

# KONTAKTY

Nr 10 (1944)

8 marca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

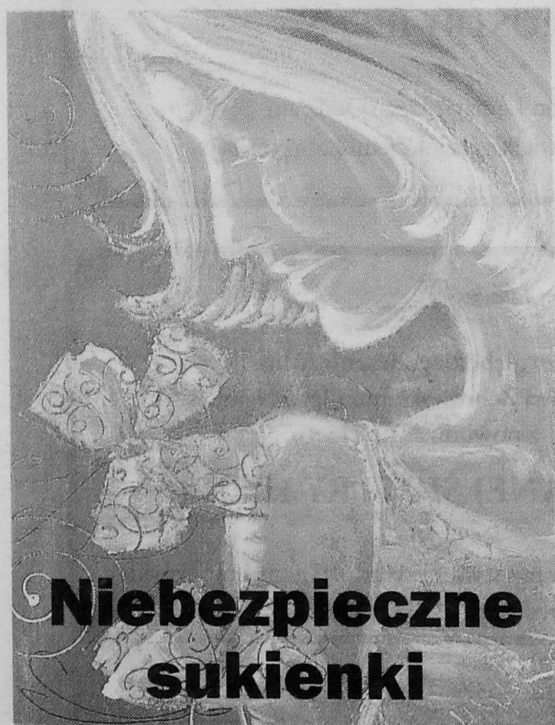
## Nie dajmy się zwariować



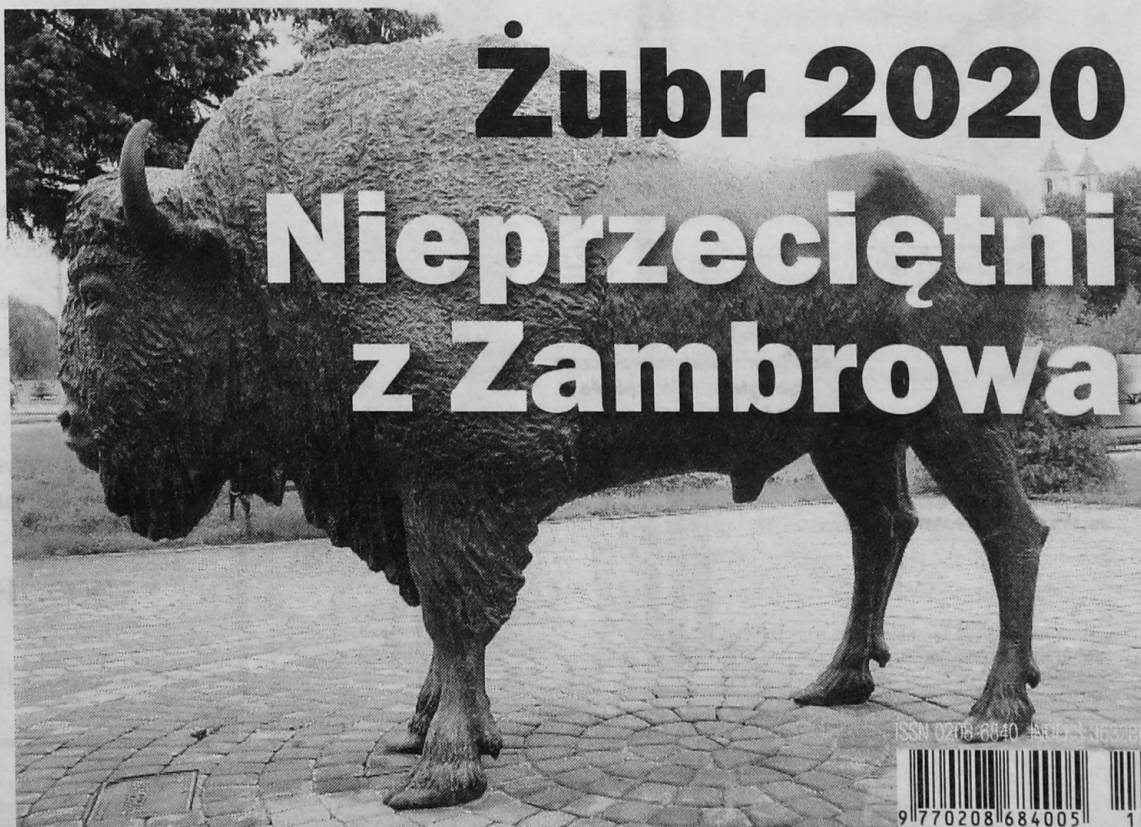
Z ostatniej chwili

Jest  
antidotum!

**Na poważnie:  
przydatne  
informacje,  
porady,  
wskazówki**



**Niebezpieczne  
sukienki**



**Żubr 2020  
Nieprzeciętni  
z Zambrowa**

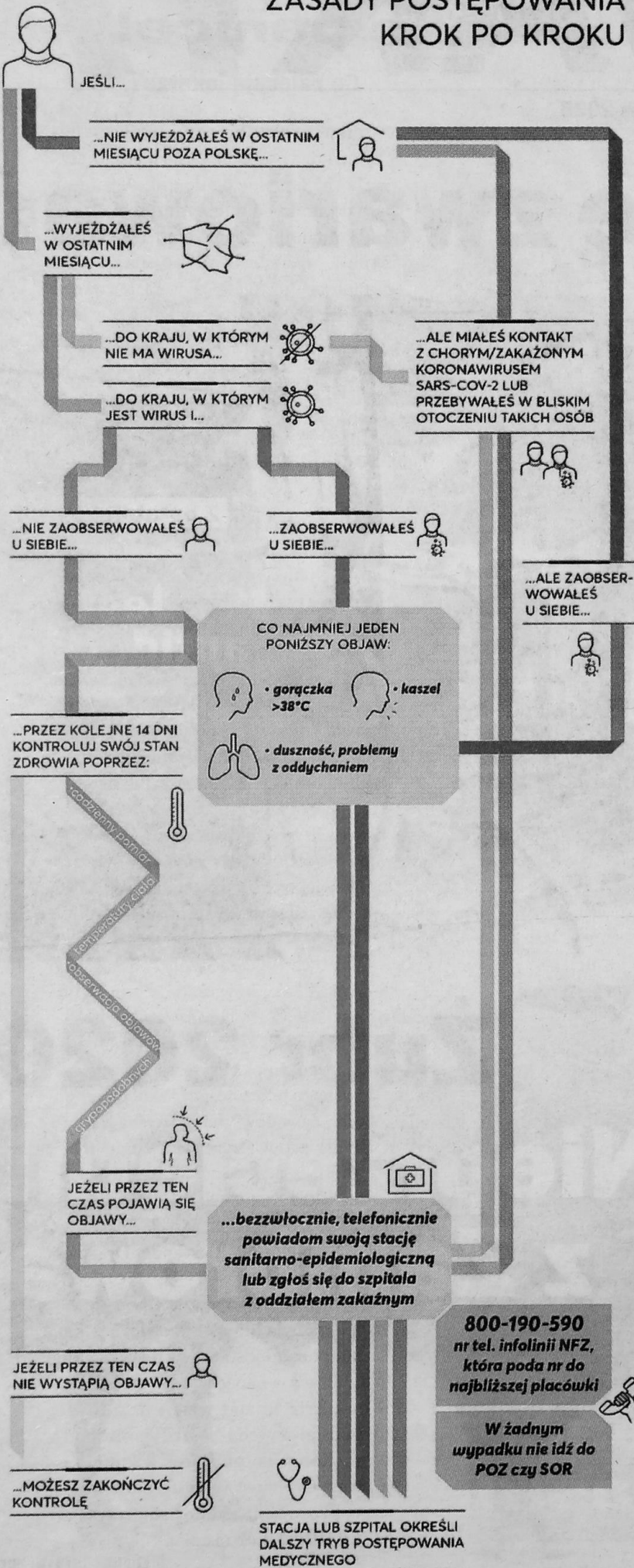
ISSN 0218-6840



9 770208 684005 10

# KORONAWIRUS

## ZASADY POSTĘPOWANIA KROK PO KROKU



## Gdzie szukać pomocy?

Jeśli ostatnio podróżowałeś do państw, w których byli już chorzy i występują u ciebie objawy koronawirusa, nie idź do przychodni ani na SOR. Ministerstwo Zdrowia zaleca, aby udać się bezpośrednio na oddział zakaźny. Dzięki temu można zminimalizować ryzyko zainfekowania kolejnych osób.

A oto lista oddziałów zakaźnych w naszym województwie. Należy udać się do najbliższego w chwili, gdy stwierdzimy u siebie objawy zakażenia:

**Augustów** – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Szpitalna 12.

**Białystok** – Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Klinika Obserwacyjno-Zakaźna Dzieci, ul. Waszyngtona 17 oraz Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Klinika Chorób Zakaźnych i Chorób Wątroby, Klinika Chorób Zakaźnych i Hepatologii, ul. Żurawia 14.

**Bielsk Podlaski** – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Kleszczelowska 1.

**Grajewo** – Szpital Ogólny im. dr Witolda Gineła, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Konstytucji 3 Maja 34.

**Hajnówka** – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, ul. Adama Dowgirda 9.

**Łomża** – Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny z Pododdziałem Obserwacyjno-Zakaźnym Dziecięcym, al. Józefa Piłsudskiego 11.

**Suwałki** – Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Szpitalna 60.



Wyrazy współczucia Pani Marii Grabowskiej  
z powodu śmierci

**MATKI**

Łączymy się w żalu z rodziną  
Prokurator Okręgowy w Łomży wraz z Prokuratorami  
i Pracownikami Okręgu Łomżyńskiego



Pani Helenie Kołomyjskiej  
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

**SIOSTRY IRENY**

składa  
Zarząd Łomżyńskiego Oddziału  
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej



Wyrazy głębokiego współczucia  
Profesorowi Janowi Żebrowskiemu i Jego Najbliższym  
z powodu śmierci

**UKOCHANEJ SIOSTRY IRENY**

składają  
Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej  
i redakcja „Kontaktów”

# 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 Oniszczuk, tel. 602 383 682  
Oddział w Suwałkach:  
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

#### Stale współpracują:

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

#### Rysunki: Waldemar Rukść

#### Felieton: Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lörcinzy, 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](mailto: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.

Nie jesteśmy bezbronni wobec koronawirusa. Jak nie osłabiać swojej odporności? Prezes Polskiej Akademii Nauk (PAN) Jerzy Duszyński udostępnił opracowanie wybitnych polskich immunologów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, prof. dr hab. Dominiki Nowis i prof. dr hab. Jakuba Gołęba

## Nie dajmy się panice!

### Suplementy nie wzmacniają odporności!

Nie istnieją żadne leki, które mogłyby wzmocnić odporność człowieka i uchronić go przed zakażeniem. Wszelkie preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, naturalne wyciągi roślinne i zwierzęce, a w szczególności preparaty homeopatyczne, które przedstawiane są jako „wzmacniacze odporności”, nie mają żadnego znaczenia dla rozwoju odporności przeciwważnej. Nigdy nie wykazano ich działania wspomagającego pracę układu odpornościowego, a ich reklamowanie jako preparatów wzmacniających odporność jest zwykłym oszustwem!

### Maseczki nie uchronią!

Przed zakażeniem wirusem nie chronią maseczki chirurgiczne. Ich rola polega na nieznacznym ograniczeniu rozprzestrzeniania wirusów przez osoby już zarażone, ale pod warunkiem, że przebywając w miejscach publicznych, osoby te regularnie i często zmieniają te maseczki na nowe.

### Jak nie osłabiać odporności?

Są proste i praktyczne sposoby, aby nie osłabiać działania układu odpornościowego. By do tego nie dopuścić, należy unikać: nadmiernego i długotrwałego spożywania alkoholu, palenia tytoniu, przyjmowania narkotyków, braku snu, nieprawidłowe odżywianie się (niedożywienie, awitaminoza, ale również patologiczna otyłość), braku wysiłku fizycznego.

### Co zalecają lekarze?

Zalecane jest: częste mycie rąk; unikanie bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą (najlepiej w ogóle unikać miejsc, w których dochodzi do tłumnych zgromadzeń); unikanie kontaktu ze zwierzętami (szczególnie dzikimi); przejście na dietę roślinną, a już w szczególności unikanie spożywania surowego mięsa i mleka; dbanie o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki; zaszczepienie się przeciwko często występującym chorobom zakaźnym, jak grypa i zapalenie płuc wywołane przez pneumokoki.

### Kto najbardziej narażony?

Największe ryzyko ciężkich powikłań (w tym prowadzących do śmierci) dotyczy przede wszystkim osób mających słabą odporność. Może ona mieć charakter wrodzony lub nabyty, czyli związany z przyjmowaniem leków o działaniu immunosupresyjnym (biorcy przeszczepów, osoby z chorobami autoimmunizacyjnymi), niedożywionych, mających inne ciężkie choroby (zaawansowane nowotwory, niekontrolowana cukrzyca, stan po zabiegach chirurgicznych, zaawansowana niewydolność krążenia, ciężkie choroby płuc, wątroby lub nerek).

Szczególnie podatną grupą chorych są ludzie starsi, u których ze względu na zaawansowany wiek, a przede wszystkim z powodu towarzyszących przewlekłych chorób, układ odpornościowy może działać mniej sprawnie.



Dominika Cichowska ze Szkoły Podstawowej w Czyżewie i Mikołaj Rowicki z Liceum Ogólnokształcącego w Ostrowi Mazowieckiej zdobyli pierwsze miejsca w XVIII edycji Konkursu Historycznego „Epoka Prymasa Tysiąclecia”, zorganizowanego przez Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie. Drugie miejsca zajęli Piotr Faszczewski z SP w Bruszewie i Magda Sienicka z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem, a trzecie Julia Sińczuk z SP w Szepietowie i Aleksander Drągowski z LO w Łapach.

Drużynowo w kategorii szkół podstawowych najlepsza była SP w Czyżewie, a w kategorii szkół ponadpodstawowych IV Liceum Ogólnokształcące w Łapach.

W Konkursie udział wzięli uczniowie z 9 szkół podstawowych i 17 szkół ponadpodstawowych. Komisji oceniającej, w której zasiadała Iwona Czarciańska z Instytutu Prymasowskiego, przewodniczył dr hab. Krzysztof Sychowicz z IPN w Białymstoku.

**MYŚL TYGODNIA:**

Wszystko, co łączy ludzi, jest pięknem. Wszystko, co ich rozdziela, jest złem i brzydotą

Lew Tołstoj

■ Największą na Białorusi galerię handlową zbudowała w Grodnie za 50 mln euro podlaska firma Unibep z Bielska Podlaskiego. Jest dwukrotnie większa od galerii Alfa w Białymstoku. Unibep ma już kontrakt na budowę zespołu lodowisk z basenami, czterogwiazdkowego hotelu i centrum tenisowego z hotelem i centrum medycznym w Mińsku. W Kijowie na Ukrainie kończy galerię handlową i rozpocznie budowę podobnej galerii w Charkowie. Nasza firma korzysta za wschodnią granicą w dużej części z polskich materiałów. Zatrudnia ponad 1,5 tysiąca pracowników.

■ 25 wniosków o likwidację lub przekształcenie placówek edukacyjnych złożyły gminy podlaskiego do podlaskiego kuratora oświaty. 13 dotyczy przekształcenia lub likwidacji podstawówek, 6 – punktów przedszkolnych, 4 – szkół policealnych. W planach jest też likwidacja schroniska młodzieżowego w Goniądzu i V Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół Technicznych w Suwałkach. Znikną, między innymi, podstawówki w Karolinie i Kruszewie, szkoły policealne: w Krzyżewie, Ciechanowcu, nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem i nr 2 w Zambrowie.

■ Ulicę swego imienia będzie miała laureatka literackiej Nagrody Nobla Wisława Szymborska w centrum Białegostoku (prostopadła do ul. Lipowej), zdecydowali radni.

■ Ponad 4 mln zł dotacji z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i Narodowego Centrum Kultury otrzymało sześć jednostek podległych samorządowi województwa podlaskiego. Teatr Dramatyczny 845 250 zł, Opera i Filharmonia Podlaska (OiFP) 178 000 zł, Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu 2 400 000 zł, Muzeum Podlaskie 80 000 zł, Podlaski Instytut Kultury (PIK) 468 000 zł i Książnica Podlaska 58 000 zł.

■ 4,5 mln zł kredytu zaciągnie Szpital w Kolnie, zgodzili się radni powiatowi. Szpital zalega z płatnościami wobec dostawców leków i sprzętu, nieopłacone są kontrakty dla lekarzy, których w dodatku brakuje.

■ Remont dwóch zabytków w Łomży dofinansuje Ministerstwo Kul-

tury i Dziedzictwa Narodowego: Katolicka Szkoła Podstawowa im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego otrzyma na remont budynku 170 000 zł, a Katolicka Bursa Szkolna im. Księdza Kardynała Stefana Wyszyńskiego na elewację 110 000.

■ Zginęła uczennica Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży Marta Sobocińska w wypadku samochodowym pod Śniadowem (więcej, str. 19).

■ „Marzyli o własnym, drewnianym domu. Zapłacili zaliczkę i... zostali z niczym. Mimo wyroków sądu nie mogą odzyskać pieniędzy. A szef firmy na podpisanie umowy z nowym klientem przyjeżdża luksusowym samochodem”, tak rozpoczyna się opis wyemitowanego we wtorek, 3 marca reportażu w programie „Uwaga” TVN. Chodzi o Piotr J., który prowadził restaurację (jak mówią dziennikarze TVN: „dom publiczny”) w Kisielnicy (gm. Piątnica), a teraz naciąga na domy z bali.

**Znaki czasu**

■ Aż 410 tys. Polaków zmarło w 2019 roku w naszym kraju. Urodziło się 13 tys. Mniej, niż w roku 2018 r. Od trzech lat następuje w Polsce gwałtowny wzrost zgonów.

■ Norwegia nie przekaze Ministerstwu Sprawiedliwości 300 mln zł z tzw. Funduszy Norweskich ze względu na zagrożenie dla praworządności i upolitycznienie sądów. Polska dotąd miała otrzymać z Funduszy 3,3 mld zł w latach 2014 – 2021, najwięcej spośród krajów, które dofinansowuje.

■ Nie żyje Paweł Królikowski, lubiany i znany aktor, między innymi z roli Kusego w serialu „Ranczo”. Osierocił pięcioro dzieci: synów Antoniego, Ksawerego i Jana oraz córki Julię i Marcelinę. Jego kłopoty ze zdrowiem zaczęły się w 2015 roku od ugryzienia kleszcza. Miał 58 lat.

■ 1 149 722 zachorowań na grype w tym roku (od 1 stycznia) zanotował Państwowy Zakład Higieny Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego. Zmarło 9 osób.

■ 50 tys. rezerwistów wezwie armia na szkolenia w tym roku, które mają być dłuższe, od 5 do 12 dni. Wojsku zależy na pracownikach korpusów: medycznego, sprawiedliwości i prawnego, duszpasterstwa, finansowego, sił powietrznych, ponadto kierowcach, operatorach sprzętu inżynierskiego i kucharzach.

■ 19 komitetów wyborczych kandydatów na prezydenta zarejestrowała już Państwowa Komisja Wyborcza. Komitet wyborczy musi utworzyć co najmniej 15 obywateli, mających prawo wybierania. Kandydaci urodzeni przed 1 sierpnia 1972 r. muszą dołączyć oświadczenie lustracyjne. Aby zarejestrować kandydata w wyborach prezydenckich, trzeba zebrać 100 tys. podpisów do 26 marca. Wybory prezydenckie odbędą się 10 maja. Jeśli żaden z kandydatów nie uzyska ponad połowy ważnie oddanych głosów, 24 maja odbędzie się druga tura wyborów. Startuje w nich dwóch kandydatów, którzy uzyskali największą ilość głosów.

■ Ksiądz z kościoła św. Michała Archaniola we Wrocławiu stwierdził podczas niedzielnej mszy, że koronawirus to kara za grzechy, w tym homoseksualizm i aborcję i tylko modlitwa może ochronić ludzi przed epidemią. Wrocławska kuria diecezjalna odcięła się od słów duchownego.



W całym regionie obchodzony był Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Na zdjęciu: Pomnik Niepodległości w Czyżewie, na którym znajduje się również tablica poświęcona pamięci żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych, przy którym złożone zostały kwiaty i zapalone znicze.

REKLAMA

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

#CzytamBoLubię

Książki      Ebooki i Audiobooki      i coś więcej...

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

**Koronawirus jest już w Polsce! Ponad 100 osób w Podlaskiem jest pod nadzorem epidemiologicznym. W bliskim sąsiedztwie naszego województwa, na Białorusi, Litwie i Ukrainie, są już przypadki zakażenia**



Delegacja z wiceprezydentem Łomży i wójtem Piątnicy po powrocie z Włoch pozostaje pod obserwacją

### Podwyższona gotowość

Osiem podlaskich szpitali (dwa w Białymstoku oraz w Łomży, Suwałkach, Grajewie, Augustowie, Hajnówce i Bielsku Podlaskim), zgodnie z decyzją wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego, jest w stanie podwyższonej gotowości w związku z zagrożeniem koronawirusem.

Jak wyjaśnił minister zdrowia Łukasz Szumowski, wprowadzenie

w całym kraju podwyższonej gotowości szpitali ma na celu zwiększenie liczby łóżek na oddziałach zakaźnych i przekształcenie innych oddziałów w oddziały zakaźne oraz zwiększenie obsady personelu.

W środę, 4 marca, minister poinformował o pierwszym przypadku koronawirusa w naszym kraju. To mieszkaniec Lubuskiego, przebywa w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze, czuje się dobrze. Z koronawirusem przyleciał z Niemiec.

W Podlaskiem ponad 100 osób jest pod nadzorem epidemiologicznym w związku z podejrzeniem zakażenia koronawirusem.

### Wiceprezydent i wójt pod obserwacją

Wiceprezydent Andrzej Stypułkowski i wójt gminy Piątnica byli w dziewięcioosobowej delegacji z Łomży i Piątnicy, która 14–19 lutego odwiedziła Bergamo, Weronę i Reggio Emilia.

W tych właśnie częściach północnych Włoch stwierdzono rosnącą liczbę zakażeń koronawirusem. Urząd Miejski w Łomży przekazał, zgodnie z procedurą, informację Państwowemu Powiatowemu Inspektorowi Sanitarnemu w Łomży o powrocie swojego pracownika z rejonu występowania koronawirusa. I choć uczestnicy wyjazdu nie mają symptomów choroby, to zgodnie z zaleceniami pozostają w domu pod obserwacją, a Sanepid cały czas monitoruje sytuację.

### Gdzie nie podróżować?

O jak najszybsze wprowadzenie zakazu organizacji imprez masowych oraz odwołanie zbliżających się imprez (spektakli, koncertów, wystaw, pokazów, konferencji), zapelował w piątek (28 lutego) do premiera Mateusza Morawieckiego w imieniu środowiska lekarskiego Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej Andrzej Matyja.

Główny Inspektorat Sanitarny (GIS) zaleca, by powstrzymać się od podróżowania do Chin, Włoch, Iranu, Japonii, Hongkongu, Korei Południowej, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu.

## Trener Kadry Narodowej z Łomży

Pochodzący z Łomży Piotr Rostkowski, absolwent Zespołu Szkół Rolniczych w Marianowie, Akademii Rolniczej w Olsztynie i AWF we Wrocławiu, były zawodnik LKS „Narew” w Łomży, został powołany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki na stanowisko trenera Kadry Narodowej Seniorów biegów średnich.

O utalentowanym i pracowitym Piotrze Rostkowskim „Kontakty” pisały, gdy odnosił pierwsze sukcesy sportowe. A tych później było wiele, zarówno na otwartej bieżni, jak i w hali. Wśród nich rekord Polski na 1500 (w 1997), który przetrwał 14 lat!

Jego łomżyńskimi trenerami byli Sylwester Chiński i Jan Kotowski.

## Łomża z największą rozlewnią piwa!

Współwłaściciel firmy Van Pur SA, do której należy Browar w Łomży Edward Rzeźnik, spotkał się z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim oraz jego zastępcą Andrzejem Garlickim w środę, 4 marca, w sprawie rozwoju marki Łomża. W najbliższych dwóch latach Van Pur planuje bowiem rozbudowę browaru w Łomży, która przyczyni się do podwojenia produkcji oraz wzrostu zatrudnienia. W ten sposób w naszym mieście powstałaby największa rozlewnia piwa w północno-wschodniej Polsce.

Browar w Łomży powstał w 1968 roku. Produkowane przez niego „Laleczki” stały się słynne nie tylko w kraju. Obecnie jego właścicielem jest polskie przedsiębiorstwo Van Pur S.A. – Zależy nam,

by browar identyfikował się ze swoim miastem. Dostrzegamy działania władz samorządu łomżyńskiego pod kątem rozwoju i wsparcia lokalnych firm i widzimy potencjał, jaki dzięki temu tu powstał – mówił podczas spotkania w Ratuszu Edward Rzeźnik i przedstawił koncepcję rozwoju przedsiębiorstwa oraz zapowiedział większe wspieranie różnego rodzaju inicjatyw w Łomży.

– To niezwykle ważne, że jedna z najbardziej rozpoznawalnych łomżyńskich firm chce dalej rozwijać się w naszym mieście. To też pokazuje, że mamy ogromny potencjał i jestem przekonany, że w kontekście również innych elementów, takich jak budowa trasy Via Baltica oraz tworzenia przez nas Strefy Aktywności Gospodar-

czej, będzie impulsem dla innych do inwestowania w Łomży – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.



ŁOMŻA



W czasie ferii rodzice uczniów ze Szkoły Podstawowej w Puchałach z własnej inicjatywy wyremontowali pomieszczenia, by można było przenieść przedszkole i utworzyć dwie klasy na piętrze. Pracowali z nauczycielami i dyrekcją od rana do wieczora, aby zdążyć przed końcem przerwy w nauce. Obiady dla pracujących przygotowywały mamy Maria Modzelewska i Marta Pietraszewska. Na zdjęciach: przed i po remoncie. Fot. UG Łomża

## Wielka modernizacja i wielki dług

Za 88 mln zł modernizację oczyszczalni ścieków przy ul. Zjazd rozpoczęło Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Łomży, która ma być zakończona jesienią 2022 roku. Aby móc ją przeprowadzić, MPWiK musiało pożyczyć ponad 38 milionów złotych, które będzie spłacać do 2034 roku.

## IT we własnej firmie

Na konferencję „It we własnej firmie” zaprasza dyrektor Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących w Łomży Bogumiła Olbryś w piątek, 6 marca (godz. 12.00). IT dostarcza narzędzi (informacja, oprogramowania itp.), za pomocą których łatwiej zarządzać firmą.

## 142 tysiące 987 złotych 68 gr na WOŚP w Łomży

Tradycyjnie na początku marca szefowa Sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Łomży Monika Ormowska-Laskowska ogłosiła pełne wyniki zbiórki 28 Finału WOŚP.

Jak od kilku lat, w tym roku także padł rekord: łomżyński Sztab na sprzęt do leczenia noworodków i dzieci przekazał 142 tysiące 987 złotych 68 gr!

W tym roku w pracę w Sztabie zaangażowało się więcej ludzi i miał wsparcie władz Łomży.

Z niewiedzy i braku skrupulatności pieniądze z podatków mieszkańców Łomży mogą trafić do gminy Łomża

## PIT z loterią i nagrodami

– Ponad 38 procent odprowadzonego podatku do Urzędu Skarbowego trafia do kasy miasta. Są to znaczące dochody, ponieważ w ubiegłym roku z tego tytułu otrzymaliśmy ponad 78,5 mln zł – mówi skarbnik Elżbieta Parzych.

Mogłoby być więcej, wielu mieszkańców miasta w rubrykach „Powiat” i „Gmina” nieświadomie pisze „Łomża” i podatek trafia do gminy Łomża. Aby trafił do kasy miejskiej, należy wpisać „miasto Łomża” lub „m. Łomża”. Dlatego władze Łomży apelują o sprawdzanie deklaracji podatkowych, otrzymywanych od pracodawców oraz z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a następnie ich poprawne

rozliczenie w Urzędzie Skarbowym.

– Za pieniądze z podatków utrzymywane są placówki oświatowe, rozwija się infrastruktura drogowa, organizowane są wydarzenia społeczno-kulturalne. Również dzięki temu mogliśmy wprowadzić bezpłatną komunikację miejską dla seniorów oraz uczniów łomżyńskich szkół – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

W drugiej połowie marca rozpocznie się w Łomży loteria PIT, w której można będzie wygrać nagrody o łącznej wartości 25 tysięcy złotych. Będą mogły w niej wziąć udział ci, którzy w deklaracji podatkowej za 2019 roku jako miejsce zamieszkania wskażą „miasto Łomża”.

## Koronawirus w szpitalu w Łomży?

Od wtorku, 3 marca, Szpital Wojewódzki w Łomży wstrzymał odwiedziny w Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym i Oddziale Pediatrii. Od środy, 4 marca, wprowadził zakaz odwiedzin chorych w całym Szpitalu. Głównym powodem zakazu jest sezonowa grypa. P.o. dyrektora Szpitala Joanna Chilińska informuje, że nastąpiło zwiększenie liczby pacjentów właśnie z powodu zwykłej grypy. Drugim powodem jest jedna pacjentka, przebywająca w izolacji. Kobieta przyjechała

z Brukseli, miała gorączkę powyżej 40 stopni i uskarżała się na ból gardła. Pobrano już od niej materiał do badań, który został przekazany do Państwowego Zakładu Higieny i Szpital czeka na wyniki.

Od soboty łomżyński Szpital jest w stanie „podwyższonej gotowości”, który wprowadził wojewoda podlaski.

Wcześniej, ponieważ już w minionym tygodniu, zakaz odwiedzin w naszym regionie wprowadził Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku.

## Łomża międzyna-rodowo

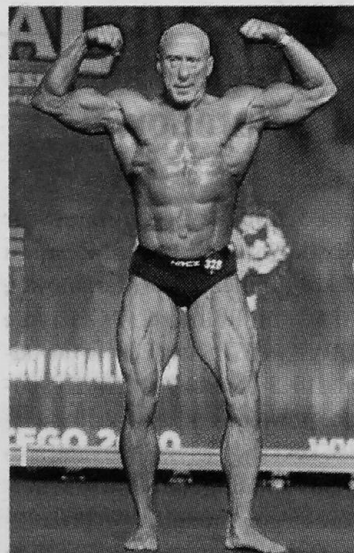


Łomża, Pavlikeni w Bułgarii oraz rejon sołecznicki na Litwie przygotowują się do realizacji wspólnego projektu, mającego na celu wsparcie rozwoju przedsiębiorczości i przeciwdziałanie bezrobociu. O szczegółach prezydent Mariusz Chrzanowski rozmawiał z asystentem mera Sołecznic Edgarem Alkovskim. Współpraca między Łomżą a Sołecznicami podpisana została w latach 90. Od tego czasu podjętych zostało wiele wspólnych, głównie edukacyjnych, inicjatyw z wymianą młodzieży. Partnerstwo z miastem Pavlikeni rozwija się od 2017 roku.

## Miasto

### w remoncie

Po rozpoczęciu remontu i wyłączeniu z ruchu ulic Gielczyńskiej i Rządowej, wyłączone z tego samego powodu są ul. 3 Maja i Małachowskiego (od czwartku, 5 marca). Przebudowa ul. 3 Maja z rozbudową ulicy Wiejskiej za 5 mln 959 tys. zł ma się zakończyć 30 października, informuje Łukasz Czech z ratusza. Ul. Małachowskiego będzie kosztowała 1 mln 339 tys. 788 zł, a jej remont ma zostać ukończony do połowy czerwca. Obie modernizacje wykonuje łomżyńska firma BIK za pieniądze z tzw. schetynówek.



Drugie miejsce zajął w Międzynarodowych Mistrzostwach Polski Sportów Sylwetkowych (NPC) kulturysta i trener sportów siłowych Zbigniew Turowski, wychowawca z Bursy Szkolnej nr 2 w Łomży. W zawodach startowali kulturysty z Polski, Hiszpanii, Kanady, Rosji, Ukrainy i Włoch.

## Nagroda za „Relikwie”

Autor reportażu „Relikwie” o niezwykłych losach szczątków bł. ks. Jerzego Popiełuszki Jacek Słomiński został tegorocznym laureatem nagrody Rady Programowej TVP3 Białostok. Podczas sekcji zwłok po zabójstwie kapłana przez Służbę Bezpieczeństwa, przeprowadzonej w 1984 r. w Zakładzie Medycyny Sądowej w Białymstoku, jeden z patologów wyniósł w tajemnicy dwie fiołki krwi, fragment wątroby, śledziony i nerek ks. Jerzego Popiełuszki. Zostały zamurowane w ścianie kaplicy Sanktuarium bł. Bolesławy Lament w Białymstoku przy ul. Stołecznej. Wydobyto je po prawie dwudziestu latach. Obecnie są konfekcjonowane i wysyłane na cały świat jako relikwie, do dziś wysłano ich ponad tysiąc.



Od lewej: laureat Jacek Słomiński, przewodnicząca Rady Katarzyna Kakowska i marszałek Artur Łosicki. Fot. Małgorzata Sawicka

Wcześniej reportaż Słomińskiego zdobył Grand Prix na konkursie Instytutu Pamięci Narodowej na Audycję Historyczną Roku 2019 i wyróżnienie Związku Dziennikarzy Polskich.

Rada Programowa TVP3 Białostok przyznaje nagrody dziennikarzom od 2012 r. Dotychczas otrzymali je m.in. Alicja Grzechowiak, Andrzej Godlewski, Mariusz Rytel, ks. dr Andrzej Dębiński.



## Bogusia czeka na życzliwość

Niepełnosprawna od urodzenia Bogumiła Dąbrowska z Ciechanowca prosi o życzliwość przy wypełnianiu PIT. Choruje na artrozę (sztywność stawów). Przeszła kilkanaście operacji, porusza się na wózku inwalidzkim, choroba wciąż atakuje. Szansą jest kosztowna operacja w USA, na którą zbiera pieniądze. Można jej w tym pomóc, przekazaniem 1 procenta podatku, wpisując w formularzu PIT nr KRS 0000382243 cel szczegółowy: „1179 pomoc dla Bogumili Dąbrowskiej”.

## Radość spod kapelusza

Grand Prix XIV Ogólnopolskiego Konkursu Krasomówczego im. Hanki Bielickiej „Radość spod kapelusza”, zorganizowanego przez parafię pw. Krzyża Świętego w Łomży, zdobyła Alicja Gudowska z Białegostoku, która zaśpiewała piosenkę „Po co babcię denerwować” (słowa Wojciech Młynarski). Nagrodą był kapelusz, wykonany przez artystkę Teresę Adamowską.

W konkursie wystąpiło 35 wykonawców, ocenianych w dwóch kategoriach: monolog i wiersz oraz piosenka.

Za recytację nagrodzeni zostali: I miejsce – Aleksandra Deroń z Białegostoku, II miejsce – Monika Jabłońska z Wysokiego Mazowieckiego, III miejsce – Magda Jemielita z Łomży i Barbara Kolak z Ciechanowa. Wyróżnione: Aleksandra Kibiłko z Łomży i Gabriela Stypułkowska z Białegostoku.



Jedną z nagród wręcza wicemarszałek województwa Marek Olbryś

Wśród wokalistów nagrodzeni zostali: I miejsce – Aleksandra Czapliska z Grajewa, II miejsce Olga Sobolewska z Mławy, III miejsce – Kacper Żmuda z Łomży. Wyróżnieni: Izabela Modzelewska, Laura Narołewska, Oliwia Piotrowska, Damian Śliwiński (wszyscy z Łomży) i Jakub Grzybowski z Białegostoku.

Nagrodę Zarządu Głównego

Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej wyśpiewała Agata Daniłowicz z Białegostoku.

Pomysłodawcą konkursu jest proboszcz parafii ks. kanonik Andrzej Godlewski, który w Centrum Katolickim przy parafii utworzył Salonik Pani Hani, jedyne w Polsce mini muzeum, poświęcone sławnej łomżniance Hance Bielickiej (1915–2006).

## Zosia pojedzie się leczyć



Zosia Trzcinińska z Turośli, chociaż w kwietniu skończy trzy lata, nie mówi i nie chodzi. Od urodzenia cierpi na padaczkę, niedosłuch, kłopoty z połykaniem i inne powiązane choroby. Aby mogła przeżywać radość dzieciństwa i stać się kiedyś

Zosią Samsią, inne dzieci przy pomocy rodziców i nauczycieli zbierają pieniądze na jej leczenie i rehabilitację. Tak zrobili uczniowie Szkoły Podstawowej w Turośli z rodzicami, zainspirowani przez sołtys Annę Sadłowską; piekli ciasta i „sprzedawali” w Szkole. Zebraли dla Zosi 2400 zł. Uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego i Ze-

społu Szkół Technicznych w Kolnie zebrali dla Zosi, której nawet nie znają, 1395 złotych. Dzięki temu 15 marca Zosia pojedzie na turnus rehabilitacyjny do Złotowa (koszt dwutygodniowego pobytu 5300 zł).

Dzieci pomagają dzieciom. To wzruszające, a jednocześnie zastanawiające, czy takiego leczenia Zosi i innych dzieci nie powinno sfinansować państwo?



Prawie 12 litrów krwi oddało 26 mieszkańców gminy Klukowo w czasie akcji honorowego krwiodawstwa w Wyszonkach Kościelnych, zorganizowanej po raz 37 przez strażaków OSP w niedzielę, 1 marca. Krew można było oddać w salce parafialnej w Wyszonkach Kościelnych. Fot. OSP Wyszonki Kościelne.

## Podnoszenie „ciężarów” w Klimaszownicy

„Potrzebujemy świetlicy. Miejsca, w którym ludzie bez skrepowania będą mogli się spotykać. Będziemy na to przeznaczac fundusz sołecki”, mówi sołtys Klimaszownicy (gm. Radziłów) Sylwia Gordon.

Jest sołtysiem pierwszą kadencją. Poprzedni sołtys Waław Zienkiewicz zrezygnował w połowie ubiegłej kadencji. Żeby mieszkańcom nie przepadł fundusz sołecki, do końca kadencji funkcję sołtysa pełnił Krzysztof Klimaszewski. A w ubiegłorocznych wyborach startowały dwie kobiety. Wygrała Sylwia Gordon.

Gdy w szkole w Klimaszownicy było mniej dzieci, do dyspozycji mieszkańców udostępnione zostały szkolne pomieszczenia na piętrze. Sytuacja się zmieniła. Dzieci przybyło, uczniowie wrócili do klas na piętrze. W szkole jest sala, w której można się spotykać, ale to nie jest samo, co świetlica. W niej bez

skrepowania i ograniczeń czasowych młodzież mogłaby zorganizować sobie osiemnastkę, potańcówkę, dorośli wieczorek, uroczystość rodzinną, a nawet, jak zdarzyłaby się taka potrzeba stypę.

„Świetlicę planujemy urządzić w remizie, w pomieszczeniu, które teraz jest wynajmowane na sklep. Była już na ten temat rozmowa z mieszkańcami i wójtem. Liczymy na jego pomoc i decyzję w sprawie wymówienia umowy dzierżawcom. Będzie jeszcze spotkanie wójta z mieszkańcami”, dodaje sołtys.

W świetlicy mieliby też miejsce na spotkania strażacy. W Klimaszownicy powstała kobieca drużyna strażacka, do której należy osiem kobiet, a wśród nich Sylwia Gordon. W gminnych zawodach pożarniczych w ubiegłym roku zajęły pierwsze miejsce. Teraz tworzy się młodzieżowa drużyna po-



Sołtys Klimaszownicy Sylwia Gordon żarnicza dziewcząt. Sołtys myśli także o powołaniu koła gospodyń wiejskich.

Sylwia Gordon od urodzenia mieszka w Klimaszownicy, zna ludzi i sprawy, którymi żyje wieś. Jest mamą Julii, uczennicy pierwszej klasy. Poza działalnością społeczną zajmuje się hodowlą gołębi pocztowych i z Krzysztofem Klimaszewskim prowadzi Klub Sportowy „Niepokonani”. Startuje w zawodach w podnoszeniu ciężarów. I wygrywa! Więc „ciężar” organizacji świetlicy także udźwignie. Zwłaszcza, że może liczyć na pomoc sąsiadów.

### Grillowisko w Czarnej Wsi



Miejsce wypoczynku z wiatą, grillem, przebieralnią nad Jeziorem Rajgrodzkim w Czarnej Wsi, na co gmina uzyskała 50 tys. unijnej dotacji, powstanie do czerwca.

### Dzień Kobiet w Rudzie

Na Dzień Kobiet gminy Grajewo zaprasza Gminna Biblioteka w Rudzie do Starej Kuźni 8 marca (godz. 14.00).

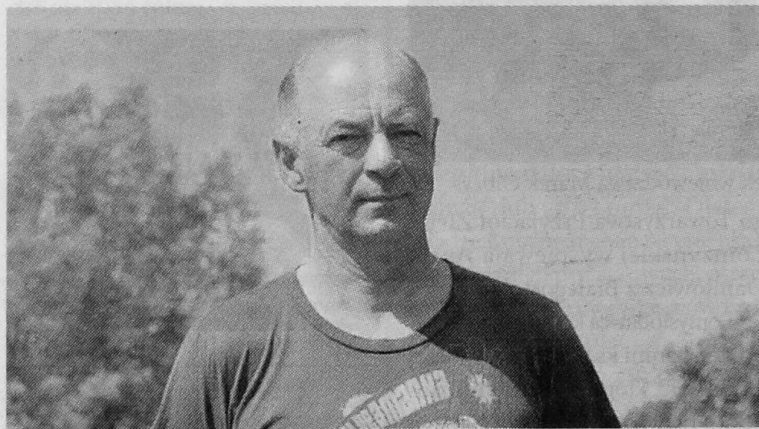
### Dzień Sołtysa w Nieckowie

Na Powiatowy Dzień Sołtysa zapraszają do Nieckowa (Zespół Szkół im. B. Podedwornego) starosta grajewski, poseł Kazimierz Gwiazdowski i dyrektor szkoły w środę, 11 marca (godz. 12.00).

### Sesja w powiecie

XIII sesja Rady Powiatu Grajewskiego odbędzie się w piątek, 6 marca (godz. 10.30), w Starostwie Powiatowym (ul. Strażacka 6B).

## Spacer po asfalcie



Sołtys Hipolitowa Ireneusz Banach

„Droga, chociaż powiatowa, była tragiczna, żwirówka. Samochody i sprzęt rolniczy topiły się w dziurach, zapadały i niszczyły się na wybojach, autobusy grzęzły, ludzie nogi wykręcali, a jesienią i wiosną stały kałuże. Jeździłem na sesje rady gminy i powiatu. Przekonywałem. Wszyscy znali naszą drogę, wiedzieli, że jest najbardziej zniszczona, rozumieli, tylko naprawa ciągle się odwlekała. Sprawdzałem, gdzie są naprawiane drogi, a remonty były na lepszych drogach od naszej.

Mówiłem o tym i w końcu się doczekaliśmy. To była moja pierwsza kadencja sołtysowania w Hipolitowie”, mówi sołtys Ireneusz Banach.

Dodaje, że kiedy powstała droga asfaltowa od Porytego przez Hipolitowo, Budy Poryckie do Bud Stawiskich (4 km) ludzie tak się cieszyli, że po prostu spacerowali po niej w jedną i drugą stronę.

„Może to trudno sobie wyobrazić, ale radość była nie do opisania”, wspomina.

Po takim sukcesie sołtys Banach został wybrany na drugą i trzecią kadencję. Drogi nadal były jego główną troską. Z pomocą władz gminy Stawiski zwirował dojazd do pól, pomagał pracownikom, wyciągał korzenie, udostępniał swój ciągnik. Wieś została oświetlona, stanął nowy przystanek.

W minionych wyborach nie chciał kandydować.

„Jestem na rencie chorobowej. Poza tym uważam, że każdy na społecznym stanowisku powinien być dwie kadencje i zmiana. Jest to czas, kiedy chce się wykazać i ludzie mu pomagają, a później wszyscy się przyzwyczajają do istniejącego stanu i entuzjazm jakby jest mniejszy. Chciałem zrezygnować, ale ludzie nie pozwolili”, mówi Ireneusz Banach.

I tak jest sołtysiem Hipolitowa czwartą kadencję. We współpracy z burmistrz Stawisk Agnieszką Rutkowską i mieszkańcami fundusz sołecki przeznaczają na zwirowanie dróg do pól i łąk.

### Szpital w gotowości



400 maseczek i 100 kombinezonów zamówiła dyrektor Szpitala Ogólnego w Kolnie w związku z zagrożeniem koronawirusem.

### Maria Rumuńska pożegnała szkołę

Wieloletnia nauczycielka historii (od 1983 r.), wicedyrektor (1998 – 2003) i dyrektor (2003 – 2013) I Liceum Ogólnokształcącego w Kolnie Maria Rumińska przeszła na emeryturę.

### Wieczornica w Czerwonem

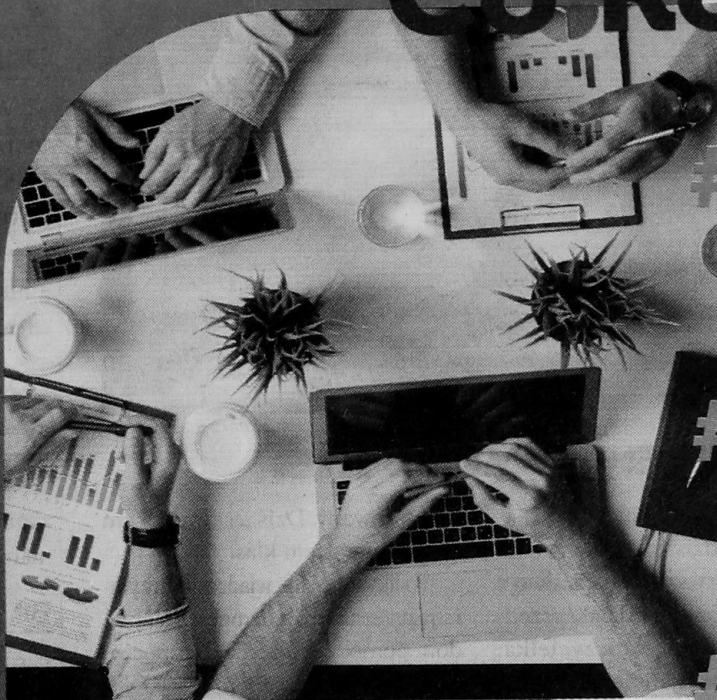
Wieczornica z okazji 25-lecia 7 Drużyny Harcerskiej Olimp im. Tadeusza Zawadzkiego odbędzie się 7 marca (godz. 19.00) w Szkole Podstawowej w Czerwonem.

### Nowy proboszcz w Koźle

Ks. dr hab. Jarosław Sokołowski jest od niedzieli, 1 marca, nowym proboszczem w Koźle.



# Co Robimy?



## #1 Social Media

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

## #2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

## #3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

## #4 Multimedia

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

## #5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

## #6 Eventy

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

## Wejdź na

[www.eContentLab.pl](http://www.eContentLab.pl)

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



# eContentLab

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



## Szkoła jednego ucznia

Jeden uczeń klasy pierwszej uczy się w tym roku szkolnym w filii ciechanowieckiej Szkoły Podstawowej w Radziszewie Starym!

1 września ubiegłego roku, zgodnie z uchwałą Rady Gminy w Ciechanowcu, szkoła została przekształcona w filię Szkoły Podstawowej w Ciechanowcu z klasami 0-IV. Miało się w niej uczyć 8 uczniów. Jednakże rodzice 7 dzie-

ci przenieśli je do szkoły w Ciechanowcu. W Radziszewie Starym został jeden pierwszoklasista, dwoje przedszkolaków w oddziale przedszkolnym i jedna nauczycielka. Z końcem roku szkolnego, filia zostanie zlikwidowana.

Szkoła w Radziszewie Starym została zbudowana w latach 1957-1960. Przybywało uczniów i budynek w latach 1993 - 1996 został

rozbudowany. Dziś jest w dobrym stanie, ma osiem klas.

Po likwidacji filii władze gminy planują przeznaczyć budynek szkolny na dom pomocy społecznej. Rozpoczęły już starania o dotacje z PEFRON.

W gminie Ciechanowiec, oprócz Radziszewa, zostaną zlikwidowane punkty przedszkolne w Kozarzach i Łempicach. Główną przyczyną jest brak dzieci.

Rocznica

mordu

w Jabłoni

Dobkach



Na obchody 76 rocznicy wymordowania mieszkańców wsi Jabłoń Dobki zaprasza 6 marca (godz. 11.30, kościół Piotra i Pawła w Jabłoni Kościelnej) wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński.

Koncert dla pań  
w Szepietowie

Na koncert z okazji Dnia Kobiet zaprasza GOK w Szepietowie 8 marca (godz. 15.00).

Bezmyślna  
nastolatka

83 kilometry na godzinę pędziła bmw przez Stare Osipy (gm. Wysokie Mazowieckie) szesnastolatka bez prawa jazdy. Zatrzymana przez policję, stanie przed sądem.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Sołtys z miasta

„Sołeckie wybory są wynikiem zaufania mieszkańców do kandydata. To zaufanie bardzo cieszy. Wszystkim nam chodzi o to, aby było łatwiej i lepiej, żeby miał się kto ująć za wspólną sprawą”, mówi sołtys Wdziękonia Pierwszego (gm. Zambrów) Luiza Saniewska.

Gmina Zambrów ma najwięcej sołectw w Polsce. Rządzą w niej głównie mężczyźni. Na 70 sołectw, tylko w 17 sołtyskami są kobiety.

Luiza Saniewska jest drugą kandydatką. Wygrała z poprzednim sołtysiem Zdzisławem Skarzyńskim. W drugiej kadencji nie miała kontrkandydata.

Wieś niewielka, 50 domów. Sołtys organizuje zebrania we własnym domu, a jak trzeba wszystkich o czymś zawiadomić, pisze kartkę z wiadomością, która przekazywana jest od domu do domu.

W tym roku najważniejsze dla wsi będzie zbudowanie chodnika. Zabiegała o niego sołtys, a wspomagał ją radny Jarosław Skarzyński.

„Działamy razem. I dobrze się mi współpracuje z gminą. Wieś jest oświetlona, dostawiono nam nowe lampy solarne, jak coś się zepsuje od razu jest naprawiane”, mówi sołtys Saniewska.

Luiza Saniewska z mężem Dariuszem są rodzicami dwóch có-



rek: Aleksandra jest studentką kosmetyki w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, a Julia uczennicą drugiej klasy Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie. Saniewscy prowadzą gospodarstwo (30 ha) ukierunkowane na hodowlę trzody chlewnej.

„Ludziom w mieście wydaje się, że do obowiązków wiejskiej kobiety należy ugotowanie obiadu i sprzątnięcie domu. Tak nie jest. W gospodarstwie nie ma wolnych sobót, niedziel, świąt, urlopów. Praca jest zawsze i na wsi kobiety pracują przez cały czas. Wiem co mówię, bo pochodzę z miasta i mam porównanie”, powiedziała Luiza Saniewska.

Uczennica I LO w Zambrowie Oliwia Moczydłowska jest tegoroczną stypendystką Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie twórczości artystycznej. Oliwia w ubiegłym roku zdobyła m.in. I miejsce na XX Festiwalu Piosenki Religijnej i Patriotycznej „Bogu i Ojczyźnie” w Zambrowie i I miejsce w XIII Konkursie Piosenki Patriotycznej „Polska to My” w Łomży.



Dzień

Kobiet

w Szumowie



Na koncert Mateusza Kurkowskiego z zespołem „The best of Saxophone”, prezentację „Kobiety w gminie Szumowo” i słodki poczęstunek z okazji Dnia Kobiet zaprasza w sobotę, 7 marca (godz. 19.30, GOK) wójt gminy Szumowo.

Buduje się  
gmina Szumowo

8 pozwoleń na budowę wydano w ubiegłym roku mieszkańcom Srebrnego Borku, 6 pozwoleń w Srebrnej, 5 w Paproci Dużej i po 3 w Paproci Małej oraz Pęczratce Polskiej.

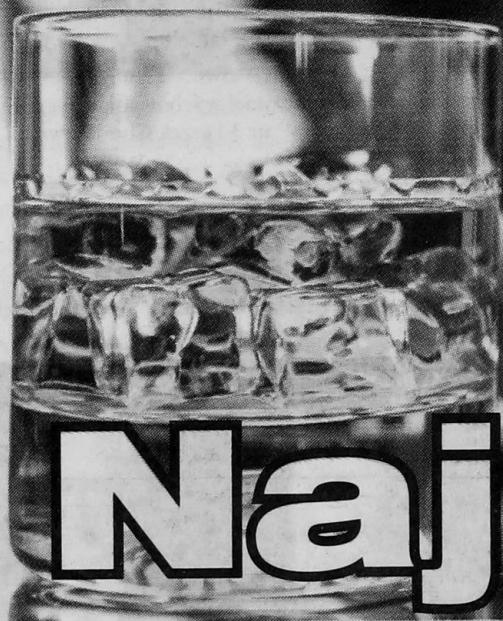
Koncert w Rutkach

Na koncert „Panowie w hołdzie Paniom” zaprasza 8 marca (godz. 14.00, Dom Kultury) wójt gminy Rutki Dariusz Modzelewski.

Sesja w Kołakach  
Kościelnych

X sesja Rady Gminy Kołaki Kościelne odbędzie się w piątek, 6 marca (godz. 10.00).

Piętnaście lat przesłaniała mi świat butelka.  
Najczęściej byłem po prostu



# Naj...bany!

I  
„Bardzo się z Bronkiem polubiliśmy, bo byliśmy mniej więcej w tym samym wieku, obaj wychowaliśmy się na punk rocku i tego typu historiach. Sprytny był zawsze z niego naciągacz, nigdy przenigdy nie miał przy sobie pieniędzy, co nie przeszkadzało mu nażreć i napić się na czyjś koszt. Był duszą towarzystwa w tym sensie, że kiedy sobie popił, był najzabawniejszym i najdowcipniejszym człowiekiem pod słońcem. Jako dwudziestolatek siedział w kryminale, nie płacił nigdy za izby wytrzeźwień i grał na basówce w kapeli o marketingowej nazwie „Gwałt”. Na studiach, na które dostał się za drugim razem, chyba nikt o tym nie wiedział. Być może dlatego, iż był jednym z najzdolniejszych i najpilniejszych studentów. Przy okazji dorobił się na uczelni opinii straszego alkoholika, ale nie mogli go relegować, gdyż za dobrze się uczył?”

Ten fragment pochodzi z niepublikowanych pamiętników magistra humanisty z Podlaskiego. Broniek wielokrotnie w niej się przewija i to najczęściej w tonacji cyganeryjno-bachicznej.

## II

Od 3 lat Broniek nie pije.

Wcześniej pisał do humanisty: „W ogóle problem alkoholizmu przybiera na wadze i znaczeniu. Jakkolwiek w ubiegłym roku, gdy mieszkałem na Brzeźnie (dzielnica Gdańska – przyp. autor), imprezy bywały bardzo sympatyczne, tak teraz mamy do czynienia z piciem o narastającym elemencie destrukcyjnym (16 win w trzech, 19 w czterech itp., darcie mordy jak zwierzęta, spanie na korytarzu, tłuczenie butelek i wyrzucanie gaśnic przez okno, nie wspominając o częstotliwości picia)”

W listopadzie dziewięćdziesiątego siódmego humanista zmienił stan cywilny. Broniek był jednym z kilku przyjaciół, zaproszonych na ślub do miejscowości leżącej na skraju Puszczy Białowieskiej. Tu humanista mieszkał przez większą część życia. Stąd też pochodzi jego Szanowna Małżonka.

Bronka odebrał na podupadającym dworcu kolejowym, kiedyś dumie władz i przede wszystkim jego mieszkańców.

Był trzeźwy. Jeszcze tego samego dnia wszyscy pojechali po Darka i Mariusza. Tamci byli wypici, hałaśliwi, rozgorączkowani.

Na weselu wszyscy zaprawili się w trupa. Pierwszy odpadł Mariusz,

mimo czujnej obecności przyszłej żony.

## III

W chwilę po tych wydarzeniach wybuchło: Broniek nie pije! Na początku nikt w to nie wierzył. Pukali się tylko w czoło i obstawiali zakłady, kiedy pęknie.

Broniek pisze do humanisty: „Pijąc, miałem czas praktycznie tylko na myślenie o zaleczeniu kaca, gdy odstawiłem, zadreślały mnie depresje alkoholowe, a najczęściej byłem po prostu naj...bany. To sprawiło, że nie miałem czasu na refleksje. Zauważ więc, ile czasu zyskałem odstawiając picie. Niestety, nie miałem innego wyjścia. Pewnie, że chętnie bym się z tobą napił, alkohol jest przecież dla ludzi i w jego spożywaniu nie ma niczego złego. Ale dla ludzi zdrowych. W moim przypadku mogłoby przynieść katastrofalne skutki zwłaszcza, że moje trzeźwienie ma charakter depresyjny i wystarczy tylko impuls do targnięcia się na swoje życie. Mówię o tym zupełnie serio i nie po to, by się jakoś asekurować, bo wiadomo, że różnie to z tymi samobójstwami bywa. Wierz mi! Staczałem się coraz bardziej i niby o tym wiedziałem, ale żyłem w świecie iluzji i nie chciałem się do tego przyznać. Czulem, że ludzie

odwracają się ode mnie, ale nie wiedziałem dlaczego. Pamiętam, że jeszcze na czwartym roku było tyle koleżanek i kolegów, na piątym większość z nich nie chciała już ze mną rozmawiać, bo i o czym, skoro miałem klapki na oczach i widziałem tylko butelkę z przezroczystym, żółtym lub czerwonym płynem i jej poświęcałem prawie całą swoją uwagę. A życie i świat kwitło i rozwijało się obok. Ja natomiast stałem w miejscu i staczałem się rowu. Wreszcie przyznałem się do swojej ułomności i otworzyło mi oczy.

Piętnaście lat przesłaniała mi świat butelka. I zacząłem być szczęśliwy każdym nowym odkryciem: świecące słońce, kwitnące drzewa, kwiaty, ciekawy film, mecz w telewizji...

Jak każdy człowiek na ziemi pod każdą szerokością geograficzną, przeżywam dni lepsze i dni gorsze. I to chyba normalne. A skoro ja przeżywam to, co normalny, zdrowy człowiek, powinno mnie to cieszyć. I cholernie cieszy!

## IV

Broniek pracuje jako niewykwalifikowany robotnik przy jednym z kościołów. Kątem mieszka u znajomego ze studiów.

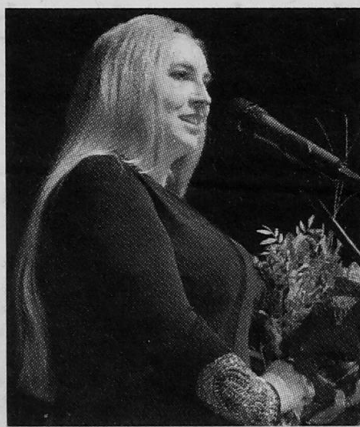
ARKADIUSZ PANASIUK



Laureat Złotego Żubra  
Robert Szulborski



Prezes Banku Spółdzielczego  
Zenona Zalewska



Dyrektor Miejskiego Ośrodka  
Kultury Marta Konopka



Nauczyciel wychowania fizycznego  
SP nr 3 Leszek Chodkiewicz

# Nieprzeciętni

## Globalne marzenia

„Samochody marki Lamborghini produkowane są w mieście, w którym mieszka 7 tysięcy ludzi. Firmy Adidas i Puma są w miejscowościach dwudziestotysięcznych. A są to znane i globalne marki. Mam nadzieję, że kiedyś ktoś tak powie o OstroVicie, że w małej miejscowości powstała globalna marka. Wszystkie nasze marzenia mogą stać się rzeczywistością, jeżeli mamy odwagę je spełnić”, mówił ze sceny zdobywca nagrody burmistrza Zambrowa Złotego Żubra w kategorii Przedsiębiorca Roku, właściciel firmy Fitness Trading-OstroVita Robert Szulborski.

Ma 29 lat. Swoje biznesowe marzenia zaczął spełniać w wieku 15 lat, sprzedając odżywkę (białko serwatkowe) na serwisie aukcyjnym allegro. Po maturze, w 2010 roku, wprowadził na rynek własne produkty, suplementy dla sportowców, następnie produkty dietetyczne, suplementy na bazie produktów roślinnych. W 2016 roku na terenach inwestycyjnych w Zambrowie wybudował zakład z magazynem.

„Chciałem mieszkać w małym miasteczku. A w Zambrowie jest bardzo dobry klimat do rozwoju przedsiębiorczości, tereny inwestycyjne, doskonała infrastruktura i ludzie tu są inni. Pomocni, życzliwi, nie spotkałem się nigdy w urzędach z jakimś negatywnym odbiorem. Nie było problemów ze znalezieniem pracowników, którzy są bardzo zaangażowani i szanują

pracę. Zambrow nie jest odgradzony rogatkami, jest dobrze skomunikowany, przyjeżdżają do nas ludzie z całego kraju i ze świata”, powiedział „Kontaktom” laureat Żubra.

Dodał, że nie zamierza się zatrzymywać. W ubiegłym tygodniu podpisał z burmistrzem Zambrowa akt notarialny na nowe tereny inwestycyjne. Będzie rozwijał produkcję i wierzy, że Złoty Żubr pomoże mu w spełnianiu marzeń.

Tak oto, według włoskiego i niemieckiego wzorca, w małym Zambrowie powstaje globalna firma!

Wyróżnienie specjalne w kategorii Przedsiębiorca Roku, Żubra otrzymał Bank Spółdzielczy w Zambrowie, działający w mieście ponad 140 lat.

## Stado Żubrów

Doroczne nagrody burmistrza Zambrowa Kazimierza Dąbrowskiego Żubry (nazwa i statuetka nawiązuje do herbu miasta z głową żubra), przyznawane są za szczególne osiągnięcia w różnych dziedzinach. W dwudziestolecie, bo w tym roku była 20. edycja nagrody, Żubry trafiły do 227 laureatów.

Za ubiegłoroczne osiągnięcia Żubra wręczono w czterech kategoriach: Wydarzenie Roku, Osobowość Roku, Najlepszy Nauczyciel i Przedsiębiorca Roku. Do kapituły nagrody wpłynęło 17 nominacji.

Za Wydarzenie Roku (7 nominacji) Złotego Żubra otrzymał Zambrowski Klub Karate Kyokushin za organizację V Międzynarodowego Turnieju Karate Kyokushin o Puchar Burmistrza Miasta



Małgorzata Trocha (w środku) z burmistrzem Zambrowa Kazimierzem Dąbrowskim i ubiegłoroczną laureatką Sylwią Korpalską

Zambrow. Srebrnym Żubrem nagrodzony został Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie za Międzynarodową Paradę Dyrygentów Orkiestr Dętych. Brązowy Żubr trafił do Mazowiecko-Podlaskiego Klubu Karate, organizatora IX Międzynarodowych Mistrzostw Polski International Budokai.

Za Osobowość Roku (5 nominacji) Złotym Żubrem obdarowana została prowadząca Teatr Form Różnych Małgorzata Trocha. Reżyseruje spektakle, pisze scenariusze i występuje (grała w 463 na 467 spektakli).

Tytuł Najlepszego Nauczyciela i statuetkę Złotego Żubra otrzymał Leszek Chodkiewicz ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Zambrowie, którego uczniowie osiągnęli sukcesy sportowe na olimpiadach i zawodach międzynarodowych, krajowych i wojewódzkich.

## Wizytówka

„Wszyscy nominowani do nagrody świadczą o poziomie życia kulturalnego i społecznego w naszym mieście. Są dobrą wizytówką i promocją Zambrowa w powiecie, województwie, kraju, a nawet za granicą. Organizują w mieście życie społeczne, kulturalne, sportowe i rekreacyjne. Za to wszystkim serdecznie dziękuję”, mówił burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Gała Zambrowskich Żubrów miała, jak zawsze, ciekawą oprawę artystyczną. Uroczystość zainaugurowała dwiema piosenkami utalentowana laureatka wielu nagród na konkursach i przeglądach, nominowana do Żubra uczennica I Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie Oliwia Moczydłowska. Gałę zakończył koncert trzech tenorów zespołu Tre Voci.

MARIA TOCKA

## Biskupi zakaz

*„Są tu takie panienki  
Noszą krótkie sukienki  
Po deptaku defilują  
I klientów upatrują  
Dla bogini Wenerę”.*

Tę rymowaną zamieściła w 1921 roku łomżyńska „Wspólna Praca”. Krótkie sukienki budziły oburzenie nie tylko w Łomży. Zarządzenie o strojach kobiet wydali 1 czerwca 1926 roku ówczesni biskupi: gnieźnieński Antoni Lau-bitz i poznański Stanisław Kostka Łukomski (24 czerwca 1926 roku został biskupem łomżyńskim). Biskupi napisali:

„Księża biskupi odwoływali się już kilkakrotnie w Listach pasterskich do opinii publicznej z wezwaniem przeciwstawienia się wzmagającej niemoralności, zwracając przy tym uwagę szczególną na nieobyczajność mody wprowadzanej do ubrań kobiecych. Odezwy te i upomnienia znaczna ilość kobiet, niestety, zlekceważyła. Co gorsza, są kobiety, które nie wahają się wchodzić w takim nieprzyzwoitym ubraniu nawet do domów Bożych i przystępować do Stołu Pańskiego. Wobec tego nie pozostaje władzy kościelnej nic innego, jak chwycić się środków, jakie podaje dyscyplina kościelna.

Zarządzamy zatem, iż dozwolonym jest wchodzić do kościołów na nabożeństwa, przystępować do Sakramentów lub brać udział w orszaku weselnym tylko w ubraniu poniżej opisanem:

Suknia może mieć pod szyją tylko lekkie wycięcie, rękawy winny sięgać co najmniej do łokci, suknia spuszczać się winna poniżej kolan i być tak szeroka, ażeby umożliwiała swobodne i przyzwoite klęknięcia. Osoby niestosujące się do powyższych przepisów należy wyprosić z kościoła jako naruszające świętość miejsca i gorszące obecnych. Należy im również odmówić Sakramentów Świętych”.

Zarządzenie, opublikowane w lipcu 1926 roku w „Miesięczniku Kościelnym” archidiecezji poznańskiej i gnieźnieńskiej, miało zostać odczytane z ambon w kościołach w dwie niedziele oraz wywieszane na drzwiach kościelnych.

Łomżyńska prasa międzywojenna nie odnotowała, aby ktoś z powodu stroju został wyproszony z kościoła. Ale padały na ten te-



# Niebezpieczne sukienki

mat uwagi wygłaszane przez kapłanów w diecezji łomżyńskiej.

W Łomży prawdopodobnie nie odbywały się w mieście pokazy mody. Ale modne nowości „płynęły” z filmowych ekranów. Kino w latach dwudziestych było popularną rozrywką. W łomżyńskich kinach (Miraż, Dom Żołnierza i Reduta) obok projekcji filmów były też rewiowe występy. Artystki tańczyły w śmiałych strojach. Kabaretowych występów nie było w koninie „Zdrój” w Domu Katolickim (obecny budynek szkół katolickich). Łomżynianki podpatrywały sceniczną modę i bardziej lub mniej naśladowały artystki.

## Męska wokanda

Za krótkie sukienki żadna kobieta procesu nie miała. Ale „sprzedawana” na ulicy miłość była karna. A w sądach orzekali mężczyźni.

Na listę adwokatów jako pierwsza w Polsce kobieta została wpisana w marcu 1925 roku Helena Wiewiórska, córka chłopca spod Białowieży, absolwentka prawa w Petersburgu. Z trudnościami

i oporami kolegów prawników otwierała zawodową prawniczą ścieżkę dla kobiet. Była inicjatorką powołania Stowarzyszenia Kobiet z Wyższym Prawniczym Wykształceniem. W 1926 roku złożyła w Sejmie memoriał o dopuszczeniu kobiet do zawodów prawniczych. Kwestia ta miała ciągle wielu przeciwników. W 1928 roku adwokat Wiewiórska w wywiadzie dla „Dziennika Białostockiego” powiedziała: „Jako główny zarzut przeciw udziałowi kobiet w sądach przysięgłych wysuwają przeciwnicy impulsywność kobiet, kierowanie się uczuciem. Ale przecież sąd przysięgły ma z natury rzeczy powodować się przede wszystkim uczuciem humanitarności, a na drugim dopiero miejscu literą prawa. Zarzut powyższy jest więc niemądry. Co się tyczy kobiet ze studiami prawnymi, to skoro dopuszczono je do adwokatury, nie widzę powodu, dlaczego nie miałyby zajmować stanowisk sędziów. Zastrzega się, iż kobiety nie mogą być sędziami śledczymi, ale pełnią one faktycznie te wszystkie funkcje jako apli-



Pierwsza w Polsce adwokat Helena Wiewiórska. Fot. NAC

kantki. Nie ma w tem więc wiele logiki”. Poza tym podnosiła, iż niedopuszczenie kobiet do sądownictwa jest sprzeczne z konstytucją.

W całym dwudziestoleciu międzywojennym w Polsce było tylko około 200 adwokatów i 7 kobiet sędziów. Pierwszą nominację otrzymała w 1929 roku Wanda Grabińska. W Łomży i Białymstoku w zawodach prawniczych pracowali tylko mężczyźni.

(Pisownia cytatów oryginalna).

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

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

(fak.00022/20-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

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

(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

Oddam kamienie.

Tel. 784 – 449 – 026

(o/b)

### 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)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

### ROLNICTWO

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,  
New Holland, Same Landini,  
Massey Ferguson, Renault,  
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,  
John Deere, Pronar, Farmer itd.  
każdy stan oraz prasy, belarki  
Sipma, Warfama itd. Gotówka od  
ręki. Dzwonić, pisać.  
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)

### TOWARZYSKIE

Poznam wolną panią, wiek 55 lat.  
Mieszkam na wsi.  
Tel. 507 – 122 – 736

(p-001248-o)

### TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

W ramce, wytłuszczone litery  
Frankfurt n/Menam i okolice  
– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,  
602 – 681 – 677

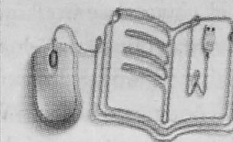
(fak.00036/20-o-i)

**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



## ŁOMŻYŃSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W ŁOMŻY

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

– remont klatek schodowych, pomieszczeń ogólnodostępnych w piwnicach oraz robót towarzyszących w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. J. Śniadeckiego 12, remont elewacji budynku przy ul. ks. kard. Wyszyńskiego 6, remont nawierzchni betonowej korytarza i malowania klatek schodowych w budynku garażu wielopoziomowego przy ul. J. Bema 9 oraz remont loggii i balkonów budynków przy ul. Konstytucji 3 Maja 6 i 8, Małachowskiego 11 i B. Prusa 8 w Łomży.

Termin składania ofert – do 17.03.2020 r. do godz. 10<sup>00</sup>.

Oferty należy składać w siedzibie Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Łomży – Al. Legionów 7 B, w sekretariacie (pokój nr 1), w zaklejonych kopertach z napisem: „Przetarg nr 2/2020. Nie otwierać przed terminem otwarcia ofert”. Specyfikację istotnych warunków zamówienia zainteresowani oferenci mogą pobrać ze strony internetowej ŁSM: www.lsmlomza.pl. Otwarcie ofert przez komisję przetargową nastąpi w dniu 17.03.2020 r. o godz. 10<sup>15</sup> w siedzibie Spółdzielni, pokój nr 10 (świetlica). Bliższych informacji udzielają: Zbigniew Dziemiński budynki Śniadeckiego 12, Konstytucji 3 Maja 6 i 8, Małachowskiego 11 i B. Prusa 8 – tel. 86 215 26 97, Emilia Karwowska budynki Bema 9 i Wyszyńskiego 6 – tel. 86 215 26 65.

## OGŁOSZENIE

Działając na podstawie art. 35, ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r., poz. 65 z późn. zm.), Burmistrz Czyżewa podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 04.03.2020 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Czyżewie, ul. Mazowiecka 34 został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowych przeznaczonych do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Miejskim w Czyżewie, ul. Mazowiecka 34, pok. nr 7, tel. 86 2760536, 86 2755036.

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
KONTAKTY  
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

**GARAŻE Blaszane**  
**BRAMY Garażowe**  
**KOJCE dla Psów**

**Najniższe CENY**  
Automatyka do bram  
Transport i montaż  
**GRATIS** cały KRAJ  
Dogodne **RATY**

**86-225-23-11 85-733-60-26**  
**29-642-34-61 87-735-13-65**  
**83-411-91-50 512-853-323**  
**www.konstal-garaze.pl**

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

Sprzedam Ford Focus, z powodu  
choroby, (1999), wiśniowy, dobrze  
utrzymany, cena do uzgodnienia,  
tel. 514 - 816 - 049

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

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

Sprzedam Mercedes, (1998), 2.2  
diesel, stan bardzo dobry,  
cena 4 200 zł do uzgodnienia,  
tel. 503 - 862 - 612

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

Sprzedam Ford Focus, (2007), 2.0,  
automat, stan bardzo dobry,  
cena 7 500 zł do uzgodnienia,  
tel. 798 - 596 - 052

Sprzedam Volkswagen Passat,  
(1998), stan bardzo dobry,  
cena 5 000 zł, tel. 660 - 529 - 185

Sprzedam Skoda Octavia, (2010),  
stan bardzo dobry, diesel, przebieg  
180 000 km, 105 KM,  
cena 19 800 zł, tel. 507 - 732 - 886

Sprzedam przyczepę  
samochodową Sam,  
zarejestrowana, cena 1 500 zł,  
tel. 660 - 529 - 185

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.6,  
110 KM, auto sprowadzone do  
Polski w 2007 r., opłaty ważne do  
czerwca 2020 r., diesel,  
cena 7 600 zł do negocjacji,  
tel. 506 - 395 - 892

Sprzedam Fiat Bravo, (2010),  
benzyna + gaz, 120 KM, auto  
bezwypadkowe, garażowane,  
cena 25 000 zł, tel. 600 - 380 - 973

Sprzedam Hyundai Tucson, (2007),  
2.0, 141 KM, klimatyzacja,  
centralny zamek, hak,  
cena 20 500 zł, tel. 512 - 103 - 027

Sprzedam Mercedes W211, (2004),  
2.7, 177 KM, kolor czarny, diesel,  
możliwa zamiana, cena 17 500 zł  
do negocjacji, tel. 661 - 171 - 921

Sprzedam Fiat Siena, (2000), gaz,  
hak, niebieski, cena 1 500 zł,  
tel. 737 - 271 - 005

Sprzedam Renault Laguna, (1997),  
benzyna, pierwszy właściciel  
w kraju, stan dobry, cena 2 100 zł,  
tel. 511 - 393 - 819

Sprzedam Daewoo Lanos, (2000),  
benzyna + gaz, cena 1 400 zł,  
tel. 511 - 393 - 819

Sprzedam skuter Romet, 50 cm<sup>3</sup>,  
stan bardzo dobry, cena 2 300 zł  
do uzgodnienia,  
tel. 727 - 713 - 489

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

Sprzedam Opel Astra Bertone,  
(2000), 1.8, 125 KM, wszystko  
sprawne, ważne opłaty,  
cena 3 600 zł do negocjacji,  
tel. 530 - 430 - 101

Sprzedam Audi A4, (1996), 1.6 gaz  
sekwencja, stan jak na ten rok  
bardzo dobry, opłaty do końca  
grudnia 2020 r., cena 3 800 zł do  
negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

Sprzedam motor Aprilia RS, (2002),  
125 cm<sup>3</sup>, silnik po kapitalnym  
remontcie, cena 4 200 zł,  
tel. 518 - 237 - 853

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

Sprzedam Volkswagen Golf, (2000),  
1.4 benzyna, środek czysty  
i zadbane, normalne ślady  
użytkowania, opłaty do  
października 2020 r., cena 4 400 zł  
do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

Sprzedam Nissan Qashqai, (2008),  
stan bardzo dobry, diesel, przebieg  
200 000 km, 150 KM,  
cena 17 000 zł, tel. 507 - 732 - 886

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

Sprzedam Peugeot 307, (2006),  
wymieniony rozrząd, ważne OC  
i przegląd, wersja podstawowa,  
klimatyzacja, diesel, cena 6 900 zł  
do negocjacji, tel. 507 - 355 - 276

Sprzedam Volkswagen Golf, (1997),  
w ciągłej eksploatacji, klimatyzacja  
sprawna, benzyna, przebieg  
224 000 km, cena 3 500 zł,  
tel. 508 - 077 - 103

Sprzedam Opel Corsa, (2004), 1.2  
benzyna, ubezpieczenie i przegląd  
do grudnia 2020 r., wspomaganie,  
cena 4 800 zł, tel. 512 - 114 - 196

Sprzedam Toyota Corolla, (2003),  
2.0 D4D, auto sprawne,  
cena 2 700 zł, tel. 511 - 199 - 666

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

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

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

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

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

**KUPON** **BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

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

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam 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 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)

Kupię las tartaczny,  
tel. 608 - 519 - 540

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel,  
cena 1 450 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam taśmociąg obornika,  
gumowa taśma, cena 1 350 zł,  
tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam paleciak do tura,  
cena 1 300 zł, tel. 692 - 172 - 743

(o/b)

Sprzedam rozbijak trawy do  
kosiarki Samasz, cena 400 zł,  
tel. 518 - 237 - 853

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy Unia  
Grudziądz, cena 800 zł,  
tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy,  
szerokość 4 m, składany, stan  
bardzo dobry, cena 3 500 zł,  
tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Leboulch,  
8 ton, tandem, możliwość  
rozsiewania wapna, cena 26 500 zł,  
tel. 510 - 403 - 419

(o/b)

Sprzedam owijkę  
samozaladowczą Pronar,  
z przednim załadunkiem, (2016),  
stan bardzo dobry, cena 26 000 zł  
do negocjacji, tel. 516 - 662 - 065

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na  
docisku, przekładnia olejowa,  
stan bardzo dobry, cena 4 300 zł,  
tel. 790 - 858 - 666

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża,  
szerokość 3 m, z zaprawiarką,  
cena 10 500 zł, tel. 510 - 403 - 419

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy,  
3,60 m, cena 4 800 zł,  
tel. 698 - 828 - 535

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,  
cena 2 400 zł, tel. 698 - 828 - 535

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma  
Farma II 279/1, (2006), stan  
techniczny dobry, cena 25 000 zł  
do negocjacji, tel. 600 - 646 - 840

(o/b)

Sprzedam paszowóz, (2002), stan  
bardzo dobry, cena 18 000 zł,  
tel. 661 - 918 - 229

(o/b)

Sprzedam dojarę Alfa Laval,  
cena 7 500 zł do negocjacji,  
tel. 668 - 439 - 067

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,  
cena 2 000 zł, tel. 515 - 344 - 977

(o/b)

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

(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 agregat podorywkowy  
Gruber, szerokość 2,60 m,  
sprowadzony z Niemiec,  
nieużywany w Polsce,  
cena 3 700 zł do negocjacji,  
tel. 572 - 027 - 752

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, pojemność  
7 200 litrów, stan bardzo dobry,  
cały czas użytkowany, na górny  
zaczep ciągnika, wylewka  
otwierana hydraulicznie,  
cena 18 700 zł do negocjacji,  
tel. 791 - 670 - 111

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Kuhn  
do małego ciągnika, cena 2 850 zł,  
tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik do obornika,  
stan dobry, cena 2 500 zł,  
tel. 793 - 807 - 698

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma,  
stan bardzo dobry, aparaty  
w bardzo dobrym stanie,  
cena 7 900 zł do negocjacji,  
tel. 533 - 587 - 954

(o/b)

Sprzedam siewnik Sulky DPX, stan  
bardzo dobry, wszystko sprawne,  
otwieranie hydrauliczne,  
cena 5 300 zł do negocjacji,  
tel. 515 - 103 - 873

(o/b)

Sprzedam schładzalnik do mleka,  
pierwszy właściciel od nowości,  
około 630 litrów, cena 2 500 zł,  
tel. 504 - 503 - 963

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,  
nowy typ, na przekładni olejowej,  
cena 4 500 zł do negocjacji,  
tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika  
Warfama, w dobrym stanie  
technicznym, całość oryginalna,  
niemalowana, cena 13 800 zł,  
tel. 606 - 699 - 536

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy,  
cena 5 000 zł, tel. 507 - 933 - 204

(o/b)

Sprzedam agregat do bielenia  
wapnem, cena 1 200 zł,  
tel. 692 - 172 - 743

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz do  
białkowania obór, cena 1 300 zł,  
tel. 692 - 172 - 743

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do  
ziemniaków cena 1 000 zł,  
tel. 660 - 529 - 185

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

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

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE  
ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest  
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna niepro-  
wadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

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



pwsip.edu.pl/ds

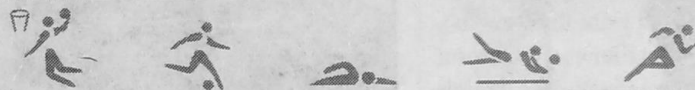
Dom Studenta  
**Rubikon**


# OBOZY! SPORTOWE! w Łomży

Zapraszamy Kluby sportowe, UKS-y, Szkoły oraz inne organizacje sportowe. Mamy jeszcze wolne terminy na organizację letnich obozów sportowych w Łomży.

Nasze atuty:

- kompleksowa oferta
  - wszystkie formalności w jednym miejscu,
- bezpośrednia bliskość obiektów sportowych,
- wysoki standard noclegowy z infrastrukturą sportową w przystępnej cenie.
- 77 pokoi 2-osobowych o podwyższonym standardzie
- całodniowe wyżywienie



Dom Studenta Rubikon  
ul. Wiejska 16A, 18-400 Łomża, tel. 86 216 31 65, 602 311 493  
e-mail: ds@pwsip.edu.pl  domstudentarubikon

## Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

 **Foto gabs**  
digital

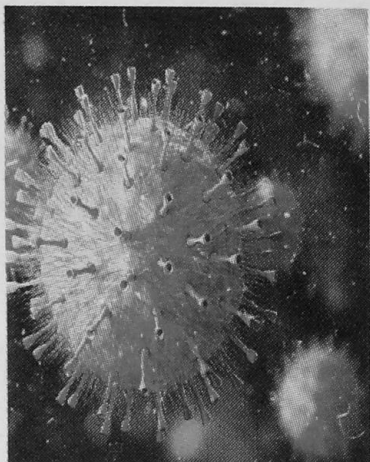
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

**Kodak Express**  
Digital Solutions

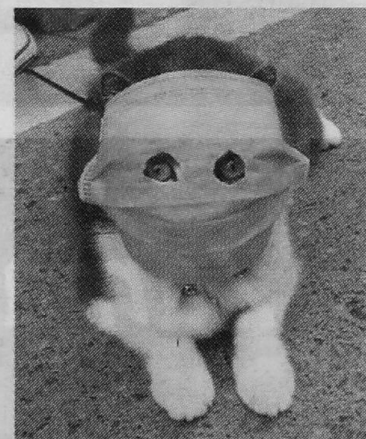
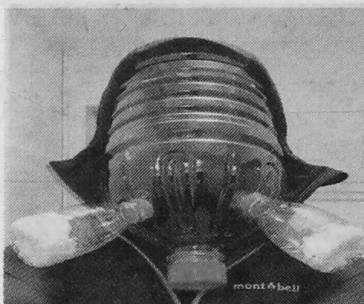
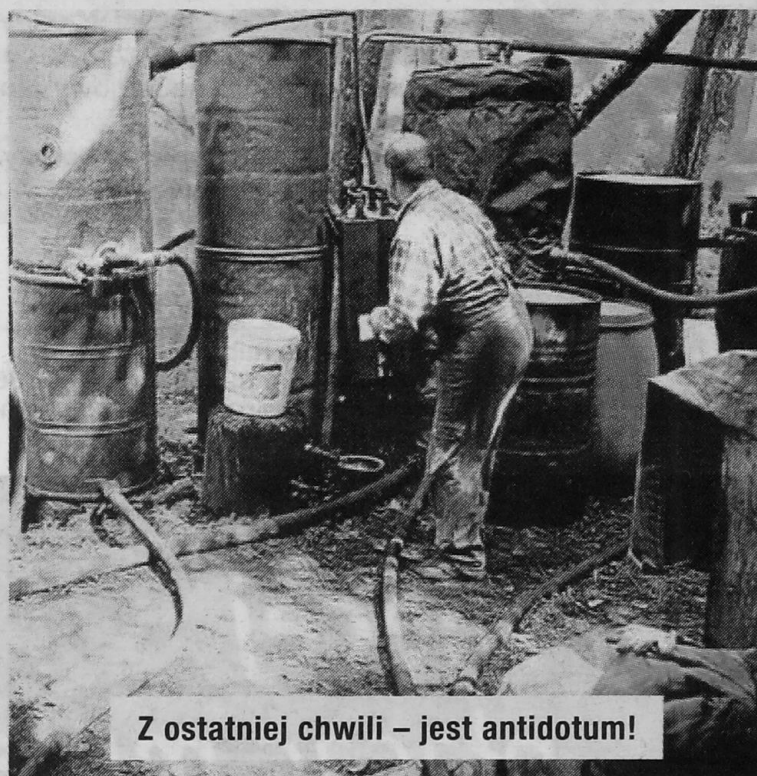


**E-KONTAKTY** wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na: [www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



# Nie dajmy się panice!

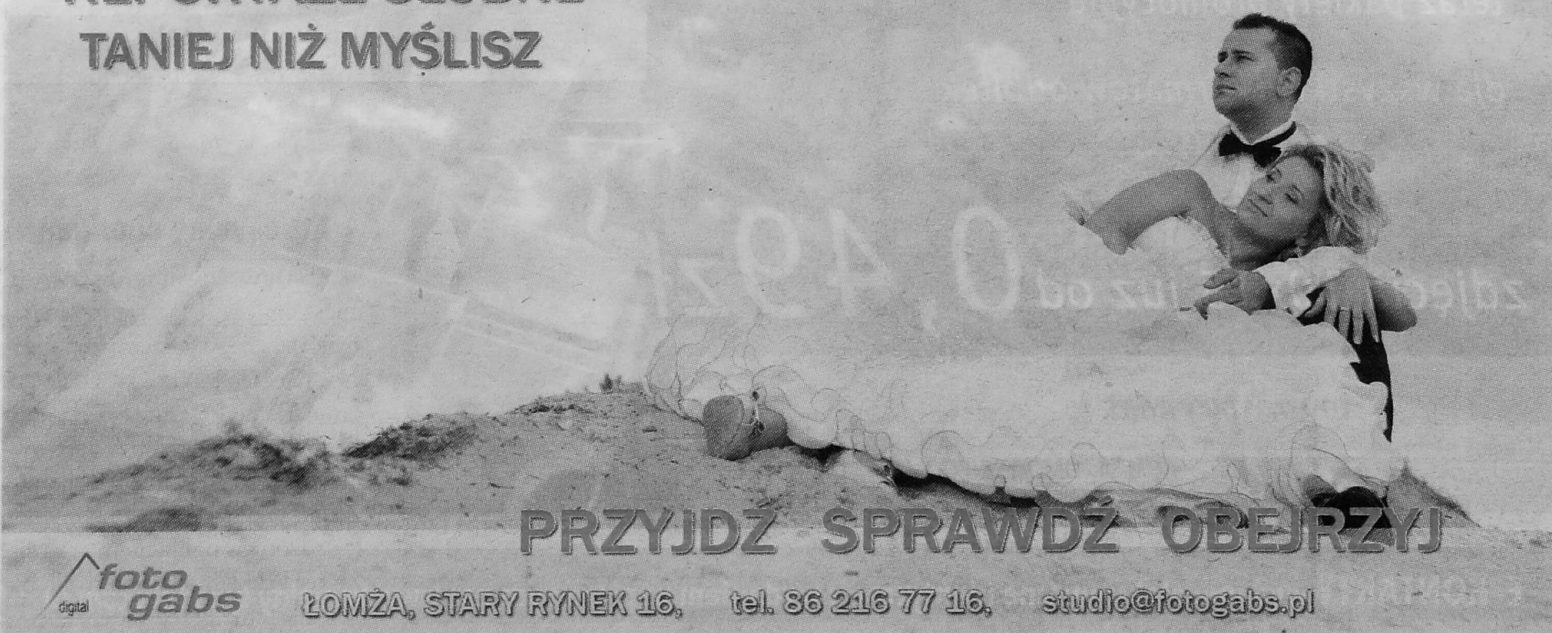
**MODA MĘSKA**  
STYCZEŃ 2020 / LUTY 2020



Z ostatniej chwili – jest antidotum!

REKLAMA

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**



**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

**foto gabs**  
digital

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



W związku z zagrożeniem koronawirusem policjanci otrzymali zalecenie, by nie używać bezstykowych alkomatów podczas zbiorowego badania trzeźwości kierowców. Nie dotyczy to pojedynczych badań, przekazał PAP rzecznik Komendy Głównej Policji insp. Mariusz Ciarka. „W naszej opinii użycie tych urządzeń nie stwarza zagrożenia zarażenia chorobami, nigdy takiego przypadku nie stwierdziliśmy, jednak po konsultacji z inspektorem sanitarnym MSWiA wolimy całkowicie rozwiązać jakiegokolwiek wątpliwości wobec również licznych zapytań w związku z obawami przed wirusami i toczącej się debaty publicznej”, wyjaśnił. Fot. policja.


Tak wygląda Honda Accord, prowadzona przez pijanego (ponad 2 prom.) kierowcę po uderzeniu w słup oświetleniowy na ul. Kopernika w Grajewie. Uderzenie było na tyle silne, że słup przewrócił się na ulicę całkowicie blokując ruch w obu kierunkach. Rannego kierowcę strażacy wydobyli z auta przy użyciu deski ortopedycznej. Trafił do szpitala.  
Fot. PSP Grajewo



REKLAMA

## Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191J**  
ŁOMŻA MPT

POBIERZ Z  
 **Google Play**

 Pobierz z  
**App Store**

*Najlepsza aplikacja w mieście*



### Tragedia pod Śniadowem

Zginęła na miejscu młoda (19 lat) mieszkanka Łomży, a w szpitalu zmarł niewiele starszy kierowca (21 lat) spod Wizny po zderzeniu koło Śniadowa volkwagena, którym jechali, z ciężarówką. Z ustaleń policji wynika, że jadąc w kierunku Łomży wyprzedzał ciąg aut i wtedy doszło do czołówki. Szczegóły tragedii wyjaśniać będzie prokuratura. Kierowca ciężarówki był trzeźwy.

### Zgubili się, bo wystraszyły ich wilki

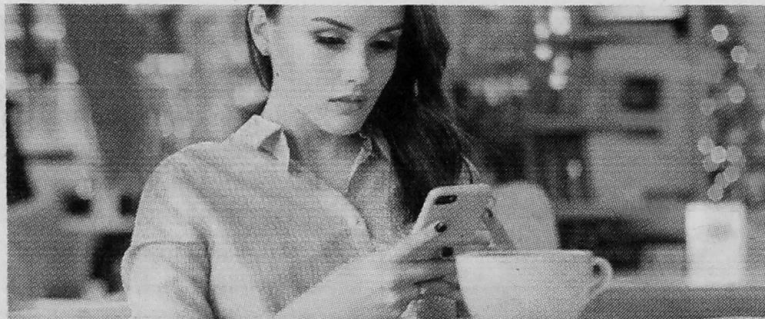
Trzy godziny policjanci poszukiwali pary turystów, którzy zgubili się w Biebrzańskim Parku Narodowym. Wystraszyli się stada wilków i chcąc przed nimi uciec, stracili orientację w terenie. Na szczęście, kobieta miała aktywny telefon i po nawiązaniu kontaktu powiedziała, że są niedaleko jakiejś wieży widokowej. Policjantom pomógł przewodnik Biebrzańskiego Parku Narodowego, który ustalił, że znajdują się prawdopodobnie na czerwonym szlaku, w rejonie działu Kumkowskiego. Po przejściu około 3 kilometrów trudnym, bagnistym terenem prowadzeni przez przewodnika policjanci odnaleźli ich i wyprowadzili z bagien.

### Starzy, a niemądzy!

103 km na godzinę pędził przez podłomżyńską wieś dojrzały kierowca (72 lata) volvo. Kilka minut później w tym samym miejscu policjanci namierzyli także pędzącą volvo 105 km na godzinę dojrzałą kobietę (65 lat). Oboje od ręki stracili prawo jazdy. Tylko tego dnia policja zatrzymała aż 56 jadących zbyt szybko drogowych piratów.

### Agresywny chuligan

Z niewiadomego powodu mieszkaniec (28 lat) powiatu łomżyńskiego nagle zaczął kopać stojący w rejonie ul. Witosa w Ostrołęce samochód. Gdy przyjechała policja, był tak pobudzony i agresywny, że trzeba go było obezwładnić. Został przewieziony na komendę i osadzony w policyjnym areszcie. Za uszkodzenie karoserii na ok. 600 zł, stanie przed sądem.



Poradnia psychologa

## Tajemnice cudzej komórki

Mam chłopaka, wszyscy go lubią, ma wielu znajomych, jest przystojny i miły. Świetnie się dogadujemy, jest nam dobrze w łóżku i nie mamy przed sobą tajemnic. Myślałam, że on też mnie kocha. Do czasu, gdy zabrałam do jego komórki. Kiedy przeczytałam esemesy wszystko nagle wydało mi się jednym wielkim oszustwem. Pisze do swoich kolegów, używając słowa „kotku” i to zarówno do mężczyzn jak i do kobiet. I co to ma znaczyć? Czy to możliwe, że jest biseksualny? Nasz związek może się przez to rozpaść. Wiem, że nie powinnam grzebać w jego komórce, ale nie mogłam się powstrzymać. A on ma do mnie pretensje, że go sprawdzam i kontroluję, a moje podejrzenia zbywa śmiechem.

Ewa

Z pewnością nie można na podstawie tego typu „poszlak” uznać, że chłopak ma jakiegokolwiek skłonności biseksualne. Pani działanie (czytanie cudzych listów) świadczy albo o nadmiernej podejrzliwości albo o pragnieniu „posiadania mężczyzny bez reszty dla siebie”.

Te uczucia właśnie, a nie domniemana przez Panią biseksualność, może zepsuć Wasz związek. Pretensje chłopaka są tu bowiem całkiem zrozumiałe. Na jego miejscu czułaby się Pani tak samo: nie obdarzona zaufaniem, kontrolowana. Taki układ bardzo niszczy związek chyba, że oboje chcecie tworzyć relacje na zasadzie policyjnej: śledzenia, kontrolowania i wzajemnej podejrzliwości.

Sprawdzanie siebie nawzajem jest przeważnie pierwszym krokiem do rozpadu dobrego porozumienia. Pragnienie posiadania partnera na wyłączność, choć zrozumiałe, także nigdy nie ma szansy na spełnienie.

Najlepszym wyjściem z tej sytuacji jest chyba po prostu przeproszenie. Jeśli w przyszłości będzie Pani podejrzawać coś złego, to zamiast sprawdzania tych podejrzeń w tajemnicy, niech mu Pani powie o swoich niepokojach. Przy tym dobrze jest zakładać, że tłumaczenia partnera są szczerze. W końcu: dlaczego nie miałyby takie być?

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu. Odcedzamy. W tym samym czasie szatkujemy kapustę, zalewamy wrzątkiem, gotujemy na dużym ogniu pod przykryciem 10 minut. Jednocześnie na rozgrzanej patelni wrzucamy pokrojony w cienkie paski boczek, smażymy na dużym płomieniu, dodajemy posiekaną cebulę, szklimy. Po chwili dodajemy posiekany czosnek, smażymy kilkanaście sekund, cały czas mieszając. Wrzucamy do kapusty, mieszamy, doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Do kapusty wrzucamy makaron, mieszamy z posiekaną natką pietruszki.



## Łazanki na szybko

### Składniki:

- 25 dag makaronu łazanki
- 60 dag kapusty coolwrap
- 25 dag boczku surowego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- sok z cytryny
- świeży koperek
- sól, pieprz



## Pytanie intymne

Mój mąż zaczął mieć kłopoty ze wzwodem, nie dochodził, unikał kontaktów, wybuchł agresją. Gdy doprowadziłam do rozmowy, obwinił mnie. Największym moim przewinieniem miał być brak aktywności. Aktywność przejawiałam na początku, potem rzeczywiście biernie podporządkowałam się jego woli. Było mi z tym dobrze, a on nigdy nie mówił, że coś mu nie odpowiada. Po naszej rozmowie przejęłam inicjatywę. Pierwszy i drugi raz po moich pieszczotach wyszło super. Przy kolejnym razie wszystko trwało dłużej, a potem wróciły jego kłopoty. Obrzucił mnie wymówkami, że jestem wyuzdana i pytaniami, skąd znam różne sposoby, skoro z nim wcześniej nigdy tak się nie kochałam.

Podejrzewa, że go zdradzałam i dlatego teraz nie może się ze mną kochać, bo ta świadomość mu przeszkadza. Wszystko jest wymysłem, ale nie pomaga żadne tłumaczenie. Nie wiem, co się z nim dzieje i co mam robić?

Grażyna

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

## Lekarz domowy

Kilka razy w roku dziecko choruje mi na zapalenia górnych dróg oddechowych. Co jest tego powodem i czy można je jakoś uodpornić?

Barbara

W czasie różnych chorób lekarze przepisują antybiotyki, które je zwalczają, jednocześnie niszczą bakterie pożyteczne dla organizmu i jego systemu obronnego. Po antybiotykowej kuracji osła-

biony organizm z niską odpornością ponownie może niedomagać. W tym czasie należy jeść produkty bogate w białko, żelazo i witaminy oraz przyjmować naturalne preparaty uodparniające i wzmacniające. Odporność organizmu dziecka obniża narażenie go na wdychanie trującego dymu papierosowego. Infekcji płuc nie można bagatelizować, bo może dojść do poważnych powikłań, takich jak astma, zapalenie płuc lub mięśnia sercowego.

## Pod paragrafem

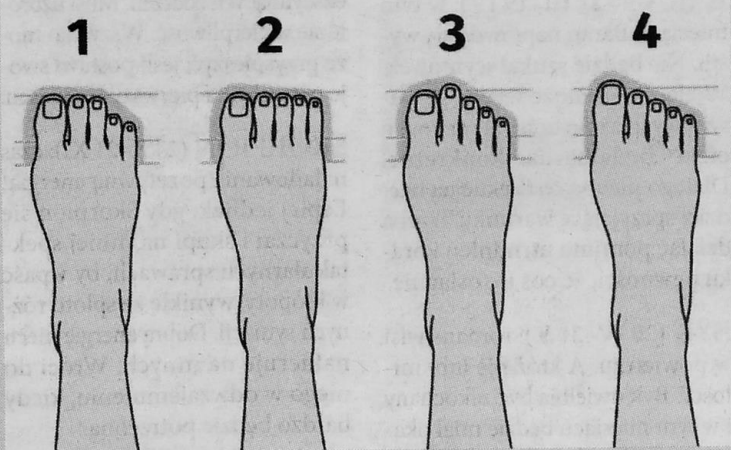
Mam służbowy telefon komórkowy. Szefowa wydzwania do mnie w różnych sprawach, także późno i w dni wolne. Za każdym razem pyta, gdzie jestem i co robię. W obawie przed utratą pracy, grzecznie odpowiadam, ale to burzy mój spokój w rodzinie. Żona patrzy podejrzliwie i kazała mi oddać służbową komórkę.

Marcin

Według kodeksu pracy, przedsiębiorcy wolno dzwonić do pracowników w godzinach pracy, czyli 8 godzin dziennie i 40 go-

dzin tygodniowo. Potem pracodawca może dzwonić, jeśli przewiduje wyjątkową sytuację i ustali z pracownikiem, że będzie miał dyżur domowy. Jednak dyżurów nie można wyznaczać w nieskończoność. Jeśli służbowe rozmowy telefoniczne bywają bardzo często, to okres ten można zaliczyć do „dyżuru domowego”, czyli czasu pracy i ubiegać się o zapłatę jak za nadgodziny lub czas wolny. W opisanym przypadku należy zasady kontaktu telefonicznego wyjaśnić z szefową. Może nie wie, jak bardzo utrudnia życie prywatne.

## Co o Tobie mówią stopy?



**1. Stopa rzymska** – charakteryzuje się tym, że pierwszy, drugi i trzeci palec mają praktycznie taką samą długość, a palec czwarty i piąty są znacznie krótsze. Mający takie stopy lubią uczyć się ciągle czegoś nowego, poznawać nowe miejsca, podróżować. Są nastawieni na działanie, pewni siebie i zdecydowani. O wiele lepiej czują się w otoczeniu ludzi i często są wówczas duszami towarzystwa. W grupie często pełnią funkcję przywódczą. Miewają krótką pamięć. Prowadzą intensywny tryb życia.

**2. Stopa egipska** – charakteryzuje się tym, że wszystkie palce są podobnej długości, równo ustawione. Mały palec jest z reguły najmniejszy, ale między nim a pozostałymi nie ma dużej różnicy. Mający takie stopy posiadają zmysł analityczny, są opanowani, racjonalnie podejmują decyzje. Potrzebują czasu, zanim nawią-

żą głębszą znajomość, ale jeśli już do tego dojdzie, można im ufać. Starają się kończyć to, co zaczęli.

**3. Stopa grecka** – charakteryzuje się najdłuższym drugim palcem. Mający takie stopy są aktywni, dynamiczni, zdolni зараżać swoim entuzjazmem wszystkich dookoła. Często ich działania są impulsywne. Nie zawsze są równie w stanie kontrolować swoje zachowanie.

**4. Stopa ostro zakończona (spiczasta)** – charakteryzuje się najdłuższym pierwszym palcem, czasem niektóre pozostałe palce zachodzą jeden na drugi. Mający takie stopy są marzycielscy, skupieni na przeżyciach wewnętrznych, niż otaczającym ich świecie. Zdecydowanie bardziej od bycia królem imprezy interesują ich kameralne spotkania. Bywają skryci. Choć są dobrymi i uważnymi słuchaczami, mogą mieć trudności w zapamiętywaniu twarzy i nazwisk.



– Jak zatrzymać epidemię koronawirusa?

– Wyłączyć telewizor.

Ostatnio mam jakieś 2 miliardy złotych powodów, by nie płacić abonamentu RTV.

Przychodzi pacjent do lekarza i skarży się, że podczas stosunku słyszy w uszach jakieś dziwne gwizdy.

– A ile ma pan lat? – pyta lekarz.

– A mam już ponad 70 lat.

– No to co się pan dziwi, na oklaski nie ma pan co liczyć.

Kobieta i seks jest jak polityk i łapówka. Najpierw „Nie, nie, nie ma mowy!”, a potem „Co tak mało?!”.

Ksiądz na lekcji religii pyta dzieci:

– Co robimy, gdy jest post?

– Lajkujemy i udostępniamy – odpowiada chórem klasa.

– Dlaczego zjadłaś czekoladkę przeznaczoną dla brata? – pyta mama.

– Bo nie wierzę w przeznaczenie – odpowiada córka.

– Co to jest miłość?

– Miłość to jest światło życia.

– A co to jest małżeństwo?

– Rachunek za to światło.

Przychodzi para do knajpki i zostawia płaszcz w szatni. Szatniarz pyta:

– Na jeden numerek?

– Nie, na kawę – odpowiada facet.

Psycholog kazał mi napisać listy do osób, których nienawidzę, a potem je spalić. Nie dopytałem i teraz nie wiem, co zrobić z listami.

Kiedyś usłyszałem opinię znanego kryminologa, że w każdej grupie znajomych, jedna z osób może okazać się mordercą. Od razu zacząłem podejrzewać, że w mojej grupie może to być Adam. Aby go powstrzymać, zastrzeliłem go!

– Co to jest: stoisz, a siedzisz?

– Korek na autostradzie.

Łąki nad Pisz. Malarz maluje pejzaż. Podchodzi Kurp, patrzy, jak artysta wiernie kopiuje widok i mówi:

– Cholera, ile to się człek musi namęczyć, jak ni mo aparatu!

– Które koło się nie kręci, gdy samochód skręca w lewo?

– Zapasowe.

– Dlaczego mężczyźni są często tacy smutni?

– Bo mają piersi bez mleka, ptaszka bez skrzydełek, jajka bez skorupki i worek bez pieniędzy.

Kazać żyć parlamentarzystom za minimum socjalne to pikus. Niech spróbują żyć w zgodzie z prawem, które uchwalają!

Przybiega facet do baru i pyta barmana:

– Czy ja tu wczoraj przepiłem 5000 zł?

– Tak.

– Uff... To dobrze, już myślałem, że zgubiłem.

## Tu warto być

## Białystok

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

■ „Jezus Christ Superstar”, głośny broadwayowski musical Lloyda Webbera o niespotykanym dotąd na białostockiej scenie rozmachu; sobota, 7 marca, godz. 19.00 i niedziela, 8 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie Opery i na stronie oifp.eu.

## Grajewo

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

■ Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Filmowego; poniedziałek, 9 marca, godz. 19.15. Wstęp wolny.

## Kolno

**Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):**

■ Koncert z okazji Dnia Kobiet i jubileusz dziesięciolecia zespołu Kolneńskie Dziewczyny z Plussem; niedziela, 8 marca, godz. 17.00. Wstęp wolny.

## 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 S) pod batutą Joosta Smeetsa (Holandia) oraz solistami Sławomirem Naborczykiem (tenor), Jakubem Milewskim (baryton) i Piotrem Lempą (bas); czwartek, 5 marca, godz. 18.30. Bilety przy wejściu.

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

■ Z okazji Dnia Kobiet jazzowy quintet kobiecy O.N.E, które mówią: „Jesteśmy dumne, że jako kobiety możemy reprezentować polską scenę jazzową i przecierać szlaki następnym pokoleniom młodych muzyczek”; poniedziałek, 9 marca, godz. 19.00. Bilety w MDK i na kupbilecik.pl.

## Piątnica

**Gminny Ośrodek Kultury (ul. Szkolna 25, tel. 699 835 193):**

■ „Z kobietą żartów nie ma”, czyli wydarzenie z okazji Dnia Kobiet, w którym wystąpią Andrzej Grądzki, Dawid Litwiński i Grupa Teatralna dla dorosłych GOK; piątek, 6 marca, 8 marca, godz. 18.00. Bilety w GOK.

## Zambrów

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

■ Komedia „Długi lykend” Norma Fostera z doskonałymi dialogami i zaskakującymi zwrotami akcji. Obsada (aktorzy grają wymiennie): Maja Berelkowska, Katarzyna Walter, Piotr Cyrwus / Piotr Dąbrowski, Wojciech Wysocki / Piotr Dąbrowski; czwartek, 5 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie kina.

■ „Koncert dla Ewy” z okazji Dnia Kobiet w wykonaniu laureatów I Festiwalu Piosenki Serdecznej „Love me”, Zespołu „Camerata” i Teatru Form Różnych; niedziela, 8 marca, godz. 16.00. Wstęp wolny.

## Wąsosz

**Gminny Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Piaskowa 1, tel. 86 273 10 37):**

■ Uroda i zdrowie na Dzień Kobiet, czyli spotkanie z profesjonalistami żywienia, technik relaksacyjnych, kosmetologii przy kawie i ciasteczkach; niedziela, 8 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

## Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 6 marca – „Kłamstewko”, godz. 17.00 i „365 dni”, godz. 19.00; 7 – 8 marca – „Gang zwierzaków”, godz. 15.00 oraz „Kłamstewko”, godz. 17.00 i „365 dni”, godz. 19.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 7 marca – „Szybcy i śnieżni” godz. 12.00 oraz „Chłopiec i wilk”, godz. 17.00; 8 marca – „Małe kobietki” godz. 12.00 i 17.00 oraz „Dżentelmeni”, godz. 19.30. **Kino MOK Zambrów:** 7 marca – „Supepies i Turbokot”, godz. 14.45 oraz „Zew krwi”, godz. 16.45 i „Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa”, godz. 19.00; 8 – 10 marca – „Supepies i Turbokot”, godz. 14.45 oraz „Zew krwi”, godz. 16.45 i „Małe kobietki”; 11 – 12 marca – „Supepies i Turbokot”, godz. 14.45 oraz „Zew krwi”, godz. 16.45 i „Dżentelmeni”.

HOROSKOP  
NA MARZEC

**BARAN (21 III–19 IV):** w tym miesiącu Baran naprawdę się wysili. Nie będzie szukał wymówek. Wiele zadań może wydać się rutynowych aż do bólu, ale za to ich efekty będą bardzo konkretne. Dlatego nie ma co czekać na bardziej sprzyjające warunki. Trzeba działać pomimo utrudnień i braku pewności, że coś się osiągnie.

**BYK (20 IV–21 V):** romans wisi w powietrzu. A któż nie lubi miłości? Byk uwielbia być zakochany i w tym miesiącu będzie miał okazję poczuć szybsze bicie serca. Jego emocje zaczną się ujawniać, nie czekając rozkwitu wiosny, właśnie już w marcu. Uspokoją się pod koniec miesiąca i... będzie można bardziej skupić się na pracy.

**BLIŹNIĘTA (22 V–21 VI):** Bliźnięta bez obaw mogą skoczyć na głęboką wodę zadań dotąd odkładanych. Bo to czas na ich realizację z sukcesem. Jeśli to zrobią, czeka ich bonus w postaci uznania otoczenia i... kilku dodatkowych złotych, które zawsze bardzo się przydadzą.

**RAK (22 VI–22 VII):** niespodzianek czeka go w sferze miłosnej. Warto kierować się intuicją, ponieważ doświadczenie Raka nie zda się tu na wiele. Najlepiej wykorzysta nadarżające się okazje, jeśli będzie reagować instynktownie. Jeśli połączy uniesienie z codzienną aktywnością, zyska w oczach tych, na których najbardziej mu zależy.

**LEW (23 VII–22 VIII):** Lew nagle zachowa się zupełnie inaczej, niż ma to w zwyczaju, czyli poskromi upór. Dzięki temu nie tylko uniknie nieprzyjemności, ale niesympatyczna sytuacja może się obrócić w bardzo miłą nową relację, która może zaowocować czymś więcej, niż przyjaźnią.

**PANNA (23 VIII–22 IX):** Panna będzie musiała poradzić sobie ze skomplikowanymi momentami. Warto wówczas zacząć głośno mówić o swoich przemyśleniach, zamiast je ukrywać. Na szczęście, w domu spokój. W przypadku samotnej Panny, można liczyć na spotkanie kogoś interesującego.

**WAGA (23 IX–23 X):** gdy rutyna weźmie górę nad codziennością, Waga nie doświadczy zbyt wielu

ekscytujących zdarzeń. Musi uzbudzić się w cierpliwość. Wszystko może przyspieszyć, jeśli postawi swoje potrzeby na pierwszym miejscu.

**SKORPION (24 X–21 XI):** czas naładowania pozytywną energią! Lepiej jednak, gdy Skorpion się przyczai i skupi na mniej spektakularnych sprawach, by wpaść w kłopoty, wynikłe ze splotu różnych sytuacji. Dobrą energię niech nakieruje na innych. Wróci do niego w odwzajemnieniu, kiedy bardzo będzie potrzebna.

**STRZELEC (22 XI–21 XII):** z nie do końca jasnych powodów, Strzelca napelni pyszałkowatość, co może doprowadzić do dystansowania się otoczenia, a nawet bliższych mu ludzi! Uniknie tego, jeśli sam w porę to dostrzeże i zacznie postępować z rozmysłem. Może to być dość trudne, gdyż akurat ktoś nieoczekiwanie poznany zacznie w nim rozbudzać trochę zapomniane miłosne emocje.

**KOZIOROŻEC (22 XII–20 I):** w życiu Koziorożca nadchodzi bardzo optymistyczny trend, ponieważ wreszcie dojdzie do wniosku, że czas jasno się określić i sporządzić konkretne plany na najbliższą przyszłość. Co więcej, zapragnie nadać dodatkowej świeżości także swojemu życiu emocjonalnemu. Wszystko to sprawi, że poczuje się spełniony, a nawet szczęśliwy.

**WODNIK (21 I–20 II):** jeśli Wodnik chciałby coś zmienić w swoim życiu, powinien wystartować teraz. Z zastrzeżeniem w sferze uczuciowej: niech się pilnuje, jeśli już jest w stałym związku, bo może poczuć silną pokusę! I jeszcze jedno: powinien korzystać ze swoich talentów przede wszystkim z myślą o satysfakcji, bo tylko ona prowadzi do poczucia życiowego spełnienia.

**RYBY (21 II–20 III):** Ryby będą chciały zrobić dużo rzeczy w krótkim czasie. Choć to generalnie niezbyt dobry pomysł, powinno im się udać, ponieważ z chęcią do działania poczują też przypływ energii oraz odwagi. Do tej pory często w siebie wątpiły. Wiara w siebie będzie najlepszym owocem zmiany, która się w Rybach dokona.

## Wielki boks w Łomży już w sobotę!



Gala boksu zawodowego Knockout Boxing Night X odbędzie się w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich w Łomży (ul. Księżnej Anny 18) w sobotę, 7 marca (godz. 19.30). W walce wieczoru będzie można obejrzeć pojedynki Artura Szpilki z Siergiejem Radczenką (10 rund). Wcześniej pojedynki Fiodora Czerkaszyna z Patrickiem Mendi (10 rund), Pawła Stępnia z Geardem Ajetovićem (8 rund), Przemysława Zyska z Wasylem Kurasowem (8 rund), Kamila Bednarka z Iwanem Muraszkinem (6 rund), Łukasza Różańskiego z Eriksem Kalasnikovsem (6 rund), Serhi Huka z Krzysztofem Rogowskim (4 rundy) i Bartłomieja Szczęsnego z Przemysławem Biłeniądą (4 rundy).

## Rafał Pogorzelski medalistą Mistrzostw Polski



Rafał z trenerem Andrzejem Korytkowskim

Nie zwalniają tempa lekkoatleci trenera Andrzeja Korytkowskiego z LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża. Tym razem podczas Halowych Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Toruniu Rafał Pogorzelski w biegu na 3000 metrów wywalczył brązowy medal. Rafał to absolwent Gimnazjum w Kobylinie Borzymach oraz Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży, student PWSiP w Łomży. To szósty medal zdobyty na Mistrzostwach Polski, ponadto Rafał startował na

Mistrzostwach Europy juniorów młodszych (Tbilisi), gdzie zajął szóstą lokatę na dystansie 2000 m z przeszkodami.

– Cieszę się bardzo z tego medalu, ponieważ Rafał to jeden z najsuwniejszych i najambitniejszych zawodników w klubie. Uważam, że ciężko zapracował na ten sukces. Po halowych Mistrzostwach Polski we wszystkich kategoriach mamy 3 medale. Jest szansa na kolejny rok ze świetnymi sukcesami – mówi Andrzej Korytkowski.

## Ostrovit mistrzem Zambrowskiej Ligi Halowej

Osiem drużyn piłkarskich od 16 listopada rywalizowało w I Zambrowskiej Lidze Halowej, zorganizowanej przez TKKF „Żubr” z Zambrowa. W sobotę, 29 lutego, rozegrały finałową kolejkę spotkań. Sędzią głównym turnieju był Jacek Cekało. Mistrzem Ligi został Ostrovit, drugie miejsce zajęła drużyna Dobroplastu, a trzecie Dream Team. Królem strzelców Ligi został Piotr Caputa z Dobroplastu (44 bramki). Wicekrólami Marcin Kapica (39) i Robert Podleś (18), obaj z Ostrovitu.

## Piłkarski Turniej Żaka

8 zespołów: Orzeł Kolno, AP Elite Łomża, AP Lider Łomża, Kurpiowska Akademia, Orlik Wąsewo, RZ Goworowo, FDP I i Olimpia Zambrów wystartowało w piłkarskim Turnieju Żaka w Wąsewie (powiat Ostrów Mazowiecka). I miejsce zajęła Olimpia Zambrów, II – Orzeł Kolno, a III – FDP I. Trenerem jest Marek Lutrzykowski.

## 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.



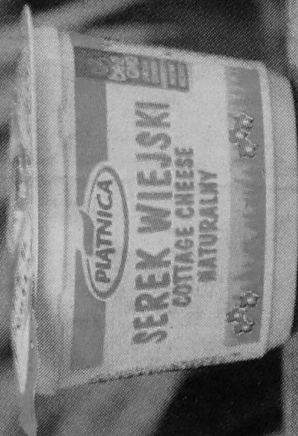
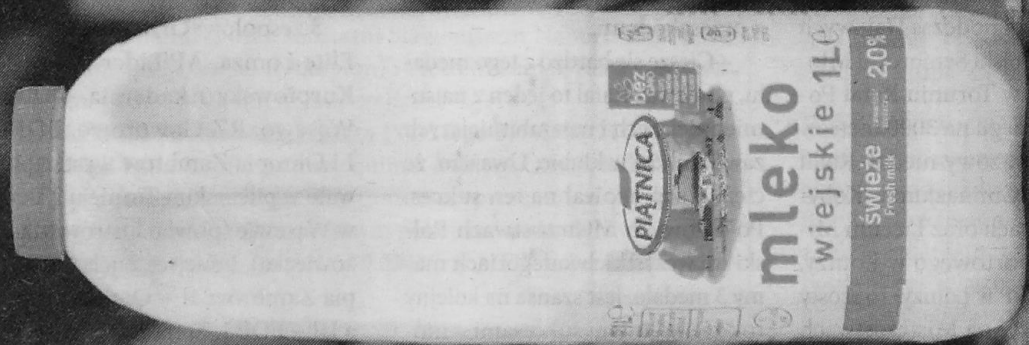
# KONTAKTY w prenumeracie

### Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.:

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



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

