informacje i zgłoszenia zawodników pod numerem telefonu 86 476 92 94 i przed rozpoczęciem rozgrywek.

Piłka halowa w Białaszewie

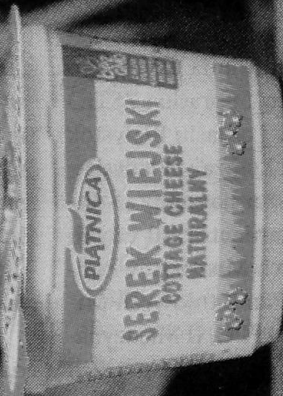
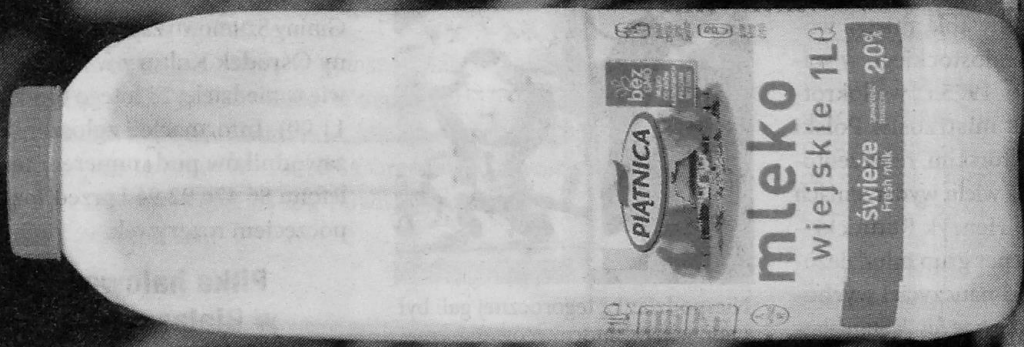
Na II Mistrzostwa Szkół Gminy Grajewo w Piłce Halowej zapraszają do hali sportowej w Białaszewie w niedzielę, 23 lutego (godz. 10.00), wójt gminy Grajewo i Szkoła Podstawowa w Białaszewie.

Ekstraliga w Kołakach Kościelnych

Ekstraligowi piłkarze Jagiellonii Białostok Martin Kostal i Andrej Kadlec spotkali się we wtorek, 17 lutego, z uczniami Szkoły Podstawowej w Kołakach Kościelnych.

Zambrów na rowery

5 rajdów o dystansie około 50 km w obie strony, każdy z określonym tematem (dwory szlacheckie, Linia Mołotowa, grodziska), 2 rajdy o dystansie ponad 100 km (szlakiem bitwy o Zambrów i pielgrzymka rowerowa do Hodyszewa), wyścigi kolarskie z okazji Dnia Dziecka i VI Maraton szosowy (dystanse: 50, 80, 140, 200 km), tak wygląda plan rowerowych eskapad z cyklu „Zambrów na rowery”, organizowanego przez Stowarzyszenie Sporteam, zambrowski oddział Związku Szlachty Polskiej i Urząd Miasta Zambrów.



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

