

CZYTELNIA MBP

Wstydliwi „patrioci” w Łomży . Się działo w Radziłowie!

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

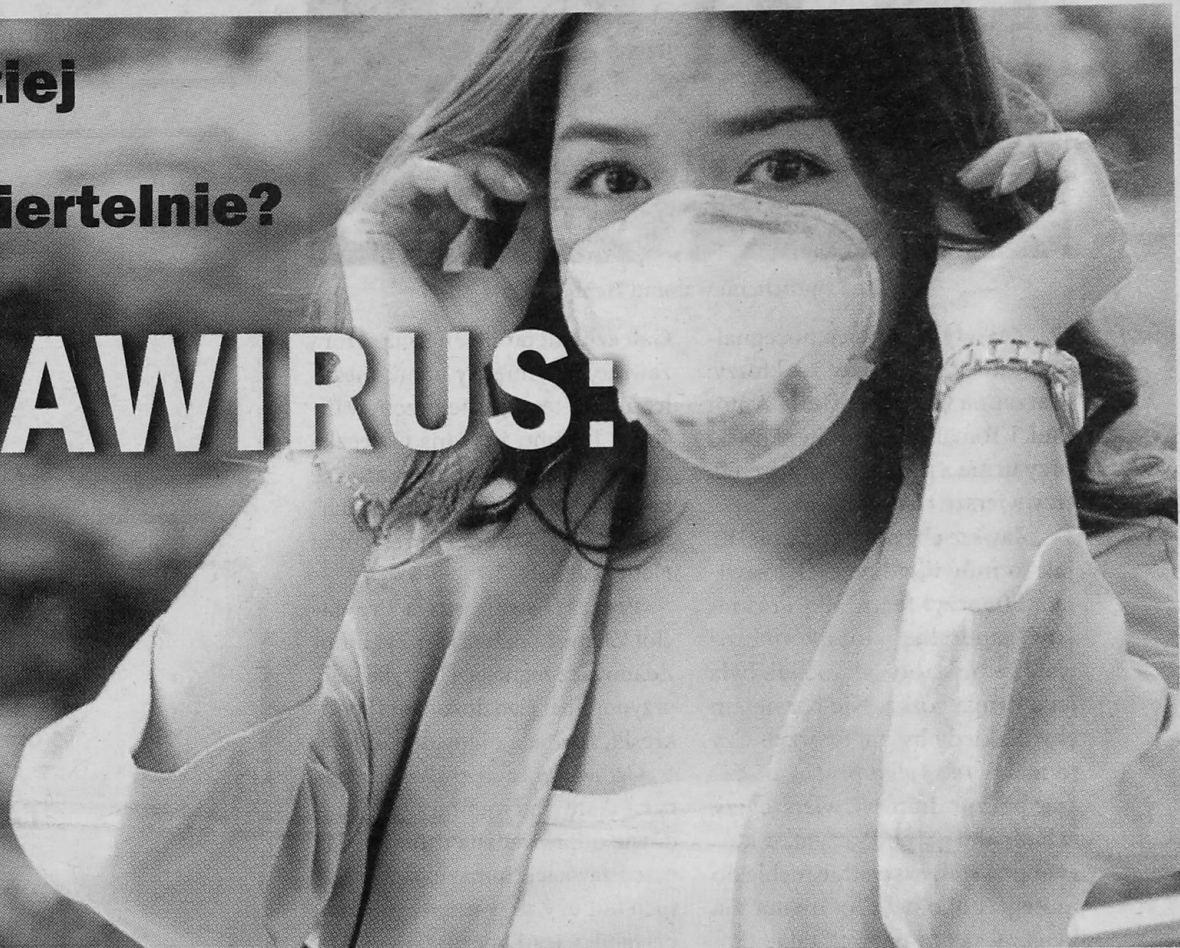
Nr 9 (1943)

1 marca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Kto jest najbardziej  
zagrożony?  
Kogo atakuje śmiertelnie?  
Jak się chronić?**

**KORONAWIRUS:**  
**instrukcja  
obsługi**

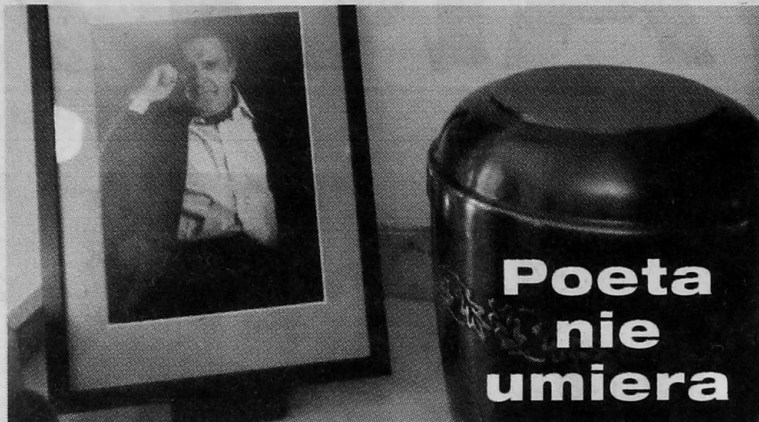


**Sceny  
rodzinne  
z pięścią**



ISSN 0208-6940, INDEKS 362296  
9 1770208 1684005 09

Na pogrzebie niezwykle zasłużonego dla Łomży i regionu nie było nikogo z władz wojewódzkich, powiatowych, łomżyńskich, gminnych. Dlatego, że pogrzeb był świecki?



Urna z prochami w domu Henryka Gały

„Załkały” skrzypce pożegnalnym utworem... Cisza ...Aktorzy: Marzanna Gawrych, Beata Antoniuk i Tomasz Bogdan Rynkowski przy urnie z prochami przeczytali trzy wiersze Henryka Gały.

„Zawsze chciał być u siebie, tu, jak to mówił, gdzie rzeka zawiła... Stworzył teatr lalki i orkiestrę kameralną, która konkurowała ze mną, bo, jak mówił, była jego drugą córką. Nie pamiętam chwili, kiedy by nie tworzył. Czy to na górze w jego pracowni, pisząc poezję, dramaty, wiersze, czy w budynku gospodarczym, w którym powstały wszystkie meble do mojego pokoju... On, mama i ja byliśmy, jak to nazwał, takie trzy

Gałęzki zlepię energii, która zawsze była między nami, niezależnie od tego gdzie przebywaliśmy... I mimo że jedna Gałęzka zmienia formę istnienia, zawsze będzie z nami, w naszych sercach”, mówiła Aleksandra Pourer, córka Henryka Gały.

Prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Zygmunt Zdanowicz żegnając Henryka Gałę przypominał jego dokonania i podkreślił, że poeta nigdy nie umiera.

Człowieka Kultury, Poetę, Henryka Gałę na cmentarz w Drodzowie odprowadziła rodzina oraz przedstawiciele łomżyńskich instytucji kultury, przyjaciele, znajomi, czytelnicy jego poezji.



Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

## ŚP. LESZKA GRUCHAŁY

Wicestarosty Wysokomazowieckiego

Łącząc się w smutku z Rodziną i wszystkimi, których dotknęło Jego odejście

głębokie wyrazy współczucia

składają

Burmistrz Czyżewa

i Radni Rady Miejskiej w Czyżewie



Wyrazy głębokiego współczucia  
Księdzu Biskupowi Januszowi Stepnowskiemu  
Biskupowi Łomżyńskiemu  
z powodu śmierci

### OJCA

składa

Społeczność Akademicka Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży



Szczere wyrazy żalu i współczucia  
Pani dr Halinie Koniecko  
z powodu śmierci

### BRATA

składają

Maria i Witold Konopka



Panom dr. Waldemarowi Niklińskiemu  
i dr. Jerzemu Niklińskiemu  
szczere wyrazy współczucia  
z powodu śmierci

### TATY CZESŁAWA

składają

Rektor WSOZ TWP w Łomży oraz Zarząd OR TWP w Łomży



Panu Sławomirowi Zgrzywie oraz Rodzinie  
wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

### MATKI

składa Podlaski Wojewódzki Konserwator Zabytków  
wraz z pracownikami Wojewódzkiego Urzędu Ochrony  
Zabytków w Białymstoku



# 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](http://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](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto: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 Rukś

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lörczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”  
Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrow Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl)  
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

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

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

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

**DTP:** GroupMedia

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
(\_duszek) [marek.lapinski@data.pl](mailto: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.

I oto na naszych oczach rodzi się PRL bis! Powrót do PRLowskiej retoryki (zapłute karły reakcji zastąpił – zdradzieckie mordy, syjonistów – islamieści, imperialistów – lewactwo, zgniliznę moralną – tęczowa zaraza itp), PRLowskiego gadania o wrogach ojczyzny, PRLowskiej bezkarności partyjnych dygnitarzy, do PRLowskiego plugawienia ludzi, którzy myślą inaczej, do PRLowskiego zakłamywania historii, do PRLowskiego rozdawnictwa za pożyczone pieniądze, do PRLowskiej propagandy w telewizji publicznej, do PRLowskiego obsadzania stołków wyłącznie „swoimi” bez zważania na kompetencje, do PRLowskiego nagradzania biernych, miernych, ale wiernych. Mam swoje lata i nie widzę wielkiej różnicy między PRL, a tym, co dzieje się teraz. W sumie czuję się, jakbym wracał do czasów młodości. Tyle, że jakoś uśmiechu sentymentu we mnie to nie budzi...



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



## centrum kredytowe

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

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

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

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

**MYŚL TYGODNIA:**

Szczęśliwy jest naród, którego historia jest nudna.

Monteskiusz

Infolinia **NFZ** dot.  
**KORONAWIRUSA**

800 190 590

„Uruchamiamy całodobową infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia numer 800 – 190 – 590 o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem”, poinformował w środę, 26 lutego minister zdrowia Łukasz Szumowski. W Polsce nie ma potwierzonego przypadku koronawirusa.

■ Prawie 52 mln zł zostanie w tym roku wdane na modernizację Starówki w Łomży. Około 25 mln zł pochłonie przebudowa Hali Targowej na Halę Kultury oraz rewitalizacja Starego Rynku z pracami archeologicznymi. Aż 26,5 mln zł stanowią dotacje.

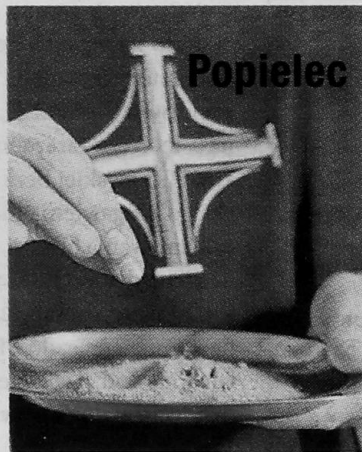
■ Tablica pamiątkowa, przypominająca o miejscu skąd odbywały się wywózki na Syberię (wówczas dworzec kolejowy znajdował się nieopodal) stanie na terenie Miejskiego Dworca Autobusowego w Łomży. W tej sprawie z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim rozmawiał, naczelnik Biura Upamiętnienia Walki i Męczeństwa Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku dr Jarosław Schabieński. Jej odsłonięcie ma nastąpić w czerwcu. Budowa dworca postępuje dość sprawnie.

■ Czujnik jakości powietrza zostanie zamontowany na budynku Szkoły

Podstawowej nr 2 przy ulicy Piękiej w Łomży, zdecydowali mieszkańcy w głosowaniu na oficjalnej stronie internetowej Urzędu Miejskiego. Czujnik z inicjatywy Prezesa Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej bezpłatnie przekazała miastu firma Smog Control. Wcześniej ŁSM zamontowała czujniki przy ul. Senatorskiej 3A, Słowackiego 3, Prusa 23 oraz Kołłątaja 4.

■ Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej zostały uruchomione w budynku Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży (ul. Dworna 23 B), w budynku dawnego Urzędu Wojewódzkiego przy ul. Nowej 2 (lok. 418) i w budynku Szkoły Podstawowej nr 1 (ul. Reymonta).

■ Trzy nowe karetki pogotowia zakupione z dotacji Ministerstwa Zdrowia zostały przekazane Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży. Po jednej trafią do Łomży, Kolna i Grajewa.



„Pamiętaj, że jesteś prochem i w proch się obrócisz”, takie słowa padają przy posypywaniu głowy wierznych popiołem w jeden szczególny dzień w roku, w Środę Popielcową. Mają przypominać o słabości i kruchości naszego życia. Pierwotnie począwszy od połowy V wieku, w poniedziałek następujący po pierwszej niedzieli wielkiego postu wypełniał obrzęd wypędzania publicznych pokutników, na których ciążyły duże przewinienia. Pokutnicy przystępowali do tajnej spowiedzi przed biskupem (albo wyznaczonym przez niego delegatem) po czym o wyznaczonej godzinie stawali się przed wejściem do kościoła. Byli wprowadzani do środka, a biskup i prezbiterzy posypywali im głowy popiołem. Powszechny zwyczaj posypywania popiołu na głowę został w kościele katolickim wprowadzony w XI wieku. Popiół pochodzi z palm poświęconych w zeszłoroczną Niedzielę Palmową. Jan Paweł II ogłosił Popielec dniem modlitw o pokój na świecie. W Środę Popielcową katolików obowiązuje post ścisły. Zaczyna Wielki Post, który trwa do Wielkiego Czwartku.

**Znaki czasu**

■ 30 mln zł na nagrody wydały ministerstwa tylko w grudniu i styczniu. Nagrody wypłacane były, na przykład, za wykonywanie obowiązków w terminie. Największe były w Ministerstwie Finansów oraz Ministerstwie Spraw Zagranicznych.

■ Niemal 62 proc. Polaków uważa, że Andrzej Duda nie powinien podpisywać ustawy, na mocy której TVP i Polskie Radio otrzymają 2 mld zł. Tylko niecałe 15 proc. badanych uważa, że prezydent powinien złożyć podpis, a 3,3 proc. oczekuje podpisu, ale z jednoczesnym skierowaniem ustawy do TK.

■ Rząd ugiął się pod żądaniem górniczych związków zawodowych i pracownicy Polskiej Grupy Górniczej dostaną ok. 350 zł podwyżki. Dzięki temu PiS uniknie wielotysięcznej manifestacji górniczej w Warszawie, planowanej na 28 lutego. Kopalnie mają ze względu na cenę zważyć niesprzedanego węgla. Tani węgiel sprowadzany jest do Polski w milionach ton z Rosji.

■ Zwolnić około 1 200 pracowników planuje bank Pekao SA w 2020 roku. Rozpoczął w tej sprawie konsultacje ze związkami zawodowymi.

■ Nowy szef CBA pułkownik Andrzej Stróżny kłamał na komisji śledczej do zbadania okoliczności tragicznej śmierci byłej posłanki Barbary Bliidy. Twierdził, że w dniu, w którym zginęła posłanka, miał wolne. A okazało się, że nie miał. I do tego jeszcze był na Śląsku, czyli tam, gdzie doszło do tragedii. Ujawnił to były przewodniczący komisji śledczej Ryszard Kalisz.

■ 7 000 małych sklepów upadło w Polsce w dwa lata. Na koniec 2019 roku było ich ok. 95 000, wynika z danych Nielsen. Masowo zamykane są też kioski. Cały czas przybywa dyskontów i supermarketów.

■ Najprawdopodobniej pobita przez syna zmarła Barbara Kaczmarek (58 lat), wójt gminy Zgierz. W bardzo ciężkim stanie trafiła w piątek w nocy do szpitala i nie udało jej się uratować. Była pierwszą kobietą, wybraną w tej gminie na to stanowisko. Pogotowie wezwał jej syn (34 lata). Prokurator postanowił zatrzymać go na trzy miesiące w areszcie. Mężczyzna nie przyznaje się do winy.

#Największa Księgarnia Internetowa

#CzytamBoLubię

Książki Ebooki i Audiobooki i coś więcej...

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY NAWET DO -70%**

WWW.NEXTO.PL

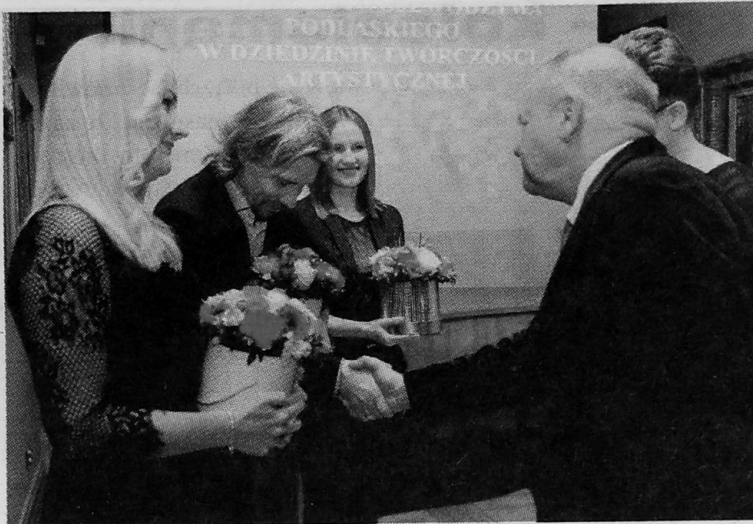
WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

## Stypendia dla twórców kultury

Tworzą w bardzo różnych dziedzinach, od filmu, muzyki, rękodzieła, sztuk plastycznych, po literaturę i ochronę dziedzictwa. Łączy ich jedno: wzbogacają kulturę w naszym regionie. I oto 16 jej twórców odebrało certyfikaty stypendialne na projekty artystyczne i kulturalne. Listy stypendialne na uroczystej Gali w Muzeum Podlaskim w Białymstoku wręczyli marszałek Artur Kosicki i wicemarszałek Marek Olbryś. Urząd Marszałkowski przeznaczył w tym roku na stypendia twórcze 136 tys. zł. Przyznał 7 stypendiów półrocznych (po 6 tys. zł) i 9 rocznych (po 11 tys. zł).

Wśród nich są twórcy z Łomżyńskiego.

Stypendia półroczne otrzymali: Marcin Kosakowski z Wysokiego Mazowieckiego na zaprezentowanie motywów z tkaniny dwuosnowowej przez stworzenie krótkiej animacji. Żaklina Olchownik z Łomży na nagranie demo materiału muzycznego do umu-



„Jestem dumny, że twórcy z Ziemi Łomżyńskiej zostali docenieni, czekaliśmy na to długo i dzisiaj mamy powód do wielkiej radości”, mówił Marek Olbryś, gratulując „łomżyńskim” stypendystom

zykalaniania niemowląt i małych dzieci. Anna Zarzecka na opracowanie do opublikowania i popularyzacji na stronie internetowej [www.name.lomza.pl](http://www.name.lomza.pl) katalogu źródeł pisanych historycznej ziemi łomżyńskiej i wiskiej (od XIX do początków XX wieku).

Stypendia roczne: Agnieszka Żemek-Pawczyńska i Grzegorz Sekmistrz z Łomży na stworzenie programu „Derwid na nowo – muzyczne podróże z Witoldem Lutosławskim”, opracowanie piosenek i stworzenie materiału koncertowego z Łomży, nagranie płyty.



Zmarł po ciężkiej chorobie wicemarszałek Leszek Gruchała (lat 59) w poniedziałek, 24 lutego. Był wieloletnim prezesem Zarządu Powiatowego Polskiego Stronnictwa Ludowego.

### Zabawa w chowanego

„Tylko nie mów nikomu”, pierwszy film dokumentalny braci Sekielskich o kryciu księży pedofilów, został wyświetlony ponad 23 miliony razy. Tomasz Sekielski zapowiada jeszcze mocniejszą kontynuację, zatytułowaną „Zabawy w chowanego”. Premiera już 28 marca na You Tube. I podobnie jak „Tylko nie mów nikomu”, będziemy ją mogli obejrzeć za darmo. Film kosztem 120 tysięcy złotych w całości powstał ze składek internautów. Jest o pedofilii wśród polskich duchownych, kolejnym skandalu, tuszowaniu i ukrywaniu prawdy. Bardziej szokujący i wstrząsający, niż „Tylko nie mów nikomu”.

### Stypendyści z Czyżewa

Stypendia naukowe wręczyła 20 uczniom w Dniu Nauki Polskiej burmistrz Czyżewa Anna Bogucka. Stypendystami ze Szkoły Podstawowej im. Szarych Szeregów w Czyżewie są: Maksymiliana Chendoska, Blanka Gniazdowska, Aleksandra Jaszczur, Michał Nowacki, Malwina Sienicka, Gabriela Suchowierska, Zuzanna Świerżewska, Ewelina Wiśniewska, Karolina Wojno, Dominika Zaremba, Zuzanna Zaremba. Ze Szkoły Podstawowej im. Św. Jana Pawła II w Rosochatem Kościelnym: Izabela Ciborowska, Michał Dmochowski, Rafał Dmochowski, Piotr Cezary Krakówko, Aleksandra Rupińska, Maciej Stpicyński i Michał Zaborowski. Ze Szkoły Podstawowej w Dąbrowie Wielkiej Amelia Wdzieńkońska i z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie Łukasz Bańkowski. Gratulujemy!

## Którędy kolej w Kolnie?

Starosta kolneński Tadeusz Kłama o przebiegu trasy kolejowej przez Kolno: – Kolej, na pewno przyczyni się do jeszcze szybszego rozwoju Kolna i całego powiatu. Według planu torry przechodzą przez strefę z terenami inwestycyjnymi, gdzie można stworzyć bazy rozładunkowe. Taka stacja może też ułatwić stworzenie kolejnych firm, które będą potrzebowały dobrego transportu kolejowego.

Najlepszy wydaje się wariant, w którym torry przechodzą od strony Łomży, po lewej stronie Kolna, koło oczyszczalni i dopiero za miastem wchodzi w strefę przemysłową. Jak wynika z rozmów z kolegami samorządowcami ten wariant



Na razie Kolno ma ładny kolejowy zabytek

będzie miał największą szansę na zaakceptowanie przez nas. Dlatego, że niedaleko ma być obwodnica, torry nie prowadzą przez tereny zabudowane, „wchodzą” do miasta dopiero w strefie przemysłowej i prowadzą dalej w kierunku Pizsa. Ale trzeba pamiętać, że w kwestii przebiegu torów przez

miasto najważniejszy będzie głos władz Kolna.

Zaplanowana linia kolejowa będzie prowadziła od Ostrołęki przez Łomżę i Kolno do Giżycka. Powstały trzy warianty trasy kolejowej przez Kolno, jedna od strony Zabiela i dwie od strony Gromadzyna.

O setnych urodzinach Leonardy Randzio pamiętała rodzina oraz wójt gminy Grajewo Stanisław Szleter i kierownik Punktu Terenowego KRUS w Grajewie Andrzej Łajewski. Jubilatka otrzymała życzenia od wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego i premiera Mateusza Morawieckiego. Pani Leonarda Randzio wychowała 7 dzieci, ma 15 wnucząt i 25 prawnucząt. „Kontakty” życzą dużo zdrowia.



Pieniądze na sport w Łomży: mocna krytyka, mocne argumenty, mocne oceny!

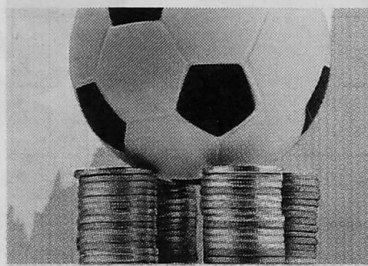
## Z punktomanii - koleśiomania?

Prezes ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża Andrzej Korytkowski i prezes BKS „Tiger” Łomża, zarazem prezes Podlaskiego Związku Bokserskiego i wiceprezes Polskiego Związku Bokserskiego Zbigniew Maleszewski ostro skrytykowali podział pieniędzy z budżetu miasta na sport.

– W tamtym roku zdobyliśmy 13 medali Mistrzostw Polski, najwięcej w historii klubu. I co się okazuje? Za to zostaliśmy ukarani zmniejszeniem dotacji o 65 procent, czyli obrazowo 105 tys. złotych. Dla nas to koszmar – mówił Korytkowski na specjalnie zwołanej konferencji prasowej.

Uważa, że komisje, które przydzielały pieniądze dla klubów „to komisje wzajemnej adoracji, a nie komisje sportowe”. W dodatku kryteria, na podstawie których w tym roku podzielono środki na sport, zostały określone nie na początku roku 2019, ale dopiero w grudniu, „jak było wiadomo, ile punktów poszczególne kluby zdobyły”.

– Mówiono, że tamte kryteria preferują tylko punktomanie, czyli zdobywanie punktów, medali mistrzostw Polski, że trzeba zejść do szerokiego szkolenia. Tylko zamiast punktomanii mamy koleśiomanie i leseriomanie – mówił Korytkowski i pytał: – Czy Dariusz Wojtkowski nie jest bratem Andrzeja Wojtkow-



skiego i mu pieniądze przydziela? Czy Młodzieżowy ŁKS nie ma umowy z seniorskim ŁKS? Wskazywał, że prezes ŁKS 1926 Łomża Łukasz Uściłowski przydzielał pieniądze Młodzieżowemu ŁKS, a prezes MŁKS Wojciech Pietruszewski, przydzielał je seniorskiemu.

Mocną krytykę Andrzej Korytkowski poparł mocnymi wyliczeniami: UKS 9, z którym związany jest Andrzej Wojtkowski w 2019 r. otrzymał 39 tys. zł, a w tym roku jest 63 tys. zł. Młodzieżowy ŁKS w 2018 r. otrzymał 66 tys. zł, w 2019 – 70 tys., w tym roku – 138 tys. zł. „Black Horse” z którego w zarządzie Rady Sportu jest Piotr Wieryszko w 2018 roku otrzymał 11 tys. zł, w 2019 – 20 tys. zł, w tym – 50 tys. zł. Klubu „Return”, którego prezes Tomasz Waldziński jest w zarządzie Rady Sportu w 2018 r. otrzymał 8,9 tys. zł, w 2019 – 6,9 tys. zł, a w tym roku 38 tys. zł.

– Ja nie uważam, że nie należy wspierać tych, którzy nie mają wyników lub mają słabsze wyniki, bo masowość w sporcie jest niesaa-

nowicie potrzebna – mówił Korytkowski wyjaśniając, że zawsze optował, żeby miejskie pieniądze na sport dzielone były głównie za wyniki, a kryterium ilości zawodników powinno być głównym przy podziale pieniędzy z tzw. kapsłowego, czyli uzyskane ze sprzedaży koncesji na alkohol.

Zbigniew Maleszewski, założyciel i trener Bokserskiego Klubu Sportowego „Tiger” Łomża, zarazem prezes Podlaskiego Związku Bokserskiego i wiceprezes Polskiego Związku Bokserskiego zapowiedział, że nie przyszedł na konferencję „plakać”. Przedstawił mocne fakty: wśród 362 klubów lekkoatletycznych, ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża jest na 24 miejscu w Polsce, a „Narew” na 71. W piłce nożnej ŁKS 1926 na 198 klubów zajął 89 miejsce, a MŁKS 141. W piłce ręcznej kobiet na 91 klubów „Dwójka” zdobyła zero punktów. W boksie na 160 klubów BKS „Niger” jest 22. Na organizowane Mistrzostwa Polski ASZ w boksie, na których zawodnicy „Tigera” wywalczyli 2 złote, 2 srebrne i 1 brązowy medal, nie otrzymali z Urzędu Miasta „ani złotówek”. Na Mistrzostwa Polski Młodzików w boksie 2,5 tys. zł. Oba Mistrzostwa udało się zorganizować w Łomży dzięki wsparciu z Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku, za co dziękował.

Drugie miejsce w tej kategorii zajęli Kolędnicy ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży, trzecie „Herody” ze Zbójnej, a wyróżnieni zostali „Mali Szczuczyniaci” ze Szczuczyna.

Wśród dorosłych w kategorii teatrów obrzędowych najlepszy był Zespół „Malinki” z Malinnik, drugie miejsce zajął Zespół „Tęcza” z Trzciannego, a trzecie „Trzcianniki” ze Trzciannego. Wśród zespołów kołędniczych pierwsze miejsce uzyskało „Podlasie” z Wyszonek Błoni, drugie „Herody” z Czyżewa, trzecie „Nowina” z Moszczony Królewskiej. W wyróżnione zostały „Maryna” z Łomży i „Kalina” z Żurobic.

Patronat honorowy nad Przeglądem sprawował starosta łomżyński Lech Marek Szablowski.

z wicemarszałkiem województwa podlaskiego Markiem Olbrysiem.

### Izba w Jedwabnem do remontu

Regionalna Izba Pamięci Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Jedwabnem zostanie wyremontowana i doposażona. Wójt gminy pozyskał na to 130 tys. zł unijnej dotacji.

### Laury obrzędowe

Dziesięć Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu „Z gwiazdą” zajął pierwsze miejsce w kategorii dziecięco-młodzieżowej w Przeglądzie Teatrów Wiejskich i Obrzędowych Województwa Podlaskiego, zorganizowanym w sobotę, 22 lutego, w Regionalnym Ośrodku Kultury w Łomży. Wystąpiło 170 wykonawców z 14 zespołów.

### Którędy

#### kolej przez Łomżę?

„Proponowany obecnie wariant przez centrum miasta wydaje się być nieuzasadniony ze względów bezpieczeństwa oraz z punktu widzenia ekonomicznego, społecznego i środowiskowego”, stwierdza w stanowisku Rada Miejska Łomży, przyjętym na sesji w środę, 26 lutego. W ocenie radnych najważniejszy byłby przebieg od zachodniej granicy administracyjnej miasta (od Ostrołęki), pomiędzy ulicami Wojska Polskiego i Nowogrodzką.

### Boisko w Leopoldowie

Umowę na dofinansowanie 250 tys. zł budowy boiska wielofunkcyjnego w Leopoldowie podpisał wójt gminy Miastkowo

### Śmierć w szpitalu



Młody mężczyzna (lat 19) zmarł w szpitalu w Łomży. Szpital czeka na dokładne wyniki sekcji, która może dać odpowiedź na pytanie o przyczynę śmierci.

### Wydział

#### Architektury

#### w nowej siedzibie

Wydział Architektury, Biuro ds. Budownictwa, Biuro Audytu i Kontroli oraz Inspektor Ochrony Danych i Inspektor ds. BHP i ppoż. Urzędu Miejskiego w Łomży od 2 marca będą funkcjonować w nowej siedzibie, w budynku byłego Urzędu Wojewódzkiego (III piętro) przy ulicy Nowej 2.

### Wspólne schronisko dla psów

Gminy Łomża, Piątnica, Zbójna, Zambrów, Nowogród, Przytuły, Wizna, Miastkowo, Śniadowo i Jedwabne planują utworzenie międzygminnego schroniska dla psów w Czerwonym Borze. W ubiegłym roku na utrzymanie zwierząt w różnych schroniskach wydały w sumie około 570 tysięcy złotych.

### Radość

#### spod kapelusza

40 wykonawców będzie uczestniczyło XIV Ogólnopolskim Konkursie Krasomówczym imienia Hanki Bielickiej „Radość spod kapelusza”, który odbędzie się w sobotę, 29 lutego (godz. 10.00), w Centrum Katolickim im. Jana Pawła II w Łomży (ul. Zawadzka 55).

### Świetlica

#### w Nowym Cydzynie

Świetlica wiejska w Nowym Cydzynie zostanie utworzona w zdemontowanym budynku. Wójt Piątnicy Artur Wierzbowski na remont otrzymał 425 tys. zł dotacji z Sejmiku Województwa Podlaskiego. Ze świetlicy korzystać będą mieszkańcy i Ochotnicza Straż Pożarna.

### Tomasz

#### olimpijczyk

Tomasz Modzelewski z I LO w Łomży zakwalifikował się do II etapu zawodów centralnych IV Olimpiady Statystycznej. Opiekunem Tomasza jest nauczycielka Jolanta Radgowska. Gratulacje.

## Prefbet Śniadowo wśród najlepszych!



Fot. Anna Augustynowicz, UMWP



Ponad 700 biznesmenów, polityków, samorządowców przybyło na ogólnopolską Wielką Galę Biznesu, zorganizowaną przez Polski Klaster Budowlany w sobotę, 22 lutego w Zespole Szkół Rolniczych w Białymstoku.

Polski Klaster Budowlany zrzesza 437 firm i jest największą branżową organizacją, której obroty handlowe, to 69 mld złotych. Zatrudnienie reprezentowanych w Klastrze firm z branży budowlanej przekracza 50 tysięcy pracowników. Wielka Gala Biznesu była największym wyda-

zeniem, skupiającym tak liczną grupę przedstawicieli branży budowlanej. Podsumowany został miniony rok i uhonorowane najlepsze firmy.

PPB Prefbet sp z o.o. otrzymał wyróżnienie za dynamikę rozwoju przedsiębiorstwa w roku 2019 oraz certyfikat firmy ze 100 proc. kapitałem polskim. Gratulujemy!

Podpi pod zdjęcie Michalak – Prezes „Prefbetu” Jerzy Michalak (od prawej) odbiera gratulacje wyróżninie za dynamikę rozwoju w 2019 roku od prezesa Polskiego Klastra Budowlanego Tomasza Ko-

złowskiego oraz marszałka Artura Kosicickiego (na zdjęciu).



PRZEDSIĘBIORCZE  
Podlaskie

BGK  
BANK GOSPODARSTWA  
KRAJOWEGO

Popraw efektywność energetyczną  
swojego budynku mieszkalnego!  
Obniż rachunki za ogrzewanie!

Pożyczka Termomodernizacyjna  
od 0% w skali roku.

Więcej na  
pożyczkiunijne.bgk.pl



Fundusze Europejskie  
- w Twoim interesie

Przyznanie pożyczki uzależnione jest od pozytywnej analizy zdolności kredytowej. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Pożyczek w regionie  
udzielają partnerzy BGK:



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej w Białymstoku



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



## Jakby się czas zatrzymał

„Ubiegamy się o naprawę drogi w centrum wsi. Nie mamy asfaltu, a żwir jest ciągle rozjeżdżany. Na drodze dziury, uszkadzają się samochody. Ja co roku muszę naprawiać zawieszenie”, mówi sołtys Janowa (gm. Radziłów) Krzysztof Tyszkiewicz.

Jest sołtysem od roku, sam się zgłosił. Gdyby we wsi nie było sołtysa, mieszkańcy nie mogliby skorzystać z funduszu sołeckiego. Jego poprzednik Marek Nieradko, który zrezygnował, kilka lat pro-

sił w gminie o naprawienie drogi. Wszystko jest w protokołach sesji Rady Gminy.

Sołtys Tyszkiewicz, świadomy, że wieś nie ma szans na asfaltową drogę, planuje fundusz przeznaczyć na żwirowanie.

„Gruby żwir dłużej wytrzyma. Wieś jest mała, pięć domów. Nie mamy ani oświetlenia, ani przyśranku”, mówi.

W Janowie czas jakby się zatrzymał...

Sołtys Krzysztof Tyszkiewicz



Sołtys Krzysztof Tyszkiewicz z żoną Martą są rodzicami córki Mai, uczennicy pierwszej klasy. Prowadzą gospodarstwo.

## Tort z Rydzewa



Tort „Kora drzewa”, przygotowany przez Koło Gospodyń Wiejskich z Rydzewa zajęło I miejsce w kategorii „Potrawa na słodko” w konkursie kulinarnym „Regionalny specjał roślinny”, zorganizowanym przez Samorząd Województwa Podlaskiego.

## O bezpieczne skrzyżowanie

O dwupoziomowe skrzyżowanie przejazdu kolejowego z drogą krajową 61 na trasie Rail Baltica w Grajewie zabiega burmistrz Dariusz Latarowski.

## Dla kobiet

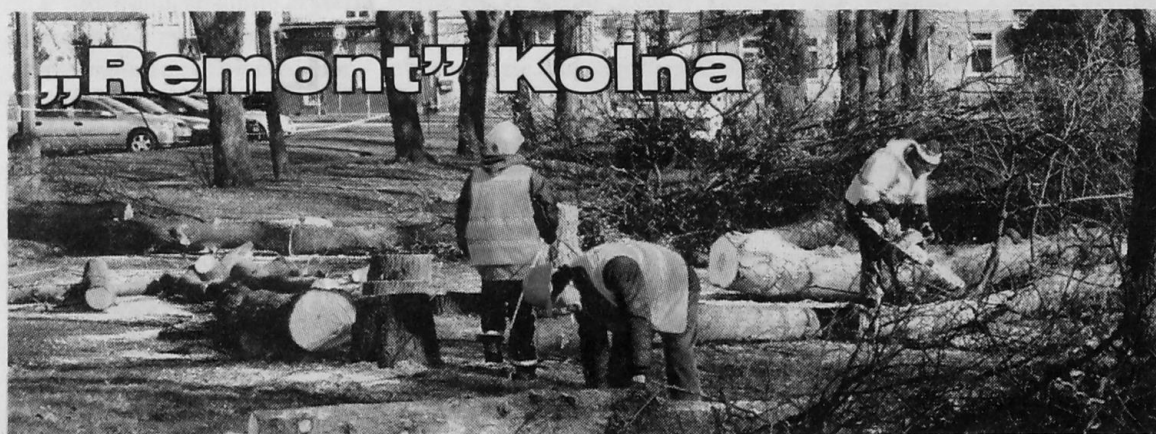
Na koncert z okazji Dnia Kobiet 7 marca (godz. 17.00) zaprasza Biblioteka-Centrum Kultury w Szczuczynie.

## Żłobek w Grajewie

Drugi żłobek w Grajewie dla 24 dzieci został wybudowany za 900 tys. zł (764 tys. unijnej dotacji) i już oddany do użytku.



Młyn wodny nad rzeką Jegrnią w Wojdach z 1911 r.



## „Remont” Kolna

Zaczęły się wycinki w parku.

W parku w Kolnie trwa wycinka starych drzew i krzewów oraz przycinka tych, które pozostaną. To pierwsze przygotowania do całkowitej przebudowy i odnowy centralnego miejsca w mieście. Na rewitalizację miasta władze Kolna uzyskały 4,4 mln zł z unijnej dotacji. Planowana jest rozbiora pomnika i przeniesienie go w miejsce u zbiegu ulic Senatorskiej i Okrzei, tam pomnik będzie podświetlony. W parku stanie fontanna, kapsuła czasu, będzie nowa nawierzchnia z płyt granitowych i kostki granitowej, oświetlenie, schody, alejki, mała architektura

i nasadzenia. Poza parkiem zmieni się wygląd placu w sąsiedztwie kolejki przy ulicy Wojska Polskiego, gdzie teraz jest wybetonowane boisko.

Kolno ogłosiło już przetargi, ale złożone oferty przekraczają zaplanowane kwoty. Całość prac ma zostać zakończona w sierpniu 2021 roku.

## Sąsiedzka pomoc w Stawiskach

„Sąsiedzkie usługi opiekuńcze”, to nowatorski pomysł dla seniorów, realizowany przez gminę Stawiski, na który burmistrz Agnieszka Rutkowska otrzymała 280 tys. zł unijnej dotacji. Z sąsiedzkiej pomocy korzysta dwunastu mieszkańców, którzy sami nie są w stanie poradzić sobie z codzien-

nymi czynnościami i sprawami. „Do sąsiedzkich usług są zaangażowani ludzie, którzy mieszkają w pobliżu potrzebujących wsparcia. Zakres świadczonej pomocy jest dostosowany indywidualnie dla każdego seniora z uwzględnieniem jego konkretnych potrzeb”, mówi burmistrz Agnieszka Rutkowska.

## Gospodarczy szczyt



„Przedsiębiorcy to jest ta grupa, która prowadzi rozwój Polski, województwa, powiatu kolneńskiego i miasta Kolno. Dzięki temu, że zatrudniacie ludzi i dzięki waszym podatkom, możemy się rozwijać”, mówił burmistrz Kolna Andrzej Duda na spotkaniu z przedsiębiorcami z powiatu kolneńskiego, na które przybyli marszałek województwa Artur Kosicki, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski, poseł Kazimierz Gwiazdowski i władze gmin.

## Nowy dyrektor kultury

Mariusz Wesołowski od 18 lutego pełni obowiązki dyrektora Centrum Kultury Gminy Kolno w Koźle. Zastąpił na tym stanowisku Izę Murawską.

## Komputery od Agencji

10 komputerów przekazała Szkole Podstawowej w Wykowie Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łomży.





## Poszerzanie wiedzy

Jakie jest znaczenie inspekcji weterynaryjnej w zwalczaniu chorób zakaźnych? Jaką rolę odgrywa ją technicy weterynarii we wspomaganiu Służby Leśnej i inspekcji

weterynaryjnej? Jakie są zadania lekarzy i techników w zwalczaniu ASF? Odpowiedzi na te i na wiele innych pytań można było usłyszeć na sympozjum naukowym w ramach projektu „Rynek pracy otwarty na młodych techników” w Zespole Szkół Wetery-

naryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży, kierowanej przez dyr. Bogumiłę Olbryś, współfinansowanego przez Unię Europejską. Emerytowany Powiatowy Lekarz Weterynarii Marian Czerski, Nadleśniczy Nadleśnictwa Łomża Dariusz Godlewski, lekarz weterynarii Joanna Cwalina oraz uczennica z klasy I Eg, przyszły technik weterynarii Anna Konińska, przedstawili także przyczyny chorób zakaźnych u bydła i trzody chlewnej oraz sposoby im zapobiegania i ich leczenia.

Aneta Trzeciak-Kowalczyk  
Łomża

## Wyautowany

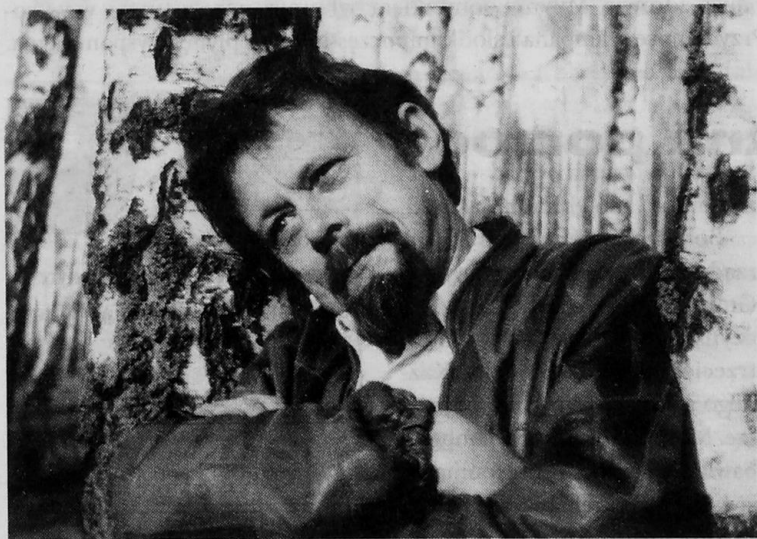
Czytałem w „Kontaktach” artykuł „Wyautowany” o naszym proboszczu, trzeba powiedzieć byłym proboszczu księdzu Jerzemu Samsele. Wcześniej słyszałem o długach, które miał pozostawić ksiądz Samsel. W te długie nikt u nas nie wierzył. Wszyscy widzieli, jak ksiądz

sam trawę kosił, jak nie marnotrawił pieniędzy. Robił, budował, o pieniądze nie wołał, bo nie był pazerny. Czytałem artykuł i wstyd mi było, że tak długo nikt nie ujął się za księdzem Samsselem. Nie było odważnego, kto by stanął w obronie proboszcza. Taka nasza słabość i zależność, bo każdy umrze, córka ślub będzie brała i takie podobne uwikłania. A tak nie można, bo nasz ksiądz sam (zawsze skromny) nie ma jak się bronić.

Słyszałem w kościele oświadczenie księdza z kurii. To oburzające. Ono nic nie wyjaśnia. Ludzie w Zambrowie chcą usłyszeć spod ołtarza, że ksiądz Samsel nie zostawił żadnych długów, że należą mu się przeprosiny i godne pożegnanie. Nie poprzestaniemy na ogólnikach, które były czytane. Tak być nie może, zwłaszcza w Kościele.

K.K

(Imię i nazwisko do wiadomości redakcji)  
Zambrow



Termin nadsyłania wierszy: 20 marca!

## Konkurs Poetycki im. J. Kulki

Otwarty XVIII Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Jana Kulki ogłasza Miejski Dom Kultury w Łomży. Każdy twórca może złożyć dwa utwory, niepublikowane drukiem oraz nie nagradzane w innych konkursach do 20 marca (MDK, ul. Wojska Polskiego 3, 18 – 400 Łomża, z dopiskiem „Konkurs Poetycki im. Jana Kulki”). Tematyka utworów dowolna. Jury odrębnie nagrodzi utwór o Łomży lub okolicach (może być dodatkowym, trzecim utworem). Teksty (w trzech egzemplarzach), powinny być ozna-

zione godłem (słownym), a w dołączonej kopercie, oznaczonej tym samym godłem, należy załączyć dane autora (imię, nazwisko, adres, telefon, adres e-mailowy, nota biograficzna).

Nagroda Główna wynosi 2 000 zł. Za najlepszy wiersz o tematyce łomżyńskiej nagroda w wysokości 1 000 zł.

Rozstrzygnięcie Konkursu i uroczyste wręczenie nagród odbędzie się podczas gali w sobotę, 9 maja 2020 r.

Szczegółowe informacje, tel. 86 216 32 26.



Józef Chełmoński. Sielanka

## Odtwórz jedno z dzieł wielkich mistrzów malarstwa! Konkurs Fotograficzny „Żywe obrazy”

Grajewskie Centrum Kultury ogłasza ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Żywe obrazy” dla dzieci i młodzieży (od 11 do 19 lat) w dwóch kategoriach: „Portret” – maksymalnie 3 osoby na zdjęciu i „Portret zbiorowy” – od 4 do maksymalnie 10 osób na zdjęciu. Można być członkiem maksymalnie jednego zespołu w każdej kategorii.

Dopuszcza się wykorzystanie różnorodnych technik dekoracyjnych, odwzorowujących elementy z obrazu. Praca powinna być przedstawiona w formie fotografii cyfrowej (format zdjęcia minimum 29,7cm x 42cm w rozszerzeniu: JPG, TIFF lub PDF, rozdzielczość minimum 300 dpi).

Zgłoszenia do 31 marca do godz. 24.00 przez wypełniony formularz pobrany ze strony www.gckgrajewo.pl i przesłany drogą mailową, pocztową lub osobiste

dostarczenie koperty z nagraniem fotografią na płycie CD/nośniku na adres: Grajewskie Centrum Kultury ul. Wojska Polskiego 20, 19 – 200 Grajewo.

Fotografie oceniane będą za pomysłowość i dokładność wykonania scenografii, stroje, rekwizyty, światło oraz estetykę całości.

Lista prac zakwalifikowanych do finału zostanie opublikowana 3 kwietnia 2020 r. na stronie www.gckgrajewo.pl i w „Kontaktach”.

Nagrody w kategorii „Portret”: I miejsce 300 zł, II miejsce 200 zł, III miejsce 100 zł. W kategorii „portret zbiorowy” I miejsce 600 zł, II miejsce 400 zł, III miejsce 200 zł.

Podsumowanie konkursu i wręczenie nagród i otwarcie wystawy nagrodzonych oraz zakwalifikowanych zdjęć odbędzie się w Grajewskim Centrum Kultury 15 kwietnia 2020 r. o godz. 11.00.



50. rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodziło czternaście par z Wysokiego Mazowieckiego: Alicja i Stanisław Chmielewscy, Halina i Edward Głęboccy, Irena i Franciszek Gołaszewscy, Henryka i Stanisław Grabowscy, Teresa i Władysław Kalinowscy, Marianna i Mirosław Michalscy, Zofia i Ryszard Nowiccy, Janina i Piotr Pieńkowsky, Krystyna i Jan Pietrzykowsky, Irena i Jan Praczowie, Jadwiga i Eugeniusz Radziszewscy, Zofia i Janusz Urbańscy, Irena i Jan Ustyniukowie, Janina i Stanisław Zakrzewscy. Burmistrz Jarosław Siekierko z sekretarzem Urzędu Miasta Ewą Konarzewską i kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego Jarosławem Kamińskim wręczyli jubilatom Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, listy gratulacyjne i kwiaty oraz życzyli długich, wspólnych lat życia i dużo zdrowia. Miłym upominkiem był program artystyczny w wykonaniu dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem. Przy lampce szampana i słodkim poczęstunku popłynęły wspomnienia.

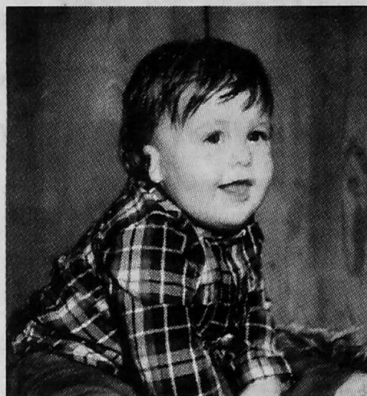
## Dobra zabawa i konkretna pomoc

29 130 zł zostało zebrane na leczenie Ksawerego Jasińskiego w czasie IV Samorządowego Balu Charytatywnego Gminy Zambrów pod patronatem wójta Jarosława Kosa.

„Jesteśmy wszystkim bardzo wdzięczni. Naszą sytuację rodzinną znała nasza sołtys, jednocześnie przewodnicząca Rady Gminy Zambrów Jolanta Wielgat. Mówiła, że zorganizowane są bale charytatywne i zaproponowała taką pomoc dla naszego synka”, mówi Kamil Jasiński z Woli Zambrowskiej.

Ksawery w sierpniu skończy dwa lata. Urodził się z niewykształconym prawym przewodem słuchowym (atrezją) i zaburzoną budową małżowiny usznej (mikrocją). Te wrodzone wady są przyczyną niedosłuchu. Ratunkiem dla Ksawerego może być operacja w amerykańskiej klinice. Potrzebne są pieniądze...

W czasie balu prowadzona była licytacja 150 fantów (obrazy, bony подарunkowe do salonu kosmetycznego i kwaciarni, zegarek, album, kamera parkowania, odzież



Ksawery Jasiński

sportowa, płyty), a do puszki można było wrzucać datki.

„Ksawery był z nami na balu dwie godziny. W jego i swoim imieniu dziękujemy wszystkim

za pomoc”, mówi Kamil Jasiński.

Bohaterką pierwszego Samorządowego Balu Charytatywnego Gminy Zambrów była Eryka Kaczyńska, drugiego Jaś Choiński, trzeciego Monika Sawicka. Każdego roku zbiórki są coraz wyższe. Mieszkańcy gminy Zambrów bawią się i jednocześnie pomagają w leczeniu i rehabilitacji dzieci.

Zebrane pieniądze na operację Ksawerego wpłacone zostały na konto Fundacji Zdążyć z Pomocą. Pragnący pomóc mogą dokonać wpłaty na konto Fundacji: Alior Bank nr 42 2490 0005 0000 4600 7549 3994, tytułem: 36066 Jasiński Ksawery – darowizna na pomoc i ochronę zdrowia.

## Wiata z opłatą

Wiata przystankową dla dojeżdżających dzieci postawił w Pęczratce Polskiej wójt gminy Szumowo. Wiata, po wcześniejszym uzyskaniu decyzji, stanęła na drodze powiatowej i Zarząd Powiatu w Zambrowie... obciążył gminę opłatą za zajęcie pasa drogowego.

„Zarząd Powiatu obciążył gminę niezgodnie z prawem, bo pas drogowy został zajęty na cele związane z potrzebami ruchu drogowego. Jednak dla 30 zł nie będziemy się z Zarządem Powiatu sądzić”, stwierdził wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman.

## Sześciu chętnych



Sześciu kandydatów ubiega się o stanowisko dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury w Szumowie.

## Żubry czekają

Gala Zambrowskie Żubry 2019, w czasie której burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski wręczy nagrody za ubiegłoroczne osiągnięcia, odbędzie się w sobotę, 29 lutego (godz. 16.00), w Miejskim Ośrodku Kultury w Zambrowie.

## Szczepienie obowiązkowe

Do żłobka w Zambrowie będą przyjmowane dzieci zaszczepione zgodnie z kalendarzem szczepień.

## Rondo w Ostrożnem

Trwa budowa ronda w Ostrożnem i drogi (5,7 km) z Szumowa do Ostrożnego za ponad 4 mln zł.



Kto jest najbardziej zagrożony zarażeniem?  
Jak należy się chronić? Kogo atakuje śmiertelnie?

# Koronawirus: instrukcja obsługi

## Jak uniknąć zarażenia?

Wirus szerzy się drogą kropelkową. Ochrona przed nim wygląda podobnie, jak w przypadku innych chorób przenoszonych tą drogą. Aby uniknąć infekcji, należy: często myć ręce wodą i mydłem, ewentualnie płynami i żelami na bazie alkoholu (co najmniej 60 proc.); zakrywać usta i nos podczas kaszlu i kichania zgiętym łokciem bądź chusteczką

higieniczną, a następnie dokładnie umyć ręce i wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza na śmieci; zachować przynajmniej metr odległości od innych ludzi, zwłaszcza tych, którzy kichają, kaszlą i mają gorączkę; unikać dotykania oczu, nosa i ust; w przypadku wystąpienia kaszlu, duszności i gorączki skonsultować się z lekarzem, pamiętając przy tym, że takie objawy mogą mieć wiele przyczyn, wśród których są zarówno infek-

cje wirusowe (grypa, adenowirus, rynowirus, koronawirus, wirus paragrypy), jak i bakteryjne (pałeczka krztuśca, pałeczka hemophilus influenzae, chlamydia, mykoplazama).

## Czy maseczka pomoże?

Specjaliści i Ministerstwo Zdrowie nie zaleca używania masek na twarz przez ludzi zdrowych. Zaleca je tym, którzy kaszlą, kichają, podejrzewają u siebie łagodną infek-

cję lub opiekują się osobą zarażoną. Maseczki powinny być oznakowane znakiem CE, potwierdzającym wykonanie z właściwych materiałów. „Chodzenie w maseczce w Polsce, w której nie ma na razie zagrożenia i nie ma żadnego potwierzonego przypadku koronawirusa, jest zbędne”, mówi prof. Aleksander Garlicki, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Tropikalnych CMUJ.

## Kto najczęściej umiera?

Naukowcy z Chińskiego Centrum ds. Kontroli i Profilaktyki Chorób wskazują, że najwyższy wskaźnik śmiertelności z powodu koronawirusa występuje wśród ludzi powyżej 80 roku życia i wynosi prawie 15 proc. U pacjentów w wieku do 70 do 79 lat śmiertelność jest na poziomie 8 proc., a w grupie wiekowej 60 – 69 lat już tylko 3,6 proc. Wśród dzieci do 9 roku życia nie odnotowano żadnego przypadku zgonu z powodu zakażenia koronawirusem.

Także wszystkie 5 ofiar śmiertelnych we Włoszech miało ponad 75 lat. O jednej z kobiet wiadomo, że chorowała na nowotwór, więc jej odporność była osłabiona.

We Francji jedyna ofiara śmiertelna miała 80 lat.

Naukowcy zauważyli też, że w ponad 80 proc. przypadków zakażenie koronawirusem ma łagodny przebieg.

Na ryzyko ciężkiego przebiegu narażeni są chorujący przewlekle, na przykład, na nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu oddechowego.

## // Symptomy koronawirusa COVID-19 //



kaszel



wysoka gorączka



duszności,  
płytki oddech

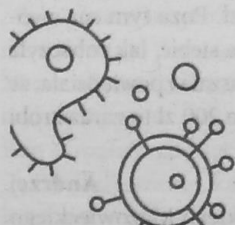
### Rzadsze symptomy

ból mięśni

uczucie rozbicia

ból głowy

ból gardła



Symptomy choroby stają się zwykle widoczne między 2 a 10 dniem po kontakcie z nosicielem. Ten czas może wydłużyć się jednak nawet do 24 dni

## Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



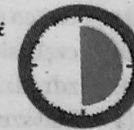
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





Zródło: Shutterstock

# Sceny rodzinne z pięścią

## 1.

Od czterech lat jestem z kobietą, którą kocham, mamy wspaniałą śliczną mądrą córkę, dobrze zarabiamy, jesteśmy zdrowi. Wszystko ładnie pięknie, ale tylko z pozoru. Żona od początku związku mnie bije, ma ataki zazdrości, w trakcie których jest zdolna do wszystkiego. Pierwszy raz mnie pobiła na weselu kolegi publicznie przy wszystkich gościach. Tłumaczyła potem, że jest w ciąży i ma coś z hormonami. Uwierzyłem, wybaczyłem i to był mój błąd. Od tego czasu zaczęła mnie bić systematycznie. Tłumaczyłem sobie to tym, że mieszkamy z teściami i oni ingerują w nasze małżeństwo. Od roku mieszkamy sami. Przechodzę dantejskie sceny. Podczas ataku żona demoluje mieszkanie, mnie drapie, gryzie, rzuca czym popadnie. Zachowuje się, jakby jakiś diabeł w nią wstąpił. Potem przeprosza i wydaje się jej, że jest wszystko ok. Ja chcę się rozwieść. Mówię jej, że tak będzie najlepiej dla nas wszystkich, dla dziecka, które cały czas widzi tę patologię. Żona szantażuje mnie, że zabije córkę, a potem siebie. Ja

już jestem na skraju wytrzymania. Nie mam siły...

**Janusz**  
z Łomży

## 2.

Pokłóciłam się dzisiaj z mężem. On do mnie, bym spier..., więc ja daję mu w pysk przy swoich rodzicach. On mi oddaje, mój tato idzie mi na pomoc, ale mój mążulek kopnął go w krocze, uderzył moją matkę i potem teściowa i jej dwie córki zaczęły bić mnie i moją matkę, a trzech bracia pobili mojego ojca i mojego brata. Ja zostałam wyrzucona z domu...

**Anka**  
z Grajewa

## 3.

Jestem w związku już 6 lat. Poznaliśmy się w szkole na występach walentynkowych, codzienne były spotkania, przytulania, czułe esemesy. Zakochałam się, chociaż to nie był mój typ, ale miał coś w sobie, co mnie pociągało. A potem zaczęły się kłamstwa, dwa razy mnie zdradził, okłamywał, ubliżał, bił. Zawsze przeproszał powtarzał, że

tego nie więcej nie zrobi, mimo to powtarzało się to i powtarza do dziś. Ja nie potrafię odejść od niego, bo nie umiem wyobrazić sobie innego życia, dużo myślałam o śmierci, ale teraz przy życiu trzyma mnie moja córka. Ostatnio 2 tygodnie temu byliśmy u koleżanki, wypił, a jak po powrocie nie chciałam się z nim kochać, szarpał mnie, pluł w twarz, a nawet uderzył z pięści w twarz. Uciekłam z domu do siostry. Rano były esemesy „kochanie wybacz mi”...

**Iwona**  
z Zambrowa

## 4.

Zacząło się od tego, że dziewczyna, z którą jestem, wjechała na moja rodzinę, że moja matka pije itd. Ja jej powiedziałem, że nie życzę sobie takich komentarzy i to się przerodziło w konkretną kłótnię, po której wyszedłem od niej. Po jakiejś godzinie przyszedł do mnie jej ojciec z wielkimi wyrzutami, że ranię jego córkę i nie pozwoli mi się z nią spotykać. Ja powiedziałem, że to ja decyduję, kiedy będę się z nią spotykał, a kiedy nie. Po tym tekście mi przyłożył,

ja sobie myślę, że nie będę bił starszego człowieka. Potem mnie popchnął, to go popchnąłem tak, że się przewrócił i sobie poszedłem, żeby jeszcze bardziej nie wyjść z równowagi. Potem dostaję sms od dziewczyny, że koniec z nami i nie chce być z takim człowiekiem. W czym ja zawiniłem, tym że nie pozwolę sobie, żeby ktoś wjeżdżał w moją rodzinę i że się broniłem? Co robić? Dać sobie spokój? Nie powiem, że mi na niej nie zależy, w końcu jesteśmy już 3,5 roku...

**Karol**  
z Kolna

## 5.

Wczoraj znowu zniecacka uderzyła mnie torebką w twarz, aż poszła mi krew z nosa, bo nie chciałem jej dać 200 zł. Nie chciałem dać, bo nie chciała powiedzieć na co. Zwłaszcza, że trzy dni temu dałem jej 500 zł. Poza tym ma swoją wypłatę dla siebie. Jak zobaczyła krew, przeproszała i powiedziała, że jak jej dam te 200 zł to zaraz zrobi mi dobrze...

**Andrzej**  
z Wysokiego Mazowieckiego

„W Warszawie, jak wiadomo, odbył się w bieżącym miesiącu głośny proces tajnej organizacji faszystowskiej, która miała na celu obalenie obecnego ustroju państwa i zaprowadzenie dyktatury. (...) Z przebiegu dochodzenia sądowego dowiedzieliśmy się, że w organizacji faszystowskiej dość wybitny udział brała Łomża”, napisał w maju 1926 roku łomżyński dwutygodnik „Wspólna Praca”.

Informacja dotyczyła procesu działaczy nielegalnej organizacji Pogotowia Patriotów Polskich.

### Pogotowie

Nielegalne Pogotowie Patriotów Polskich (PPP), wzorowane na partiach faszystowskich, powołane zostało w Warszawie w listopadzie 1922 roku. Jego założycielem był przedsiębiorca budowlany, architekt Jan Pękosławski (pseudonim „Pretor”). Należeli do niego wojskowi wysokiej rangi: pułkownik Witold Gorczyński („Czołowy” i „Jastrzębiec”), gen. Jan Wroczyński („Rejtan”), gen. Gustaw Macewicz, gen. Tadeusz Żukowski („Jarema”) oraz przedstawiciele duchowieństwa z Warszawy, m.in.: kapucyn ojciec Honorat Adamczyk, księża Edward Zegart, Marian Wiśniewski i Czesław Oraczewski.

Konspiracyjne spotkania członków Pogotowia odbywały się w kościołach.

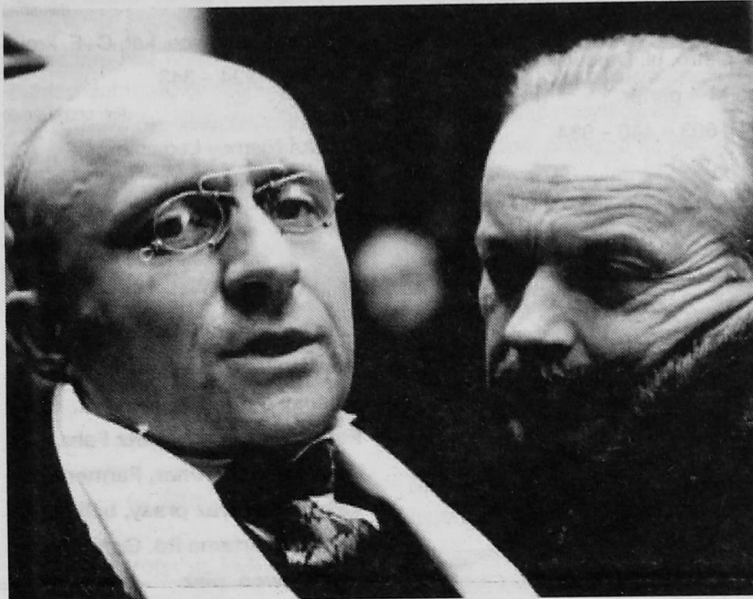
Pogotowie, według informacji prasowych, związane było z legalnym Związkiem Ludowo-Narodowym (endecja) i jemu podporządkowane. Endecka „Dwugroszówka” pisała: „Kierownicy organizacji są ludźmi znanymi ze swoich przekonań narodowych i głównym ich celem jest powołanie do życia nowych sił, grupujących się około własnego, narodowego programu”.

### Przysięga

Przez rok działalności organizacja skupiła około 3 000 członków. Składali oni przysięgę przed ołtarzem na krzyż w obecności kapłana i dwóch oficerów w kościele Wszystkich Świętych na pl. Grzybowskim lub w kościele Kapucynów w Warszawie. Przysięgających zapewniano, że krzyż, na którym składali dwa palce i który całowali po ślubowaniu, całował przed śmiercią Eligiusz Niewiadomski, zabójca pierwszego, demokratycznie wybranego prezydenta Gabriela Narutowicza. Tekst przysięgi kończył się słowami: „tak mi dopomóż Bóg i święta Jego Męka”.

Po ślubowaniu kapłan przekonywał, że „Polska znajduje się

## Spisek „Patriotów”



Bohaterem polskich faszystów był Eligiusz Niewiadomski (z lewej), zabójca pierwszego prezydenta Polski Gabriela Narutowicza. Pochodzący z Turośli kapucyn Benjamin Zontag, w 1923 roku gwardian Kapucynów w Łomży, przyjmował od nich przysięgę na krzyż, który przed wykonaniem wyroku śmierci ucałował morderca Niewiadomski

w ciężkiej sytuacji z powodu zalewu żydostwa i tylko PPP może kraj wybawić od nieszczęść”, opisywał „Robotnik”. Każdy członek miał obowiązek zachować konspirację, dopóki organizacja nie zostanie zalegalizowana, co miało wkrótce nastąpić. Werbowano głównie młodzież.

### Aresztowanie

W nocy z 11 na 12 stycznia (z piątku na sobotę) 1924 roku, na polecenie ówczesnego ministra spraw wewnętrznych Władysława Sułtana, przywódcy Pogotowia zostali aresztowani.

26 stycznia, na posiedzeniu Sejmu, poseł Kazimierz Czapiński (Polska Partia Socjalistyczna) zgłosił „wniosek w sprawie udziału księży w PPP”. We wniosku napisał: „Niepodobna sobie wyobrazić, aby kapłan chrześcijański, a więc urzędowy przedstawiciel nauki miłości bliźniego, błogosławił zbrojnemu spiskowcom, nawoływał do zorganizowanych morderstw. (...) Jakim prawem kler rzymsko-kato-

licki organizuje spiski przeciwko Konstytucji, bierze udział w akcji szpiegowskiej i zamachowej, sankcjonuje i swoim autorytetem otacza zbrojną akcję przeciwko państwu i jego ustawom. Jest to pospolita zbrodnia stanu i jako taka winna być bezwzględnie karana”.

### Proces

Proces członków Pogotowia rozpoczął się 4 maja 1926 roku przed Sądem Okręgowym w Warszawie. Siedmiu działaczy PPP: Jan Pękosławski, Witold Gorczyński, Olgierd Michałowski, Tomasz Łubieński, Józef Leśniewski, Jan Wroczyński i Henryk Gostyński (zmarł przed procesem), zostało oskarżonych o przynależność do nielegalnej organizacji i dążenie do przeprowadzenia zbrojnego zamachu stanu. Przewodniczył sędzia Rościszewski, powołanych zostało 154 świadków. Oskarżeni nie przyznali się do stawianych im zarzutów. Sąd uznał, że organizacja była nielegalna i skazał Jana Pękosławskiego oraz płk. Witolda Gor-

czyńskiego na 4 miesiące twierdzy, Olgierda Michałowskiego na 2 miesiące, Tomasza Łubieńskiego na miesiąc, a Józefa Leśniewskiego i gen. Jana Wroczyńskiego uniewinnił.

### Faszyści i kapucyn z Łomży

W Łomży Pogotowie Patriotów Polskich na polecenie Witolda Gorczyńskiego organizowali od sierpnia 1923 roku ówczesny gwardian zakonu Kapucynów w Łomży Benjamin Zontag i kierownik szkoły powszechnej Brański.

„Zwerbowałem 150 członków oddziału, którzy płacili składki. Przesyłałem pieniądze p. Jastrzębcowi do Warszawy. Rozwiązaliśmy oddział łomżyński wskutek interwencji posłów Romockiego i Mieczkowskiego”, zeznawał w sądzie Brański. Dodał, że do organizacji należało dużo młodzieży szkolnej i porucznik Tuszowski. Komendantem łomżyńskiego oddziału był gen. Stanisław Suryn (pseudonim „Gaz trujący”), który z kapucynem Zontagiem w klasztorze zaprzysięgał członków.

Ojciec Benjamin Zontag (1888 – 1931) pochodził z Turośli i był znany w środowisku działaczy endecji. W styczniu 1923 roku przed egzekucją spowiadał Eligiusza Niewiadomskiego, którego pożegnał słowami: „Bardzo mi przykro być obecnym w tak tragicznej chwili. Z drugiej strony poczytuję sobie za wielki zaszczyt uściskać dłonie bohatera”. Członkowie Pogotowia przyjęli Niewiadomskiego za patrona i gloryfikowali jego postać. W czasie procesu Zontag zeznał, iż „gdy doszły go wersje, że do organizacji należą komuniści, wystąpił”.

Pogotowie Patriotów Polskich, choć działało niedługo, przyczyniło się do popularyzacji faszyzmu w Polsce.

„Do tajnej organizacji, mającej na celu obalenie istniejącego ustroju społecznego, należał cały szereg czynnych generałów i oficerów, którzy składali przysięgę na wierność służby i Konstytucji, należeli wychowawcy młodzieży, należała młodzież ucząca się. Nasuwa się pytanie: co warci będą obywatelami wychowywani w takiej atmosferze?”, pytała „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!

## Poszukujemy: KURIERA

### Oczekujemy:

- Statusu przedsiębiorcy (prowadzenia działalności gospodarczej lub gotowości do jej założenia),
- Auta dostawczego do 3,5t w kolorze białym (BUS) lub paletowego powyżej 3,5t w kolorze białym (kontener z windą),
- Dynamiki w działaniu, dużej odporności na stres,
- Łatwości w nawiązywaniu kontaktów,
- Zaangażowania i odpowiedzialności,
- Dobrej organizacji pracy własnej,
- Wysokiej kultury osobistej,
- Dyspozycyjności.

### Wybranych kandydatom oferujemy:

- Kompleksowy i bezpłatny proces szkolenia od pierwszego dnia podjęcia współpracy,
- Przejrzysty system naliczania prowizji, faktury płatne dwa razy w miesiącu,
- Stabilną współpracę w dynamicznie rozwijającej się Firmie,
- Stały rejon do rozwoju przesyłek oraz ich odbioru,
- Możliwość rozwoju.

**KONTAKT tel: 661 987 445**

## 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)

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

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 30 m<sup>2</sup>  
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)

## 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 wycinkę lasu sosnowego ok.  
3 ha. Zapłacę drzewem. Okolice  
Śniadowa. Poszukuje osoby do  
przetarcia drzewa i odbioru  
papierówki. Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

Zlecę, dam pracę przy wykonaniu  
altan z drzewa oraz domków  
drewnianych. Tel. 600 - 588 - 666

(fak/sms)

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)

## 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. Dzwonić, pisz.  
Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

Kupię ciągniki w każdym stanie,  
talerzówki, glebogryzarki, prasy,  
belownice, zgrabiarki Gruber,  
przyczepy, owijarki i inne.  
Tel. 788 - 506 - 909

(fak/sms)

## SPRZEDAM

Sprzedam w Łomży działkę 0,36 ha,  
zabudowaną budynkami o pow.  
ok. 670 m<sup>2</sup> z czynnym zakładem  
branży samochodowej w tym:  
stacja kontroli pojazdów do 3,5 T,  
warsztat naprawy samochodów,  
sklep (oleje, płyny, smary itd.).  
Tel. 699 - 303 - 768

(fak.00028/20-o)

## TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

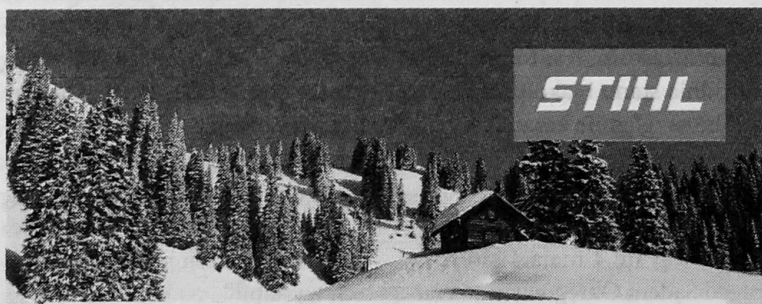
Frankfurt n/Menem i okolice  
- soboty, środy, 85 747 - 43 - 63,  
602 - 681 - 677

(fak.00036/20-o-i)

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



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



## PROMOCJE ZIMOWE



### STIHL MS 170

SPRZEDAŻ PROWADZĄ WYŁĄCZNIE AUTORYZOWANI  
DEALERZY STIHL. ADRESY DEALERÓW NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

\* sugerowana cena detaliczna

**GARAŻE Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**  
Automatyka do bram  
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](http://www.konstal-garaze.pl)

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

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

(o/b)

Sprzedam Opel Astra II, (1999), 1.4, 16V, benzyna + gaz, sedan, srebrny, cena 1 700 zł, cena 503 - 080 - 372

(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, stan bardzo dobry, cena 4 200 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam przyczepę samochodową do 750 kg, dwie osie, 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 skuter, (2012), stan bardzo dobry, cena 1 800 zł, tel. 797 - 679 - 494

(o/b)

Sprzedam Audi A6 S6, (1999), świeży przegląd i ubezpieczenie, benzyna + gaz, przebieg 256 000 km, cena 15 000 zł, tel. 782 - 262 - 933

(o/b)

Sprzedam Mercedes C klasa, (2005), 2.2 CDI, w bardzo dobrym stanie technicznym, diesel, przebieg 280 000 km, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 162 - 898

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo Rapid, dostawczy, minivan, biały, cena 4 300 zł, tel. 505 - 965 - 454

(o/b)

Sprzedam Fiat 126p, (1997), stan bardzo dobry, kolor czerwony, zarejestrowany, ubezpieczony, cena 4 500 zł, tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), po liftingu, stan bardzo dobry, cena 10 400 zł, tel. 506 - 137 - 847

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2001), 1.6 benzyna, środek czysty i zadbane, sprawna klimatyzacja, długie opłaty, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam motocykl MZ, (1983), 150 cm<sup>3</sup>, dokumenty, cena 2 500 zł, tel. 692 - 610 - 578

(o/b)

Sprzedam Citroen Saxo, (2001), auto zadbane, bez rdzy, w pełni sprawne, sprowadzone, do opłat, cena 2 500 zł, tel. 536 - 729 - 812

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2005), 2.0 Tdi, auto sprowadzone z Niemiec, diesel, 140 KM, przebieg 275 000 km, cena 20 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam Audi 80 B4, (1994), LPG, aktualne OC, 115 KM, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 797 - 692 - 922

(o/b)

Sprzedam Opel Astra Bertone, (2000), 1.8, wszystko sprawne, ważne opłaty, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna 2, (2001), 1.6, 16V, benzyna, opłaty aktualne, drugi właściciel od nowości, cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam motorower na pedały, (1966), jeżdzący, cena 1 300 zł, tel. 692 - 610 - 578

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2002), 2.2, stan jak na ten rok dobry, normalne ślady użytkowania, OC aktualne, przegląd na rok, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam Honda Accord, (1999), 2.0, auto sprawne, w dobrym stanie technicznym, bez rdzy, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 736 - 821 - 361

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2000), diesel, 101 KM, auto oszczędne, dynamiczne, przebieg 256 000 km, cena 6 300 zł, tel. 517 - 603 - 045

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora, (2005), 1.9 TDI, OC i przegląd do czerwca 2020 r., stan bardzo dobry, diesel, cena 8 000 zł, tel. 605 - 735 - 315

(o/b)

Sprzedam Opel Omega, (2001), 2.2 benzyna, ABS, centralny zamek, klimatyzacja, auto sprawne, zadbane, sprowadzone z Niemiec, cena 8 400 zł, tel. 604 - 449 - 504

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2006), 1.9 tdi, stan bardzo dobry, diesel, 107 KM, przebieg 228 000 km, cena 14 900 zł, tel. 517 - 417 - 530

(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 Opel Astra, (2005), 1.6 benzyna, normalne ślady użytkowania, bogate wyposażenie, cena 11 499 zł do negocjacji, tel. 506 - 026 - 037

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2010), 1.6, auto sprowadzone, sprawne, gotowe do jazdy, garażowane, zadbane, diesel, cena 19 300 zł do negocjacji, tel. 502 - 085 - 616

(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)

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.

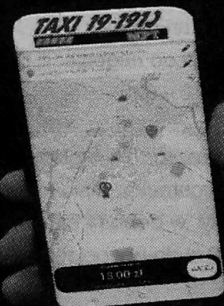
Czytelny podpis:

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.

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

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

(o/b)

Sprzedam las 3,30 ha, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382

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

(o/b)

Sprzedam brony 5, cena 1 000 zł; kultywator, cena 600 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Z-224, stan dobry, od nowości jeden właściciel, cała w oryginale, sprawna, garażowana, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 503 - 457 - 314

(o/b)

Sprzedam łyżkę do tura, szerokość 1,80 m, cena 1 200 zł, tel. 514 - 743 - 670

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy z silnikiem 11 kW, na jednej stopie, cena 2 600 zł, tel. 514 - 743 - 670

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 900 litrów, szerokość 15 m, sprawny, cena 1 300 zł do negocjacji, tel. 500 - 897 - 920

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma, (2001), zamki, zielona, drugi właściciel, garażowana, stan bardzo dobry, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 502 - 426 - 360

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę do siana, 7-gwiazdowa, cena 1 000 zł, tel. 507 - 238 - 025

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone, cena 2 100 zł, tel. 503 - 405 - 742

(o/b)

Sprzedam belarkę Krone 125, cena 12 000 zł, tel. 503 - 405 - 742

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy, na 2 wałki, stan bardzo dobry, garażowany, cena 2 700 zł, tel. 502 - 426 - 360

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnikowy, 300 litrów, cena 700 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam obsypnik do ziemniaków 5, fabryczny, cena 650 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozowy Pronar, pojemność 1 000 litrów, od nowości w jednych rękach, w pełni sprawny, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana, 6-gwiazdowa, cena 10 000 zł, tel. 694 - 388 - 615

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Czarna Białostocka, stan bardzo dobry, cena 3 900 zł, tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam beczkowóz 7 000 litrów Garant, ocynk, tandem, oś skrętna, cena 15 900 zł, tel. 790 - 500 - 179

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 7011, (1983), 68 KM, z turem 1-sekcyjnym, stan dobry, cena 25 000 zł, tel. 697 - 754 - 417

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładnię olejową, cena 4 000 zł, tel. 507 - 144 - 467

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę, 3 m, cena 2 500 zł, tel. 668 - 354 - 389

(o/b)

Sprzedam belarkę Metal Fach, mało używana, cena 15 500 zł, tel. 668 - 354 - 389

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Bomet, w bardzo dobrym stanie, mało użytkowana, 18 talerzy, cena 3 000 zł, tel. 515 - 626 - 752

(o/b)

Sprzedam pług, cena 700 zł, tel. 693 - 140 - 094

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Z-178, 1,85 m, stan bardzo dobry, cena 1 900 zł, tel. 781 - 028 - 188

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Famarol, stan bardzo dobry, mało używany, szerokość 2,70 m z możliwością rozszerzenia na 3 m, cena 4 900 zł, tel. 668 - 372 - 025

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone ZA-F 603, stan dobry, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 668 - 372 - 025

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Czarna Białostocka, mało użytkowany, w dobrym stanie, cena 4 700 zł do negocjacji, tel. 510 - 478 - 952

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 7 000 litrów, ocynkowany, stan bardzo dobry, w komplecie wałek i wylewka, cena 13 800 zł, tel. 691 - 027 - 196

(o/b)

Sprzedam wycinak do kiszonki BVL, sprawny, świeżo sprowadzony, cena 4 500 zł, tel. 502 - 296 - 923

(o/b)

Sprzedam kopaczkę ciągnikową, cena 1 600 zł, tel. 514 - 743 - 670

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk, 1,65 m koszenia, stan dobry, cena 1 200 zł, tel. 693 - 146 - 788

(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 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 prasę kostkującą Sipma, w bardzo dobrym 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 pługi Kverneland, 4-skibowe, stan bardzo dobry, zabezpieczenia resorowe, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 512 - 877 - 767

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

(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)

# 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](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)

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

### Cennik i promocje:

- 1 miesiąc – 10 zł (10,80 zł)
- 3 miesiące – 30 zł (35,10 zł)
- 6 miesięcy – 55 zł (70,20 zł)
- 12 miesięcy – 100 zł! (140,40 zł)

Krajową prenumeratę można zamówić przez [www.poczta-polska.pl/prenumerata](http://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](http://www.prenumerata.ruch.com.pl) Ewentualne pytania prosimy kie-

rować na adres e-mail: [prenumerata@ruch.com.pl](mailto: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](http://www.ruch.pol.pl), e-mail: [prenumerataz@ruch.com.pl](mailto:prenumerataz@ruch.com.pl)

## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY MAŁY PŁOCK

o przystąpieniu do sporządzania zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Mały Płock

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2018 r., poz. 1945 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1, pkt 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2018 r., poz. 2081 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Piątnica Uchwały Nr XX/99/20 z dnia 31 stycznia 2020 roku w sprawie przystąpienia do zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Mały Płock w zakresie wyznaczenia terenu powierzchniowej eksploatacji kopalni w oparciu o udo-

kumentowane złożę kruszywa naturalnego „Mściwuje I”, położonego w obrębie Mściwuje.

W ramach opracowania zmiany Studium przeprowadzona będzie procedura strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której będzie prognoza oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące zmiany Studium w terminie do dnia 23 marca 2020 roku w siedzibie Urzędu Gminy w Małym Płocku, ul. Jana Kochanowskiego 15, 18-516 Mały Płock.

Wnioski mogą być ponadto wnoszone ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres: [\[malyplock.pl\]\(mailto:malyplock.pl\). Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Mały Płock.](mailto:ugmplock@</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych informuję, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Mały Płock, ul. Jana Kochanowskiego 15, 18-516 Mały Płock, tel. 862791312, e-mail: [jdymerski@malyplock.pl](mailto:jdymerski@malyplock.pl)
2. Kontakt IOD możliwy jest

pod adresem: e-mail [iod@malyplock.pl](mailto:iod@malyplock.pl)

3. Dane osobowe zawarte w wniosku przetwarzane będą na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w celu sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Mały Płock i związaną z tym procedurą planistyczną.
4. Pełen zakres informacji nt. Przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej [www.malyplock.pl](http://www.malyplock.pl) w zakładce ochrona danych osobowych oraz w siedzibie Administratora

**Wójt Gminy**  
**Józef Dymerski**

**E-KONTAKTY** wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na: [www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



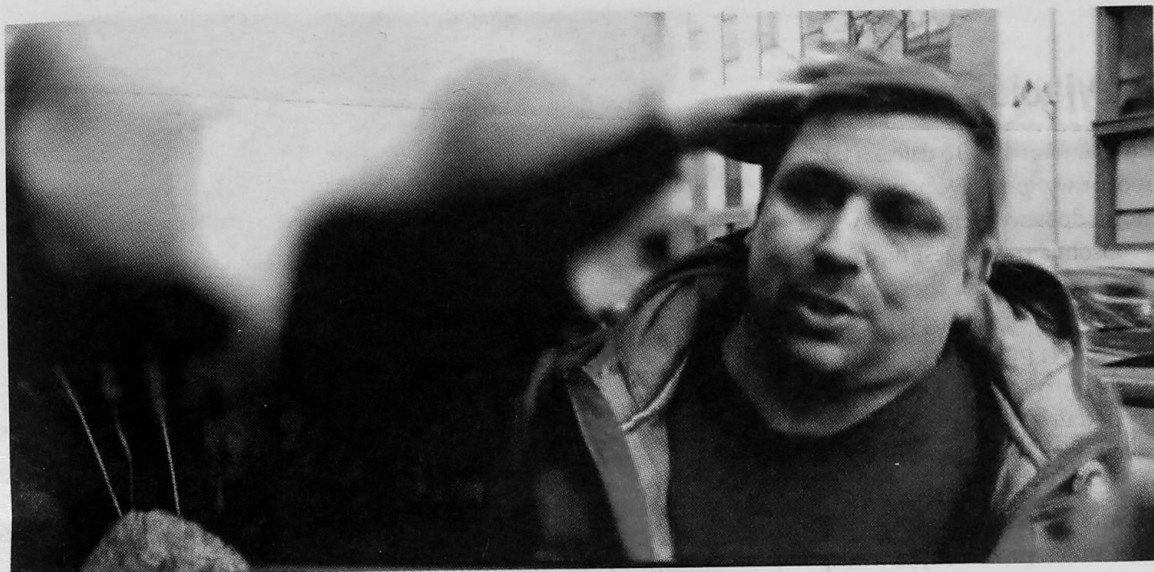
Weselny orszak z wirującą w tańcu Ziabelą z Janem, družbami, pannami i kawalerami, słomianymi chochołami, kozami, bocianami przeszedł na rynek w Radziłowie w czasie XX Zapustów Radziłowskich. Do tanecznego korowodu dołączyły zespoły i goście. Wszyscy czuli się zaproszeni do wspólnej zabawy. Zapustowi aktorzy z tańcem i śpiewem odwiedzali sklepy, urzędy i instytucje. Na scenie z pieśniami ludowymi i biesiadnymi wystąpili: „Kłosek” z Zespołu Szkół w Niećkowie, Senior Plus z Okrasina, Podlaskie Korale, Tęcza z Trzcianego oraz Stare Roma. Tak tradycyjnie, czyli tanecznie, biesiadnie, wesoło, pożegnany biał karnawał w Radziłowie. Fot. Facebook

## Zapusty w Radziłowie



## Zapusty w Srebrnym Borku

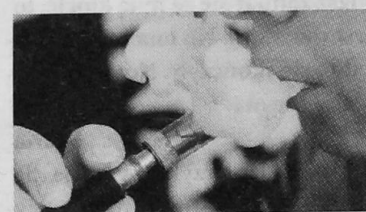
Panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Boróweczki” ze Srebrnego Borku (gm. Szumowo) w ostatni wtorek karnawału przed środą popielcową, czyli w zapusty, zgodnie z tradycją odwiedzały gospodarzy, śpiewały, żartowały, bawiły i datkami nie gardziły...



Moment zatrzymania



Te trzy nielegalnie działające automaty do gier hazardowych wykryli funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej (KAS) w Łomży. Były w pomieszczeniu wyposażonym m.in. w monitoring, służący do weryfikowania i selekcji. Fot. KAS.



Dziewiętnastoletni chłopak zmarł nieoczekiwanie w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Tempo, w jakim pogarszał się jego stan, a także sekcja zwłok wskazują, iż przyczyną śmierci mogły być e-papierosy. Jego płuca były bardzo zniszczone. Od początku roku w całej Polsce lekarze stwierdzili kilkanaście przypadków bardzo poważnych chorób płuc, wywołanych przez palenie e-papierosów.

## Ostra prokuratura w Białymstoku. obrońcą jest współzałożyciel CBA Słynny agent Tomek w areszcie

Agent Tomek, czyli Tomasz Kaczmarek, były poseł PiS, podejrzany w śledztwie dotyczącym nieprawidłowości w funkcjonowaniu stowarzyszenia Helper, usłyszał nowe zarzuty, związane z praniem brudnych pieniędzy. Na wniosek Prokuratury Regionalnej w Białymstoku został aresztowany na 3 miesiące. Twierdzi, że to zemsta za wywiad, dotyczący sprawy wili w Kazimierzu, która miała należeć do Kwaśniewskich. Gdy pra-

cował w CBA dowody mieli kazać mu fałszować Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik.

Obrońcą agenta Tomka jest Martin Bożek, współzałożyciel CBA i w przeszłości bliski współpracownik obecnego koordynatora służb specjalnych. Twierdzi, że zna kulisy sprawy przeciwko byłemu prezydentowi, o której mówi Tomasz Kaczmarek. Uważa, że areszt to próba zamknięcia mu ust, a on sam „zawiódł się na Kamińskim”.

„Wierzyłem mu, mieliśmy wspólne ideały. Dzisiaj widzę, że bliższy jest mu interes partii. Nasze drogi się rozeszły. Pamiętam, z jaką niechęcią mówił o komunistach i postkomunistach. Dla niego istota polegała na tym, że byli uprzywilejowani, kradli, nadużywali władzy, popierali nepotyzm i kumoterstwo. Dzisiaj się zastanawiam, czy w ten sam sposób nie postępują aparatczycy PiS i sam Kamiński?”, mówi Martin Bożek.

### Zmiana numerów policji

Od poniedziałku, 24 lutego, zmieniły się numery telefonów do komend policji w całym kraju. Zamiast numeru kierunkowego będzie trzeba wybrać wyróżnik MSWiA – 47. To znacznie ułatwi kontakt z policją podróżującym, którzy nie zawsze znali kierunkowy w miejscu, w którym się znaleźli. Ze względu na skalę przedsięwzięcia planowany jest półroczny okres, podczas którego równoległe będą funkcjonowały dotychczas używane numery lokalne.

### Czołówka na moście Hubala

Do zderzenia dwóch samochodów osobowych doszło na moście Hubala w Łomży. Auto, jadące w kierunku Piątnicy najprawdopodobniej wpadło w poślizg i poszło na czołówkę. Choć wyglądało to groźnie, a samochody nieźle ucierpiały, nikomu nic poważnego się nie stało.

## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY RADZIŁÓW

### o przystąpieniu do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów

Na podstawie art. 11 pkt 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 293) oraz na podstawie przepisów rozdziału 1 w dziale III oraz art. 39, 40, 41, 51 ust. 1 i art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 283)

#### zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Radziłów Uchwały Nr XVI/148/2020 z dnia 20 lutego 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów, zatwierdzonego Uchwałą Rady Gminy Radziłów Nr XXXV/225/13 z dnia 31 maja 2013 r.

Zakres zmiany studium obejmuje tereny położone w obrębie wsi: Sośnia, Radziłów, Dusze-Dębówka i Mścichy. W ramach opracowania zmiany Studium przeprowadzona zostanie procedura strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektowanego dokumentu.

Z dokumentacją sprawy można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14, 19-213 Radziłów.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany Studium i do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie 21 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia, tj. do dnia 31 marca 2020 r.

– w formie pisemnej do Wójta Gminy Radziłów na adres: Urząd Gminy Radziłów ul. Plac 500-lecia 14, 19-213 Radziłów;

– za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: sekretariat@gminaradzilow.pl, lub skrytka ePUAP:/UGRadzilow/skrytka.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Radziłów.

Wójt Gminy Radziłów  
Krzysztof Milewski

Poradnia psychologa

## Syn nie ma przyjaciół

Mój syn chodzi do drugiej klasy szkoły podstawowej. Niedawno powiedział mi, że wszyscy jego koledzy mają przyjaciół, a on nie. Serce mi się ścisnęło, ale zauważyłam, że to prawda. Dawniej miał kolegę w przedszkolu, odwiedzali się, bo mieszkają niedaleko siebie. Teraz ten kolega przestał go odwiedzać. Mój syn też przestał do niego chodzić. Ostatnio jak się spotykali, to ciągle się kłócili i syn powiedział: nie przychodź do mnie więcej, gdy masz zamiar się ze mną kłócić, to jest mój dom. No i na tym te kontakty się skończyły. Nowych przyjaciół nie ma.

Maria

To bardzo przykra sytuacja dla dziecka, ale można ją dobrze wykorzystać. Można bowiem nauczyć syna, jakie jego zachowania prowadzą do utraty przyjaciół, a jakie do zyskiwania ich. Trzeba przy tym uważać, aby nie wywołać w dziecku poczucia winy.

Syn powinien zdawać sobie sprawę, że jeśli narzuca komuś swoją wolę („nie przychodź, gdy...”), dzieci nie będą chciały się z nim bawić. Nadmierna uległość, jak i dominacja, na dłuższą metę prowadzą

do osamotnienia. To dziecku także można wytłumaczyć przy pomocy słów odpowiednich do jego wieku.

Osobną sprawą jest tu, czy syn nabył pewne umiejętności społeczne, które zaskarbią mu przychyłność innych. Na przykład, czy umie się dzielić, pożyczać, mówić miłe słowa, czy potrafi być otwarty i szczerzy, ma pomysły jak spędzić czas, nie nudzić się itd. To są oczywiście umiejętności, których trzeba się uczyć długo i dzieci ten proces dopiero rozpoczynają. Można jednak dziecku pomóc. Może Pani zorganizować kilka przyjęć, poobserwować zachowania dzieci, a potem porozmawiać z synem, dlaczego niektórzy koledzy są bardziej lubiani, a inni mniej. Może Pani zabrać syna z jego jednym lub drugim kolegą do kina, na przedstawienie teatralne dla dzieci lub do sali zabaw. Dzieci lubią takie rzeczy i to zadowolenie będzie kojarzone z Pani synem. Jest to też okazja do podtrzymywania przyjaźni i uczenia się. Być może warto także syna zapisać na dodatkowe zajęcia pozaszkolne, aby mógł znaleźć znajomych poza gronem klasowym.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG

praskę. Chili rozetnij wzdłuż, nożem wyskrob pestki, a miąższ potnij w cieniutkie paseczki. Pomidory sparz wrzątkiem, zdejmij z nich skórki. Wytnij środki z pestkami, resztę pokrój w kosteczkę. Oplucz, osusz, rozetnij i oczyść paprykę. Pokrój w kosteczkę. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Zeszklaj cebulę z czosnkiem. Dodaj mięso i chili, smaż 10 minut. Dołóż koncentrat pomidorowy, przypraw solą, pieprzem i paprykami. Masę przełóż do miski. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju i usmaż na nim paprykę (3 minuty). Przełóż do mięsa z pomidorami. Wymieszaj i ostudź, połącz z serem. Jest farsz. Ciasto rozwiń na blaszce z piekarnika, pokrytej pergaminem. Wytnij z niego dwa duże owalne placki. Na środku każdego rozłóż po połowie uzyskanego farszu. Brzegi podnieś tak, by lekko nachodziły na farsz, końce skręć i zlep, powstaną lódeczki. Brzegi posmaruj rozmąconym jajkiem. Piecz 20 min. w 220 st. Posyp posiekaną natką pietruszki.



### Lódeczki

#### Składniki:

- 40 dag mielonej wołowiny
- 1 opakowanie ciasta na pizzę
- 2 pomidory
- 1 czerwona papryka
- 1 szklanka grubo startej mozzarelli
- 1 jajko
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- słodka i ostra papryka w proszku
- olej
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Cebulę i czosnek obierz. Cebulę posiekaj, czosnek przeciśnij przez



### Pytanie intymne

**Proszę, napiszcie czy są jakieś możliwości antykoncepcyjne po stosunku, w czasie którego nie była stosowana prezerwatywa. Przecież może się różnie przydarzyć, chciałabym znać takie możliwości i być na to przygotowana.**

Jaga

Jest taka awaryjna antykoncepcja, tabletki „po”. Dwie pastylki należy połknąć najpóźniej 72 godziny po stosunku. Jeżeli od stosunku minęło nie więcej niż 60 minut, wystarczy połknąć jedną pigułkę. Nie jest to farmakolo-

giczna aborcja, ale jest to bardzo silny lek i nie może być traktowany jako stała metoda antykoncepcyjna. Tabletki można kupić tylko na receptę w aptece. Tabletki Ella-One kosztuje 90 – 120 złotych zł, Escapelle od 35 do 60 zł. W każdej aptece cena może być inna. Bardzo skutecznym zabezpieczeniem są prezerwatywy. Nie wywołują żadnych sensacji w organizmie kobiety, chronią nie tylko przed ciążą, ale też przed zakażeniami niebezpiecznymi chorobami, którymi można się zarazić w czasie współżycia.

### Lekarz domowy

**Wykoślawiły mi się duże palce u nóg, a przed nimi pojawiły się duże guzy. To szpeci i przeszkadza w chodzeniu. Co z tym zrobić?**

Daniela

Koślawe palce u stóp, czyli halluksy, to głównie efekt chodzenia w butach zbyt ciasnych lub na wysokich obcasach z wąskimi czubkami. Stopa ześlizguje się z wysokiego obcasa, a to powoduje jej zniekształcenie w części przedniej. Przy ucisku deformują się duże palce, krzy-

wią i wyginają w stronę mniejszych palców. W miejscu, w którym palec zaczął się odchyłać, powstaje bolesne wypuklenie. Wypchnięta kość jest nadal uciskana, co powoduje zapalenie kaletki maziowej. Guz przed tarciami chronią plastry na halluksy. Przy bardziej zaawansowanych zmianach ulgę przyniosą osłonki z mikrogumy, ochraniające staw palucha. Są aparaty korekcyjne (można je nosić w dzień), które pomagają przywrócić prawidłowe ustawienie dużego palca.

### Pod paragrafem

**W czasie pobytu za granicą ko-rzystałam z pomocy lekarskiej na podstawie posiadanej Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego. Za leczenie płaciłam w euro, otrzymałam rachunki. Jak odzyskać zwrot pieniędzy za leczenie?**

Jadwiga

Trzeba zgłosić się do regionalnego oddziału NFZ i tam przedstawić oryginały opłaconych rachunków oraz wniosek refundacyjny o zwrot kosztów z informacją o rodzaju udzielonego świadczenia medycznego. Należy zabrać ze sobą

dokument potwierdzający prawo do skorzystania ze świadczeń zdrowotnych w krajach członkowskich Unii (Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego). Złożone dokumenty zostaną przesłane do instytucji łącznikowej kraju członkowskiego, w którym była udzielona pomoc medyczna. Tam zostanie określona kwota przysługującej refundacji, a po otrzymaniu dokumentów z instytucji łącznikowej, kwota zwrotu zostanie w Polsce przeliczona z waluty obcej na złotówki zgodnie z kursem wymiany walut. Pieniądze zostaną przesłane na rachunek.

## Czy Cię zdradza?

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

1. Czy on/ona wydaje ostatnio więcej pieniędzy?

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

2. Czy ma więcej pracy niż zwykle?

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

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

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

4. Czy nagle bardziej dba o swój wygląd?

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) często – 5
- b) rzadko – 1

c) czasami – 3

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

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

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

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

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

**Masz 23 – 37 punktów:** być może nie zostałaś/eś jeszcze zdradzona/y, ale „ma kogoś na oku”. Stawia na szali pragnienie zdrady z jednej strony i konsekwencje z wierności z drugiej. Jeśli nie chcesz, aby to rozkwitło, musisz zacząć działać! Nie krzykiem, awanturami, wymówkami, ale miłością. I kokietuj, prowokuj, kochaj całym sercem. Zdrada rodzi się długo, a następuje szybko...

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



W tłusty czwartek dieta idzie na bok, głównie na lewy i prawy.

Policjant zatrzymuje kobietę w mieście i mówi:

- Przekroczyła pani pięćdziesiątkę.
- Pan też wiecznie młody nie będzie! – odpowiada oburzona kobieta.

– Dasz się zaprosić na kolację? – zagaduje chłopak spotkaną dziewczynę.

- Na noc nie jadam.
- To może pójdziemy do kina?
- Filmy ściągają z Internetu.
- To może po prostu skoczmy do mnie pooglądać zdjęcia z wycieczki na narty w Alpach?

- Mam się gapić na śnieg? Sorry, ale nie.
- To może sama mi podpowiedz, co lubisz?
- Lubię seks, ale sądząc po propozycjach, ciebie on mało interesuje.

Jeśli kobieta po namyślnym seksie mówi ci: „To było niesamowite, nikt do tej pory nie dał mi takich wrażeń i wątpię, żeby był w stanie zrobić to tak jak ty” wiedz, że cię

okłamuje. Po naprawdę dobrym seksie żadna kobieta nie będzie w stanie wymyślić zdania złożonego podrzędnie ze zwrotem przymiotnikowym.

Dwóch starsuszków stanęło nagle przed drzwiami agencji towarzyskiej.

- Wchodzimy?
- Wchodzimy!
- A co będzie, jak nas nie wpuszczą?
- A co będzie, jak nas wpuszczą!

Brzegiem Narwi idzie para. Poznali się przed chwilą przy porcie.

- Czy bardzo byłabyś wkurzona, gdybym zaczął cię całować?
- Oczywiście! Broniłabym się z całych sił... Tylko, wiesz, ja jestem bardzo słaba.

– Nie mogę nauczyć męża porządku! – mówi koleżanka do koleżanki.

- A co on takiego robi?
- Za każdym razem chowa portfel w inne miejsce.

Przyjaciółka do przyjaciółki: – Podobno twój mąż leży w szpitalu, bo coś złamał.

- Tak. Przysięgę wierności małżeńskiej.
- Gdzież on może być? Może sobie jakąś babę znalazł? – mówi sąsiadka, której mąż długo nie wracał z pracy.
- Ty zaraz myślisz o najgorszym. Może po prostu wpadł pod samochód – uspokaja ją koleżanka.

– Co zrobić, gdy ptaszek narobi na głowę?

- Podziękować Bogu, że nie dał skrzydeł krowom...



## Tu warto być

## Białystok

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

■ „Jezus Christ Superstar”, to inscenizacja (premiera w sobotę, 29 lutego, brak biletów) głośnego broadwayowskiego musicalu Lloyda Webbera o niespotykanym dotąd na białostockiej scenie scenograficznym, muzycznym i wykonawczym rozmachu; niedziela, 1 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie Opery i na stronie oifp.eu.

## Łomża

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

■ Koncert „Z życzeniami dla pań” orkiestry Filharmonii (Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich, ul. Sadowa 12) pod batutą Joosta Smeetsa (Holandia) oraz solistami Sławomirem Naborczykiem (tenor), Jakubem Milewskim (baryton) i Piotrem Lempą (bas). W programie arie operowe, operetkowe, musicalowe oraz pieśni neapolitańskie; czwartek, 5 marca, godz. 18.30. Bilety przy wejściu.

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

■ Mocne uderzenie Stad – Upu w wykonaniu Bartosza Zalewskiego i Jaśka Borkowskiego; piątek, 28 lutego, godz. 19.00. Bilety na kupbilecik.pl

■ W cyklu „Fotograficzne wędrówki” pokaz slajdów Jędrzeja Lutońskiego w Galerii pod Arkadami (Stary Rynek). Dwudziestoletni podróżnik z Łomży, który przygodę z autostopem zaczął, kiedy miał osiemnaście lat, zwiedził 28 krajów. Odpowie na pytania: jak podróżować w tani i niekonwencjonalny sposób? Jak robić to bezpiecznie, nawet w niebezpiecznych miejscach? Jak poznawać setki nowych ludzi i ich kulturę i przy okazji mieć niesamowite przygody; poniedziałek, 2 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Projekcja filmu „Maria Callas” w Kinie Galeria (Galeria pod Arkadami, Stary Rynek). To historia światowej sławy śpiewaczki operowej, pełnej sprzeczności; spełnionej na scenie, ale szukającej wielkiego uczucia i uwięzionej w burzliwym trójkącie miłosnym; środa, 4 marca, godz. 18.00. Bilety przy wejściu.

## Supraśl

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

■ „Bóg Niżyński”, jeden z najlepszych spektakli supraskiego Teatru, obsypany nagrodami w kraju i za granicą w reżyserii Piotra Tomaszuka. Występują: Rafał Gąsowski, Monika Kwiatkowska, Dariusz Matys, Adam Milewski, Katarzyna Wolak. Jedna z recenzji: „Przedstawienie Piotra Tomaszuka o Waławie Niżyńskim jest odtrutką na religijny kicz”; piątek i sobota, 28 i 29 lutego, godz. 18.00. Bilety w kasie lub na stronie wierszalin.pl.

## Zambrów

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

■ 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:** 28 lutego – „Małe kobietki”, godz. 17.00 oraz „1917”, godz. 19.30; 29 lutego i 1 marca – „Superpies i Turbokot”, godz. 15.00 oraz „Małe kobietki”, godz. 17.00 i „1917”, godz. 19.30. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 1 marca – „Wyklęty”, godz. 17.00 oraz „1917”, godz. 19.30; **Kino MOK Zambrów:** 28 lutego – „Szybcy i śnieżni”, godz. 14.45 oraz „Zenek”, godz. 17.00 i 19.30; 1 marca – „Zenek”, godz. 19.30; 2 – 4 marca – „Szybcy i śnieżni”, godz. 14.45 oraz „1917”, godz. 17.00 i „Zenek”, godz. 19.00.

# HOROSKOP

## KWIATOWY

**NIEŚMIERTELNIAK** (urodzeni w styczniu): kwiat ten, odporny na zimno, długo zachowuje piękny wygląd. Podobnie Ty potrafisz bez szwanku wyjść z najtrudniejszej sytuacji. Twoje poczucie humoru sprawia, że umiesz rozвеселić każdego ponuraka. Nadchodzi czas, że ktoś będzie Tobie chciał sprawić radość...

**MIMOZA** (urodzeni w lutym): jak mimosę cechuje Cię delikatność i wrażliwość. Możliwe, że właśnie dlatego często się nad sobą rozczulasz. Marzycielstwo, bujanie w obłokach, miłość... Nie przegap jej, właśnie się zbliża...

**LILIA** (urodzeni w marcu): często ukryta w zaroślach, zniewala wonnością. Każdy, kto Cię bliżej pozna, jest Tobą oczarowany. Choć nie narzekasz na brak adoracji, trudno wybrać. W życiu starasz się bowiem unikać konkretnych odpowiedzi i najchętniej mówisz „może”. Jeśli zaufasz intuicji, staniesz przed szansą zdecydowanej decyzji, która rozświetli wiele dni...

**DALIA** (urodzeni w kwietniu): osadzona głęboko w ziemi dalia zachwyca różnobarwnymi kwiatami. Realistycznie patrzysz na świat i rzadko decydujesz się na nieprzemysłane eskapady. Bardzo ambitnie i zawsze konsekwentnie dążysz do celu. Tym razem „cel” zbliży się do Ciebie. Romantyczny...

**KONWALIA** (urodzeni w maju): podobnie jak konwalia, zwracasz na siebie uwagę skromnością i niezwykłym urokiem. Masz czułe serce i zawsze przejmujesz się cudzą krzywdą. Twoim jedynym marzeniem jest żyć z dala od zgiełku. Jeśli nie rozminiesz się z kimś, kto tęskni za tym samym, poznasz prawdziwe spełnienie...

**STOKROTKA** (urodzeni w czerwcu): niepozorna, a nikt nie mija jej obojętnie. Ta cecha stokrotki to Twój atut, którego często nie doceniasz. Pozwól się nie „minąć”, a poczujesz wszystkie barwy życia...

**DZIKA RÓŻA** (urodzeni w lipcu): urzeka nieokiełznaną witalnością, lecz jej liczne kolce chronią ją przed intruzami. Ci, którzy

zabiegają o Twoje względy, mogą się nieźle poranić, zanim pozwolisz im się do siebie zbliżyć. W życiu pociąga Cię ryzyko. Ktoś, kto pokona Twój „kolcowy” dystans, może Cię przekonać, ile wart jest także codzienny spokój serca...

**SŁONECZNIK** (urodzeni w sierpniu): jak słonecznik, zdecydowanie wyróżniasz się wśród innych. Przyczynia się do tego nie tylko Twój ujmujący wygląd, ale i dobrotliwa natura. Masz ciągoty do niepodzielnych rządów, jednakże Twój szacunek wobec innych Ci to uniemożliwia. I oto ktoś, kto pozna się na tych cechach, powie: jestem tylko dla Ciebie...

**ASTER** (urodzeni we wrześniu): aster budzi podziw pięknym wyglądem, Ty również potrafisz oczarować. Masz przy tym dobre serce, fantazję, niczym płatki astra, śmiałe dążenie do celu. Znajdujesz radość w sukcesach, ale i drobiazgach codzienności. Niebawem ktoś może podzielić Twój uśmiech...

**FREZJA** (urodzeni w październiku): Twoja natura, podobnie jak różnobarwna frezja, ma zmienne oblicze. Potrafisz zachować kamienną twarz w najtrudniejszych okolicznościach. W rzeczywistości jesteś kipiącym wulkanem, który nie wiadomo, kiedy wybuchnie. Nieoczekiwanie Twój „wulkan” tryśnie gorącą lawą uczucia, którego ktoś wcale nie będzie chciał studzić...

**PIWONIA** (urodzeni w listopadzie): wbrew krzykliwej urodzie piwonii, cechuje Cię skrytość. Masz intuicję, którą potrafisz wykorzystać w różnych sytuacjach, ale czasem brakuje Ci odwagi, by ujawnić pragnienia. Jeśli dostrzeżesz okazję, by dać o nich sygnał, możesz przeżyć ich spełnienie...

**SZAROTKA** (urodzeni w grudniu): można ją odnaleźć na niedostępnych stokach górskich, które ożywia niezwykłym wyglądem. Choć i Ciebie cechuje niedostępność, masz gotowość do pomocy i dawania. Otwórz się na branie, a zobaczysz, jak ktoś czymś cudownym chce obdarować Ciebie...

## U honorowani Łomżyńskim Laurem Sportowym

Tydzień temu zaprezentowaliśmy zdobywców Łomżyńskiego Lauru Sportowego w kategoriach Sportowiec, Trener i Całokształt działalności w łomżyńskim sporcie. Dziś publikujemy laureatów w pozostałych.

Młodzi sportowcy otrzymali Laury w kategorii Talent: Adlan Baaev, Patryk Boniecki, Adam Isaev, Iznaur Isaev i Akhmed Debizov – bokserzy Bokserskiego Klubu Sportowego „Tiger”; Szymon Borawski, Amelia Borusiewicz, Paweł Dąbrowski, Piotr Dąbrowski, Karolina Dzwonkowska, Bartłomiej Folga, Wiktoria Grafowska, Zuzanna Grochowska, Anastazja Karwowska, Martyna Krawczyńska, Dawid Likwiarz, Maja Łyskowska, Bartosz Jurak i Jakub Stefańczyk – lekkoatleci ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża; Paweł Chmielewski – zapasnik UKS „Herkules”; Katarzyna Cychol, Klaudia Dłużniewska, Zofia Nagórska, Zuzanna Poteraj, Sebastian Szewczyk, Dominik Krajewski i Martyna Szulc – lekkoatleci LKS „Narew-Kurpiewski”; Aniela Galińska i Wiktor Kosowski – tenisiści ziemni UKS „Return”; Dawid



Galę uświetnił występ Aleksandry Śledziewskiej.  
Fot. Kamil Brzostowski

Jankowski – bramkarz Młodzieżowego ŁKS; Tomasz Obrycki – szachista Fundacji „KS Elbrus”; Miłosz Parzych – pływak UKS „Butterfly”; Dominika Steczkowska – jiu jitsu SSW „Fight Club Łomża”.

Laur w kategorii Postęp przypadł piłkarzom ręcznym MKS „Dwójka” Kai i Michalinie Gryczewskim oraz ich trenerce Anecie Konert.

Za „inne osiągnięcia sportowe” uhonorowani zostali: Piotr Arnista, MMA „Black Horse”; Hubert Sulewski – MMA „Fight Club Łomża”

i Damian Turowski – trójbój siłowy.

Spośród drużyn, wyróżnione zostały tenisistki stołowe AZS PWSliP Metal-Technik.

W czasie Gali wręczenia Laurów, ogłoszona została punktacja klubów z Łomży w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego prowadzonego przez Ministerstwo Sportu. Kolejny rok z rzędu najlepsze wyniki osiągnął i 1 miejsce w rankingu w 2019 roku zdobył ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża – 141 pkt; 2 miejsce – LKS Narew-Kurpiewski – 73,5 pkt; 3 miejsce – Bokserski Klub Sportowy „Tiger” – 54 pkt; 4 – UKS „Liceum Sportowe” – 43,5 pkt; 5 – AZS PWSliP Metal-Technik – 19,5 pkt; 6 – MKS „Medyk” – 19 pkt; 7 – Klub Szachowy „Maraton” w Łomży – 14 pkt; 8 – Stowarzyszenie Łomżyńska Akademia Brydża Sportowego – 13 pkt; 9 – Młodzieżowy Łomżyński Klub Sportowy – 12 pkt; 10 – UKS „Czwórka” – 12 pkt; 11 – UKS „Herkules” – 11 pkt; 12 – UKS „Dziewiątka” – 9 pkt; 13 – UKS „Return” Łomża – 2 pkt.

Wyróżnionych zostało także 42 sponsorów łomżyńskiego sportu.

### Paweł Grygo wicemistrzem Polski

Paweł Grygo z Łomży wywalczył srebro w biegu na 3000 metrów w Toruniu.

### Wielki boks w Łomży!

Już za tydzień, w sobotę, 7 marca (godz. 19.30), odbędzie się gala boksu zawodowego KnockOut Boxing Night 10 w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich (ul. Księżnej Anny 18). W walce wieczoru wystąpi Artur Szpilka, który zmierzy się z Siergiejem Radczenko. Na ringu w Łomży zobaczymy też Fiodora Czerkaszyna i kilka innych walk. Galę transmitować będzie Polsat.

### Na fali H2O

Młodzi pływacy, uczniowie szkół podstawowych z Łomży, Zambrowa, Pisz, Elku, Giżycka i innych miejscowości regionu rywalizowali z stylach klasycznym, motylkowym, grzbietowym i dowolnym w drugiej z trzech edycji zawodów pływackich „Podstawówka na Fali H2O” sezonu 2019/2020, które organizuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży w Parku Wodnym przy ul. Wyszyńskiego.



## XX Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY 2019

Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



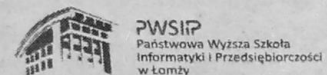
Łomża



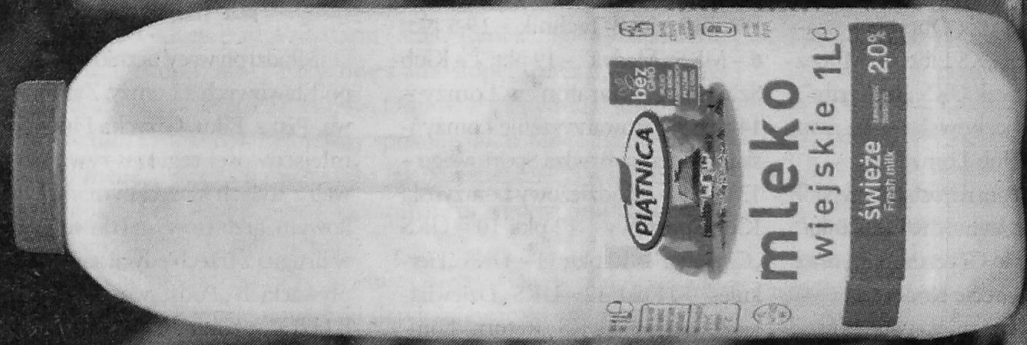
Piątnica



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



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



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

