

Konkurs na donos • Program TV

tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 48 (1881)

2 grudnia 2018

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Zobaczyła matkę w łóżku
z mężem

Zdrada i cud

Śmiertelna misja



Co tydzień z „Kontaktami”
otrzymasz bezpłatnie
weekendowe wydanie
„Rzeczpospolitej”,
magazyn



Plus Minus

szczegóły na stronie nr 3



ISSN 0208-6840
9 770208 684005
4 8

Szef podlaskiej policji „popłynął” w wywiadzie.
Popłynie ze stanowiska?

Ogłasza konkurs na donos



Komendant Wojewódzki Policji nadinsp. Daniel Kołnierowicz.
Fot. Radio 5 (screen)

Komendant podlaskiej policji nadinspektor Daniel Kołnierowicz jakby pozazdrościł medialnej „sławy” swego pryncypała wiceministra Jarosława Zielińskiego z Suwałk, bo nijak inaczej nie można pojąć wywiadu w suwalskim Radiu 5. Pytany o skargi policjantów, dotyczące wiceministra Jarosława Zielińskiego stwierdził, że zarówno on, jak i wiceminister Zieliński znaleźli się w „nieuzasadnionym ogniu krytyki i nagonce medialnej”. Podkreślił, że przeprowadzona w komendzie kontrola nie wykazała żadnych poważnych uchybień i nie wie, na czym miała polegać „nadgorliwość” niektórych suwalskich funkcjonariuszy (co zarzuciła kontrola Komendy Głównej Policji – przyp. redakcja), bo nie otrzymał jeszcze protokołu z kontroli. Dalsza część rozmowy może wzbudzić uzasadnione wątpliwości, co do powagi przełożonego podlaskich policjantów, komentując media ogólnopolskie. Zaczął bowiem mówić o rzekomych policyjnych anonimach, które posiadają... dane osobowe.

„W tych anonimach, które pani Kamińska rozsyła do mediów, są dane wrażliwe, dane osobowe policjantów. Pewnie policjanci nas słuchają, więc mówię: pani Kamińska rozsyła do mediów donosy z waszymi danymi osobowymi, z numerami telefonów, stanowiskami, funkcjami. Jest pytanie, czy to tak powinno być, czy nie?”, pytał komendant Kołnierowicz. I... ogłosił bowiem konkurs na anonim dotyczący posłanki PO.

„Jeżeli tak bardzo pani Kamińska

lubuje się w używaniu anonimów, uważa, że to jest fair, to może proszę bardzo: ogłośmy na antenie konkurs na najlepszy anonim o pani Kamińskiej: o majątku, o podróżach służbowych, o działalności dotychczasowej. Proszę bardzo”, mówił.

Nie wiadomo jednak, czy anonim o posłance PO Bożenie Kamińskiej z Suwałk mają być podpisane, czy nie. Bo jak podpisane, to nie będzie anonimu, a jak nie podpisane, będzie problem, komu wręczyć nagrodę.

Przypomnijmy. Najpierw posłance poskarżyli się policjanci z Suwałk, że od trzech lat muszą pilnować całą dobę posiadłości wiceszefa MSWiA Jarosława Zielińskiego, byli przymuszeni do przebijania się za funkcjonariuszy Służby Ochrony Państwa, błyskania Zielińskiemu światłami na powitanie na szosie, którą wracał do Suwałk oraz na niezrozumiałą politykę kadrową i awanse niedoświadczonych funkcjonariuszy. Potem odezwali się strażacy, a w tym tygodniu funkcjonariusze Służby Więziennej w regionie. Wiceszef MSWiA wszystkiemu zaprzeczył. Niemniej kontrola Komendy Głównej Policji stwierdziła, że niektórzy przełożeni policjantów byli „nadgorliwi” i zapowiedziała wyciągnięcie konsekwencji.

„Wypowiedź komendanta wojewódzkiego nie była z nami konsultowana”, skomentował wywiad w Radiu 5 rzecznik Komendanta Głównego Policji insp. Mariusz Ciarka. (Źródło: Radio 5, wp.pl, onet.pl, natemat.pl).

HOTEL GROMADA ZAPRASZA



**Restauracja Polonez zaprasza
do nowowyremontowanej sali
Wolne terminy na wesela**



Sylwester i karnawał spędź z nami

**HOTEL GROMADA
UL. RZĄDOWA 1 A, 18-400 ŁÓDŹ
T: 86 216 54 51; K: 502 456 019**

XII Sejmik Samorządów Uczniowskich

„Nie ma demokracji bez udziału obywateli. Tam, gdzie obywatele nie interesują się życiem publicznym, demokracja jest bardzo krucha”. Pod takim mottem Jana Nowaka Jeziorańskiego odbył się XII Sejmik Samorządów Uczniowskich w Szkole Podstawowej nr 1 w Łomży w środę, 27 listopada. Wzięli

w nim udział uczniowie łomżyńskich szkół podstawowych i szkoły katolickie oraz drugi raz, jak informuje nauczycielka Szkoły Joanna Marek, polskich gimnazjów na Litwie: w Mejszagole, Podbrzeziu, Rudominie, Niemenczynie, Mocunach, Solecznikach, Jaszunach, Białej Wacie i Ejszyskach.

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.

Prezes: Władysław Tocki.

Adres:

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

Księgowność:

Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: GroupMedia

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński
(_duszek) marek.lapinski@data.pl

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.

Za treść ogłoszeń redakcja ponosi
odpowiedzialność w granicach wskazanych
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.



Rys. Andrzej Mleczo

Coraz więcej wypadków przy pracy w Podlaskiem

Domel z Łomży wyróżniony

W pierwszym półroczu 2018 roku Podlaskie znalazło się w gronie regionów z najwyższym wskaźnikiem wypadkowości, podał Główny Urząd Statystyczny. Widać to także w danych Państwowej Inspekcji Pracy w Białymstoku: liczba wypadków w 2017 r. była o ponad połowę wyższa, niż w 2016 i wyniosła 139 zdarzeń, w których zginęło 10 osób.

„Przyczyną może być rutyna i spora rotacja pracowników, bo najbardziej narażeni są ci z niewielkim stażem”, mówi zastępca Wojewódzkiego Inspektora Pracy Piotr Szczęsny.

Uważa, że kluczowe są szkolenia pracowników i prewencja. Między innymi, by zmniejszać ryzyko wypadków przy pracy, Państwowa Inspekcja Pracy od 25 lat nagradza firmy

szczególnie dbające o bezpieczeństwo pracowników. W tym roku w Podlaskiem wyróżnione zostały trzy firmy: fabryka IKEI w Koszkach, producent konstrukcji stalowych Jobimet z Zaścianek oraz producent stolarki okiennej Domel z Łomży.

„Przy wyrównanych płacach, ludzie coraz częściej zwracają uwagę na bezpieczne warunki pracy. Bezpieczeństwo staje się nieraz kluczowym elementem, przyciągającym pracowników”, mówi prezes spółki Domel Kazimierz Kicun.

Siedziba Domelu



Masz „Kontakty” i masz bezpłatny dostęp do elektronicznego wydania weekendowej „Rzeczpospolitej”, magazynu „Plus Minus”, który kosztuje 4,90 zł!

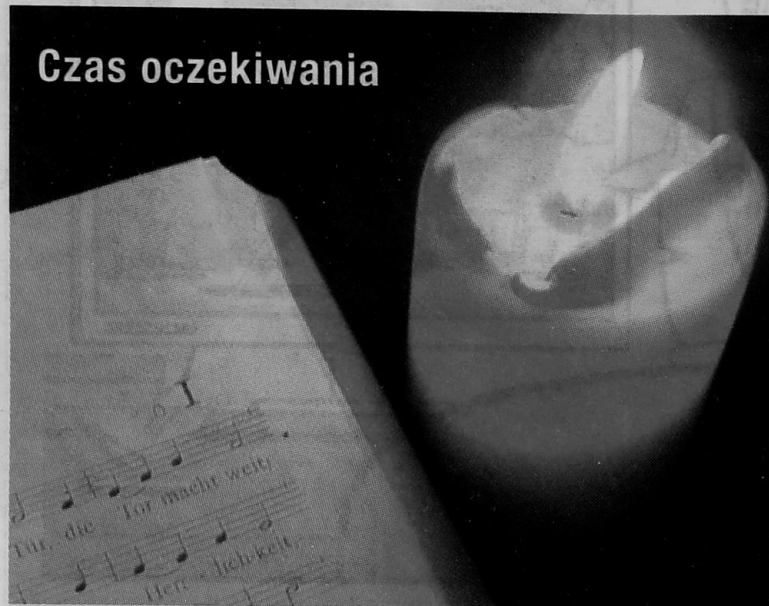
Otwórz komputer, wejdź na:
www.e-kiosk.pl/kontakty
wpisz kod F8L6Y3Y7HV i czytaj!

MYŚL TYGODNIA:

Jeżeli z jednego robią idiotę, reszta czuje się lepsza

Jan Myśliwiec

Czas oczekiwania



Najbliższa niedziela, 2 grudnia, jest dla chrześcijan pierwszą z czterech niedziel adwentu (łac. adventus, przyjście). W tym czasie w Kościele katolickim kapłan zakłada do Mszy św. ornat w kolorze fioletowym, symbolizującym nadzieję oraz pojednanie z Bogiem i ludźmi. Odprawiane są msze roratne na pamiątkę zwiastowania Matce Boskiej przez archanioła Gabriela, że urodzi Syna Bożego.

Początki adwentu sięgają II połowy IV wieku. Synod w Saragossie (Hiszpania) w 380 roku polecał wiernym codzienną, gorliwą obec-

ność w kościele. Advent miał charakter pokutny i ascetyczny. W V wieku podobne zalecenia wydał biskup w Galicji. Polecił pościć trzy dni każdego tygodnia przez trzy tygodnie od św. Marcina (11 listopada) do świąt Bożego Narodzenia. W Rzymie advent miał formę radosnego oczekiwania na przyjście Pana, bez postów i innych praktyk pokutnych. Liturgię adwentową ujednolicił papież Grzegorz Wielki. Od tego czasu advent trwa cztery tygodnie i staje się szczególnym okresem oczekiwania na święta Bożego Narodzenia.

■ Czynsze ostro w górę? 1 stycznia spółdzielnie mieszkaniowe, zgodnie z prawem uchwalonym przez PiS, staną się właścicielami użytkowanych dotąd gruntów. Będą musiały za nie zapłacić niemałe pieniądze za uwłaszczenie gruntów pod budynkami, w których znajdują się sklepy czy punkty usługowe. Dla wielu spółdzielni może to oznaczać konieczność znacznej podwyżki czynszów lub widmo bankructwa.

■ Działki rolne do 1 hektara oraz grunty położone w obrębie miast będzie mógł kupić każdy, nawet, gdy nie jest rolnikiem. Pozostałe nieruchomości rolne, tak jak dotychczas, będzie mógł nabyć tylko rolnik, zakłada projektowana nowelizacja przepisów o obrocie ziemią.

■ Pierwszą kobietą w historii Stawisk na stanowisku burmistrza jest burmistrz Agnieszka Rutkowska. Przewodniczącym Rady Mie-

skiej został Kamil Zajączkowski, a wiceprzewodniczącą Marianna Chojnowska.

■ Certyfikatem specjalnym Polskiej Organizacji Turystycznej wyróżnione zostało Muzeum Mleka w Grajewie.

■ 100 lat obchodziła Wojskowa Komenda Uzupełnień w Łomży, utworzona rozkazem Ministra Spraw Wojskowych 27 listopada 1918 roku. WКУ obejmuje powiaty grajewski, kolneński, łomżyński, zambrowski oraz Łomżę.

■ Zbiórkę świątecznych paczek dla Polaków mieszkających na Białorusi prowadzi Koło Przyjaciół Sybiraków w Sejnach, Dary trafią do polskich kombatanów i ich rodzin, które żyją w trudnych warunkach i mają ciężką sytuację materialną.

■ Staż w Grecji: 30 uczniów Technikum Rolniczego z Zespołu Szkół Agropresiębiorczości z Zambrowa przebywa na stażu zawodowym

Zmarł ojciec Gabriel



Ojciec Gabriel. Fot. Anna Choruży

Tysiące ludzi przyjeżdżały do niego po pomoc w chorobie i duchową. Prawosławni, katolicy, ateści.

Od 2009 roku organizował życie mnisze jedyne w Polsce skitu (pustelni) w Odrynkach w uroczysku Kudak. Dał się poznać jako mnich otwarty i serdeczny, goszczący pielgrzymów zupą i chlebem. Wcześniej wiele lat był związany z Monasterem Zwiastowania Bogurodzicy w Supraślu. Od 2000 roku przez 8 lat był namiestnikiem supraskiego klasztoru. W tym czasie ujawniła się jego pasja ziołolecznicza. Na właściwościach ziół znał się do tego stopnia, że wielu, którym pomógł, uważało go za uzdrowiciela. Zmarł w szpitalu na nowotwór. Miał 54 lata.

w Grecji w ramach unijnego programu edukacyjnego.

■ Zginął na miejscu kierowca volswagena po tym, jak samochód którym jechał wypadł z drogi między Szepietowem a Szepietowem Wawrzyńce i uderzył w drzewo. Pasażer został ranny i trafił do szpitala.

■ Na 8 miesięcy w zawieszeniu na dwa lata skazał Sąd w Zambrowie Elżbietę G., oskarżoną o zagłodzenie 19 krów w Zembrzycach Królach (gm. Rutki). Ekzbeta w krótkim czasie przeżyła śmierć ojca i matki, została sama z małym dzieckiem, bratem w gimnazjum i dziewięćdziesięcioletnią babcią. Wyrok nie jest prawomocny.

■ Zgwałcił i pobił, związał i zakneblował mieszkankę (90 lat) Domu Weterana w Suwałkach, w wyniku czego zmarła. Miał wówczas (2016 r.) 28 lat. W środę, 27 listopada, usłyszał wyrok: dożywocie.

Znaki czasu

■ 88,4 proc. zagłosowałoby przeciw wyjściu Polski z Unii Europejskiej, gdyby doszło do referendum w tej sprawie; za wyjściem z UE opowiedziałoby się 8 proc. Polaków, a 8 proc. wskazało odpowiedź „nie wiem/trudno powiedzieć”, wynika z sondażu IBRIS dla „Rzeczpospolitej”. Za pozostaniem w UE opowiada się aż 76 proc. wyborców PiS. Tymczasem po podpisaniu porozumienia w sprawie Brexitu premier Mateusz Morawiecki udzielił krótkiego wywiadu Dominice Ćosić z TVP Info. Na pytanie o ewentualne wyjście Polski z UE, szef rządu nie odpowiedział wprost, ale próbował udowodnić, że to UE potrzebuje Polski, a nie odwrotnie.

■ Odmówiło przyjęcia Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznawanego przez prezydenta małżeństwo Ślebodów z Wałbrzcha, obchodzące 50 rocznicę ślubu.

„Poczekamy, aż dojdzie do zmiany w Pałacu Prezydenckim”, uzasadnił Dominik Śleboda motywując, że nie mogą przyjąć odznaczenia od polityka, który łamie konstytucję.

■ Awans żony wiceszefa Trybunału Konstytucyjnego: od kilkunastu dni w Prokuraturze Krajowej pracuje Anita Muszyńska, żona wiceszefa Trybunału Konstytucyjnego. Była na prokuratorskiej emeryturze.

■ Generałem będzie rektor Wojskowej Akademii Technicznej płk Tadeusz Szczurek, który wspierał eksperymenty smoleńskie i wyrzucał z uczelni naukowców, którzy nie zgadzali się z wnioskami podkomisji smoleńskiej Macierewicza.

■ „Dziękujemy Panu Bogu za lata prezydentury Hanny Gronkiewicz-Waltz w Warszawie”, mówił kardynał Kazimierz Nycz podczas mszy dziękczynnej za byłą prezydent stolicy.

■ Piątego dyrektora ma już Państwowy Instytut Geologiczny za rządów PiS, czyli od 2015 roku. Taka karuzela kadrowa pogłębia chaos w polskiej geologii.

■ Samobójstwo popełniło 116 dzieci w 2017 roku, podają policyjne źródła. 730 młodych ludzi do 18 roku życia próbowało targnąć się na swoje życie. W Polsce samobójców każdego roku jest więcej, niż śmiertelnych ofiar wypadków drogowych.

Były proboszcz z Grądów Woniecka z prokuratorskimi zarzutami, Kuria Diecezjalna w Łomży milczy

Ksiądz z zarzutem molestowania

Prokuratura Okręgowa w Łomży poinformowała o przedstawieniu byłemu proboszczowi parafii Grądy Woniecko ks. Adamowi S. zarzutów „molestowania seksualnego osoby poniżej 15 roku życia”. Ksiądz miał kilkakrotnie doprowadzić go do poddania się „innym czynnościom seksualnym”, prezentowania mu wykonania „innej czynności seksualnej” (masturbacji) oraz rozpijania go. W komunikacie Prokuratury Okręgowej w Łomży czytamy także, że przesłuchiwany ks. Adam S. złożył wyjaśnienia. Prokurator zakazał księdzu kontaktowania się z pokrzywdzonym oraz „organizowania spotkań z udziałem małoletnich i uczestniczenia w takich spotkaniach”, nałożył na niego za-

kaz opuszczania kraju i dozór policji (musi się zgłaszać dwa razy w miesiącu we właściwej dla miejsca pobytu komendzie powiatowej policji).

W związku z oficjalnymi zarzutami prokuratury, „Kontakty” zwróciły się w piątek, 23 listopada do rzecznika Kurii Diecezjalnej ks. Jana Krupki z prośbą o odpowiedź na pytania: na jakim etapie postępowania, według procedur kościelnych, jest sprawa byłego proboszcza w Grądach Woniecku i gdzie obwiniony ksiądz przebywa (nie chodzi o konkretny adres) oraz o krótki komentarz do tego, co wydarzyło się w Grądach. Do zamknięcia tego numeru w środę, 28 listopada, redakcja odpowiedzi nie otrzymała.

10 lat więzienia dla trenera za gwałt

Na 10 lat więzienia skazał Sąd Okręgowy w Białymstoku nauczyciela i trenera siatkówki z Białegostoku, oskarżonego o seksualne wykorzystywanie nieletnich dziewcząt. Zarzuty dotyczyły lat 2011–2017. Nauczyciel pracował wówczas w białostockich Szkole Podstawowej i w klubie sportowym. Śledztwo rozpoczęło się od zawiadomienia złożonego przez jedną z dziewcząt, obecnie już pełnoletnią. Prokuratura zarzuciła mu gwałt i inne czyny o charakterze seksualnym oraz znęcanie się psychiczne nad trzema dziewczętami, które były w zależności wobec niego jako ich trenera i nauczyciela.

Sąd orzekł także zakaz zbliżania się przez 15 lat do trojga skrzywdzonych przez niego dziewcząt na mniej niż 300 metrów i kontaktowania się z nimi. Ma im zapłacić nawiazki w wysokości 5, 10 i 20 tys. zł. Przez 15 lat nie może także być nauczycielem i trenerem.

Dziewczyna, która zgłosiła się na policję przeżyła prawdziwy koszmar. Gdy miała 13 lat trener w uzgodnieniu z rodziną wziął ją do swego mieszkania, by zapewnić jej lepsze warunki nauki i rozwoju sportowego. Zamiast tego zamykał ją w mieszkaniu, znęcał się psychicznie, gwałcił i poniżał.



W czwartek, 15 listopada, wybuchł pożar w domu jednorodzinnym w Kossakach Borowych (gm. Kołaki Kościelne). Czego nie zniszczył ogień, zostało zalane w czasie gaszenia pożaru. Dom (na zdjęciu) wymaga gruntownego remontu. Znajomi pogorzelców zorganizowali dla nich zbiórkę pieniędzy na portalu zrzutka.pl. Zebrano 8,5 tys. zł. Każdy może im pomóc (www.zrzutka.pl, z dopiskiem „Odbudowa domu Emila”).

OGŁOSZENIA

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do wglądu publicznego projektu Uchwały Rady Gminy Zambrów

Na podstawie art. 103, ust. 3 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz. 121) Wójt Gminy Zambrów podaje do publicznej wiadomości, że w dniach od 10 grudnia 2018 r. do 31 grudnia 2018 r. tj. przez okres 21 dni w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 8, będzie wyłożony do publicznego wglądu uczestnikom postępowania projekt Uchwały Rady Gminy Zambrów w sprawie scalenia i podziału nieruchomości objętych miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów dla części obszaru geodezyjnego; Cieciorki, Klimasze, Nagórki Jabłoń wraz z załącznikami. W okresie kiedy projekt uchwały będzie wyłożony do wglądu, uczestnicy postępowania mogą składać na piśmie wnioski, uwagi i zastrzeżenia do tego projektu. We wnioskach uczestnicy postępowania mogą wskazywać działki gruntu, które chcieliby otrzymać w zamian za dotychczas posiadane nieruchomości objęte scaleniem i podziałem. Złożone wnioski, uwagi i zastrzeżenia podlegają zaopiniowaniu przez radę uczestników scalenia (art. 103, ust. 4 ustawy o gospodarce nieruchomościami).

Wójt

Jarosław Kos

Post Filipowy prawosławnych

Post, przygotowujący do świąt Bożego Narodzenia, nazywany Postem Filipowym (od imienia apostoła Filipa), rozpoczęli prawosławni w środę, 28 listopada. To odpowiednik adwentu u katolików, ale jest od niego dłuższy, bo trwa 40 dni. Został ustanowiony w pierwszych

wiekach chrześcijaństwa, a Sobór w Konstantynopolu w 1166 r. wyznaczył czas jego trwania.

Post Filipowy zakończy się 7 stycznia, kiedy prawosławni będą świętować Boże Narodzenie, obchodzone według kalendarza juliańskiego.

REKLAMA

KREDYT DO 2000 ZŁ Z RRSO 0%

Prosty sposób na małe potrzeby

GET IN BANK

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej:
Rynek Piłsudskiego 1A, Wysokie Mazowieckie
tel. 502 399 728, 502 399 717
czynne: pon.-pt.: 9.00-17.00

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0,00%. Udzielenie kredytu uzależnione jest od wyniku badania i oceny zdolności kredytowej. Szczegóły oferty w tym opłaty i prowizje dostępne w placówkach i na getinbank.pl. Umowy zawierane u Posrednika kredytowego. Posrednik kredytowy jest umocowany przez Getin Noble Bank S.A. do zawierania w imieniu i na rzecz Banku umów o kredyt konsumencki i rachunek bankowy oraz wykonywania czynności faktycznych związanych ze wskazanymi umowami.
Getin Bank zwycięzca rankingu Przyjazny Bank Newsweeka 2017 w kategorii „Bankowość Internetowa”. Ranking dostępny na newsweek.pl. Getin Bank jest częścią Getin Noble Bank S.A.

24 lata pomagała chorym, jako lekarz nefrolog z tytułem doktorskim, często dyżurując na oddziale onkologicznym łomżyńskiego szpitala. Teraz sama potrzebuje pomocy

Pomóżmy doktor Annie

Półtora roku temu sama zachorowała na nowotwór piersi. Przeszła już cztery operacje, a teraz zbiera pieniądze na drugi etap terapii nierefundowanym lekiem Kadcyła. Jej koszt to aż 30 tysięcy złotych. Zbiórka trwa i liczy się każda wpłata.

Doktor Annę znają i wspominają z wdzięcznością pacjenci za ogromną sympatią, troskę i rzetelność. Teraz sama odbiła się od muru urzędniczej bezdusznosci. Dlatego, nie mogąc dłużej czekać na decyzję o refundacji, musiała sfinansować sama pierwszy etap leczenia Kadcyłą. Chcąc przejść kolejny, musi odwołać się do hojności wszystkich życzliwych, bo od momentu ujawnienia się choroby nie pracuje zawodowo, a oszczędności stopniały błyskawicznie.

– Liczę, że kolejne etapy terapii będą już refundowane, bo złożyłam wniosek w Ministerstwie Zdrowia i czekam na odpowiedź. A wiadomo, jak to wygląda, bo mają 30 dni na odpowiedź, 14 dni na ewentualne poprawki, a ja nie mogę czekać, bo nastąpił nawrót choroby. Dlatego zaczęłam terapię trzy tygodnie temu, a w piątek jadę do Warszawy na drugą dawkę. Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy mnie wsparli, nie tylko finansowo, ale



też i duchowo, a w szczególności kolegom i koleżankom ze studiów i pracy, chórzystom z Białegostoku i Łomży oraz przyjaciółom i krewnym – mówi dr Anna Bronowicz.

Od zawsze udzielała się w wielu inicjatywach, śpiewając choćby w chórze Spes Unica parafii Krzyża Świętego w Łomży. Niezle maluje i właśnie jej praca zawisła na wystawie jubileuszowej 25 lat Galerii N. Gra na pianinie i niedawno zakwalifikowała się do ścisłego finału Międzynarodowego Konkursu im. Fryderyka Chopina dla Pianistów

Amatorów wśród 40 najlepszych pianistów amatorów z całego świata. Niestety, nawrót choroby uniemożliwił jej konkursowy występ.

– Muszę pokonać raka, bo mam jeszcze dużo celów do zrealizowania! – mówi dr Anna.

Pierwszy, to spełnienie marzenia: zagrać w finale kolejnego Międzynarodowego Konkursu im. Fryderyka Chopina dla Pianistów Amatorów!

Ma też dla kogo żyć: wspaniałej, bardzo wspierającej ją w chorobie mamy Elżbiety i przybranej córki Ewelinki.

Pat w Radzie Miejskiej



Drugi raz radnym Łomży nie udało się wybrać wiceprzewodniczących Rady, której szefem na inauguracyjnej sesji został Jan Olszewski z PiS. Podczas kontynuacji przerwanej wówczas sesji w poniedziałek, 26 listopada, na wiceprzewodniczących zgłoszonych zostało czterech kandydatów: Dariusz Domasiewicz i Andrzej Wojtkowski z Przyjaznej Łomży, Marianna Jóskowiak z PiS oraz Zbigniew Prosiński z Bezpartyjnych Samorządowców. Żaden jednak nie uzyskał wymaganej większości kwalifikowanej 12 głosów. Domasiewicz zdobył 10 głosów, Jóskowiak 9, Prosiński 7, Wojtkowski 6. W tej sytuacji przewodniczący Jan Olszewski powiedział, że kolejna próba wyboru wiceprzewodniczących odbędzie się na następnej sesji. W Radzie Miejskiej Łomży jest 23 radnych: 8 z PiS, 6 z komitetu Mariusza Chrzanowskiego, po 4 z Koalicji Obywatelskiej i Przyjaznej Łomży, 1 z Bezpartyjnych Samorządowców.

Przeszkol się z pierwszej pomocy

Często o przeżyciu decydują sekundy. Czekając na przybycie służb ratunkowych, nie można stać bezczynnie. Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której szybka reakcja i umiejętność udzielania pierwszej pomocy może uratować komuś życie. Dlatego Grupa Ratownicza Nadzieja zaprasza na bezpłatne szkolenie z pierwszej pomocy w czwartek, 29 listopada o godzinie 17.00 w siedzibie Grupy w Łomży (ul. Zawadzka 55). Zgłoszenia można dokonać na lomza@grupanadzieja.pl, wpisując w tytule „Pierwsza pomoc listopad 2018”.

Pensja prezydenta Chrzanowskiego

Radni uchwalili wynagrodzenie prezydentowi Łomży na sesji w poniedziałek, 26 listopada. Nie padła konkretna kwota, ale Biuro Rady Miejskiej poinformowało, że w uchwale zapisano, iż na pensję prezydenta składają się: 5 000 zł wynagrodzenia zasadniczego, 2 100 zł dodatku funkcyjnego, 2 840 zł dodatku specjalnego oraz 250 zł dodatku za wieloletnią pracę. Wszystkie podane kwoty są brutto.

Fabryka Prezentów w Galerii Veneda

Już w sobotę i niedzielę, 1 i 2 grudnia, podwoje otwiera Elfa Fabryka Prezentów w Galerii Veneda w Łomży. Będą też warsztaty ozdób świątecznych, konkursy i zabawy dla dzieci. Natomiast w Mikołajki, czyli w czwartek, 6 grudnia, Veneda zaprasza na audycję u św. Mikołaja z pamiątkowym zdjęciem.



Konkurs: występ w Sylwestra

Solistów oraz zespoły z Łomży oraz powiatów: łomżyńskiego, grajewskiego, kolneńskiego, wysokomazowieckiego i zambrowskiego, które chciałyby wystąpić w Sylwestra na Starym Rynku w Łomży, prezydent zaprasza do konkursu, w którym nagrodą będzie właśnie możliwość zagrania koncertu oraz honorarium w wysokości 2 000 zł brutto.

By wziąć w nim udział (tylko pełnoletni wykonawcy), nale-

ży do 10 grudnia, do godz. 15.00 przesłać do Urzędu Miasta dwa nagrane utwory z wokalem, nawiązujące do Sylwestra (maksymalny czas nagrania 10 minut). Wstępnej weryfikacji jury dokonano do 14 grudnia i zakwalifikuje utwory do przesłuchań, które odbędą się 18 – 21 grudnia w MDK-DŚT. Zwycięzca wystąpi w Sylwestra, za co otrzyma 2 000 zł. (Pełna treść regulaminu na stronie UM Łomża).



Dzień Pracownika Socjalnego z protestem w tle

Nie ma niewinnych klapsów. A ofiary przemocy są wszędzie. W filmie Jana Komasy „Sala samobójców” pokazana została patologia rodziny z wyższych sfer – mówiła podczas Dnia Pracownika Socjalnego w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży wykładowczyni uczelni dr Monika Surawska z Zakładu Badań Społecznych PWSliP.

Jak mówiła, ten sam ośrodek w mózgu odpowiada za odczuwanie bólu fizycznego oraz psychicznego, ale siniaki oraz złamania goją się, a cierpienie psychiczne latami nawraca. Słuchali jej studenci pracy socjalnej oraz pracownicy socjalni z Łomży i okolicy. Ci ubrani na czarno, z przypiętymi do ubrań okrągłymi plakietkami z napisem „Protest”.

– Nie jesteśmy urzędnikami, tylko pomagaczami. Kochamy swoją pracę. Nasz sprzeciw jest cichy – mówiła w kuluarach Ewa Archacka z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży wyjaśniając, że w całej Polsce trwa protest pracowników pomocy społecznej.

Od lat domagają się tego samego: odpowiedniej płacy za często niebezpieczną pracę.

Ewa Archacka w zawodzie jest od 1982 roku, przez ten czas pomogła wielu ludziom oraz rodzinom. Po 36 latach pracy obawia się, że



Pracownicy socjalni z plakietkami „Protest” w PWSliP w Łomży

niebawem sama będzie potrzebowała pomocy, gdy zarobki, potem głód emerytura, uniemożliwią zaspokojenie podstawowych potrzeb.

– W takiej sytuacji w Łomży jest 31 kobiet, pracowników socjalnych. Na starcie otrzymujemy najniższą krajową oraz dodatek za pracę w terenie w wysokości 250 złotych brutto, który od lat się nie zmienia – wyliczyła.

Właśnie dodatek jest elementem negocjacji z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Chodzi o to, aby ustawowo podwyższona została jego wysokość. A w pracy

są różne sytuacje. Archacka spotkała się z groźbami śmierci, jej koleżanka została spoliczkowana.

Tylko w powiecie łomżyńskim jest 220 otwartych procedur Niebieskiej Karty, która chroni ofiary przemocy domowej. Przemocy doświadczają dorośli i dzieci, czasem przybiera formę ekonomicznej zależności lub zaniedbania potrzeb. Mówili o tym „z doświadczenia” policjanci asp. Monika Lipińska i st. sierżant Krzysztof Surawski. Dr Monika Surawska zwróciła uwagę, że przemocą wobec dzieci są także „surogaty troski”, czyli nieograni-

czony dostęp do komputera, internetu, gier, w których wirtualność przejmie kontrolę nad rzeczywistością. W momo challenge, grze, która rozprzestrzenia się za pomocą portali społecznościowych oraz komunikatorów zainstalowanych na telefonach komórkowych, makabryczna lalka przejmie kontrolę nad dzieckiem. Najpierw się z nim zaprzyjaźnia, zdobywa zaufanie, a później zastrasza i żąda spełnienia niebezpiecznych poleceń, nawet popełnienia samobójstwa, na całym świecie zbiera ponure żniwo.

JOLANTA ŚWIEŻKOWSKA

OBWIESZCZENIE BURMISTRZA MIASTA ZAMBROWA

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów dotyczącej obszaru położonego pomiędzy ulicami: Targową, Aleją Wojska Polskiego oraz południową granicą miasta Zambrów w części obejmującej tereny oznaczone symbolami 01 P-U, 02 P-U, 03 P-U, 04 P, 05 P, 06 P, 07 P, 08 P, 09 P, 10 P wyłącznie w zakresie dotyczącym ustalenia: minimalnej powierzchni biologicznie czynnej dla terenów oznaczonych symbolami 01 P-U, 02 P-U, 03 P-U, 04 P, 05 P, 06 P, 07 P, 08 P, 09 P, 10 P oraz maksymalnej szerokości frontu budynku dla terenów oznaczonych symbolami 01 P-U, 02 P-U, 03 P-U.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 1945) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 2081) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Zambrów uchwały Nr 244/XLIII/18 z dnia 16 października 2018 r. o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów dotyczącej obszaru położonego pomiędzy ulicami: Targową, Aleją Wojska Polskiego oraz południową granicą miasta Zambrów.

Zainteresowani mogą składać wnioski do w/w zmiany planu miejscowego. Wnioski należy składać na piśmie na adres: Urząd Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 225, w terminie do dnia **31 grudnia 2018 r.** Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (Dz. U. z 2017 r. poz. 570 oraz z 2018 r. poz. 1000, 1544 i 1669):

- 1) opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- 2) opatrzone podpisem zaufanym.

Nie dajmy się oszukać!

Powróciło oszustwo na tak zwaną dopłatę na złotówkę. Nadawca fałszywej wiadomości, podpisany jest jako Operator. W treści maila lub SMS-a otrzymujemy informację o konieczności dopłacenia złotówki do ostatniego rachunku. Jest link, który ma pomóc uregulować zaległość. Każdy, kto w link wejdzie, zostanie przekierowany na fałszywą stronę szybkich przelewów. Dalej jest standardowo: podajemy własne dane logowania do banku i przychodzi SMS z kodem. Nie jest jednak potwierdzenie przelewu, a dodanie nowego, zaufanego odbiorcy. W następstwie oszuści będą w stanie wyprowadzić pieniądze z rachunku. Wiarygodny niebezpiecznik.pl raportuje, że powyższej opisana metoda zaczyna być coraz częściej wykorzystywana.

POWIAT GRAJEWSKI

Starosta spoza rady

Radni powiatu grajewskiego wybrali starostę spoza Rady, został nim Waldemar Remfeld (PiS), który przegrał wybory na burmistrza Grajewa. Zastępcą starosty jest Tomasz Cebeliński, a członkami zarządu Sławomir Ginel, Tomasz Krukowski i Waldemar Tadeusz Wiczorek. Radzie Powiatu przewodniczy Grzegorz Gardocki.

Wyrecytowane nagrody

Emilia Czaplicka, Elina Pavliv i Antoni Wasilewski (wszyscy ze Szkoły Podstawowa nr 4), zdobyli I miejsca w XXVII Miejskim Konkursie Recytatorskim o Nagrodę Burmistrza Grajewa, który odbył się w poniedziałek, 26 listopada w Grajewskim Centrum Kultury. II miejsca zajęli: Igor Borawski, Oliwia Dziegielewska i Laura Ladzińska (wszyscy z SP 4). III miejsca wyrecytowali: Zofia Lewczuk i Szymon Modzelewski (z SP 4).

Wyróżnieni zostali Kinga Halecka, Maja Moch i Justyna Suprun z SP 2 oraz Lena Kosielska, Natalia Maciorowska i Jakub Zyskowski z SP 4.



Anna Okulewicz

Poezje i herezje

Anna Okulewicz z Niedźwiadnej pierwszy wiersz napisała w wieku 12 lat na lekcji języka polskiego poświęconej poezji. Gdy miała 16 lat postanowiła zostać poetką. Jej pierwszy wiersz, nagrodzony w konkursie „Szczęśliwy kto kocha”, utwierdził ją w przekonaniu o właściwym wyborze. W 2015 roku zdobyła wyróżnienie w konkursie „Strachy są wszędzie”, zorganizowanym przez Wojewódzką Publiczną Bibliotekę w Gdańsku. Pisała i prezentowała swoje wiersze m.in. na

„Poezjach i herezjach” w Krakowie.

Anna Okulewicz obecnie mieszka w Gdańsku. Na spotkaniu w Bibliotece w Szczuczynie przedstawiła swój ostatni tomik wierszy „Za szybą”. Mówiła, że poezja jest dla niej swoistym katharsis, oczyszczeniem. Oprócz pisania fascynuje ją literatura, muzyka i fotografia. To źródła inspiracji.

Wiersze poetki recytowała Nikola Szwalgin, a spotkanie wzbogacił grą na akordeonie Mateusz Laszczkowski z zespołu „Szczuczyniacy”.

Oddaj krew

Krew będzie można oddać w ambulansie na parking przy Urzędzie Miasta w Grajewie w piątek, 30 listopada (godz. 9.00 - 14.00).

Mikołajki

Mikołajki dla dzieci organizuje Centrum Kultury w sali sportowej Publicznego Gimnazjum w Szczuczynie 6 grudnia (godz. 16.00).

Kamil nie żyje

Od 4 listopada był poszukiwany Kamil Nowicki (lat 27) z Rajgrodu. Jego ciało zostało znalezione w Rajgrodzie (około 100 metrów od drogi) w piątek, 23 listopada.

Świąteczne stroiki

Warsztaty świątecznych stroików organizuje Biblioteka Samorządowa w Radziłowie 11 grudnia (godz. 16.00) w Centrum Kultury. Chętni mogą zgłaszać się w Bibliotekę (tel. 86 273 60 24).

POWIAT KOLNEŃSKI



Pod hasłem „W przeszłość przenoszą nas wspomnienia, a w przyszłość marzenia” przebiegał jubileusz 50 lat Szkoły Podstawowej nr 2 im. Henryka Sienkiewicza w Kolnie. W uroczystości uczestniczyli byli i obecni nauczyciele, absolwenci szkoły, uczniowie i ich rodzice. W programie artystycznym młodzież przedstawiła pół wieku działalności szkoły, zmieniające się trendy i mody. Zaprezentowano to m.in. tańcem tatusiów z córkami, przygotowanym przez Annę Przestrzelską i Joannę Glebę. Ten punkt programu szczególnie podobał się publiczności. Fot. A. Konopka

Szlachetna Paczka

Wystartowała XVIII edycja „Szlachetnej Paczki”. W województwie podlaskim w bazie zarejestrowanych jest już 67 rodzin, w powiecie kolneńskim 4. Każdy może być darczyńcą (osoba indywidualna, grupa znajomych, firma). Należy wejść na stronę <https://www.szlachetnapaczka.pl/>, wybrać rodzinę, przygotować paczkę i dostarczyć ją w dniach 8 - 9 grudnia (godz. 10.00 - 19.00) do Zespołu Szkół Technicznych w Kolnie. Kontakt, tel. 514 529 158.

Trening pamięci

Cykl spotkań „Trening pamięci” dla seniorów prowadzi Miejska Biblioteka Publiczna w Kolnie. Szczegółowe informacje, tel. 86 278 2514.

Krew w ambulansie

Krew można będzie oddać w ambulansie w Kolnie (parking przed Urzędem Miasta) w piątek, 30 listopada (godz. 9.00 - 13.30).

Boża apteka

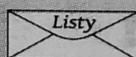
Zdrowie w korzeniu

Skorzonera (zwana również czarnym korzeniem i węzłomordem), to jedno z najzdrowszych warzyw na świecie. Dzięki inulinie, błonnikowi oraz witaminom i minerałom, oczyszcza organizm, pozytywnie wpływa na krążenie krwi oraz poprawia jej jakość, obniża cholesterol i poziom cukru, zapobiegając cukrzycy i miażdżycy (ma bardzo dużo potasu). Łagodzi dolegliwości układu trawiennego i wzmacnia mikroflorę bakteryjną jelit. Ze względu na bogactwo witaminy E, bardzo dobrze wpływa na skórę i opóźnia procesy starzenia się.

Skorzonere można uprawiać w ogródku. Nasiona wysiewa się do gruntu w połowie marca w rzędach co 30 cm i na głębokość 3 cm. Kielkuje po 2 lub 3 tygodniach. Wówczas należy ją przerwać i pozostawić siewki co 6 cm w rzędzie. Zbiór dokonujemy jesienią, od połowy do końca października. Po wykopaniu, usuwamy liście, a korzenie przechowujemy w skrzynkach, wypełnionych wilgotnym piaskiem.

Skorzonere można także kupić w sklepach warzywniczych, zielarskich, ze zdrową żywnością, pojawia się w hipermarketach.

Ugotowaną skorzonere można dodawać do każdego posiłku, jak marchew, brokuły lub podobne warzywa. Możemy też przyrządzić z niej sałatkę. Składniki: 50 dag obranej skorzonery, 2 jaja, gruszką, jabłko, 1 łyżka majonezu, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 3 łyżki posiekanych orzechów laskowych, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sok z połówki limonki, cukier, sól i pieprz. Obraną skorzonere gotujemy w wodzie z dodatkiem łyżeczki cukru i szczypty soli. Gdy będzie miękka, należy ją odcedzić i odstawić na bok. Po wystudzeniu kroimy ją na kawałeczki o długości 1 cm. Skrapiamy je sokiem z limonki. Jajka na twardo, gruszkę i jabłko pokrojenie kroimy w kostkę średniej wielkości. Majonez mieszamy z jogurtem, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Wszystkie składniki wysypujemy do miski i dokładnie mieszamy. Wykładamy na talerzyki i posypujemy posiekanymi orzechami.



The Pupils of Pope John Paul II Primary School.

The Queen wishes me to thank you for your letters, your colourful card and the gifts you have sent for Easter.

Her Majesty was pleased to hear from you and, although The Queen is unable to reply to you personally, I am writing to thank you for your thought for Her Majesty at this time.



Mała szkoła z wielkim sercem

Zacznę sensacyjnie, żeby was zainteresować: „Uczniowie z Borkowa korespondują z królową Wielkiej Brytanii Elżbietą II”.

Niewielka szkoła, niewielu uczniów, Szkoła Podstawowa im. Papieża Jana Pawła II w Borkowie, to my! Mała, nie znaczy gorsza, nam też przychodzą do głowy szalone pomysły. Są ludzie, którzy dolewają oliwy do ognia i umiejętnie kierują naszą energią. Różnym szalonym i dobrym akcjom, patronują nasze nauczycielki Katarzyna Świączkowska i Danuta Markowska, a całości dogląda, jakżeby inaczej, nasz dyrektor Dariusz Przestrzelski.

Dość niedawno cała szkoła prowadziła zbiórkę koców, ręczników i karmy dla kotów i psów. Formalnie akcje zakończyliśmy, ale ciągle jeszcze jakieś dobre serca pytają i przynoszą rzeczy. Jak możemy odmówić? Nadal przyjmujemy i będziemy przyjmować, póki będą chętni do pomocy. Zbieraliśmy i zbieramy dla domu tymczasowego lub jak inni mówią „Tymczas”, to miejsce dla bezdomnych zwierząt. To domy, w których ludzie przygarniają porzucone zwierzęta bez względu na ich wiek. Leczą je, uczą życia w domu, po to by znalazły kochający dom na zawsze. W DT ludzie robią to za własne pieniądze i z potrzeby serca. Nasze dary trafiły właśnie tam, gdzie swoją przysiań znalazło i znajduje wiele psów i kotów.

Następna, ciekawa akcja prowadzona głównie przez nasz samorząd uczniowski nosi tytuł „Dzień pluszowego misia”. Przy współpracy z Fundacją Mam Marzenie prowadzimy zbiórkę maskotek, zabawek, książek i rzeczy plastycznych, po to, żeby uszczęśliwić dzieci z oddziałów onkologicznych. Szpital staje się ich domem na co dzień. Dając każdego pluszaka, czy inną rzecz, myślimy o dzieciach, które dostając to mogą się uśmiechnąć. Taka myśl czyni nas szczęśliwymi i mamy nadzieję, że choć na chwilę zapomną one o swojej sytuacji i miejscu w którym są.

Od Wielkanocy prowadzimy korespondencję z królową Wielkiej Brytanii Elżbietą II. Rok temu obecna VII i VIII klasa wpadła na pomysł napisania listu i zrobienia kartki wielkanocnej. Nasza pani Katarzyna Świączkowska pomyślała, że to świetny pomysł i od tego się zaczęło. Wkrótce dostaliśmy odpowiedź, którą chwalimy się na zdjęciu powyżej. Wielkie było nasze zaskoczenie, więc napisaliśmy życzenia z okazji urodzin księżniczki Charlotte i rodzin księcia Luisa. Ponownie dostaliśmy odpowiedź. Na tym nasze kontakty się nie zakończyły.

Jesteśmy małą szkołą, ale z wielkim sercem. Mamy jeszcze wiele wyzwań i wiele przygód przed nami. Wiemy, że gdzieś na nas czekają.

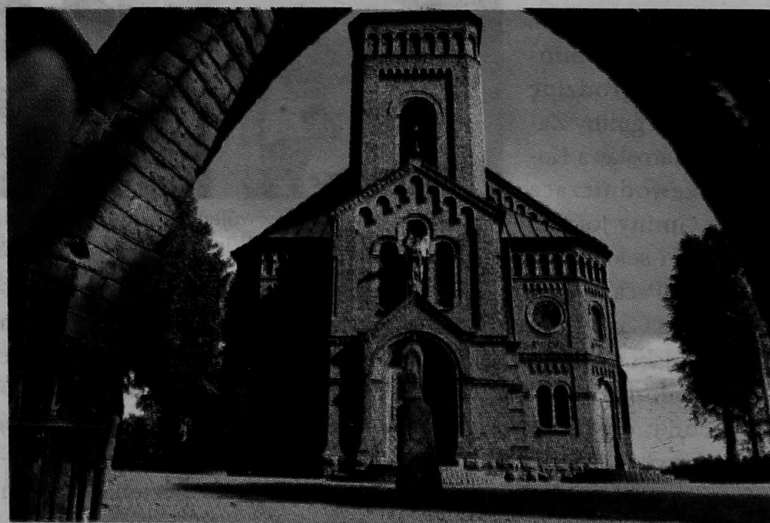
Anna Markowska
uczenica kl. VIII

Szkoła Podstawowa w Borkowie

525 lat kościoła w Jabłonce Kościelnej

„W 1493 roku biskup łucki Jan II Andruszkiewicz erygował parafię pw. św. Michała Archanioła w Jabłonce Kościelnej. Drewniany kościół parafialny ufundowali Jakub Ciechanowski, dziedzic Jabłonki oraz bracia Wszebor, Maciej, Stanisław, Piotr i Stefan Mioduszewscy z Mioduszy, którzy ze swoich dóbr uposażyli parafię w dwie włóki ziemi.

W 525. rocznicę utworzenia parafii tablicę ufundowali potomkowie Mioduszewskich. Jabłonka Kościelna 2018”. Tablica z taką treścią zostanie odsłonięta i poświęcona przez biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego 9 grudnia (godz. 12.00), w czasie uroczystości jubileuszowych parafii. Po nabożeństwie zjazd rodziny Miodu-



Kościół w Jabłonce Kościelnej. Fot. Leon Załuska (nk.pl).

szewskich w restauracji Odessa w Wysokim Mazowieckiem. Gawędy historyczne poświęcone dziejom szlachty (także fundato-

rom kościoła), Jabłonki Kościelnej i miejscowemu kościołowi wygłosił prof. Adam Dobroński i dr Łukasz Lubicz Łapiński.

Nie zostawili ich samych



Zbiórkę pieniędzy przeznaczoną dla rodziny Suszczyńskich z Sokół zorganizowała miejscowa parafia. W niedzielę, 11 listopada w nocy, spłonął drewniany budynek, w którego części było urządzone mieszkanie, zajmowane przez matkę z czworgiem dzieci w wieku szkolnym. Spaliły się meble, sprzęty, odzież. Wójt Józef Zajkowski zaproponował rodzinie mieszkanie zastępcze. Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej Grażyna Antończuk wspomogła żywnością, odzieżą, środkami czystości, wersalkami. Za zebrane przez parafian pieniądze zostaną kupione podstawowe urządzenia gospodarcze.

Oni już rządzą!

„Obejmując urząd Burmistrza Ciechanowca, uroczyste ślubuję, że dochowam wierności prawu, a powierzony mi urząd sprawować będę tylko dla dobra publicznego i pomyślności mieszkańców gminy. Tak mi dopomóż Bóg”, takie ślubowanie w czasie pierwszej sesji VIII kadencji złożył nowy burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki.

Poprzedni burmistrz Mirosław Reczek zarządzał gminą trzy kadencje (od 2006 r.). Przewodniczącym Rady Miejskiej został Marek Karolewski, a wiceprzewodniczącym Antoni Malinowski.

Pierwsza sesja odbyła się w Kuleszach Kościelnych, gdzie nowym wójtem jest dotychczasowy komendant OSP Stefan Grodzki. Poprzedni wójt Józef Grochowski kierował gminą 16 lat. Obecny ma lat 30 i jest najmłodszym wójtem w województwie podlaskim. Przewodniczącym Rady jest Paweł Grodzki.

Witold Sienicki, przewodniczący Rady Miejskiej w Czyżewie mi-

nionej kadencji, został wybrany na przewodniczącym nowej kadencji.

Wiceprzewodniczącym Rady jest Jerzy Sienicki. Burmistrz Czyżewa Anna Bogucka uzyskała największe w kraju poparcie w wyborach (91,14 proc. głosów).

W Nowych Piekutach przewodniczącym Rady Gminy został Artur Żochowski, a wiceprzewodniczącym Jacek Drągowski. Wójtem gminy (nieprzerwanie od 1994 roku) jest Marek Kaczyński.

Sławomir Jan Misiewicz został ponownie przewodniczącym Rady Gminy Wysokie Mazowieckie, a Andrzej Laskowski wiceprzewodniczącym. Wójtem gminy jest nadal Krzysztof Krajewski (w wyborach nie miał konkurencji).

Tadeusz Klama jest nowym starostą kolneńskim, a Karol Pieloszczyk wicestarostą. Członkami zarządu zostali Tomasz Chojnowski, Jan Lutrzykowski i Zbigniew Rogowski. Przewodniczy Radzie Powiatu Michał Kulczewski, wiceprzewodniczącym został Lech Owczarczyk.

Policyjna krew



Ponad 29 litrów krwi oddało 65 policjantów z Wysokiego Mazowieckiego w ramach ogólnopolskiej akcji „Nasza krew – nasza Ojczyzna”.

Sesja w Ciechanowcu

II sesja Rady Miejskiej w Ciechanowcu odbędzie się w piątek, 30 listopada (godz. 9.00), w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego.

Podarunki dla uczniów

120 uczniów klas I-III w Sokolach otrzymało wyprawki szkolne od firmy Trans-Rol Andrzeja Remisiewicza z Kruszewa Wypych.

Policja w urzędzie

Posterunek policji w Sokolach na czas budowy nowej siedziby, mieści się w budynku Urzędu Gminy (ul. Rynek Mickiewicza 10).

Helena Gawrychowska: rówieśnica Niepodległej

Helena Gawrychowska (z domu Bączyk) z Woli Zambrowskiej 23 listopada, w dniu swoich setnych urodzin, została obdarowana najlepszymi życzeniami, kwiatami i upominkami przez rodzinę oraz wójta gminy Zambrów Jarosława Kosa, przewodniczącą Rady Gminy Jolantę Wielgat i sekretarza Bogdana Paca.



Helena Gawrychowska z wójtem gminy Zambrów Jarosławem Kosem, przewodniczącą Rady Gminy Jolantą Wielgat (pierwsza z prawej) i rodziną. Fot. UG Zambrów

Helena Gawrychowska, rówieśnica Polski niepodległej, ukończyła siedmioklasową szkołę powszechną; dwa lata uczyła się w Laskowcu, a następnie w Zambrowie. W okresie międzywojennym w małych wsiach, otwierano klasy najpierw w domach rolników, potem, przy znacznej pomocy państwa, budowano szkoły. Nauka w szkołach powszechnych była bezpłatna. W tamtym czasie bar-

dzo szybko rozwijała się spółdzielczość. I Helena Gawrychowska przed wojną pracowała w sklepie Spółdzielni Spożywców w Zambrowie. Doświadczyła też syberyjskiej tułaczki po tym, jak rodzina Bączyków została wywieziona ostatnim transportem 20 czerwca 1941 roku. Do Polski wrócili po pięciu latach. Helena wyszła za mąż, urodziła cztery córki i syna, z mężem pracowała na gospodarstwie objętym po dziadku.

Jubilatka do dziś lubi śpiewać, z mężem należała do chóru parafialnego przy Kościele Trójcy Świętej w Zambrowie. Jest babcią dwunastu wnuków i prababcią trzynastu prawnuków. Jest najstarszą mieszkanką gminy. Najstarszym mieszkańcem jest liczący 101 lat Ludwik Wiśniewski z Wiśniewa.

Wójt Kos przekazał jubilatce listy gratulacyjne od wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego i premiera.

Nowe starostwo



Stanisław Ożański jest nowym starostą zambrowskim, a Jacek Murawski wicestarostą. Przewodniczącym Rady Powiatu Zambrowskiego został Zbigniew Teofil Jach, wiceprzewodniczącymi Edward Lipiński i Zenon Adam Wójcik, a członkami zarządu Kazimierz Dmochowski, Sebastian Orłowski i Ryszard Bohdan Świdorski.

Noclegownia

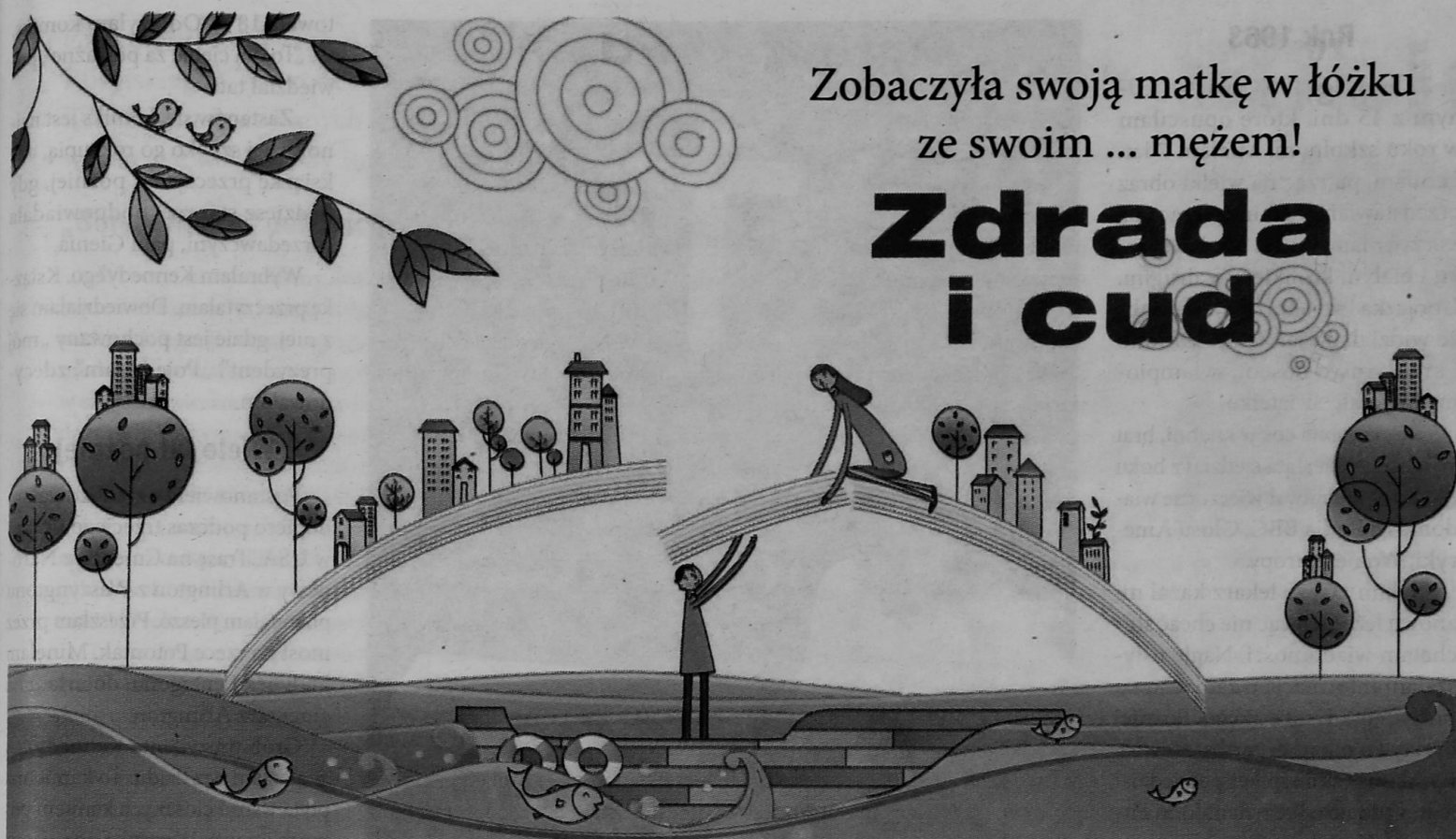
W noclegowni w Zambrowie (ul. Mazowiecka 53, czynna w godz. 19.30 – 7.30), prowadzonej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, jest 12 miejsc dla mężczyzn.

Pożar w Wyszomierzu

Dziesięć jednostek straży gasiło pożar domu w Wyszomierzu Wielkim koło Zambrowa. Kiedy przyjechali strażacy, ogień obejmował już całe poddasze. Pociosobowej rodzinie nic się nie stało. Przyczyną pożaru było prawdopodobnie zapalenie się sadzy w kominie.

Zobaczyła swoją matkę w łóżku
ze swoim ... mężem!

Zdrada i cud



1

„Boże, ocal Bogusię, a do końca życia będę się opiekować potrzebującymi pomocy”, modliła się Katarzyna spod Ostrołęki w klasztornej kaplicy w Warszawie 11 lat temu, gdy w szpitalu na Marszałkowskiej trwała operacja serca jej siedmioletniej córeczki. Bogusia miała dziurę w zastawce, trzeba było wstawić w nią sprężynkę. Lekarze dawali 10 proc. szans na powodzenie zabiegu. Katarzyna siedziała w kaplicy wiele godzin, błagając Boga bez słów o cud. I stał się cud! Bogusia wyzdrowiała.

2

Katarzyna (lat 48) miała 16 lat, gdy matka kazała jej wyjść za mąż za Bogdana. Na wsi wszyscy byli przekonani, że zaszła z Bogdanem w ciążę. Ale Kasia przed ślubem nawet się z Bogdanem nie pocałowała. Matka miała kuzynkę w sądzie, która załatwiła pozwolenie na ślub nieletniej.

Kasia nie kochała Bogdana, a on jej. Poniżał ją, prześladował, gwałcił. Za to lubił jej matkę, a ona jego. Często przesiadywał u teściów.

Katarzyna urodziła pięcioro dzieci. Gdy u najmłodszej Bogusi ujawniła się wada serca, nie chciał słyszeć o jeźdźeniu z dzieckiem do specjalistów.

W dziewiętnastym roku ich małżeństwa wcześniej rano przyszedł sąsiad i poprosił, żeby Bogdan odwiózł za niego kolejką mleko do zlewni. Kasia obszukała dom i obejście, ale nie znalazła Bogdana. „Pewnie jest u matki”, pomyślała. Poszła do domu rodziców (w tej samej wsi). Zobaczyła matkę i Bogdana w łóżku...

Gdy doszła do siebie, wniosła sprawę o rozwód. Bogdan wpadł we wściekłość, więził ją w domu, podcinał linki hamulców w samochodzie. „Bóg mnie ocalił, bo miał wobec mnie plan”, uważa Katarzyna. Po rozwodzie, zaczęła jeździć z Bogusią do specjalistów. Był to ostatni dzwonek, miała już 7 lat. Widać było, jak uchodzi z niej życie.

3

Po szczęśliwej operacji Bogusi, Katarzyna zaczęła pomagać samotnym, starym ludziom we wsi. Jeździła po hurtowniach, robiła im taniej zakupy. Podwoziła do lekarza. A przede wszystkim tłumaczyła swoim dzieciom, żeby byli dobrzy dla siebie i innych. Przemogła wstyd, opowiedziała otwarcie, jak skrzywdziła ją matka, wydając za mąż za swojego kochanka.

„Babcia jest taka, bo wychowywali ją obcy ludzie. Nie powiedzieli jej, czego pragnie od nas Bóg. Bóg pragnie dobra, on wszystko widzi

i nas rozliczy. Wszystko, co nam daje na tym świecie, to tylko boża dzierzawa”, tłumaczyła.

Nauka nie szła w las, dzieci dorastały szczęśliwie. Najstarsze założyły już rodziny, Katarzyna ma wnuki. Ale ciągle czuła, że do końca nie spełniła złożonej przed Bogiem przysięgi w czasie operacji Bogusi.

4

Dwa lata temu odwiedziła koleżankę w Łomży, która prowadzi bar. Była już 11 lat rozwódką. Nawet nie myślała o zamążpójściu. W barze był jakiś człowiek, chodził nerwowo, głośno krzyczał.

„To mój kuzyn Jarek. Żona go rzuciła, wyrzucili go z pracy. Załamał się”, powiedziała koleżanka.

Zaczęli rozmawiać. Potem przyjeżdżała do Łomży na spotkanie z Jarkiem. Jest młodszy dwa lata. Opowiedział jej o swoim życiu. Z żoną poznali się w pociągu. Mieszkała pod Wrocławiem. Pisywali do siebie, a potem Wanda przyjechała do niego do Łomży i... została. Pobrali się. Mieszkał wtedy z rodzicami. Był zakochany. On pracował, Wanda uczyła się, skończyła studia. Ale była wiecznie niezadowolona. Kazała mu wyjechać za granicę, zarobić na budowę domu. Gdy kończył budowę, wystąpiła o rozwód. Zgodził się na jej

warunki, bo wierzył, że do niego wróci. Oddał jej trzy czwarte pieniędzy za sprzedany dom. W zamian Wanda miała odstąpić od żądania alimentów na ich synka Piotrką. Ale już tydzień po rozwodzie wystąpiła o alimenty! A potem co pół roku robiła sprawę o ich podwyższenie. Nastawiła Piotrką przeciwko ojcu. Śledziła go, wmaśniała, że ukrywa dochody. Zrobiła z niego pośmiewisko w zakładzie pracy. W końcu Jarek załamał się. Wyrzucili go z pracy. Gdy Kasia poznała go w barze u koleżanki, był pobudzony, bo sąd kolejny raz orzekł wyższe alimenty...

5

Pod jej wpływem, Jarek zaczął się leczyć. Pobrali się. Mieszkają na wsi pod Ostrołęką z trójką jej młodszych dzieci.

„Moje dzieci początkowo odradzały mi to małżeństwo. Co ty robisz, mówiły, to człowiek chory psychicznie, może być niebezpieczny dla nas wszystkich. A ja na to, że jest chory i potrzebuje pomocy. Dlatego chcę za niego wyjść, żeby pomagać i wypełnić przysięgę. Dzieci w końcu zrozumiały i polubiły Jarka. Pomagają mu, jak ja”, mówi.

I taką ich postawę uważa za swój matczyzny sukces.

ANNA MROCZKOWSKA

Rok 1963

22 listopada 1963 roku był jednym z 45 dni, które opuściłam w roku szkolnym. Miałam 7 lat. Leżałam, patrząc na wielki obraz przedstawiający Chinkę lecącą na księżyc z lampionem w jednym ręku i białym królikiem w drugim. Gorączka i wyobrażenia sprawiały, że widziałam, jak faluje kimono i królik rusza nosem, w lampionie migotało światełko.

Mama robiła coś w kuchni, brat odrabiał lekcje, tata siedział z boku radia i wysłuchiwał wieczorne wiadomości Radia BBC, Głosu Ameryki, Wolnej Europy.

Byłam zła, że lekarz kazał mi znowu leżeć. Chcąc nie chcąc słuchałam wiadomości. Nagle usłyszałam informację o zamachu na prezydenta Kennedy'ego. Później była tylko muzyka, bardzo rzewna. Po jakimś czasie spiker powiedział jedno zdanie: „Prezydent John Fitzgerald Kennedy nie żyje”.

Wiadomość wstrząsnęła mną. Znałam prezydenta i jego rodzinę: żonę Jackie, dzieci Karolinę i Johna. Co prawda, tylko z czarno-białego fotoreportażu w tygodniku „Świat”, ale byli oni dla mnie uosobieniem Ameryki, dobrobytu, szczęścia.

Rok 1964

Było lato. Z tatą poszliśmy do Domu Książki, by nabyć coś



Korespondentka „Kontaktów” Barbara Paszkowska przy grobie Kennedy'ego

Mój prezydent

z nowości do czytania. Cieszyłam się z nowego komiksu Papcia Chmiela z przygodami Tytusa, Romka i A'Tomka. Kosztował 18 zł. Wzięłam go z półki, gdy na-

gle na ladzie zobaczyłam nowości dla dorosłych, a wśród nich „Życie i śmierć Johna Fitzgeralda Kennedy'ego” Grzegorza Jaszuńskiego. Ta książka też kosz-

towała 18 zł. Odłożyłam komiks. „To dla ciebie za poważne”, powiedział tata.

„Zastanów się, komiks jest najnowszy i szybko go rozkupią, a tę książkę przeczytasz później, gdy będziesz starsza”, podpowiadała sprzedawczyni, pani Gienia.

Wybrałam Kennedy'ego. Książkę przeczytałam. Dowiedziałam się z niej, gdzie jest pochowany „mój prezydent”. „Pojadę tam”, zdecydowałam.

Wiele lat później

Postanowienie zrealizowałam dopiero podczas trzeciego urlopu w USA. Trasę na Cmentarz Narodowy w Arlington z Waszyngtonu pokonałam pieszo. Przeszłam przez most na rzece Potomak. Minęłam budynek Pentagonu, dotarłam na cmentarz Arlington.

Grób prezydenta Kennedy'ego znalazłam bez trudu. To kamienna płyta wśród ciosanych kamieni polnych i trawa. Wszystko ogrodzone łańcuchem. Obok pochowani: żona Jacqueline Bouvier Onassis oraz dzieci Patrick Bouvier Kennedy i bezimienna córka (Jackie poroniła ciążę w 1956 r.). Nie ma grobu Johna Jr., którego prochy rozsypało nad oceanem. Płonie tu wieczny ogień. Nieopodal skromny grób Roberta Kennedy'ego: marmurowa tabliczka, krzyż, trawa. Cisza...

BARBARA PASZKOWSKA

REKLAMA

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Czworo członków misji Rosyjskiego Czerwonego Krzyża zamordowanych w lesie we wsi Wyliny Ruś

„Bolszewicka” delegacja

„Wczoraj otrzymaliśmy sensacyjne wiadomości o losach bolszewickiej delegacji, internowanej do niedawna w Warszawie. (...) Otóż w czwartek wieczorem tutejsza żandarmeria otrzymała wiadomość, że w okolicach Wysokiego Mazowieckiego jakaś banda napadła na delegację i zamordowała niektórych jej członków. Bliższych szczegółów brak”, poinformował 4 stycznia 1919 roku „Kurier Warszawski”.

To był drugi miesiąc niepodległej Polski. Przez Polskę przechodziły transporty rosyjskich jeńców z niemieckiej i austriackiej niewoli. W grudniu 1918 roku do Polski przyjechała pięcioosobowa delegacja Rosyjskiego Czerwonego Krzyża pod przewodnictwem polskiego działacza komunistycznego Bronisława Wesołowskiego w składzie: Leon Alter, jego mama Maria Alterowa, Magdalena Ajwazowa i lekarz Ludwik Klocman. Warszawska prasa pisała o nich „bolszewicy”, a o Wesołowskim, że był „osobistym przyjacielem Lenina”. Oficjalnym celem rosyjskiej czerwonokrzyżskiej misji miała być opieka nad transportowanymi przez Polskę rosyjskimi jeńcami.

Delegaci Bronisław Wesołowski i Leon Alter 21 grudnia 1918 roku spotkali się z prezesem Rady Głównej Opiekuńczej księciem Eustachym Sapiehą. Sapieha nie zgodził się na utworzenie odrębnej, rosyjskiej komisji, która „roztaczałaby opiekę nad jeńcami”. Według prasowej relacji, Polacy wykryli, iż delegaci przywieźli ze sobą komunistyczną bibułę, miliony rubli, werbowali ochotników do Czerwonej Gwardii, nawiązali stosunki z niemieckimi komunistami. Była to jednak propaganda, bo faktyczne zadanie misji miało się koncentrować na takim ukierunkowaniu transportów z jeńcami, aby trafiały na ziemię kontrolowaną przez bolszewików, a nie przez siły tzw. białych generałów. Było to ważne w kontekście trwającej w Rosji wojny domowej i braku żołnierzy po obu walczących stronach.

Śmiertelna misja

Zbrodnia w lesie

Po rozmowie z Sapiehą delegacja Rosyjskiego Czerwonego Krzyża została internowana w Hotelu Bruhlowskim, w którym mieszkała (areszt domowy). Dwa dni później, 29 grudnia, z powodu internowania oraz wcześniejszych aresztowań komunistów, w Warszawie wybuchł protest. Według relacji tygodnika „Rząd i Wojsko”, demonstrujący robotnicy usiłowali odbić internowaną w hotelu delegację. Straż hotelową wsparło wojsko. Wywiązała się strzelanina, zginął jeden żołnierz, a wśród protestujących było kilku zabitych i rannych. Zapadła decyzja, by odstawić delegację do granicy. 30 grudnia pod eskortą podchorążego Mariana Lasockiego i pięciu żołnierzy wyjechała pociągiem z Warszawy. Według pierwszej relacji „Kuriera Warszawskiego”, dojechali do Łap i w dalszą podróż udali się sami. Wówczas, jak informował dziennik, zostali napadnięci przez bandytów i zamordowani.

Komisja śledcza

Informacja o zabójstwie członków misji Czerwonego Krzyża ukazała się w „Monitorze Polskim. Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej”. Podobnie jak w „Kurierze”, pisano o napaści bandytów, którzy grasowali na wschodnich terenach.

Władze radzieckie o zbrodni poinformował Leon Alert, który się uratował i dotarł do Mińska. Rosyjski Czerwony Krzyż i Międzynarodowe Towarzystwo Czerwonego Krzyża zażądały wyjaśnień. Wydarzenie to dla odradzającej się Polski było poważną sprawą. Na wniosek ministra spraw zagranicznych Leona Wasilewskiego z 11 stycznia 1919 r. rząd powołał nadzwyczajną komisję śledczą, która miała w Wysokiem Mazowieckiem przeprowadzić dochodzenie w sprawie mordu. Komisję tworzyli sędziowie śledczy cywilni i wojskowi. 13 stycznia w „Monitorze” ukazała się nota ze stanowiskiem rządu: „Rząd uważa zamordowanie delegacji Rosyjskiego Czerwonego Krzyża za zbrodnię tem cięższą, że została dokonana na

ludziach, których trzeba uważać za nietykalnych”. Wiadomo już wówczas było, że morderstwa nie dokonali bandyci, co sugerowały pierwsze prasowe komunikaty.

Proces

Śledztwo wykazało, że delegacja została zamordowana przez... eskortę, która odstawiała ją do granicy. Na ławie oskarżonych przed Wojskowym Sądem Okręgowym w Warszawie 3 marca 1920 roku zasiadli: por. Edward Antoniewski, podpor. Zygmunt Lewicki, podpor. Tomasz Cyndler, podchorąży Marian Lasocki i szeregowcy Kazimierz Kazior oraz Albin Lewicki. Odpowiadali z wolnej stopy.

Szefem eskorty był podchorąży Marian Lasocki. W sądzie mówił, iż najpierw dostał rozkaz „eskortowania agitatorów do Białegostoku”. Gdy dojechali do Łap, otrzymał od komendanta żandarmerii polowej porucznika Franciszka Koya rozkaz zgładzenia misji. W Łapach granica była zamknięta, konwojowani zostali skierowani pociągiem do Czyżewa. Następnie szli pieszo do wsi Wyliny Ruś. Było to nocą z 1 na 2 stycznia 1919 r. Dotarli do domu sołtysa wsi, a następnie jechali bryczkami. Zatrzymali się w pobliskim lesie i tam delegatów Rosyjskiego Czerwonego Krzyża zastrzelili. Przeżył tylko Leon Alert, który został ranny w szyję i po odzyskaniu przytomności doszedł do wsi Mień, a stamtąd dojechał do Brańska, będącego pod okupacją niemiecką i do Mińska.

Wszyscy oskarżeni o udział w zabójstwie nie przyznali się do winy.

„Lasocki do winy się nie poczuwa, zgładzenie wrogów państwa nie uważa za zbrodnię. Mordowanie bolszewików-agitatorów uważa za czyn patriotyczny, obywatelski”, relacjonowała „Gazeta Warszawska”. Podporucznik Cyndler znał rozkaz Koya. Zeznał, że „wiedział, iż są to niebezpieczni agitatorzy, którzy spowodowali rozruchy w Warszawie”. Kazimierz Kazior mówił, że „miał przed sobą bandę niebezpiecznych agitatorów i nie miał dla nich żadnej litości, bo kilka dni wcześniej bolszewicy ukrzyżowali czterech ułanów polskich oraz zamordowali w bestialski sposób kilku żołnierzy



Bronisław Wesołowski, przewodniczący delegacji Rosyjskiego Czerwonego Krzyża, zamordowany w lesie w Wylinach Rusi. W miejscu zbrodni nie ma żadnego „znaku pamięci”

naszych”. Dlatego wypełnił rozkaz przełożonego oficera.

W procesie nie uczestniczył por. Franciszek Koy, który zginął na froncie pod Pińskiem z rąk bolszewików 5 kwietnia 1919 roku.

Prasa donosiła, że oskarżeni zwrócili się do sądu z prośbą, by ich aresztował, gdyż uwięzienie ich może się korzystnie odbić na losie Polaków, znajdujących się w rękach bolszewików.

Adwokat Jan Nowodworski twierdził, że nie było zabójstwa w rozumieniu kodeksu karnego, tylko wykonanie rozkazu przełożonych.

Wyrok i kwiaty

W czwartym dniu procesu, 6 marca 1920 r. o godz. 18.00, sędzia mjr Władysław Czechowicz biorąc pod uwagę okoliczności łagodzące i zastosowawszy dekret o amnestii Naczelnika Państwa, ogłosił wyrok. Marian Lasocki, Zygmunt Lewicki i Albin Lewicki zostali skazani na rok więzienia, Kazimierz Kazior (przywłaszczył 1 200 marek) na 1 rok i 2 miesiące więzienia, Tomasz Cyndler na 2 lata więzienia. Edwarda Antoniewskiego, który nie wiedział o zamiarze rozstrzelania delegacji, sąd uniewinnił. Skazanych sąd „pozostawił na wolnej stopie” (dziś oznacza to wyrok w zawieszeniu).

Po ogłoszeniu wyroku obecni na sali obrzucili oskarżonych kwiatami. Był to wyraz solidarności z nimi. Gdy toczył się proces, trwała wojna bolszewicka.

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.00232/18-o-i)

NAUKA

Studia podyplomowe: na kwalifikacje
rolnicze, wycena nieruchomości,
doradca ds. ochrony środowiska.
Kursy: na licencję pośrednika
i zarządcy nieruchomości PFRN.
www.sedpol.com.pl, tel. 22 331 7633
(fak.00215/18-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M4 parter. Tel. 603 - 446 - 934
(fak/sms)

Sprzedam grunt w Żelkowie
k. Siedlec 2,5 ha, tel. 602 224 161
(fak.00215/18-o-i)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam pralkę automatyczną.
Tel. (86) 217 - 92 - 34

(o/b)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 - 248 - 935

(fak.00195/18-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

Kupię drzewo tartaczne sosna,
świerk po korniku posusz,
olszyna na pniu. Płatność
gotówką. Tel. 500 - 722 - 472
(fak/sms)

Kupię ciągniki w każdym stanie,
talerzówki, glebogryzarki,
kosiarki, prasy, belownice,
gruber agregaty, siewniki,
przyczepy, zgrabiarki,
przewracarki i inne.
Tel. 788 - 506 - 909
(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,
New Holland, Massey Ferguson,
Same Landini, Pronar, Renault,
Foton, Farmtrac. Każdy stan oraz
prasy belujące Sipma, Warfama,
Carraro, Morra. Gotówka od ręki,
odbior z podwórka. Dzwonić, pisz
smsa - oddzwonię.
Tel. 660 - 795 - 977
(fak/sms)

Słoma w belach z pszenżyta
i mieszanek, sucha z budynku.
Łosice 08-200.
Tel. 695 - 728 - 863
(fak/sms)

Sprzedam las 1 ha.
Tel. 600 - 062 - 532
(p-000915-o)

Sprzedam gospodarstwo rolne
3,40 ha z budynkami. Nowe
Kupiski 7. Tel. (86) 217 - 92 - 34
lub 518 - 237 - 277
(p-000929-o-i)

Sprzedam działkę 25 arów
w Wygodzie, trasa
Zambrów-Łomża.
Tel. 504 - 497 - 462
(p-000931-o)

Rzeźnia kupi za gotówkę bydło
pourazowe, uszkodzone.
Tel. 511 - 075 - 866,
728 - 581 - 064
(fak.00225/18-o)

RÓŻNE

Kupię silosy płaskodenne
o średnicy min. 4 metry; zatrudnię
stolarzy z doświadczeniem do
produkcji mebli ogrodowych.
Tel. 600 - 588 - 666
(fak/sms)

TRANSPORT

Transport maszyn rolniczych.
Tel. 514 - 805 - 123
(p-000928-o)

Belgia, Niemcy, Holandia, soboty,
niedziele, poniedziałki, środy,
czwartki - klimatyzacja, DVD,
85 747 - 00 - 01, 602 - 664 - 771
(fak.00031/18-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice
- soboty, środy, 85 747 - 43 - 63,
602 - 681 - 677
(fak.00032/18-o-i)

USŁUGI

Usługi glazurnicze, remonty
mieszkań, solidnie.
Tel. 576 - 997 - 224
(p-000932-o)

e-kontakty

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

SYLWESTER

★ ★ ZACISZE MOTEL

w Piątnicy

370 zł/para

5 dań gorących
10 przekąsek zimnych
0,5 l wódki na parę
szampan
stół wiejski
DJ Formacja „WISZU”
50% zniżki na pokoje noclegowe
Zapisy:
86 216-52-53

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

KOMUNIKAT BURMISTRZ MIASTA ZAMBRÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia
1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 ro-
ku poz. 121 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że
w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wy-
wieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 27 listo-
pada 2018 roku do 18 grudnia 2018 roku) wykaz lokalu miesz-
kalnego nr 19 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49B w Zambrowie
przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na
rzecz najemcy.

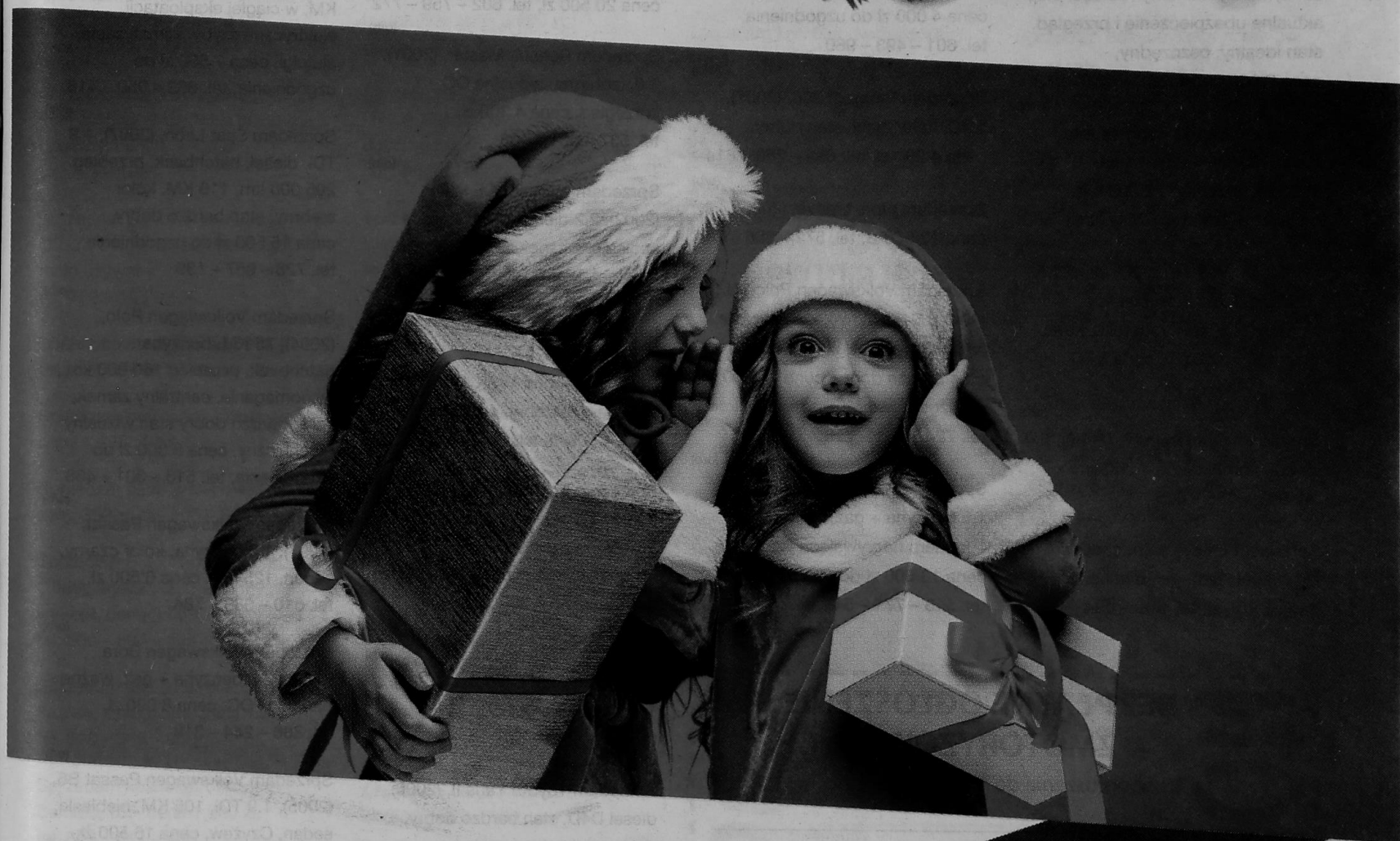
TAXI 19-191
RADIO MPT

TAXI POLSKA 19 100

Najlepsze korporacje w Polsce zjednoczone dla Twojego bezpieczeństwa

www.taxi.lomza.pl ☎ 86 216 32 86

VENEDA
GALERIA



1-2 grudnia | godz. 13.00-19.00

Elfia Fabryka Prezentów,
warsztaty ozdób świątecznych,
konkursy i zabawy dla dzieci.

6 grudnia | godz. 14.00-20.00

Audiencja u Św. Mikołaja,
pamiątkowe zdjęcia, możliwość
wręczania prezentów.

Fabryka

prezentów

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe CENY
 Różne wymiary
 Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

GARAŻE WZMOCNIONE

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Opel Astra, (1993), 2.4 benzyna, wymieniony rozrząd, olej, aktualne ubezpieczenie i przegląd, stan idealny, oszczędny, cena 2 000 zł, tel. 537 - 061 - 488 (o/b)

Sprzedam Skoda Fabia Monte Carlo, (2012), 1.2 benzyna, 110 KM, przebieg 78 000 km, cena 27 000 zł, tel. 572 - 021 - 566 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1999), 1.9 TDI, komplet kół zimowych, srebrny metalik, kombi, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 516 - 645 - 195 (o/b)

Sprzedam Opel Astra 2, (1999), 2.0 diesel, kombi, cena 4 000 zł, tel. 693 - 088 - 813 (o/b)

Sprzedam ławetę samochodową Niewiadów, zarejestrowana, cena 3 700 zł, tel. 500 - 694 - 890 (o/b)

Sprzedam przyczepę kampingową Niewiadów 126, zarejestrowana, stan bardzo dobry, cena 3 700 zł, tel. 500 - 694 - 890 (o/b)

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

Sprzedam Opel Zafira, (1999), 1.8 16v, benzyna, stan dobry, cena 4 000 zł do uzgodnienia, tel. 601 - 493 - 960 (o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2007), 1.4D, kolor biały, stan dobry, cena 4 200 zł, tel. 692 - 259 - 814 (o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2005), cena 13 500 zł, tel. 572 - 656 - 784 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo 9N2, (2007), 5-drzwiowy, klimatyzacja, wspomaganie, elektryczne szyby, stan bardzo dobry, cena 10 000 zł do uzgodnienia, tel. 724 - 391 - 478 (o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2008), 1.6 benzyna + gaz, w oryginale + kamera nagrywająca jazdę, cena 13 800 zł do uzgodnienia, tel. 513 - 771 - 544 (o/b)

Sprzedam Opel Agilla, (2009), 1.0 benzyna, bogate wyposażenie, 5-drzwiowy, cena 13 900 zł, tel. 789 - 276 - 524 (o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2000), granat, stan dobry, cena 4 200 zł, tel. 693 - 710 - 120 (o/b)

Sprzedam BMW 120D, (2006) 2.0 diesel, 163 KM, przebieg 168 000 km, pełna opcja, bezwypadkowy, cena 20 500 zł, tel. 602 - 759 - 772 (o/b)

Sprzedam Renault Master, (2001), 2.8, izoterma, aktualne OC i przegląd, cena 4 300 zł, tel. 537 - 061 - 488 (o/b)

Sprzedam Mercedes E klasa, (2002), 2.2 diesel, bardzo niskie spalanie, ważne OC i przegląd, automat, kombi, stan bardzo dobry, cena 3 600 zł, tel. 537 - 061 - 488 (o/b)

Sprzedam motor WSK 125, (1980), stan bardzo dobry, oryginał, cena 4 500 zł, tel. 697 - 206 - 827 (o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2005), 1.0 benzyna, kolor czerwony, 3-drzwiowy, polski salon, klimatyzacja, mechanicznie bardzo dobrze, cena 7 500 zł, tel. 508 - 085 - 140 (o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (1997), 1.4, sedan, cena 1 500 zł, tel. 508 - 749 - 479 (o/b)

Sprzedam Toyota Yaris II, (2006), diesel D4D, stan bardzo dobry, auto serwisowane, pełna dokumentacja, przebieg 198 000 km, pierwszy właściciel, 2 komplety kół i kluczy, cena 12 400 zł, e-mail: kacper-five@o2.pl, tel. 530 - 879 - 881 (o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2004), 1.9 tdi, 130 KM, sedan, diesel, przebieg 220 000 km, kolor czarny, cena 11 000 zł, tel. 505 - 736 - 607 (o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2001), 2.0 TDDI, diesel, sedan, klimatyzacja, centralny zamek, elektryczne lusterka, cena 3 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 309 - 633 (o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2002), 1.8 LPG, 122 KM, sedan, przebieg 250 000 km, ABS, klimatyzacja, centralny zamek, cena 5 500 zł, tel. 730 - 971 - 205 (o/b)

Sprzedam Renault Megane II, (2003), diesel, sedan, przegląd do lutego, ubezpieczenie do marca, opony zimowe, cena 4 500 zł, tel. 503 - 828 - 540 (o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2003), 141 KM, w ciągłej eksploatacji, elektryczne szyby, klimatyzacja, alufelgi, cena 7 500 zł do uzgodnienia, tel. 662 - 050 - 416 (o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2007), 1.9 TDI, diesel, hatchback, przebieg 205 000 km, 116 KM, kolor srebrny, stan bardzo dobry, cena 15 500 zł do uzgodnienia, tel. 728 - 957 - 139 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2004), 75 KM, benzyna, hatchback, przebieg 160 000 km, wspomaganie, centralny zamek, ABS, bardzo dobry stan wizualny i techniczny, cena 8 300 zł do uzgodnienia, tel. 513 - 301 - 468 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (1997), 1.8 benzyna, kolor czarny, sedan, 125 KM, cena 6 500 zł, tel. 510 - 688 - 784 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora, (1999), 2.0 benzyna + gaz, ważne badania i OC, cena 8 000 zł, tel. 886 - 244 - 319 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2005), 1.9 TDi, 105 KM, niebieski, sedan, Czyżew, cena 16 500 zł, tel. 512 - 683 - 704 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2000), 1.4, stan bardzo dobry, opłaty do kwietnia, opony zimowe gratis, cena 4 500 zł do uzgodnienia, tel. 514 - 906 - 112 (o/b)

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

Sprzedam BMW E91, (2008), 2.0 diesel, bogate wyposażenie, cena 23 000 zł, tel. 510 - 113 - 213 (o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2007), 2.0 diesel, cena 21 000 zł, tel. 507 - 961 - 303 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy,
cena 3 500 zł; kosiarkę rotacyjną,
mała, 130 cm, cena 800 zł,
tel. 515 – 704 – 481

(o/b)

Sprzedam owce – młode baranki
rasy mięsnej, cena 9 zł za kg,
tel. 510 – 173 – 043

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na
docisku sprężynowym,
cena 2 300 zł, tel. 660 – 529 – 185

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany
Anna, (1993), w oryginale,
cena 10 000 zł, tel. 660 – 529 – 185

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, (1987),
stan bardzo dobry, plus ładowacz
czołowy, cena 25 500 zł,
tel. 789 – 195 – 194

(o/b)

Sprzedam podajnik ślimakowy 125,
(2017), 9 m, stan bardzo dobry,
mało używany, cena 2 100 zł,
tel. 789 – 195 – 194

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 912,
cena 22 000 zł, tel. 888 – 199 – 713

(o/b)

Sprzedam przyczepkę ciągnikową,
cena 1 200 zł, tel. 500 – 694 – 890

(o/b)

Sprzedam pługi 2-skibowe,
cena 350 zł, tel. 500 – 694 – 890

(o/b)

Sprzedam przyczepę Autosan,
(1986), wywrotka, 2-stronny
wywrot, cena 9 000 zł,
tel. 500 – 694 – 890

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Słupsk, z osłonami, cena 1 300 zł,
tel. 518 – 369 – 906

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Samasz 165, cena 1 200 zł,
tel. 609 – 611 – 438

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Super
Z-056, cena 10 500 zł,
tel. 783 – 124 – 980

(o/b)

Sprzedam ciągnik New Holland TL
80A, (2006), stan techniczny i
wizualny bardzo dobry, pierwszy
właściciel, cena 63 000 zł do
uzgodnienia, tel. 797 – 205 – 975

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika
Czarna Białostocka, 4,5 tony,
2-osiowy, na resorach,
cena 3 900 zł, tel. 794 – 628 – 681

(o/b)

Sprzedam byczki HO,
2-tygodniowe, 3 sztuki,
cena 600 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany
Bolko, (1992), mało używany,
cena 8 000 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam pługi Unia Grudziądz,
2-skibowe, stan bardzo dobry,
cena 900 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz,
(2006), 4-skibowy, cena 4 000 zł,
tel. (86) 275 – 59 – 16

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów
Unia NX 1200, plandeka,
hydraulika, cena 5 400 zł,
tel. (86) 275 – 59 – 16

(o/b)

Sprzedam ładowacz Cyklop,
(1989), w oryginale, stan bardzo
dobry, cena 6 000 zł,
tel. 665 – 741 – 797

(o/b)

Sprzedam siano w belach, 130 cm,
jakość bardzo dobra, cena 90 zł,
tel. 696 – 929 – 648

(o/b)

Sprzedam brony Unia Grudziądz,
5-polowe, cena 900 zł,
tel. 665 – 741 – 797

(o/b)

Sprzedam wagę elektroniczną, stan
bardzo dobry, do 150 kg,
cena 250 zł, tel. 724 – 254 – 357

(o/b)

Sprzedam pługi Unia Grudziądz,
4-skibowe, cena 1 100 zł,
tel. 724 – 254 – 357

(o/b)

Sprzedam kombajn New Holland
8060, heder 4,5 m, cena 41 000 zł,
tel. 883 – 294 – 033

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John
Deere 575, rotor, owijanie
sznurkiem, siatką, przywieziona
z Niemiec, cena 37 000 zł,
tel. 502 – 426 – 360

(o/b)

Sprzedam beczkowóz 5 500 litrów,
stan bardzo dobry, cena 10 000 zł,
tel. 798 – 563 – 171

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak na
przekładni olejowej, stan bardzo
dobry, cena 4 100 zł,
tel. 727 – 706 – 674

(o/b)

Sprzedam wialnię metalową,
cena 1 100 zł, tel. 727 – 706 – 674

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Kuhn GF
5000, szerokość robocza 5 m,
cena 5 400 zł, tel. 727 – 706 – 674

(o/b)

Sprzedam kombajn New Holland
1540, cena 17 500 zł do
uzgodnienia, tel. 502 – 432 – 756

(o/b)

Sprzedam młocarnię MZC-4B,
garażowana, stan wizualny bardzo
dobry, obecnie bez kół, stoi na
podporach, cena 1 000 zł,
tel. 509 – 310 – 716

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, sprawny,
cena 600 zł, tel. 532 – 785 – 853

(o/b)

Sprzedam przyczepę Autosan,
wywrotka, 2-stronny wywrot,
zarejestrowana, cena 7 700 zł,
tel. 518 – 369 – 906

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany
Anna, (1986), cena 7 500 zł,
tel. 518 – 369 – 906

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy
Rabewerk, elementy robocze
w bardzo dobrym stanie,
przedpłużki, możliwy transport,
cena 2 200 zł do uzgodnienia,
tel. 606 – 596 – 550

(o/b)

Sprzedam słomę, 15 sztuk,
cena 50 zł za sztukę,
tel. 691 – 014 – 384

(o/b)

Sprzedam
zgrabiarko-przetrzaskarkę,
7-gwiazdowa, stan bardzo dobry,
cena 800 zł, tel. 879 – 156 – 717

(o/b)

Sprzedam wóz żelazny
przystosowany do ciągnika,
cena 800 zł, tel. 502 – 426 – 360

(o/b)

Sprzedam młynek bijakowy
bez silnika, cena 500 zł,
tel. 502 – 426 – 360

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma,
(2001), cena 21 500 zł,
tel. 502 – 426 – 360

(o/b)

Sprzedam wygradzenia dla krów,
ocynkowane, stanowiskowe,
w kształcie litery „h”, cena 120 zł za
sztukę, tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam nożyce elektryczne do
strzyżenia owiec, cena 400 zł,
tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam przyczepę do przewozu
2 koni, cena 4 500 zł,
tel. 607 – 940 – 357

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię New Holland
FX 375, stan dobry, cena 65 000 zł,
tel. 883 – 294 – 033

(o/b)

Sprzedam przyczepę, skorupowa,
tandem, 10 ton, stan bardzo dobry,
cena 24 500 zł, tel. 883 – 294 – 033

(o/b)

Sprzedam przyczepę do bel
Autosan D-616, resor, bliźniak,
rejestracja, ubezpieczenie,
cena 12 800 zł do uzgodnienia,
tel. 507 – 274 – 440

(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:

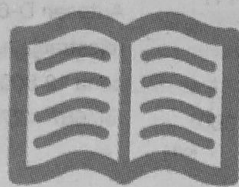
Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą
wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz
sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.



W ZUPEŁNIE **NOWEJ ODSŁONIE**

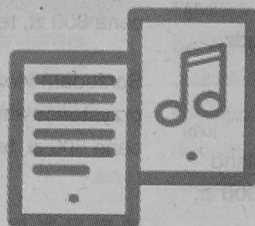
#Największa**Księgarnia**Internetowa

#**CzytamBoLubię**



Książki

Najciekawsze
nowości wydawnicze
i klasyki literatury



**Ebooki
i Audiobooki**

Ponad
50 000 publikacji
elektronicznych



i coś więcej...

Muzyka, filmy,
zabawki
i wiele innych!

POZNAJ NASZE **WSZYSTKIE PROMOCJE**

RABATY NAWET DO -70%

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO





840 żywych norek oraz 220 skór z norek wartości ok. 150 000 zł ukradło z hodowli pod Wysokiem Mazowieckiem dwóch braci (34 i 35 lat) ze Świętokrzyskiego z kolegą (39 lat) z Łódzkiego. Wcześniej kupili norki od właściciela okradzionej fermy. Ukradzione hodowli z zakupionymi na posesji zatrzymanych braci. Złodziejom grozi do 5 lat więzienia. Na zdjęciu: norka z okradzionej fermy. Fot. policja

Policjant skazany

Przyznał, że 30 sierpnia na ul. Łąkowej w Sejnach jechał po pijanemu (3,5 prom.), wjechał w stojący na parkingu samochód i uciekł. Teraz były już policjant dobrowolnie poddał się karze, którą zaakceptował sąd: oprócz więzienia w zawieszeniu, ma czteroletni zakaz prowadzenia pojazdów i musi wpłacić 5 tysięcy zł dla ofiar przestępstw. Wyrok będzie podany do publicznej wiadomości na tablicy Urzędu Miasta w Sejnach.

Karambol na 10 aut

Do karambolu z udziałem 10 aut doszło na moście na Narwi w Baciutach, na drodze wojewódzkiej z Białegostoku do Wysokiego Mazowieckiego. Autami podróżowało 18 osób. Kobieta w ciąży trafiła do szpitala, trzem innym udzielono pomocy na miejscu, poinformował rzecznik prasowy podlaskiej policji Tomasz Krupa.

Czołówka na prostej

Ranny został młody (21 lat) kierowca bmw, który doprowadził do zderzenia ze skodą i czołówki z oplem w okolicy Rydze na trasie Łomża – Ostrołęka. Obrażenia odniosła także kierująca (29 lat) oplem i razem zostali przewiezieni do szpitala.



Uciekinier z zakazem

„Uciekając przed policją kierowca audi poruszał się ulicą Mazowiecką >pod prąd<. Samochody, jadące z przeciwnej strony zablokowały go. Kiedy próbował je ominąć, policjant radiowozem chciał go wyprzedzić, żeby uniemożliwić mu wjazd na rondo”, relacjonuje mł. asp. Agnieszka Predko z KPP w Zambrowie. Radiowóz zajeżdżając drogę audi, zderzył się z mitsubishi L200. Pirat został zatrzymany. To określenie mieszkańca Zambrowa nie jest na wyrost, ponieważ policjanci zaczęli za nim pościg, gdy zauważyli go za kierowcą audi, a wiedzieli, że ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów.

Pociął nożem znajomych

Zarzut usiłowania zabójstwa usłyszał mieszkaniec (29 lat) Łomży, który pociął nożem dwóch znajomych. Obaj trafili do szpitala, jeden z ciężkimi ranami. Do ataku doszło nieoczekiwanie, gdy znajomi odwiedzili napastnika. Trafili na awanturę domową. Nożownik był pijany. Został aresztowany na trzy miesiące.

Spłonęli w Zbójnej

Dwaj mężczyźni (40 i 56 lat) zginęli w pożarze drewnianego domu przy ul. Krótkiej w Zbójnej. Pożar wybuchł po 1.00 w nocy. Kiedy strażacy dojechali na miejsce, ogień obejmował już cały budynek.

Gdzie jest Karolina?



Karolina Wasiluk (12 lat) we wtorek, 27 listopada, zakończyła lekcje w szkole podstawowej w Białymstoku i nie wróciła do domu ani nie nawiązała kontaktu z opiekunami.

Karolina jest średniego wzrostu, ma długie ciemne włosy. Ubrana była w czarną kurtkę z kapturem, bordowe spodnie, ciemne buty sportowe. Miała ze sobą niebieski plecak.

Każdy, kto widział Karolinę po 27 listopada lub wie cokolwiek o jej losie, proszony jest o kontakt z policją, tel. 997 lub 112.

Potrącona na przejściu

Ciągle niektórzy kierowcy jakby nie wiedzą, że jeśli na jednym pasie zatrzymało się przed przejściem dla pieszych auto, jadący drugim pasem także musi się zatrzymać, a gdy pas jest jeden, nie wolno stojącego przed pasem omijać. I właśnie kobieta (53 lata), jadąca drugim pasem ul. Zawadzkiej w Łomży nie zatrzymała się choć na pierwszym pasie przed przejściem stał samochód, by przepuścić pieszych i potrąciła szesnastolatkę. Nierozważna pani straciła prawo jazdy. Nastolatka po badaniach w szpitalu została przez rodziców odebrana do domu.

Uderzyła w drzewo

Z kompletnie rozbitego seata wyciągnięta została przy pomocy specjalistycznego sprzętu i w poważnym stanie trafiła do szpitala młoda kobieta, która jadąc samochodem na kolneńskich numerach rejestracyjnych w kierunku Łomży, z nieznanых przyczyn między Małym Płockiem a Rogieńcami uderzyła w drzewo.

Poradnia psychologa

Nie chce się nawrócić

Od 2 lat mam partnera, o jakim marzyłam, tylko nie umiem pogodzić się z tym, że nie chce chodzić do kościoła. Jest uparty, żadne prośby, by się nawrócił nie pomagają. Nawet nie chce wejść do kościoła. Twierdzi, że Bóg jest wszędzie. Nie umiem jakoś pogodzić się z tym i żyć tylko na ślubie cywilnym.

Kasia

Proszę porozmawiać z księdzem i powiedzieć mu o tym problemie. Zapytać o ślub z mężczyzną, który nie jest katolikiem (kościół dopuszcza taką możliwość). Jeśli jest to człowiek, o którym Pan marzyła, może lepiej byłoby, gdyby Pani skupiła się na podobieństwach między wami, a nie na różnicach? Życie dwojga ludzi to sztuka kompromisu. Gdyby z powodów religijnych postawiła Pan na szali wasz



związek i wymusiła w ten sposób „nawrócenie”, nie posłużyłoby to waszej relacji. Wydaje mi się, że w tej sytuacji lepiej, jeśli Pani zastanowi się nad tym, jak może się dopasować do partnera, niż nad tym, jak dopasować go do siebie.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Przysmak podlaski



Kopytka w sosie grzybowym

Składniki:

Ciasto

- 1 kg ziemniaków
- 2 jaja
- 1,5 szklanki mąki
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- sól

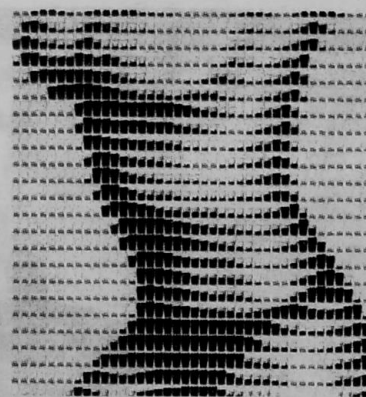
Sos

- 1 cebula
- 5 dag suszonych grzybów
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- sok z cytryny
- 1/2 szklanki śmietany
- sól, pieprz

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Rozgnieść je, dodać jaja, mąkę pszenną i ziemniaczaną, przyprawić solą. Całość mocno

zagnieść. Powstałe ciasto podzielić na równe kawałki w kształcie wałków o średnicy około 3 cm i pociąć je na ukośne części. Wrzucić do osolonej wody i gotować około 5 minut od wypłynięcia na powierzchnię.

Przygotowanie sosu zacząć od namoczenia grzybów (około 2 godziny). Po namoczeniu posiekać na mniejsze kawałki i ugotować w tej samej wodzie. Cebulę zeszklić na maśle. Dodać mąkę i zasmażyć. Do zasmażki przełożyć grzyby z wywarem, w którym się gotowały. Przyprawić solą i pieprzem, dodać sok z cytryny. Sos wymieszać i podsmażać na małym ogniu. Na koniec zabielić śmietaną i polać sosem kopytka.



Pytanie intymne

Zauważyłem, że nie każdy stosunek, choć przeżywam orgazm, kończy się wytryskiem. Najpierw myślałem, że mi się wydaje. Potem specjalnie oglądałem prezerwatywę, była pusta. Wcześniej zawsze miałem wytrysk. Czy może to być spowodowane masturbacją, czy jest to objaw jakiejś choroby?

Paweł

Przyczyną braku wytrysku może być zmęczenie przy dużej aktywności seksualnej (gdy seks trwa długo i para odbywa kilka stosunków w krótkim odstępie czasu). Brak wytrysku przy przeżywaniu orgazmu pojawia się po alkoholu, zaży-

ciu narkotyku lub leku uspokajającego. Może na to także mieć wpływ długotrwała aktywność masturbacyjna. W czasie samozaspokojenia mężczyzna dostarczał sobie silnych bodźców dotykowych. W czasie stosunku z kobietą może odczuwać luz w pochwie, uczucie tarcia nie będzie tak silne, jak wcześniejsze bodźce. Pragnie i pożąda kobietę, z którą się kocha. To powoduje, że przeżywa orgazm, ale bez wytrysku.

Przyczyna może również tkwić w psychice. Brak wytrysku może ujawniać niechęć mężczyzny do ojcostwa i lęk, aby nie doszło do zapłodnienia. W przypadku, gdy między kochankami dochodzi do konfliktów, brakiem wytrysku w czasie stosunku ujawnia się podświadoma niechęć i opór wobec tej kobiety. Brak wytrysku towarzyszy też chorobom (cukrzyca, prostaty), dlatego lepiej zgłosić się do lekarza.



Lekarz domowy

Jestem ciągle zmęczona i senna, zupełnie bez energii. Czasami mam zawroty i tępy ból głowy. Co to jest i jak się leczyć?

Jaga

Opisane objawy wskazują na niskie ciśnienie. Optymalne dla zdrowia ciśnienie nie powinno przekraczać 120/80 mm Hg, a jego dolną granicę stanowi 90/60 mm Hg. Gdy jest niższe, występuje niedociśnienie. Z takimi objawami, jak zmęczenie, senność, zawroty głowy, trzeba zgłosić się do lekarza, który ustali przyczy-

nę albo skieruje na badania do kardiologa lub neurologa. Nie ma lekarstwa, które mogłoby ciągle zażywać niskociśnieniowcy. Ożywienie przyniesie wypicie kawy (kofeina pobudza) lub mocnej herbaty. Trzeba pić około dwóch litrów dziennie wody mineralnej (najlepiej zawierającą sód). Dobry wpływ na podwyższenie ciśnienia ma też dosalanie potraw, ale nie można przekraczać 3 – 5 g (łyżeczka) soli dziennie. Bardzo pobudza organizm aktywność fizyczna, która przyspiesza krążenie i podwyższa ciśnienie.

Pod paragrafem

Na internetowej aukcji znalazłam starą lampę naftową. Sprzedający zapewnia, że jest sprawna i oryginalna. Chciałabym ją kupić, ale boję się, żeby nie zostać oszukana. Co zrobić, gdy otrzymana lampa nie będzie mi odpowiadała? Czy są jakieś możliwości odzyskania pieniędzy?

Alina

Jeśli kupuje się cokolwiek w internecie, zawsze należy sprawdzić wiarygodność sprzedającego, na przykład czytając opinie na forach

lub dopytując o szczegóły transakcji w mailu. Gdy po otrzymaniu przesyłki okaże się, że lampa nie jest oryginalna i nie odpowiada opisowi oraz zapewnieniom sprzedającego, można ją zwrócić w terminie 14 dni, nawet nie podając przyczyn. Wystarczy przekazać sprzedawcy wypełnione oświadczenie o odstąpieniu od umowy (można je pobrać ze strony UOKiK) i odesłać na własny koszt. Sprzedawca powinien oddać pieniądze i koszty najtańszej przesyłki w 14 dni od otrzymania zwróconego towaru.

Co mówi o Tobie ulubiony obraz?



Pejzaż – świadczy o wielkiej ciekawości świata. Bliskiego i odległego, gdzie wzrok nie sięga. Jest w Tobie nigdy nie uśpiona tęsknota, by zobaczyć i przeżyć coś więcej. Te pragnienia są Twoją energią. Zараżasz nią innych i wędrujecie szczęśliwą drogą. Nie zrażają Cię żadne niepowodzenia, bo nawet na najpiękniejszym gościńcu można trafić na ostry kamień. A Ty przecież żyjesz w zgodzie z naturą.

Martwa natura – mówi o Twojej spostrzegawczości i przywiązaniu wagi do szczegółu. Potrafisz skupić się na detalu, ale nie dostrzegasz szerszego tła. Uważasz, że życie składa się z małych elementów. Tak jest, ale w całości obrazu nie wszystkie są równie ważne. I w Twoim życiu „małe szczegóły” często zakłócają relacje w rodzinie, z przyjaciółmi i w pracy. Nie dziel obrazu na części, popatrz na całość. Nie roztrząsaj epizodów, zauważ, jakie to szczęście mieć rodzinę, przyjaciół i kolegów.

„Picassy” – ujawnia nadmierne przywiązanie wagi do formy i chęć zaistnienia w środowisku. Temu służy często prowokacyjne zachowanie, styl w ubiorze oraz kontrowersyjne sądy i komentarze. To robi wrażenie, ale tylko na chwilę. A potem inni odsuwają się od takiego oryginała, bo nikt nie lubi przerostu zniekształconej formy nad treścią. Trzeba „zejść z obrazu” w rzeczywistość, w której są nie tylko przedmioty, ale piękno, uczucia, równowaga ostrych i łagodnych form.

Obraz z kwiatami – piękno kwiatów odbija się w Tobie, dzień za-

czynasz uśmiechem i optymizmem i obdzielasz nimi innych. Twoja szczerość i spontaniczność jest magnesem. Nie narzekasz na brak miłości, towarzystwa ani na nudę. Wiesz, że nawet najpiękniejsze kwiaty kiedyś przekwitają. Tak jest też w życiu. „przekwita” przyjaźń i miłość, ale... rozkwitnie nowa.

Obraz ze zwierzętami – świadczy o dużej energii i temperamentie. Zapominasz się czasami i pozwalasz sobie na wyjątkową „dzikość”. Wydaje się, że robisz to celowo, żeby ktoś Cię „udomowił”, bo lubisz troskliwość otoczenia. Ale nie pozwolisz sobie na „tresurę” i zbyt ujarzmienie. Twoja niezależność jest najcenniejsza, dlatego bez skrupułów potrafisz oddalić się od swego stada. A gdy „dzikość” znacznie męczy, znów pozwolisz się na chwilę udomowić.



PlanetaSingli



– Policja? Chciałem zgłosić włamanie i kradzież! Wyniesiono wszystko z mojego domu! Wszystko! Tylko telewizor się ostał.

– Jak to możliwe, że złodziej nie wyniósł telewizora?

– Oglądałem skoki Stocha.

– Panie Kurpiu, gdzie nauczyłeś się tak ścinać drzewa?

– Na Saharze.

– E, kłamiecie! Przecież Sahara to pustynia...

– Właśnie dlatego...

– Kto to jest prawdziwy narciarz?

– Człowiek, którego stać na luksus połamania nóg w bardzo znanej miejscowości górskiej, przy pomocy bajecznie drogiego sprzętu.

Zespół naukowców badał kameleona. Postawili zwierzę na czerwonym kawałku materiału i w mgnieniu oka kameleon stał się czerwony. Postawili na żółtym kawałku materiału i kameleon stał się żółty. Podobne testy naukowcy przeprowadzili jeszcze z ma-

teriałami o kolorach zielonym, niebieskim, brązowym. Na koniec eksperymentu rozsypali kolorowe konfetti i postawili na nim kameleona. Nagle zdumieni zauważyli, że kameleon odwraca się i mówi:

– Pogięło was do reszty?

W drodze z miasteczka na parafie ksiądz spotyka prostytutkę, zatrzymuje się i mówi:

– Boże kochany! Dziecko, zesłaś na złą drogę!

– A to tędy tiry nie jeżdżą?

Przyjęcie. Jedna z pań opowiada:

– Miałam dzisiaj straszny sen. Tak jak zawsze wkładałam mały palec do buzi, a tam nie ma ani jednego zęba!

– Na pewno włożyła pani palec do buzi? – pyta młody syn gospodarzy.

– W tym pomieszczeniu ubierali się gladiatorzy, którzy mieli walczyć z lwami – mówi przewodnik, oprowadzając wycieczkę po rzymskim Koloseum.

– A jak oni się ubierali? – pada pytanie.

– Bardzo powoli.

Mądrość nie zawsze przychodzi z wiekiem. Czasami wiek przychodzi sam.

Mama znajduje w pokoju trzy-nastoletniego syna fikę.

– Palileś marihuanę! – krzyczy wzburzona.

– Oj, mamo, tylko raz. Pijany byłem.

Przesądna blondynka mówi do swojej przyjaciółki:

– Wyobraź sobie, że rano spadł mi talerz! Boję się, że to może zaszkodzić dziecku, które w sobie noszę.

– Eee, idź głupia! W zabobony wierzysz? Dwa miesiące przed moim urodzeniem mama rozbiła płytę gramofonową i nic mi nie jest... nic mi nie jest... nic mi nie jest...

– Szefie, szefie! Mam dla Pana dobrą wiadomość... – woła sekretarka.

– Co takiego? – pyta szef.

– Jednak nie jest pan bezpłodny...

Tu warto być

Białystok

Teatr Dramatyczny im. Al. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 74 99 196):

■ „Zapiski oficera Armii Czerwonej”, znakomity monodram w wykonaniu Krzysztofa Ławniczka, grany nieustannie od ponad 25 lat; sobota, 1 grudnia, godz. 16.00 oraz niedziela, 2 grudnia, godz. 19.00.

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

■ Koncert Edyty Geppert (Sala Koncertowa, ul. Podleśna 2); sobota, 1 grudnia, godz. 18.30.

Ciechanowiec

Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka (ul. Pałacowa 5, tel. 86 27 71 328):

■ XXXVIII Konkurs Gry na Instrumentach Pasterskich im. Kazimierza Uszyńskiego, w czasie którego oprócz przesłuchań konkursowych wystąpią zespoły: Pleskota z Chmielna, Pieniny z Krościenka nad Dunajcem, Karpatska Taystra z Ukrainy, Dudziarze z Białorusi oraz Liarman (szczegółowy program na www.muzeumrolnictwa.pl); sobota i niedziela, 1 – 2 grudnia.

Grajewo

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

■ Wieczór poetycko-muzyczny z uroczystym wręczeniem nagród Laureatom XXVII Konkursu Recytatorskiego o „Nagrodę Burmistrza Miasta” 2018 z oprawą muzyczną: Magdalena Wiluk (fortepian) i Roman Zieliński (skrzypce); sobota, 1 grudnia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Otwarcie wystawy malarstwa Wiesławy i Zenona Kruszewskich w Galerii pod Arkadami (Stary Rynek), od 2010 roku mieszkających we wsi Ptaki koło Nowogrodu; piątek, 30 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Koncert Janusza Radka z zespołem w Centrum Kultury (ul. Sadowa 12 A). Bilety w MDK (ul. Wojska Polskiego 3) i w Galerii Pod Arkadami (Stary Rynek); sobota, 1 grudnia, godz. 19.00.

Supraśl

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

■ „Faust”, premiera nowego spektaklu w reżyserii Piotra Tomaszuka w piątek, 30 listopada, o godz. 19.00, który obejrzeć można także w sobotę i niedzielę, 1 – 2 grudnia, godz. 19.00.

Zambrów

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

■ Koncert Orkiestry Dętej Filii Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina w Białymstoku, która zaprezentuje przeboje muzyki filmowej; piątek, 30 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Recital skrzypcowy Natalii Wojciechowskiej z towarzyszeniem Teatru Młodego Aktora; niedziela, 2 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): prawdziwe zaangażowanie z Twojej strony przyciągnie do Ciebie rzeczy, osoby i wydarzenia, których pragniesz.

BYK (21 IV – 20 V): miej świadomość swoich walorów, nie chowaj się przed światem. Tkwiąc w skorupce niczym ślimak, nie dostrzeżesz jego piękna.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): zdaj sobie sprawę, że nie musisz zawsze się dopasowywać, dla odmiany bądź sobą. W najbliższym otoczeniu ktoś bardzo przyjaźnie o Tobie myśli.

RAK (22 VI – 22 VII): zwróć uwagę, czy ktoś nie zwrócił na Ciebie cieplej uwagi. Szkoda byłoby, gdyby Ci to umknęło.

LEW (23 VII – 23 VIII): nie uciekaj od decyzji, bo odkładanie jej na potem też kosztuje Cię sporo nerwów. Pozwól sobie na optymizm. Jest uzasadniony.

PANNA (24 VIII – 22 IX): zostaw przeszłość, rozejrzyj się wokół, a zobaczysz, że świat wcale nie jest taki zły. Jeśli tego nie przegapisz, masz

szansę na interesującą znajomość.

WAGA (23 IX – 23 X): nie doprowadzaj do sytuacji, w której narastać będą negatywne emocje. Przed Tobą czas na przysłowiowy łut szczęścia.

SKORPION (24 X – 22 XI): czas na otwarcie się na nowe i niezwykle. Więcej odwagi w podejmowaniu wyzwań.

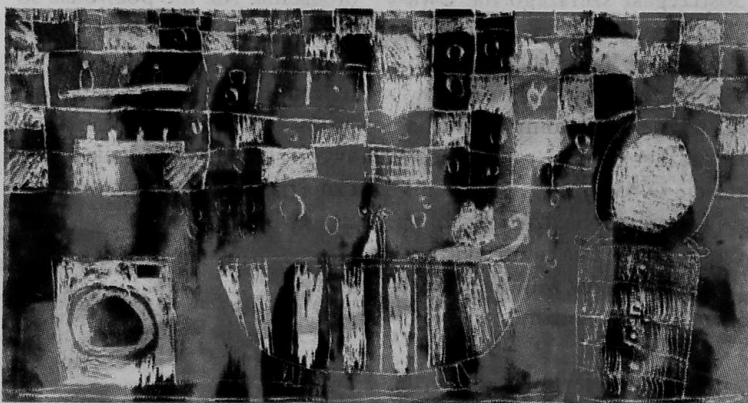
STRZELEC (23 XI – 21 XII): pójdz za głosem serca i intuicji. Siła Twoich marzeń i emocji przyciągnie szczęśliwe wydarzenia lub emocje.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): zrób wreszcie to, co od dawna planujesz. W uczuciach sielankowo, ale wiele zależy także od Ciebie.

WODNIK (21 I – 19 II): jeśli czujesz, że ktoś nie traktuje Cię poważnie, nie myśl, jak to zmienić natychmiast, ale jak to zmienić krok po kroku.

RYBY (20 II – 20 III): otwórz się bardziej na ludzi, nie tylko na najbliższych. W uczuciach nic na siłę, jeśli czujesz, że tak trzeba, przeczekać.

Będą w książce!



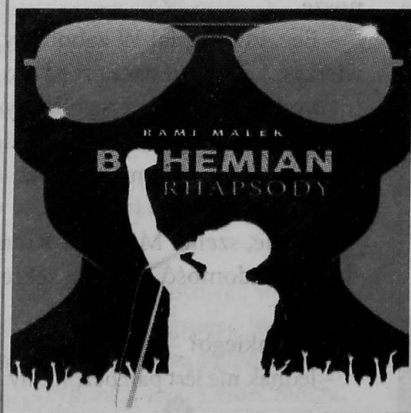
Nagrodzona ilustracja Dominiki Zuzgi do „Małpy w kąpielu” Aleksandra Fredry

Dominika Zuzga otrzymała nagrodę, a Aleksandra Jakacka wyróżnienie w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Słowem Malowane”. Obie laureatki są uczennicami Anny Bureś z Pracowni Plastycznej Miejskiego Domu Kultury w Łomży. Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem „100 x 100”, czyli 100 utworów na 100 lat niepodległości Polski. Na konkurs należało wykonać ilustrację do utworu literackiego.

Dominika zilustrowała znany wiersz Aleksandra Fredry „Małpa w kąpielu”, a Ola wybrała utwór Marii Konopnickiej „Szkolne przygody Pimpusia Sadętko”.

Prace laureatów będą zdobiły książkę, która powstanie z okazji 100 lat niepodległości Polski. Organizatorem konkursu jest Pedagogiczna Biblioteka Publiczna Oranżeria Kultury w Lidzbarku Warmińskim.

Serdecznie gratulujemy!



Repertuar kin

Kino Relax Grajewo: 30 listopada i 1 – 2 grudnia – „Hotel Trensylwania III”, godz. 17.00 oraz „Venom”, godz. 19.00. **Kino MOK w Zambrowie:** 30 listopada i 1 – 5 grudnia – „Hotel Trensylwania III”, godz. 15.00, „Zwyczajna postać”, godz. 17.00 oraz „Bohemian Rhapsody”, godz. 19.30.

– Stwórzmy radość dla siebie nawet ze skromnego wysiłku fizycznego – apelował dr hab. Kazimierz Kochanowicz z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, który przybył do Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży na konferencję „Sport, zdrowie, edukacja dzieci i młodzieży”.

O sporcie i zdrowiu

Była mowa o sercu, które można hartować wysiłkiem fizycznym, o zdrowiu psychofizycznym, najczęstszych urazach sportowych, aktywności w cukrzycy.

Ceniony fizjolog i wykładowca akademicki prof. Jan Górski przypomniał, że serce w godzinę pompuje 5 litrów krwi, czyli 3,5 mln litrów przez 80 lat życia.

– Odpowiednio traktowane, jeśli mu nie przeszkadzamy, nie utrudniamy, serce powinno nam służyć 100 lat – przekonywał i przytaczał przykłady badań naukowych o ochronie serca przed niedokrwieniem.

Normy prozdrowotnego wysiłku ustala WHO (Światowa Organizacja ds. Zdrowia). Tak, czy owak, jest on dla zdrowia niezbędny.

– Nauczyciele wychowania fizycznego powinni weryfikować,

PRZYKRO MI, ALE MUSZĘ PRZETĄCZYĆ
NA MECZ – LEKARZ ZALECIŁ MI
WIĘCEJ SPORTU...



czy zwolnienia lekarskie, z jakimi przychodzą dzieci oraz młodzież, są zasadne i powinny rzeczywiście zwalniać je z wykonywania ćwiczeń. Cukrzyca nie oznacza dyskwalifikacji z zajęć wychowania fizycznego, podobnie jak wiele innych chorób. Pewne schorzenia wymuszają indywidualne podejście do ucznia, ale go nie dyskwalifikują sportowo – mówi dr Tomasz Waldziński i apeluje o rozsądek rodziców, lekarzy, nauczycieli.

Dr Monika Surawska z Zakładu Badań Społecznych PWSliP opowiedziała o nieocenionej roli aktywności fizycznej dla dobrego samopoczucia, zwłaszcza w czasach kiedy mózgi dzieci i młodzieży są w nadmiarze bombardowane bodźcami płynącymi z komputerów, internetu, gier.

Z danych WHO wynika, że prawie 80 procent ludzi nie uprawia aktywności fizycznej w wystarczającym stopniu. A brak ruchu zabija tak samo, jak... palenie papierosów. Konferencja w PWSliP zgromadziła naukowców z Łomży, Gdańska, Białej Podlaskiej, Warszawy i Bydgoszczy. (J.S.)

Rys. Jarek Szymanek

REKLAMA

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

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

Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

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

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

Cennik i promocje:

1 miesiąc – 10 zł (10,80 zł)

3 miesiące – 30 zł (35,10 zł)

6 miesięcy – 55 zł (70,20 zł)

12 miesięcy – 100 zł! (140,40 zł)

Krajową prenumeratę można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych, oraz w oddziałach RUCH.



Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.

Prenumerata krajowa: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl
Ewentualne pytania prosimy kie-

rować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Telefonicznym Biurem Obsługi Klienta pod numerem: 801 800 803 lub 22 717 59 59 – czynne w godzinach 7.00 – 18.00. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę: informację o warunkach prenumeraty i sposobie zamawiania można uzyskać pod nr tel. +48 (22) 693 67 75, www.ruch.pol.pl, e-mail: prenumerataz@ruch.com.pl



**Z PIĄTNICY,
NO BO SKĄD.**

