

Co, gdzie, kiedy w ferie? • Program TV

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 4 (1939)

26 stycznia 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Odszedł biskup,

który kibicował pilotom

Fot. KEP

Na szali postawiła życie swoje i bliskich

Moja Pani

Szkoła w Ptakach zostaje!

Polska kolęda za Oceanem

Nasi na Akademickie Mistrzostwa Świata



Czwartek, 23 stycznia, jest w Łomży dniem żałoby, poświęconej zmarłemu biskupowi seniorowi Diecezji Łomżyńskiej Stanisławowi Stefankowi, Honorowemu Obywatelowi Łomży. Taką decyzję, na wniosek mieszkańców, podjął prezydent Mariusz Chrzanowski

Odszedł biskup, który kibicował lotom nad Łomżą

Biskup Stanisław Stefanek (TChr.), biskup senior diecezji łomżyńskiej, zmarł w szpitalu w Lublinie w piątek, 17 stycznia. Miał 84 lata.

Święcenia kapłańskie przyjął w Towarzystwie Chrystusowym w Poznaniu (1959 r.). W 1980 roku został biskupem pomocniczym szczecińsko-kamieńskim. Jako zawołanie bi-skupie obrał słowa „In omnibus Chrystus” („We wszystkim Chrystus”).

Od 17 listopada 1996 roku był szóstym biskupem w historii Diecezji Łomżyńskiej. Jako doktor teologii, pełnił funkcję dyrektora Instytutu Studiów nad Rodziną Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie (obecnie UKSW), przewodniczącego Rady ds. Rodziny Konferencji Episkopatu Polski, był członkiem prezydium Papieskiej Rady Rodziny. W Łomży utworzył diecezjalny Katolicki Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy, w Opactwie Sióstr Benedyktynek „okno życia” i trzy parafie: Krzyża Świętego, Najświętszej Marii Panny Częstochowskiej, św. Andrzeja Boboli. Wprowadził też obchody dnia imienin dziadków Jezusa, Anny i Joachima, na które zapraszał do biskupich ogrodów babcie i dziadków z wnukami.

Biskup Stanisław Stefanek żywo uczestniczył w codziennym życiu Łomży i Diecezji Łomżyńskiej. Można go było spotkać na konferencjach, małych i wielkich uroczystościach, w szkołach, na koncertach Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej. Pamiętał o organizowanych przez tygodnik „Kontakty” Mikrolotowych Mistrzostwach Podlaskiego i przysyłał pi-lotom pisemne życzenia „szczęśliwych, podniebnych lotów”. Fascynował go szczególnie balon, którym był zdecydowany polecić (żartował, że do motolotni się nie zmieści). Przystał, na równie żartobliwy „warunek” redaktora naczelnego „Kontaktów” Władysława Tockiego, że poleci w „służbowym uniformie”. Kiedy dowiedział się, że w czasie otwar-



cia IV Mistrzostw na Starym Rynku w Łomży arie z balonu śpiewał będzie słynny tenor Janek Wójcicki z akompaniamentem usadowionej na koronie wieży ratusza Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej pod batutą Tadeusza Chachaja, spieszonym krokiem zjawiał się na Rynku w otoczeniu wielu wiernych i ze sceny, jak zwykle pogodny, z uśmiechem mówił: „Zgrze-

szylem dzisiaj, bo przyspieszałem nabożeństwo, jak mogłem, żeby tutaj zdążyć. W dodatku agitowałem ludzi, żeby prosto z katedry szli na Rynek. Może mi to będzie wybaczone, bo dzieją się tu wielkie, piękne rzeczy”.

Do lotu balonem, niestety, nie doszło, bo choć uzgodnionego dnia ekipa balonowa wybrała już miejsce startu na Muszli Koncertowej,

z powodu nagłego frontu atmosferycznego, któremu towarzyszył silny wiatr, wznieść się w przestworza nie można było.

W ubiegłym roku ksiądz biskup obchodził 60 lat kapłaństwa. Na tę okoliczność wydany został poświęcony mu album fotograficzny autorstwa Gabora Lorinczego, przez lata foto-reportera naszego tygodnika. I także wówczas, podpisując album „Kontaktom”, z uśmiechem pytał, czy nadal odbywa się latanie.


Pogrzeb biskupa Stanisława Stefanka odbędzie się w Łomży, w czwartek, 23 stycznia. O godzinie 9.00 nastąpi wystawienie ciała w Katedrze Łomżyńskiej. O godz. 11.00 zostanie odprawiona Msza św. pogrzebowa pod przewodnictwem przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski abpa Stanisława Gądeckiego, metropolity poznańskiego. Spocznie w Katedrze.

Na znak ogłoszonej przez prezydenta Łomży żałoby, na budynkach Ratusza i jednostek podległych miastu flagi zostaną opuszczone do połowy masztu i przyozdobione kirem.

Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięć się im płaci.
Wisława Szymborska

Z wielkim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
JEGO EKSCELENCJI KSIĘDZA BISKUPA STANISŁAWA STEFANKA
BISKUPA SENIORA DIECEZJI ŁOMŻYŃSKIEJ
Wyrazy szczerego współczucia
Kościółowi Diecezji Łomżyńskiej, Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom

składa
Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA
DARIUSZ SAPIŃSKI
wraz z Radą Nadzorczą oraz Pracownikami



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682
Oddział w Suwałkach:
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki
Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: 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.



Ważne słowo:

Słaba Polska zachęca Putina

Robert Walendziak, publicysta: - Polityka historyczna to przecież wciąż polityka. No i szkoda, że w tej dziedzinie, w której mieliśmy być tacy mocni, dostajemy tak potężny łomot. Nie, jeszcze nie padliśmy na deski, jeszcze się trzymamy, ale taki Putin boksuje nas, jak chce. Łatwo mu, bo okłada zamroczonego przeciwnika, który jeszcze nie doszedł do siebie po nokaucie z roku 2018, gdy władza pisowska nowelizowała ustawę o IPN. Efekt był taki, że z kluczowych dla PiS zapisów Polska się wycofała, że negocjowano to wszystko w siedzibie izraelskiego wywiadu. Ale, co najbardziej smutne, przyklepiona została Polsce plakietka kraju antysemitów i takiego, który chce karać historyków i świadków historii, ogólnie - manipulować przeszłością.

Ta plakietka jest, nic nie zostało oderwane. To wszystko wykorzystuje teraz Władimir Putin, prowadząc z Polską wojnę o historię. To nic skomplikowanego - w wymiarze wewnątrzrosyjskim jest to dla Putina wygodne, bo służy wzmocnieniu reżimu, integracji narodu itd. A w wymiarze międzynarodowym?

Jest oznaką zamiarów Kremla i jego możliwości. A zamiary są znane od lat: Władimir Putin chce odbudować Związek Radziecki Więc „pogubione” ziemie. Zbiera, co ważne, tradycyjnym rosyjskim sposobem: nie rusza państw silnych, tylko osłabione, izolowane, z wewnętrzną awanturą.

Z tego punktu widzenia atak Kremla, choć tylko werbalny, mało mądry w gruncie rzeczy, w długiej perspektywie niedobry dla Rosji, powinien niepokoić: Putin atakuje Polskę, bo uważa, że teraz już może. Wcześniej zaczepiał słabszych od nas, Czeczeńców, Gruzinów, Ukraińców, szturchał się z państwami nadbałtyckimi. Polski nie ruszał. A teraz ruszył. Uznał, że jesteśmy wystarczająco słabi.

Bo obraz Polski jest w demokratycznym świecie marny, a ona sama coraz bardziej osamotniona. PiS sam ten los wybrał. Spójrzmy, jak pograża kraj, próbując narzucić ustawę kagańcową. W tej sprawie władzę PiS strofuje już nie tylko Komisja Wenecka, Parlament Europejski, i Bruksela, ale i senatorowie z USA.

Putin to widzi: Polska jest sama!

Burmistrz Nowogrodu

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami **informuje**, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41, zostały wywieszane na okres 21 dni wykazy nieruchomości gruntowych, stanowiących własność Gminy Nowogród, położonych w obrębie ewidencyjnym Nowogród, oznaczonych geodezyjnie nr: 121/3, 121/8, 121/10, 121/9, 121/12, 121/7, przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkowników wieczystych.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazów można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pok. Nr 10), tel. 86 217 55 20 wew. 22, na tablicy ogłoszeń urzędu oraz na stronach internetowych: <http://um-nowograd.pbip.pl/>, <http://www.nowograd.com>

MYŚL TYGODNIA:

Panowanie nad sobą, to najwyższa władza

Seneka



Wzrost cen był większy niż w Polsce tylko w 5 krajach Unii Europejskiej w 2019 r.: na Węgrzech i w Rumunii, gdzie inflacja wynosi ok. 4 proc. oraz w Słowacji, Czechach i Bułgarii (ponad 3 proc.). Według Głównego Urzędu Statystycznego inflacja w Polsce osiągnęła w grudniu najwyższy poziom od jesieni 2012 r. i wyniosła 3,4 proc., co w skali roku daje ok. 2,9 proc. Definicja inflacji: jest to wzrost poziomu cen, prowadzący do utraty wartości pieniądza.

■ Z doradcą dowódcy MCE (Mission Command Element) ds. Relacji Wojsk Amerykańskich w Polsce Scottem Brokem spotkał się wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski. Rozmawiali o planowanych ćwiczeniach wojsk NATO w Polsce, w tym także na terenie województwa podlaskiego.

■ Niebezpiecznie niski jest poziom wody. Tak mało wody w rzece było latem przy wysokich temperaturach.

Jeżeli wody nie przybędzie, zagraża wiosennym lęgom ptaków, uważają przyrodnicy.

■ Ewakuować musieli się mieszkańcy Jakaci-Borek i Truszek (ok. 100 osób) z powodu bomby lotniczej z czasów II wojny światowej, na którą natrafili pracownicy firmy budującej drogę S 61 w okolicy Śniadowa w środę, 22 stycznia. Bombę wywieźli saperzy z Orzysza.

■ Ponad 200 kandydatów zgłoszonych zostało do tegorocznej edycji konkursu Podlaska Marka. Najwięcej zgłoszeń w kategorii „produkt spożywczy” (40). Plebiscyt organizuje Urząd Marszałkowski.

■ Tylko dzieci szczepione będą przyjmowane do miejskich żłobków w Białymstoku. Ten wymóg zapisany został w nowych statutach placówek.

■ Infolinię uruchomił wojewoda podlaski pod numerem telefonu 857439600 dla cudzoziemców, którzy mogą uzyskać informacje w sprawach legalizacji pobytu, Karty Polaka, uzyskania zezwolenia na pracę i świadczeń pieniężnych dla osiedlających się w Polsce na stałe.

■ Sprinterka Podlasia Białystok Marlena Gola wygrała plebiscyt na najpopularniejszego sportowca województwa podlaskiego 2019 roku.

■ Zaduśił się dorosły żubr we wnykach kłusowników zastawionych w lesie w okolicach Babiej Góry w Nadleśnictwie Browsk (Puszcza Białowieńska).

■ 25 tys. złotych ukradli starszemu małżeństwu w Łomży złodzieje, którym przedstawili się jako pracownicy wodociągów.

■ Proces księdza (35 lat) oskarżonego o nakłanianie do przesłania nagich zdjęć wychowanka (14 lat) domu dziecka w Krasnem rozpoczął się przed Sądem Rejonowym w Białymstoku. Ksiądz był wikarym w parafii Zabłudów. Zapewnia, że jest niewinny.

Znaki czasu

■ „Stawiając na przestarzałe rozwiązania węglowe Polska skazuje się na regres i zapóźnienia gospodarcze wobec Europy. Najgorsze jest jednak to, że negując zmiany klimatyczne polski rząd działa przeciwko własnym obywatelom. Jakby mówił: mamy czarno-białe telewizory, które wciąż działają, więc zostaniemy przy nich przez następne 50 lat”, mówi specjalny sprawozdawca ONZ Philip Alston, profesor prawa międzynarodowego i praw człowieka na Uniwersytecie Nowojorskim (USA).

■ Zabił i poćwiartował swą wieloletnią konkubentkę (64 lata) mieszkaniec (68 lat) Skwierzyny Lubuskie. Przyznał się do zabójstwa i wyjaśnił, że chciał pobierać jej rentę. „Chyba zwariowałem, że w ten sposób postąpiłem”, powiedział policjantom.

Co ty na to?

Jurek i Ogórek

Madzia Ogórek, niegdyś lewicowa kandydatka na prezydenta z ramienia Sojuszu Lewicy Demokratycznej, dziś skrajnie prawicowa prezenterka TVP, rok temu opublikowała na swoim koncercie na Twitterze fałszywą informację, że Finał WOŚP w Lublinie nie dojdzie do skutku, opatrzoną podpisem „Lublin będzie w tym roku Owsiak-free”. W niedzielę, 12 stycznia, internauta zapytał ją na Twitterze, jak wsparła w tym roku Orkiestrę. Ogórek odpowiedziała krótko „Modlitwą”.

Dwie Holeckie

W niedzielę, 12 stycznia, „Wiadomości” TVP prowadzone przez Danutę Holecką, poświęciły ponad 6 minut na krytykę Jerzego Owsia i 30 sekund na omówienie Finału WOŚP 2020.

W 2013 roku ta sama Danuta Holecka w TVP powiedziała: - Jurku, sprzęt bardzo drogi, bo stawiacie urządzenia i do rezonansu, i do tomografii, mój synek korzystał wiele lat temu z inkubatora dobrze wyposażonego, z serduszkami WOŚP i za to dziękuję. Uratowaliście wiele istnień. To chyba musi być ogromna satysfakcja”.

Co więcej, na aukcję Orkiestry przekazała wtedy długopis, który otrzymała od męża na rocznicę ślubu, a jej synowie pisali nim maturę, które zasilły konto WOŚP.



Po domach kolędnicy chodzą już tylko w niektórych miejscowościach, ale tradycję podtrzymują przeglądy, organizowane przez gminy, powiaty, województwa często od wielu lat, jak XVIII Prezentacje Kolęd i Zespołów Kolędniczych w Czyżewie. Tradycyjne widowisko pokazały na nich Herody Gminy Czyżew w tradycyjnym składzie (od lewej): Żyd - Witold Zawistowski, śmierć - Antoni Nagórka, diabeł - Michał Gosk, Łukasz Kaczyński, anioł - Aleksandra Gosk, król Herod - Stanisław Kamianowski, jego świta Stanisław Zawistowski, Stefan Marciniak, Grzegorz Dmochowski.

Przedsiębiorcy z Łomży zwolnieni od podatku

Łomżyńskie Firmy Edpol Food&Innovation, Center-Mebel oraz P.P.U.H. Rogowski z początkiem tego roku zostały zwolnione z podatku od nieruchomości na 6 lat w ramach regionalnej pomocy inwestycyjnej na podstawie uchwały Rady Miejskiej Łomży z 2017 r.

- Jako przedstawiciel przedsiębiorców dostrzegam propozycje miasta, umożliwiające rozwój lokalnemu biznesowi. Mam nadzieję, że najbliższe lata przyniosą kolejne tego typu rozwiązania i możliwości - mówi prezes Zarządu Edpol Food&Innovation Wojciech Dąbrowski.

Firma z końcem roku uruchomiła nowy zakład produkcyjny, zatrudniający 12 osób. Center-Mebel to czołowy dostawca produktów i rozwiązań dla meblarstwa w Polsce północno-wschodniej. W ubiegłym roku spółka wybudowała 2 hale magazynowe z infrastrukturą, które zostały przeznaczone do wdrożenia nowych produktów.

- Cieszymy się, że lokalni przed-



siębiorcy mogą liczyć na pomoc w prowadzeniu działalności ze strony władz miasta - mówi prezes Grzegorz Kurak.

Firma Rogowski, zajmująca się przetwórstwem warzyw, w ubiegłym roku otworzyła nowy zakład produkcyjny przy ul. Narodowych Sił Zbrojnych.

W 2019 roku trzyletnie zwolnienie od podatku otrzymało przed-

siębiorstwo Advice Tomasz Gałązka z tytułu nabycia nieruchomości przy ul. Przykoszarowej z przeznaczeniem na budowę hotelu.

Uchwałę o zwolnieniu z podatku od nieruchomości z tytułu kosztów nowej inwestycji lub nowych miejsc pracy Rada Miejska w Łomży podjęła w 2017 r. na wniosek prezydenta Mariusza Chrzanowskiego.



Sprzęt AGD o wartości 10 000 zł trafi do Łomży, która w XII Plebiscycie „Świeć się z Energa” na najpiękniej świątecznie rozświetlone miasto, zwyciężyła w województwie podlaskim i ostatecznie zajęła 9 miejsce w ogólnopolskim finale. Nowoczesne urządzenia zostaną przekazane miastu dzięki zaangażowaniu mieszkańców i sympatyków. W finale Łomża rywalizowała o głosy z 15 innymi miastami. Świetlną stolicą Polski została Bielsko-Biała, przed Zamościem i Rzeszowem.

Alicja Konopka nową przewodniczącą Rady Miejskiej Łomży

Radna najdłużej zasiadająca w Radzie (nieprzerwanie od 1994 r.) Alicja Konopka (prezdencki Klub Radnych Mariusza Chrzanowskiego) została nową przewodniczącą Rady Miejskiej Łomży w środę, 22 stycznia. W tajnym głosowaniu uzyskała popar-

cie 12 radnych. Jej kontrkandydat Wiesław Grzymała (PiS) otrzymał 10 głosów. Konopka zastąpiła odwołanego z tej funkcji 30 grudnia 2019 r. Jana Olszewskiego (PiS). W poprzedniej kadencji była wiceprzewodniczącą Rady. Nie należy do żadnej partii.



W parku w Szczuczynie zakwitły stokrotki!

Do Warszawy obwodnicą Kanarzyc

Do ruchu dopuszczona została już przed świętami Bożego Narodzenia, a oficjalnie otwarta kilka dni temu obwodnica Kanarzyc na trasie Łomża - Warszawa (przez Ostrów Mazowiecką). Uroczystego przecięcia wstęgi dokonał

m.in. wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś. Kosztowała 42 mln zł (unijna dotacja 38 mln zł). Wzdłuż obwodnicy będzie ścieżka rowerowa (mogą z niej korzystać także piesi).

MASZ KILKA KREDYTÓW?

Połącz wszystkie w jeden wygodny do spłaty
RRSO 16,9%

GET IN BANK

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej:
18-200 Wysokie Maz., Rynek Piłsudskiego 1A
czynne: pon.-pt.: 9.00-17.00
tel. 502 399 717, 572 348 585, 516 168 983
opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora

Dyplomatyczne Otwarcie Roku

W Dyplomatycznym Otwarcium Roku w Warszawie uczestniczyli prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski i kilku miejskich radnych. To inicjatywa Krajowej Izby Gospodarczej, służąca prezentacji planów, dotyczących m.in. międzynarodowej współpracy gospodarczej i handlowej polskich i zagranicznych przedsiębiorstw. Prezydent Chrzanowski rozmawiał o Łomży z zagranicznymi ambasadorami, przedstawicielami rządu, przedsiębiorcami z Polski. W wyniku wcześniejszych podobnych kontaktów w Łomży dwukrotnie gościli radcowie handlowi z całego świata przy okazji Wschodniego Kongresu Gospodarczego.

„To wyniki dobrych relacji, jakie udaje się nam nawiązywać podczas takich spotkań. Korzystają na tym przede wszystkim nasi lokalni przedsiębiorcy, wchodząc później w relacje biznesowe z zagranicznymi kontrahentami”, mówi prezydent Chrzanowski.

Posel Kołakowski wiceszefem Komisji

Posel Lech Antoni Kołakowski (PiS) z Łomży został wiceprzewodniczącym sejmowej Komisji do Spraw Unii Europejskiej. Kołakowski jest w Sejmie piątą kadencją, w poprzedniej był także wiceprzewodniczącym Komisji do Spraw UE.

Łomża pamięta

W rocznicę wybuchu Powstania Styczniowego przedstawiciele władz Łomży złożyli 22 stycznia kwiaty i zapalili znicze pod pomnikiem Bohaterów Powstania Styczniowego przy Szosie Zambrowskiej.

Bezpłatnie o podatkach

Bezpłatne spotkanie informacyjne, dotyczące zmian w przepisach podatkowych, organizuje Urząd Skarbowy z Parkiem Przemysłowym Łomża we wtorek, 28 stycznia (godz. 10.00), w Parku Przemysłowym (ul. Sikorskiego 166).

Odszedł prezes ŁTN im. Wagów

Zmarł były prezes Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów, były prorektor Uniwersytetu w Białymstoku prof. Michał Gnatowski; miał 85 lat. Był historykiem, badaczem najnowszej historii Polski i krajów Europy Środkowo-Wschodniej.

45 lat galerii sztuki w Łomży

Pierwszą wystawę pierwszy kierownik Biura Wystaw Artystycznych (BWA) Jerzy Swoiński (1944 - 2005), absolwent Wydziału Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, zorganizował na przełomie lat 1974 i 1975 w ówczesnym Powiatowym Domu Kultury przy ulicy Sadowej. W 1976 roku BWA usamodzielniał (przestało być filią białostockiego Biura). Po Swoińskim (lata 1978 - 1983) BWA kierował również absolwent Wydziału Sztuk Pięknych UMK w Toruniu Andrzej Szufarski.

je wystawy fotografii fotoreporter „Kontaktów” Gabor Lorinczy, artyści plastycy Teresa Adamowska, Roman Borawski, Przemysław Karwowski, Iwona Sielska, Stanisław Kędzielawski, Andrzej Strumiłło, Leon Tarasewicz i wielu innych.

W zbiorach Galerii Sztuki Współczesnej, liczących blisko 1050 muzealiów, jest 260 prac (obrazy, rysunki, grafiki, rzeźby, medale) artystów łomżyńskich. W 2019 roku Galeria zorganizowała 10 wystaw (malarstwa, grafiki, ry-



Karolina Skłodowska: 40 lat pracy w Galerii, 26 lat kierowania nią

Biuro miało już samodzielną siedzibę w dwóch małych salach w budynku przy ulicy Polowej. Od 1 stycznia 1984 roku galerię kieruje Karolina Skłodowska (1 maja 1992 roku BWA zostało przyłączone do Muzeum Północno-Mazowieckiego i zmieniło nazwę na Galerię Sztuki Współczesnej). W 1997 roku Galeria otrzymała nową siedzibę (ul. Długiej 13). Rok 2020 jest także 40. rokiem pracy Karoliny Skłodowskiej (w BWA zaczęła pracować 1 września 1980 roku).

Każdego roku, wśród artystów z całego kraju i zagranicy, Galeria prezentuje twórców związanych z Łomżą i regionem. Tu mieli swo-

sunku ceramiki i tkaniny artystycznej) twórców z Polski i środowiska łomżyńskiego, na których prezentowali się Andrzej Cwalina, Ivayla Zivkova-Roszak, Stanisław Kędzielawski i dwie wystawy zbiorowe (plony III Ogólnopolskiego Biennale Wkłęśłodruku i XIV Międzynarodowego Pleneru Plastycznego, zorganizowanego przez Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka” z Łomży).

W tym roku, w 45 rocznicę powołania Biura Wystaw Artystycznych w Łomży, będzie wystawa grafik, rysunków i obrazów jego pierwszego kierownika Jerzego Swoińskiego. (m)

Bezpłatna pomoc prawna

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej zorganizowało Starostwo Łomżyńskie w swojej siedzibie (ul. Szosa Zambrowska 1/27).

Porady prawne adwokata lub radcy prawnego w pokoju 218 (I piętro) od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.30 do 12.30, a pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego, prowadzonego przez Stowarzyszenie Wspierania Poradnictwa Obywatelskiego w Łomży

w pokoju 215 (I piętro) od poniedziałku do piątku, w godzinach od 12.00 do 16.00.

Zgłoszeń dokonuje się telefonicznie, tel. 86 2156918.

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują ludziom, którzy nie jest w stanie ponieść kosztów pomocy odpłatnej (należy złożyć oświadczenie). Więcej informacji na stronie WWW.powiatlomzynski.pl.

Feriada w Piątnicy



Gminny Ośrodek Kultury w Piątnicy zaprasza dzieci i młodzież na „Feriadę”. W piątek, 24 stycznia (godz. 11.00 - 14.00) zajęcia plastyczne, gry i zabawy; w poniedziałek, 27 stycznia (godz. 10.20 - 13.45), wyjazd do Teatru Lalki i Aktora w Łomży na spektakl „Królik Edward” i warsztaty teatralne; we wtorek, 28 stycznia (godz. 10.50 - 16.30), wyjazd do Łomży na lodowisko i Parku Wodnego; w środę, 29 stycznia (godz. 11.00 - 14.00), planetarium i zajęcia plastyczne; w czwartek, 30 stycznia (godz. 11.00 - 16.15), wyjazd do Łomży do Muzeum Północno-Mazowieckiego i do kina na film „Tajni i fajni”; w piątek, 31 stycznia (godz. 11.00 - 15.00), wyjazd do Łomżyńskiego Parku Doliny Narwi w Drozdowie, warsztaty przyrodnicze i ognisko.

Urodzenia

w Miastkowie

49 dzieci urodziło się w 2019 roku w gminie Miastkowo (27 chłopców i 22 dziewczynki). Najpopularniejsze imiona to: Amelia i Julia oraz Antoni, Filip, Jakub i Jan.

„Więzienie”

w więzieniu

Kolejne odcinki serialu dokumentalnego „Więzienie” kręcili filmowcy w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze. Efekty będzie można obejrzeć na platformie Polsat Play.

Rękodzieło

w Drozdowie

Na wystawę „Moje rękodzieło, moja pasja” zaprasza Muzeum Przyrody w Drozdowie w piątek, 24 stycznia (godz. 17.00). Zaprezentują mieszkanki Drozdowa i okolic: Stefania Święckowska, Grażyna Pusz, Ewa Bojar, Sylwia Ksepka, Urszula Pawluk i Magda Zakrzewska.

Dzień Babci

i Dziadka

w Nowogrodzie

Pięknym programem artystycznym (piosenki, wiersze, taniec) i laurkami obdarowały babcie i dziadków z gminy Nowogród dzieci z Przedszkola Samorządowego w Nowogrodzie. Burmistrz Grzegorz Palka złożył seniorom życzenia.

Łamy dla twórców

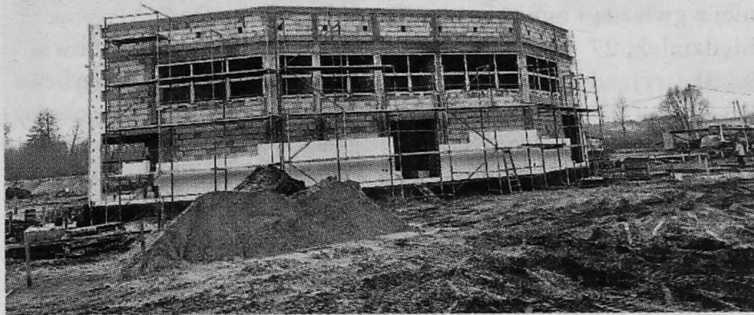
„Piszesz wiersze, opowiadania, reportaże, eseje, dramaty, felietony, recenzje książek lub bajki dla dzieci? Pragniesz podzielić się swoją twórczością z innymi? Redakcja nieregularnika „Epea. Pismo literackie” ogłasza nabór tekstów. Już dziś prześlij swój tekst na adres e-mail: epea@ksiaznicapodlaska.pl Jeden autor może zgłosić maksymalnie trzy teksty. Objętość jednego tekstu nie może przekraczać



18 000 znaków. Przyjmujemy jedynie teksty dotychczas niepublikowane i nie zgłaszane do konkursów literackich do 16 lutego 2020 r”, zaprasza redakcja nieregularnika. Pismo jest otwarte dla doświadczonych twórców, jak i tych, którzy są na początku literackiej drogi.

Wybrane teksty zostaną opublikowane w 4 numerze „Epei. Pismo literackie”.

Centrum Dialogu Kultur



Transgraniczne Centrum Dialogu Kultur powstaje w Szczuczynie przy ulicy Sportowej w ramach międzynarodowego programu z udziałem Polski, Białorusi i Ukra-

iny, którego celem jest promocja różnorodności kulturowej i rozwój turystyki. Centra Dialogu powstaną także w Szczuczynie na Białorusi i w Kowlu na Ukrainie.



„Szef” bezrobotnych na emeryturze

Po 21 latach kierowania Urzędem Pracy w Kolnie na emeryturę przechodzi Waclaw Sójko. Podczas uroczystego pożegnania, na które zaprosił współpracowników i przyjaciół, wspominał początki swojej pracy: „W Kolnie pracowałem ponad dwadzieścia jeden lat. Rozpocząłem jeszcze za czasów województwa łomżyńskiego, jako kierownik Rejonowego Urzędu Pracy. Po reformie samorządowej, kiedy powstało województwo podlaskie, została mi powierzona funkcja dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy. Było wtedy ponad 5 000 bezrobotnych, dzisiaj jest ich około 2 000. Połowa z nich otrzymywała zasiłki dla bezrobotnych,

tak zwane „kuroniówki”. Dlatego wtedy Urząd Pracy był bardzo popularnym urzędem, bo wypłacał dużo pieniędzy. Dzisiaj bezrobotnych jest około 2 000 i już tylko około 9 proc. zarejestrowanych ma prawo do zasiłku”.

„Dyrektor Waclaw Sójko jest bardzo lubiany i szanowany. W pracy nigdy nie bał się nowych rzeczy”, mówił starosta Tadeusz Klama.

Na razie stanowisko odchodzącego dyrektora obejmie jego zastępczyni Dorota Konopka. W lutym ogłoszony zostanie konkurs, który wyłoni nowego szefa Powiatowego Urzędu Pracy w Kolnie.

Jubilaci



50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodziło w niedzielę, 19 stycznia, trzynaście małżeństw z gminy Wysokie Mazowieckie: Wanda i Tadeusz Boreccy z Tybor-Trzcianki, Irena Barbara i Waldemar Borzymowie z Święcka Wielkiego, Jadwiga i Jan Godlewscy z Osip-Zakrzewiny, Kazimiera i Wincenty Grabowscy z Tybor Misztal, Marianna Walentyna i Witold Jabłoński z Jabłonki-Świerczewa, Krystyna i Józef Leszczyński z Tybor-Wólki, Helena i Aleksander Łuniewscy z Buczyna-Mikos, Krystyna i Kazimierz Milewscy ze Starych Osip, Aniela i Stanisław Jan Mioduszewscy z Rębiszewa-Studzianek, Marianna i Mirosław Nowiczy z Osip-Kolonii, Barbara i Czesław Wojno z Mypek-Rzymu, Czesława i Stanisław Wołowicz z Brzósok-Falek, Jadwiga i Mieczysław Wróblewscy z Wróbli. Jubileuszowe uroczystości rozpoczęły się Mszą świętą w intencji Jubilatów, celebrowaną przez proboszcza ks. Edwarda Łapińskiego w kościele Piotra i Pawła w Wysokim Mazowieckiem. W Urzędzie Gminy Wysokie Mazowieckie wójt Krzysztof Krajewski wręczył im Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznane na jego wniosek przez prezydenta RP. Jubilatów i ich gościom dedykowany był program artystyczny, przygotowany przez uczniów Szkoły Podstawowej w Jabłonce Kościelnej. Fot. Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie

POWIAT GRAJEWSKI

Nie chcą placu Szczuki

54 mieszkańców Szczuczyna odpowiedziało na ankietę Urzędu Miejskiego, dotyczącą propozycji zmiany nazwy Placu 1000-lecia na Rynek Szczuki w Szczuczynie. Informacje o konsultacjach społecznych mieszkańcy otrzymali do skrzynek listowych oraz była dostępna na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim. Przeciw zmianie wypowiedziało się 51 mieszkańców miasta, a 3 poparło zmianę nazwy ulicy.

W Szczuczynie jest już ulica, której patronuje Szczuka. Nazwanie rynku imieniem tego samego patrona mogłoby wprowadzić adresowy bałagan. Byłaby też konieczność zmiany danych adresowych w dokumentach mieszkańców.



POWIAT KOLNEŃSKI

Co, gdzie, kiedy w ferie?

Kształcąco w Białaszewie

Każdego dnia czeka w ferie na dzieci (godz. 9.00 - 13.00) Szkoła Podstawowa w Białaszewie (gm. Grajewo). Zajęcia z „sudoku” odbędą się w piątek (24.01); plastyczne w poniedziałek (27.01), wtorek (28.01) i w piątek (31.01.); rekreacyjno-sportowe w środę (29.01); czytelnicze w czwartek (30.01.); muzyczne w piątek (31.01).

„Balowo” w Rajgrodzie

W Domu Kultury w Rajgrodzie w poniedziałek, 27 stycznia (godz. 10.00 - 14.00) zabawa w podchody, płasy i szarady; we wtorek, 28 stycznia (godz. 12.00 - 16.00), gra 60-tka, zabawy na świeżym powietrzu, podstawy pierwszej pomocy medycznej; środa, 29 stycznia (godz. 10.00 - 14.00), warsztaty

rękodzieła; czwartek, 30 stycznia (godz. 10.00 - 14.00), warsztaty kulinarne; w piątek, 31 stycznia (godz. 12.00 - 16.00), bal karnawałowy dla dzieci; w sobotę, 1 lutego (od godz. 18.00) bal karnawałowy dla dorosłych (zapraszamy wstęp wolny).

Sportowo w Szczuczynie

W hali sportowej Biblioteki-Centrum Kultury w Szczuczynie (ul. Grunwaldzka 2) w piątek, 24 stycznia (godz. 10.00), turniej „Dwa ognie”; w sobotę, 25 stycznia (godz. 10.00), turniej z gwiazdą i ognisko; w poniedziałek, 27 stycznia (godz. 9.30), wyjazd (spod hali) na basen do Grajewa; we wtorek, 28 stycznia (godz. 10.00), warsztaty plastyczne; w środę, 29 stycznia (godz. 9.00), wyjazd (spod hali) do Tykocina (zwiedzanie zamku i synagogi).



Lepsze drogi

Ponad milion złotych gmina Grajewo wyda w tym roku na inwestycje, m.in. przebuduje drogi: Dybła - Mareckie, Szykany - Szymany Kolonie, Popowo - Wierzbowo oraz w Brzozowie i Wierzbowie.

Bogata biblioteka

Komputer stacjonarny, słuchawki, monitor interaktywny, głośniki, tablety i drukarkę kupiła Gminna Biblioteka w Rudzie (gm. Grajewo) za dotację (22 500 zł) Instytutu Książki.

Głosuj na Człowieka Roku

Strażak OSP w Grajewie, opiekun Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej, honorowy dawca krwi Zdzisław Kozikowski oraz prezes Stowarzyszenia Morsy Grajewo, działacz społeczny Mariusz Mściwujewski i lekarz, sportowiec, działacz Klubu Maratonka Waldemar Szyk są nominowani do tytułu Człowiek Roku 2019 Grajewa w plebiscycie portalu e-grajewo.



„Dopóki będę wójtem, reorganizacji szkoły w Ptakach nie będzie”, zapowiedział wójt gminy Turośl Piotr Niedbala na zebraniu z 50 rodzicami i nauczycielami w środę, 15 stycznia.

W październiku rodziców i nauczycieli Szkoły Podstawowej w Ptakach wzburzyły wieści o zamiarze przeniesienia uczniów klas IV - VIII do innej szkoły. Według wstępnych planów władz gminy, z powodów finansowych w Ptakach zostaliby tylko uczniowie klas

0 - III. W reakcji na taki zamysł w Szkole odbyło się wiejskie zebranie, na którym nauczyciele i rodzice stanowczo się temu sprzeciwili. Uważali, że to przymiarka do likwidacji Szkoły i zapowiedzieli, że do tego nie dopuszczą.

Szkoła Podstawowa w Ptakach w obecnym budynku zaczęła funkcjonować 1 września 1969 roku. W roku następnym Kuratorium Okręgu Szkolnego w Białymstoku nadało szkole imię Marii Konopnickiej. Na 40-lecie, w maju 2010 roku,

otrzymała sztandar. Na półwiecze groziła jej likwidacja.

Gmina Turośl, jak informował w październiku „Kontakty” przewodniczący Rady Gminy Sławomir Milewski, musi dołożyć 3,5 mln złotych do utrzymania pięciu szkół: w Turośli, Ksebkach, Lemanie, Łasze i Ptakach. Turośl nie jest wyjątkiem. Każda gmina dopłaca do prowadzenia szkół milionowe kwoty, bo rządowe subwencje są zbyt niskie, a dodatkowo podwyżkami dla nauczycieli rząd obciążył samorządy.

4 mln na nowocześnieść

4 miliony złotych unijnej dotacji przekazał marszałek województwa Zespołowi Szkół Technicznych w Kolnie na modernizację i wyposażenie w nowoczesny sprzęt. Prace zakończą się w sierpniu. Szkoła kształci przyszłych mechaników, rolników, elektryków.

Droga do Charubina

Droga z Ptaków do Charubina (739 metrów), na którą gmina Turośl otrzymała w ubiegłym roku 485 tys. zł dofinansowania z Samorządowego Funduszu Dróg Lokalnych, zostanie wybudowana w tym roku za 787 tys. zł.

Ferie w GOK w Grabowie

Gminny Ośrodek Kultury w Grabowie zaprasza w ferie na: turniej tenisa stołowego w piątek, 24 stycznia (godz. 11.00), zajęcia taneczne w poniedziałek, 27 stycznia (godz. 17.00), „maszyny z klocków lego” we wtorek, 28 stycznia (godz. 10.00) i spektakl w środę, 29 stycznia (godz. 11.00).



Polska kolęda w USA, na zdjęciu: Grażyna Sobczyk (druga w drugim rzędzie od prawej; czwarta, jej mama Maria Kaczyńska)

Polska kolęda za Oceanem

Z rodzinnej wsi Cherubiny (gm. Czyżew) wyjechałam do New Jersey w USA w dobie fali emigracji lat 80. Polskę zabrałam w sercu. Nie tylko ja. W Butler i Kinnelon jest liczna Polonia, która podtrzymuje polskie tradycje.

Zaczął się wiele lat temu od kilku kolędujących kobiet, dołączały do niej dzieci i młodzież. Grupa urosła do 40 - 50 osób w różnym wieku.

W tym roku w połowie stycznia zebrało się nas 30 w domu Marii i Leszka Sołtysów w Butler, którzy od co najmniej 15 lat są gospodarzami spotkania. Maria pochodzi w Dębicy (rzeszowskie), a Leszek z okolic Augustowa. Poznali się i pobrali w Ameryce. Żartujemy, że mają nazwisko adekwatne do sytuacji, są sołtysami Polonii z okolic Butler i Kinnelon.

Śpiewanie kolęd przerodziło się w spotkanie towarzyskie, kobiety przynoszą ze sobą wspaniałe wypieki domowe, przystawki, wędliny i dania gorące. Jedną z nas zrobiła śpiewnik z 30 najbardziej znanymi kolędami, z którego korzystamy. W tym roku akompa-

niowała nam na pianinie Majka Rakoczy z West Milford. Nie zawsze mamy akompaniament, wtedy po prostu śpiewamy ze śpiewnika po kolei kolędy.

Kilka lat temu zawitali do nas Trzej Królowie: Każde spotkanie jest inne. Niezmiennie są dwa punkty: wzruszająca „Kolęda dla nieobecnych” oraz podziękowanie gospodarzom pastorałką „Mości gospodarzu”.

Grażyna Sobczyk (Kaczyńska)
Butler USA

Papierowy Teatr w Grajewie

W pierwszą sobotę ferii zimowych Marta Andrzejczyk-Lubie-

niecka poprowadziła w Muzeum Mleka warsztaty oraz spektakl teatralny „W świecie Kamishibai” dla dzieci.

Czym jest Kamishibai? Nazwa brzmi dla nas bardzo egzotycznie i obco. Wywodzi się z Japonii od słów: kami – papier i shibai – teatr, czyli Papierowy Teatr. Jest to technika opowiadania (czytania), która wykorzystuje plansze z obrazkami i tekstem oraz drewnianą lub kartonową skrzynkę (butai). To właśnie w niej przedstawia się kolejne fragmenty historii.

Marlena Tarasewicz
Grajewo

Dzień Babci i Dziadka w Kupiskach

W naszej szkole odbyła się wspaniała uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadka, na którą przedszkolaki przygotowały specjalny program artystyczny. Babcie i Dziadkowie mogli podziwiać swoje wnuczka w różnych rolach, które mali artyści odtwarzali z przejęciem. Najważniejsi tego dnia goście ze wzruszeniem odbierali czule słowa i własnoręcznie wykonane upominki. Na koniec wszyscy wspólnie zatańczyli i raczyli się słodkościami, przygotowanymi przez rodziców.

Tomasz Szmítko
Kupiski Nowe (gm. Łomża)



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Najpiękniejsze bombki

Do konkursu na najpiękniejszą bombkę bożonarodzeniową, zorganizowanego przez Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Sokołach, zgłoszonych zostało 49 bombek, wykonanych różnymi technikami.

W grupie przedszkolaków I miejsce zajęła Lidia Łupińska, II - Magdalena Żukowicz, III - Julia Czajkowska, wyróżnienie - Julia Bruszevska. Wśród uczniów klas I - III:

I miejsce - Łukasz Średnicki, II - Katarzyna Czajkowska, III - Gabriela Jablecka. W kategorii klas IV - VI: I miejsce - Oliwia Średnicka, II - Jakub Bruszevski, III - Sara Perkowska. Wśród uczniów klas VII - VIII i szkół średnich: I miejsce - Marta Czajkowska, II - Julia Pietruczak, III - Andrzej Grabowski. W kategorii dorosłych: I miejsce - Małgorzata Zdrodowska, II - Agnieszka Jabłońska, III - Mariola Parczewska, wyróżnienie Elżbieta Dąbrowska i Paweł Dragowski.

POWIAT ZAMBROWSKI

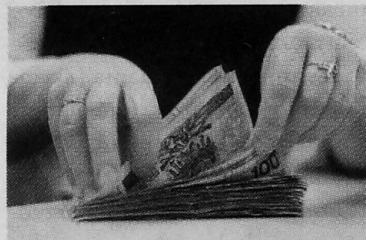
Konsekwencje wyborczych obietnic PiS

„Sytuacja ekonomiczna polskich gmin i miast z roku na rok jest coraz słabsza. Szereg zadań przerzucanych jest na samorządy bez dodatkowych pieniędzy. Za deklaracje i obietnice wyborcze koszty ponoszą samorządy”, mówi burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Szczególnie niedoszacowana jest oświata. W tym roku miasto z własnego budżetu dopłaci do niej ponad 14 mln (4 mln 125 tys. zł do szkół i 9 mln 924 tys. zł do przedszkoli)! Podwyżki płac nauczycieli będą kosztować ponad 1,5 mln i tyle samo obietnice przedwyborcze PiS. Miasto nie otrzymało także zwrotu kosztów reformy oświatowej. To pół miliona złotych, wydanych na odprawy dla zwolnionych nauczycieli oraz wyposażenie klas.

Prezentując budżet miasta burmistrz zwrócił uwagę, że obciążania samorządów zadaniami bez finansowego pokrycia sprawia, iż nie starcza na wcześniej realizowane potrzeby i usługi dla

mieszkańców. Trzeba było ciąć pieniądze na kulturze i promo-



cji (200 000 zł). Nie będą w tym roku organizowane Gala sportu, Dzień Nauczyciela, Bal karnawałowy dla dzieci, wigilia miejska i sylwester. Dotacja na kulturę fizyczną będzie mniejsza o 50 tys., a na bezpieczeństwo publiczne 30 tys. zł. Nie będą finansowa-

ne: wypoczynek letni młodzieży (w 2019 r. na ten cel miast miało jeszcze 38 tys. zł), program „Zielony ogród” (150 tys. zł wsparcia ogródków działkowych) i „Zielony Zambrow” (100 tys. zł) oraz dopłaty do remontów prywatnych budynków zabytkowych (100 tys. zł) i wymiany pieców węglowych (100 tys. zł).

W tegorocznym budżecie największe pozycje w wydatkach to oświata 35 mln 700 tys. zł i pomoc społeczna 34 mln 600 tys. zł. Deficyt 6,5 mln złotych pokryty zostanie kredytem długoterminowym w Baku Spółdzielczym w Zambrowie.

Zambrow się kurczy!

Co, gdzie, kiedy w ferie?

Półkolonie w parafii

Półkolonie w czasie ferii (27 - 31.01.) dla 90 dzieci organizuje w Kuleszach Kościelnych proboszcz parafii ks. Bogdan Malinowski. W programie: wyjazd na lodowisko oraz na Strefę Wysokich Lotów do Białegostoku, zajęcia sportowe i artystyczne. Dla dzieci z ubogich rodzin za darmo, dla innych opłata 100 zł.

Teatr i mydełkowa zabawa

Na wyjazd do teatru w Łomży na spektakl „Skąd Mikołaj wie” w piątek, 24 stycznia, zaprasza GOK w Czyżewie. Ciekawe będą

także warsztaty mydełkowe i mydełkowa zabawa, które odbędą się w świetlicy miejskiej w Czyżewie w czwartek, 30 stycznia (godz. 10.00 - 12.00).

Wjazd do Białegostoku

Wyjazd do Jumper Parku i MC Donalda do Białegostoku organizuje dzieciom w piątek, 24 stycznia, GOK w Sokołach (koszt 45 zł). Bezpłatne zajęcia grupowe odbędą się w dniach 27 - 31 stycznia (godz. 10.00 - 14.00) i w piątek, 31 stycznia (godz. 17.00 - 19.30). Ostatni dzień ferii zakończy zabawa choinkowa.

Zmarł był szef Posterunku Policji w Czyżewie asp. szt. Krzysztof Śliwiński. Kierował posterunkiem od 1993 roku (z przerwą w latach 2013 - 2016 r., kiedy posterunku w Czyżewie nie było) do 22 czerwca 2018 roku. Na zdjęciu: Krzysztof Śliwiński na sesji Rady Miejskiej w Czyżewie w czerwcu 2018 r.



Stypendyści premiera



Przemysław Kazimierczuk (średnia ocen 4,93), Jakub Lewandowski (5,31) i Aleksandra Radziszewska (5,47), uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu, zostali stypendystami premiera.

Kolęda w Kuleszach

Na wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek zaprasza w niedzielę, 26 stycznia (godz. 13.30), Centrum Kulturalno Edukacyjne Wsi w Kuleszach Kościelnych.

Lodowisko otwarte

Lodowisko przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem zostało otwarte w poniedziałek, 20 stycznia. Czynne jest od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, w soboty (i ferie zimowe) od 10.00 do 20.00 i w niedziele od 11.00 do 20.00.

Utonęły świnię



Kilkadziesiąt sztuk świń utonęło w gnojownicy na skutek zawalenia się rusztu w chlewni w gospodarstwie w Rykaczach (gmina Zambrow). Część stada uratowali strażacy z JRG Zambrow i OSP.

Jest sołtys Szumowa

Mieczysław Tyszka od tygodnia jest nowym sołtysem Szumowa.

Genealogia w szkole

Tajniki genealogii poznawają dzieci w Szkole Podstawowej w Kołakach Kościelnych na zajęciach prowadzonych przez prezesa Oddziału Związku Szlachty Polskiej w Warszawie Iwonę Zawisza-Chrzanowską.

Ferie w Rutkach

Zajęcia sportowe, plastyczne i zabawy dla dzieci organizuje w ferie Dom Kultury w Rutkach-Kossakach (wtorek - piątek, godz. 15.30 - 18.30, w soboty 10.00 - 13.00).

Prosta kobieta z Ciecior (gm. Turośl)
zmieniła stosunek wielu ludzi do przeszczepów!

Przeszczepy życia

1 473 narządy przeszczepiono w Polsce w ubiegłym roku (907 nerek, 330 wątroby, 145 serca, 57 płuc 57) To ponad 80 więcej, niż w 2018 roku, podał „Puls Medycyny”. Nie osiągnęliśmy jednak rekordu roku 2012, w którym przeszczepiono 1 546 organów. Wielkim sukcesem polskiej transplantologii był pierwszy w Polsce przeszczep twarzy w 2013 roku, wykonany przez zespół 14 chirurgów pod kierownictwem prof. Adama Maciejewskiego z Instytutu Onkologii w Gliwicach, który został uznany przez światowych chirurgów za najlepszy na świecie zabieg rekonstrukcyjny. Twarz do przeszczepu swojego jedyne go syna Sławomira, który nagle zmarł na skutek wypadku, oddała Teresa Banach z Ciecior (gm. Turośl). Została przeszczepiona Grzegorzowi Galasińskiemu z Niemila koło Oławy, który stracił swoją w wypadku przy pracy. Grzegorz Galasiński żyje. „Nigdy nie przegrywam. Albo zwyciężam,

albo się uczę”, takie hasło zamieścił na swoim profilu na facebooku.

Na temat oddania twarzy syna do przeszczepu rozmawiał z Teresą Banach kardiochirurg Grzegorz Religa (syn prof. Zbigniewa Religi). Na decyzję miała kilka godzin. Myślała, jak mówiła potem „Kontaktom”, w prosty sposób: „Po co wszystko ma iść do piachu. Po co zdrowe organy Sławka, mają iść do piachu, jak mogą kogoś uratować. Tam gdzie też płacze matka...”

Decyzja prostej kobiety, rolniczki z Ciecior, matki dotkniętej największą tragedią i bólem po stracie syna, uratowała nie tylko życie Grzegorza Galasińskiego. Inne narządy jej syna (tkanki z oka, serce, wątroba) także zostały wykorzystane do przeszczepów.

Teresa Banach swoją decyzją, która była wyrazem niezwyklej miłości do ludzi, zmieniła też stosunek innych do przeszczepów. Zmarła w sylwestra 2016 roku.



Ocalałeś, bo byłeś pierwszy. Ocalałeś, bo byłeś ostatni. Bo sam. Bo ludzie. Bo w lewo. Bo w prawo. Bo padało. Bo był cień. Bo go nie było...

Sekunda cudu

Piorun

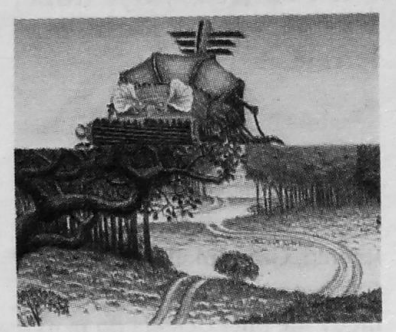
Miałam wówczas czternaście lat i z sześciolatnim bratem wracaliśmy z przedszkola w Łomży.

Nagle zrobiło się ciemno, lunął deszcz, waliły pioruny. Do domu mieliśmy blisko, wystarczyło przebiec przez park przy Leginów. Biegliśmy szybko, bo bardzo bałam się burzy, Piotruś płakał ze strachu. W pewnym momencie potknęłam się o rozwiązane sznurowadło. Stanęliśmy w środku nawałnicy. Zaczęłam zawiązywać. W tej samej chwili huk, trzask, ogień! W pobliście drzewo, może dwa metry od nas, uderzył piorun. Czuliśmy gorące ognia, staliśmy przerażeni, przytuleni do siebie.

Gdyby nie sznurowadło...

Granat

Lata 50. Laski (gm. Zbójna). Przyjechali czerwonoarmiejcy, by „czyścić partyzantów”. W naszej chacie zamieszkała starszyna. Odjechali wreszcie. Trzeba było posprzątać. Stasiak, najstarszy, miał 16 lat, znalazł w stercie desek coś ładnego. Przyniósł do kuchni, już chciał rozkręcać, gdy ojciec zawołał:

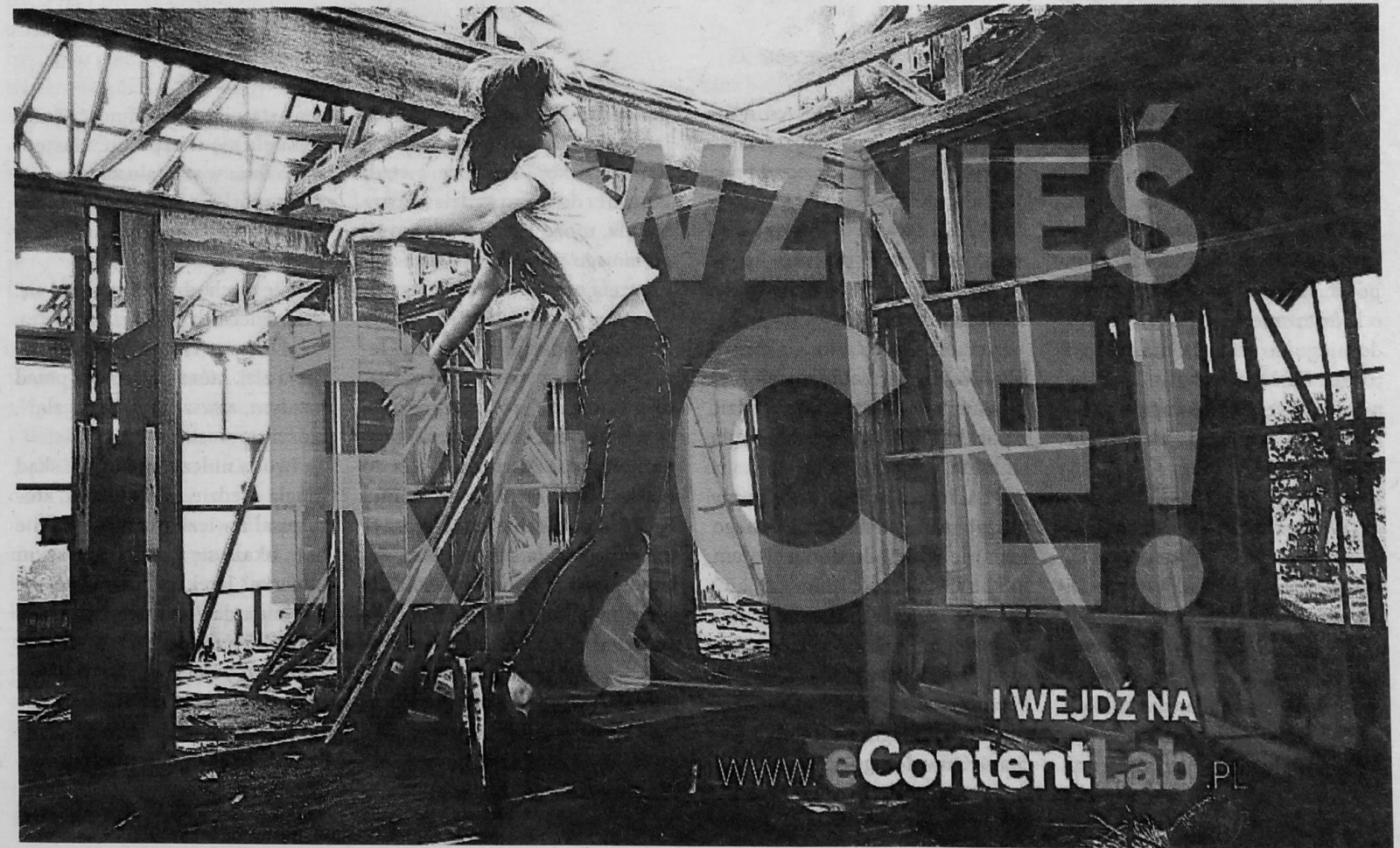


„Nie rusz, sam zobaczę!”. Oglądał, głośno kombinował: „Rozkręcę, knot mi się przyda do lampy, kolba z drewna się nada do sieczkarni, z tego może być wiele pożytku...”

Staliśmy i patrzyliśmy: Stasiak, Józek, Heniek, Czesiek i Mietek. Z ojcem było nas sześcioro, bo matka poszła Lole doić. Już miał „to coś” rozkręcać, gdy podniósł głowę i zobaczył Bolka, jak szedł do soltysa. Ojciec go zawołał: „W wojsku byłeś, zobacz co to jest”. Bolek popatrzył i bez słowa wyniósł z chałupy. Po chwili usłyszeliśmy potężny huk.

Potem nam powiedział, że miał iść bliższą drogą, ale coś sobie przypomniał i chciał wstąpić do sąsiada...

HANNA WRZOS



I WEJDŹ NA

WWW.eContentLab.PL

Zwiódł, oszukał, wykorzystał. A Bóg? Mógł zapalić nad dobrą drogą światełko. Nie musiałyby być duże, wystarczyłoby małe, małeńkie...

Udręka

Jarka poznała, gdy miała 20 lat. Był starszy siedem lat. Musiała siedzieć w domu. Raz poszła do koleżanki. Gdy wróciła, pobił ją. Na trzeźwo i z rozmysłem, bo Jarek nigdy nie pije. Uciekła do matki, poszedł za nią. Powiedział: „Jak mi jej nie wydacie, zabiję was”. Przestraszyła się i wróciła do niego. Urodził się Kamil. Jarek był szczęśliwy. Kupił wózek. Przynosił do domu pampersy. I bił ją za byle co. Potem przeproszał, a za jakiś czas znów bił.

Po kolejnym pobiciu wylądowała w szpitalu. Kasia urodziła się jako wcześniak. Długo nie wychodziła z nią ze szpitala. Lekarze pomogli Kasi przezwyciężyć wcześniactwo. Gdy wyszła, powiedziała do Jarka: „Z nami koniec, odchodzę z dziećmi”. „Tylko spróbuj. Wybiję ci z głowy te głupoty”, śmiał się Jarek. Zgwałcił ją. Zaszła w ciążę.

Broniła się, ale bił nadal. Kilka razy wezwała policję i opowiedziała prawdę o Jarku. Wtedy stawał się straszny. „Wszedł mi na psychikę. Potrafił sprawić, że robiłam, co chciał. Szłam na policję i wycofywałam skargi. W dzień mnie bił, a w nocy z nim spałam”, mówi Iwona.

Udręka skończyła się, gdy Jarek chciał ukraść samochód. Naszedł go właściciel, więc ciężko go pobił. Odwiesili mu jakiś wyrok, o którym nie wiedziała. Jeździła do niego do więzienia, zawoziła paczki. Kazał jej codziennie dzwonić do siebie i wznawać przez telefon miłość. Robiła to, dopóki nie urodził się Kuba.

Krótką miłość

Wtedy otrzymała list. Napisał do niej Artur, z którym chodziła, zanim poznała Jarka. Jest od niej starszy dwa lata. Artur też siedział w więzieniu, ale miał wyjść na wolność. Pisał, że zrozumiał prawdziwy sens życia i marzy o spokoju u boku ukochanej. „Tobie też się nie udało, może spróbujemy razem coś zbudować”, przekonywał Iwonę. Płakała ze wzrusze-

Światełko



nia przy każdym liście. Artur ma trójkę dzieci z inną kobietą, która uciekła od niego z dziećmi i wyjechała z kraju.

Prosto z więzienia wprowadził się do niej. Było pięknie. Iwona zaszła z nim w ciążę. Dowiedział się o tym Jarek. Zaczął jej grozić przez telefon. „Za to, co mi robisz, nigdy do ciebie nie wrócę”, postawiła się i przestała jeździć z paczkami do więzienia. Czuli się silni, miała Artura.

Z Arturem było jej dobrze, ale to szybko się skończyło. Pewnego razu nie wrócił do domu. Potem kilka razy zachodził nocą pijany i żądał pieniędzy. Dawała mu po parę złotych, żeby ukroczyć awanturę (wstydziała się sąsiadów). Pewnego razu znalazła go w parku z kolegą i jego siostrą. Byli naćpani. Odwołała go na stronę: „Jestem w ciąży, daj mi pieniądze na zabieg, a potem rób, co chcesz”,

powiedziała. „Chyba zwariowałaś. A skąd ja mam wiedzieć, że to moje dziecko?”, śmiał się. I wtedy podeszła do niego ta dziewczyna. Młoda, może 18 lat. „Odczep się od mojego chłopaka”, powiedziała i zaczęła całować Artura.

Strach

Iwonę ogarnęła rozpacz. Jarek groził jej z więzienia, że ją zabije za zdradę, a Artur porzucił ją w ciąży dla małolaty, do tego narkomanki. Zawiozła dzieci do matki. Sama wróciła do domu. Nałykała się tabletek. Nieprzytomną znalazła siostra. Wezwała pogotowie. Iwona ocknęła się w szpitalu. Gdy wyszła, do porodu został miesiąc. Szła z koleżanką ulicą Długą. Zobaczyła „małolatę”, czyli dziewczynę Artura. Była z kolegami. Nagle dopadła do Iwony i zaczęła ją bić po głowie i brzuchu. „Zabiję w tobie bachora!”, wrzeszczała. Iwona upa-

dła i straciła przytomność. Znów ocknęła się w szpitalu. Następnego dnia w szpitalu zadzwoniła jej komórka: „Zabiję w tobie bachora!”, usłyszała głos „małolaty”. Przestraszyła się.

Nie wychodzi z domu. Boi się. Przy dzieciach pomaga jej siostra.

„Dlaczego ty z dwóch dróg, dobrej i złej, które Bóg stawia przed każdym, zawsze wybierasz złą?”, złości się siostra.

Iwona milczy. Ale myśli: skąd mogła wiedzieć, że człowiek, który pisał z więzienia takie piękne listy, okaże się draniem gorszym od Jarka? Jarek, przynajmniej nigdy nie udawał innego, niż jest. Wszedł jej na psychikę. Artur ją zwiódł, oszukał i wykorzystał.

A Bóg? Mógł zapalić nad dobrą drogą światełko. Nie musiałyby być duże, wystarczyłoby małe, małeńkie...

KATARZYNA WILCZYKOWSKA

1.

Spaceruję po łomżyńskim cmentarzu, prawie tak starym jak warszawskie Powązki. Co grób, to znajome nazwisko, co grób to jakieś wspomnienia. Wolnym krokiem dochodzę do grobu, staje i czytam z tablicy: Stanisława Karpińska, żyła lat 90.

I tylko tyle. I tylko tyle? Co się ze mną dzieje?

Litery na tablicy zaczynają wirować, zacierać się, przysmykam oczy i widzę: ulicą idzie mała dziewczynka z jasnymi warkoczami, w uszytym przez mamę paltku z dużymi guzikami, w pilocie z białej angorki, w brązowych trzewiczkach i prążkowanych pończosz-kach. Pod paltem jakaś sukienka. I co jeszcze? Na grubej tasiemce w kolorowe kwiatki kretonowa torba. Musi być płaska, żeby nie było widać. Jest w niej ołówek, jakieś kredki i zeszyty.

Gdzie ta dziewczynka podąży?

Z ulicy Senatorskiej (tuż obok jest żydowskie getto) przechodzi na skrót przez podwórka na ulicę Dworną, kieruje się w stronę okazałej kamienicy pani Bruszewskiej. Nie wchodzi od frontu, ale od podwórka, rozgląda się, czy wokół nie ma nikogo, idzie po schodach na I piętro. Ostrożnie puka do drzwi. Otwiera je uśmiechnięta starsza pani w okularach, a pod oknem w kuchni tak jakby czuwał starszy pan z wielkimi wąsami. Otwierają się drzwi do pokoju i małą dziewczynkę obejmuje drobna pani z kruczoczarnymi włosami, gładko przyczesanymi i splecionymi w jeden ogromny warkocz, który owija głowę w tzw. koronę. Z uśmiechem, ale trochę nerwowo zacierając ręce wskazuje krzesło obok okrągłego stołu, przy którym siedzi już Stasia Malinowska i Tadzio Dudo.

Milkną odgłosy z kuchni. Dlaczego jest tak cicho?

Pani każe dzieciom wstać, rączki robią znak krzyża, mówią: „Aniele Boży Stróżu mój...” I znów znak krzyża. Bo pani często przypomina: „Pamiętajcie dzieci, że tylko pod tym krzyżem, tylko pod tym znakiem Polska jest Polską, a Polak Polakiem”.

Otwieram oczy i znów widzę tablicę: „Stanisława Karpińska, żyła lat 90”.

Moja Pani



A ja? Uświadomiłam sobie nagle, że ja mam już 68 lat, a tamta 7 lub 8-letnia dziewczynka to ja, mała Hania; to rok 1943 - 1944, to getto obok mojego domu, to żandarmi, to godzina policyjna, to ciągle łapanki, wywózki... A ta drobna pani przy stole, to moja pierwsza nauczycielka. Stanisława Karpińska...

Przysiadłam na ławeczce obok grobu. Znow przysmykam oczy. Wyraźnie słyszę czyjeś kroki. Zbliżają się. To odgłosy podkutych butów żandarmów! Z kuchni ktoś lekko 3 czy 4 razy zapukał. Ostrzeżenie! Znikają szybko zeszyty w torbach, jakaś drobna ręka gdzieś je chowa, a ze schowka wyciąga uszyte lalki, klocki wytoczone na tokarce przez tatę, dla Tadzia drabiniasty wózek. Buciorzy żandarmów słychać wyraźniej, słychać też bełkot żandarma. Tym razem przypominali właściciele kamienicy, by pamiętać o zamykaniu ulicy przed swoim domem...

2.

Ile ja tu siedzę? Przecież przy rodzinnym grobie czeka na mnie córka z moim najmłodszym trzynastoletnim wnukiem. Już woła:

„Babciu, czekamy na Ciebie, zapomniałaś?”

„Nie zapomniałam Maciusiu, tylko przypomniałam sobie”.

„A co sobie przypomniałaś?”

„Przypomniałam sobie rok 1943 - 1944, okupację, żandarmów, getto, przypomniałam sobie jak miałam 7 - 8 lat”.

„A dlaczego tak długo tu siedziałaś? Kto tu jest pochowany?”

Objęłam Maciusia czułą, babciną ręką i z powagą powiedziałam: „Przypomniałam sobie panią, która twoją babcie nauczyła czytać i pisać po polsku, choć wokół był wróg, choć co dzień wywożono z Łomży takich ludzi jak ta pani, co tu spoczywa, do Jeziorka, Giełczyzna na rozstrzelanie. I wiesz co Maciusiu, nie wiem, czy mnie stać byłoby na taką odwagę?”



Hanna Jabłońska, emerytowana nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 3 w Łomży: - Te słowa, które teraz napisałam o Stanisławie Karpińskiej zostaną, może ktoś przeczyta. Dowie się o wspaniałej nauczycielce tajnego nauczania

„Ja babciu chyba bym się bał, a ty?”

„Ja chyba też”.

3.

Ze Stanisławą Karpińską związane były moje dalsze lata życia. Po wojnie rozpoczęłam naukę w klasie III w Szkole Podstawowej nr 6, gdzie nauczycielką biologii była właśnie Stanisława. Nie ukrywam, że Stasia, Hania i Tadzio byli jej pupilkami. Potem, kiedy i ja zostałam nauczycielką, często spotykałam panią Stanisławę, zawsze serdeczną, uśmiechniętą, życzliwą ludziom. Zawsze powtarzała: „Popatrz Haniu, jak ten czas leci, już masz męża”. Potem: „Już masz dzieci”. A jeszcze później: „Gratuluję Ci wnuków”, bo i tego dożyła.

Odchodząc od grobu mojej pierwszej nauczycielki z tajnego nauczania przyrzekłam sobie, że muszę jej coś od siebie ofiarować, muszę jej za tamte 2 lata podziękować, choć często dziękowałam, kiedy jeszcze żyła. To były tylko słowa, gesty wdzięczności. Te słowa, które teraz napisałam zostaną, może ktoś przeczyta. Niech dowie się o mojej wdzięczności, pamięci, niech dowie

się o wielkiej odważnej, wspaniałej nauczycielce tajnego nauczania. Polce, która z narażaniem życia własnego, życia swoich najbliższych, pokonując strach udowodniała co dzień, że słowo patriotyzm, to nie tylko słowo, nie frazes, ale służba Ojczyźnie, gdy ta jest w potrzebie.

4.

Stanisława Karpińska najdłużej pracowała w Szkole Podstawowej nr 4 w Łomży, ucząc biologii. Zorganizowała pracownię biologiczną, zgromadziła w niej wiele pomocy naukowych. Jej lekcje były zawsze ciekawe. Praktyczną wiedzę o uprawie i pielęgnacji roślin dzieci zdobywały na działce biologicznej na placu szkolnym.

Władze szkolne doceniły ją i powołały na kierownika Ośrodka Metodycznego w Łomży i jednocześnie Ośrodka Metodycznego biologii.

Na emeryturze Stanisława Karpińska kilka lat była przewodniczącą Sekcji Emerytów ZNP w Łomży. Organizowała wycieczki, wczasowe wypoczynkowe, sympatyczne spotkania. Zmarła 21 grudnia 1998 roku. Przeżyła 90 lat

HANNA JABŁOŃSKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.00001/20-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie na 2 piętrze,
60 m², ul. Kazańska 16.

Tel. (86) 218 – 29 – 67

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie. Treść
można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43
Oddam małe, odhodowane kotki.
Tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

PRACA

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

(fak/sms)

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00222/19-o-i)

ROLNICTWO

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

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Sprzedam słomę, sianokiszonkę
w dużych belach.

Tel. 609 – 751 – 465

(fak/sms)

Sprzedam bele siana, 30 sztuk, 3
pokos 2019 r. Cena 100 zł
za sztukę.

Tel. 695 – 286 – 851

(fak/sms)

Sprzedam rozrzutnik obornika
Czarna Białostocka, 2-osiowy.

Cena 2 700 zł.

Tel. 695 – 286 – 851

(fak/sms)

Sprzedam działkę rolną nr 1/1
o pow. 1,0917 ha, położonej w
obrębie Starych Chojn.

Tel. 607 – 576 – 734

(p-001219-o)

TRANSPORT

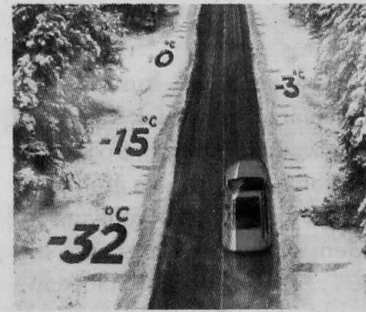
Belgia, Niemcy, Holandia, soboty,
niedziele, poniedziałki, środy,
czwartki – klimatyzacja, DVD,
85 747 – 00 – 01, 602 – 664 – 771

(fak.00002/19-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677

(fak.00003/19-o-i)



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



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



STIHL

PROMOCJE ZIMOWE



CENA
PROMOCYJNA

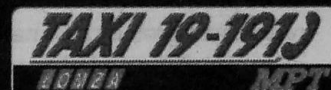
649,-*

STIHL MS 170

SPRZEDAŻ PROWADZĄ WYŁĄCZNIE AUTORYZOWANI
DEALERZY STIHL. ADRESY DEALERÓW NA WWW.STIHL.PL

* sugerowana cena detaliczna

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sprzedam Renault Laguna, (2001), benzyna, przebieg 230 000 km, 115 KM, klimatyzacja, ABS, wspomaganie kierownicy, cena 4 000 zł, tel. 512 - 576 - 250 (o/b)

Sprzedam Fiat Siena, (1998), stan dobry, elektryczne szyby, benzyna, cena 1 100 zł, tel. 665 - 700 - 308 (o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2001), auto sprawne, cały czas użytkowane, diesel, aktualne OC i badania techniczne, cena 2 500 zł, tel. 510 - 703 - 343 (o/b)

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

Sprzedam Daewoo Lanos, (2004), dostawczy, po wymianie rozrządu, cena 4 000 zł, tel. 500 - 705 - 639 (o/b)

Sprzedam Quad, duży, cena 3 700 zł, tel. 503 - 974 - 093 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora, (2005), 1.9 TDI, OC i przegląd do czerwca 2020 r., stan bardzo dobry, cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 605 - 735 - 315 (o/b)

Sprzedam Citroen Xsara Picasso, (2004), 1.6, 90 KM, w oryginale, auto sprawne, do jazdy, cena 4 400 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)

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

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1998), bardzo dobry stan techniczny i wizualny, książka serwisowa, klimatyzacja, hak, po wymianie rozrządu, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307 (o/b)

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

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

Sprzedam Toyota Yaris, (2006), auto w ciągłym użytku, stan bardzo dobry, benzyna, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 798 - 059 - 842 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2002), diesel, klimatyzacja, wspomaganie kierownicy, auto od 5 lat w Polsce, jeden właściciel, cena 7 300 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468 (o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2004), stan dobry, przebieg 180 000 km, cena 7 000 zł, tel. 538 - 080 - 944 (o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2002), 1.6 benzyna, auto sprawne, bogate wyposażenie, 110 KM, przebieg 270 000 km, cena 9 800 zł, tel. 731 - 310 - 089 (o/b)

Sprzedam motor Aprilia RS, (2002), 125 cm³, silnik po kapitalnym remoncie, cena 4 200 zł, tel. 518 - 237 - 853 (o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2005), 1.9 cdti, auto dobrze utrzymane, diesel, przebieg 290 000 km, cena 8 500 zł, tel. 731 - 310 - 089 (o/b)

Sprzedam Mercedes Benz Vito, (2002), diesel, 115 KM, przebieg 230 000 km, cena 6 500 zł, tel. 697 - 415 - 191 (o/b)

Sprzedam Citroen C4 Picasso, (2012), 150 KM, najbogatsza wersja, diesel, cena 22 000 zł, tel. 668 - 363 - 428 (o/b)

Sprzedam Fiat Punto II, (2004), instalacja gazowa, do poprawek lakierniczych, cena 4 100 zł do negocjacji, tel. 506 - 072 - 810 (o/b)

Sprzedam Polonez Atu Plus, (1999), 1.6 GSI, stan bardzo dobry, cena 5 000 zł, tel. 512 - 226 - 914 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2001), auto sprawne, zarejestrowane, benzyna, cena 5 900 zł, tel. 502 - 288 - 060 (o/b)

Sprzedam Audi 100 C3, kombi, diesel, auto sprawne, użytkowane, z ważnymi opłatami, cena 3 000 zł, tel. 517 - 565 - 979 (o/b)

Sprzedam Audi 80, (1992), 2.0 benzyna, przegląd i ubezpieczenie aktualne, cena 1 200 zł, tel. 518 - 834 - 456 (o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2004), diesel, 116 KM, pełna opcja, cena 9 900 zł, tel. 605 - 144 - 285 (o/b)

Sprzedam Citroen Xsara Picasso, (2004), 1.6, 90 KM, zero rdzy i korozji, w oryginale, długie opłaty, cena 4 400 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)

Sprzedam Mercedes Vito, (1997), 2.2 diesel, minivan, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 698 - 683 - 771 (o/b)

Sprzedam Alfa Romeo, (2007), 150 KM, diesel, auto sprawne, do drobnych poprawek, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 509 - 401 - 147 (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 bele sianokiszonki polnej, duże bele, pogodne, 200 sztuk, cena 130 zł za sztukę, tel. 608 - 104 - 878 (o/b)
- Sprzedam siano pogodne, duże bele, ze stodoły, 150 sztuk, cena 100 zł za sztukę, tel. 608 - 104 - 878 (o/b)
- Sprzedam las 3,33 ha, mieszany, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382 (o/b)
- Sprzedam bele sianokiszonki, duże, pogodne, polne, 30 sztuk, cena 110 zł do uzgodnienia, tel. (86) 271 - 08 - 55 (o/b)
- Sprzedam ciągnik C-330, (1983), stan dobry, sprawny, cena 12 600 zł, tel. 694 - 288 - 955 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, 135 cm szerokości, cena 700 zł, tel. 515 - 704 - 481 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz do nawozów Kos, stan dobry, cena 500 zł, tel. 515 - 704 - 481 (o/b)
- Sprzedam owijkę Sipma, samozaładowcza, nowy model, działa w automacie i w trybie ręcznym, stan bardzo dobry, cena 24 900 zł do negocjacji, tel. 501 - 875 - 831 (o/b)
- Sprzedam siano w belach, cena 80 zł za belę do uzgodnienia, tel. 692 - 600 - 058 (o/b)
- Sprzedam jałoszkę, mięsna, popielata, cena 750 zł, tel. 882 - 045 - 783 (o/b)
- Sprzedam siewczarnię do kukurydzy, 1-rzędowa, niemiecka Kemper, z wałkiem, stan bardzo dobry, cena 1 500 zł, tel. 509 - 549 - 221 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Sipma z drabinką, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł, tel. 509 - 549 - 221 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 1-osiowy, cena 1 500 zł, tel. 519 - 739 - 495 (o/b)
- Sprzedam grabiarko-przewracarkę Mesko, (2007), cena 3 500 zł, tel. 862 - 775 - 236 (o/b)
- Sprzedam jałówkę do zacielenia, 14 miesięcy, cena 2 500 zł, tel. 572 - 143 - 888 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko o pojemności 2 100 litrów, w bardzo dobrym stanie, przystosowany do odzysku ciepła, samomyjący, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 690 - 581 - 735 (o/b)
- Sprzedam bele sianokiszonki, cena 100 zł za sztukę, tel. 721 - 091 - 913 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz do nawozów Amazone ZAF-1003, stan bardzo dobry, garażowany, niemalowany, gotowy do pracy, cena 4 000 zł, tel. 507 - 872 - 533 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko, 1 250 litrów, stan bardzo dobry, w ciągłym użytku, cena 4 200 zł, tel. 514 - 393 - 769 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Niemeyer, składana hydraulicznie, o szerokości roboczej 4,70 m, sprowadzona z Niemiec, nieużywana w Polsce, cena 5 400 zł, tel. 572 - 027 - 752 (o/b)
- Sprzedam dmuchawę do zboża Fanal, 4 kW, cena 1 770 zł do negocjacji, tel. 572 - 027 - 752 (o/b)
- Kupię ziemię rolną, łąkę, las (teren po wyciętym lesie), w rozliczeniu dam auto albo mieszkanie w Grądach Woniecko, tel. 600 - 588 - 666 (o/b)
- Sprzedam pługi Unia Tur-123, w oryginale, gumowe kółko, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 500 - 276 - 420 (o/b)
- Sprzedam owijkę Metal Fach, pierwszy właściciel, od nowości garażowana, wszystko sprawne, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 500 - 826 - 046 (o/b)
- Sprzedam byczka, cena 400 zł, tel. 602 - 357 - 301 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Samasz, 4-bębnowa, szerokość robocza 3 m, stan dobry, cena 7 500 zł, tel. 503 - 009 - 752 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz, 6 000 litrów, maszyna sprawna, w dobrym stanie, sprowadzona z Niemiec, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 288 - 060 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Unia Grudziądz, 22 talerze, szerokość robocza 2,40 m, stan dobry, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 572 - 018 - 159 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą, zmiennokomorowa, stan dobry, z odrzutnikiem bel, zamkami, nowe pasy, tańcuchy i pasy wymieniane w serwisie, cena 18 000 zł, tel. 516 - 163 - 567 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Deguillaume, cena 33 900 zł, tel. 539 - 360 - 844 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bolko, cena 8 500 zł, tel. 511 - 193 - 667 (o/b)
- Sprzedam młocarnię Warmianka, sprawna, metalowa, stan bardzo dobry, cena 1 000 zł, tel. 507 - 780 - 744 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, 600 litrów, cena 1 700 zł, tel. 500 - 543 - 902 (o/b)
- Sprzedam kombajn John Deere 1085, cena 65 000 zł do negocjacji, tel. 694 - 972 - 616 (o/b)
- Sprzedam jałówkę do zacielenia, waga 600 kg, cena 3 500 zł, tel. 578 - 453 - 375 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, (2005), cena 16 500 zł, tel. 505 - 676 - 142 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, cena 1 700 zł, tel. 669 - 009 - 383 (o/b)
- Sprzedam rozbijak pokosów Deutz, 4-gwiazdowy, cena 2 600 zł, tel. 609 - 611 - 438 (o/b)
- Sprzedam sianokiszonkę w belach, po prasie z nożami, cena 120 zł za sztukę, tel. 696 - 413 - 100 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, siatka, sznurek, centralne smarowanie, cena 20 800 zł, tel. 862 - 785 - 598 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar Z-245, załadunek boczny, stan bardzo dobry, cena 25 000 zł, tel. 862 - 785 - 598 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, cena 800 zł, tel. 691 - 431 - 427 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów, 800 kg, 2-talerzowy, hydraulicznie zamykany, cena 2 600 zł, tel. 690 - 656 - 353 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2018 r., poz. 1474 z późn. zm.) oraz art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 2096 z późn. zm.) zawiadamia się, że w dniu 15 stycznia 2020 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Zarządu Powiatu Kolneńskiego, ul. 11-go Listopada 1, 18-500 Kolno postępowanie administracyjne w sprawie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1883B Czerwone – Koziół – Łacha – Zimna – Leman – Ksebkki – Cieloszka do drogi nr 647 na odcinku od km 10+600 do km 12+547,10” oraz zatwierdzenia projektu podzia-

łu nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki w całości lub w części pod inwestycję nr: 690/1 – obręb Koziół, gm. Kolno, 671/2, 719, 671/1, 671/3, 667, 666, 323/1, 668 – obręb Łacha, gm. Turośl.

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr: **309/1** (309), **308/1** (308), **305/3** (305/2), **305/5** (305/1), **704/1** (704), **703/1** (703), **304/1** (304) – obręb Łacha, gm. Turośl.

W terminie do dnia 13 lutego 2020 r. w Starostwie Powiatowym w Kolnie, w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. 11 Listopada 1, pok. 203 i 204, pozostałe strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, a także wnieść uwagi i wnioski w związku ze sprawą.

Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:

tel. (86) 216-42-43,

Kom. 506-448-884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



**Zamawiaj więcej
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs
digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

Kodak Express
Digital Solutions



**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 w 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

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



**XX
Mikrolotowe Mistrzostwa
Podlaskiego
KONTAKTY 2019**

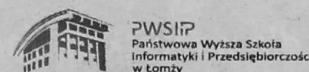
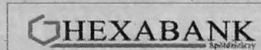
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



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



Wielki pożar pod Czyżewem

Doszczętnie spłonęły obora i stodoła, 3 ciągniki rolnicze, prasa belująca, siewnik zbożowy, siewnik do nawozów, owijarka do bel, około 40 sztuk bel siana i około 40 sztuk bel słomy w Zrębach-Skórkach (gm. Czyżew). Właściciel przed przyjazdem straży pożarnej zdołał wyprowadzić 25 jałówek. Strażacy zawodowi z Wysokiego Mazowieckiego oraz OSP w Czyżewie, Dąbrowie Wielkiej, Rosochatem Kościelnym, Kaczyna-Herbasów, Starego Laskowca i Starego Skarżyna uratowali stodołę z wyposażeniem, zwierzęta, słomę w belach, budynek warsztatowy z wyposażeniem, 2 ciągniki rolnicze, sieczkarnię, ładowarkę teleskopową, owijarkę do bel.

Naleśniki z marihuaną dla... mamy!

Dobry, wydawałoby się synek (28 lat) zrobił mamie naleśniki. Kiedy je zjadła i poczuła się źle, wezwał karetkę pogotowia. Okazało się, że

zatrula się narkotykiem, bo do ciasta dodał... marihuanę! W tej sytuacji odwiedzili go policjanci i znaleźli ponad 30 gramów suszu między kartkami encyklopedii. W samochodzie natomiast dwie doniczki z krzakami konopi. Tak dobry synek trafił do policyjnego aresztu i usłyszał zarzuty, za które odpowie przed sądem.

Nieostrożność we mgle

W szpitalu skończyła jazdę młoda kobieta (29 lat), jadąca za szybko mazdą S8 w kierunku Białegostoku, w wyniku czego w pobliżu zjazdu do Zambrowa zaczęła autem o jadącego przed nią mercedesa. Kierowcy zatrzymali samochody, jednak nie zostały one prawidłowo oznakowane i chwilę później uderzył w nie dodge. Gdy doszło do kolizji panowała gęsta mgła, która w znacznym stopniu ograniczała widoczność, ale to tym bardziej obciąża w przypadku brawurowej jazdy!



Szlachetna przygoda w policji

Jeśli chcesz wykonywać ciekawą, wyjątkową pracę, mieć stabilną i dającą satysfakcję pracę, wstąpić w nasze szeregi! Policjant to trudny zawód, ale także wyjątkowe powołanie i szlachetna przygoda naznaczona poświęceniem i oddaniem drugiemu człowiekowi. Jeśli chcesz w życiu robić coś pożytecznego, chcesz pomagać innym, zostać policjantem, zachęca Komenda Miejska Policji w Łomży.

W tym roku prowadzone będą nabory m.in. do jednostek policji w Łomży, Grajewie, Kolnie, Wysokiem Mazowieckim i Zambrowie. Otwarta procedury konkursowe przed przyjęciem do policji odby-

wać się będą 27 lutego, 21 kwietnia, 13 lipca, 16 września, 5 listopada, 30 grudnia.

Służbę w policji może pełnić obywatel polski o nieposzlakowanej opinii, który nie był skazany prawomocnym wyrokiem sądu za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe, korzystający z pełni praw publicznych, mający co najmniej średnie wykształcenie. Szczegółowe kryteria można poznać telefonicznie: Komenda Miejska Policji w Łomży, tel. 86 474 1405 lub w Zespole Kadr i Szkolenia od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00 - 15.00, a także na stronie www.podlaska.policja.pl. Fot. policja

#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

#CzytamBoLubię

Książki Ebooki i Audiobooki i coś więcej...

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY
NAWET DO**

-70%

Poradnia psychologa

Dokucza mi... uczeń!

W mojej klasie jest chłopiec, który ciągle coś burczy pod moim adresem, czasem coś chamskiego. Oponuje w wykonywaniu poleceń itp. Mówiłam mu, że to niegrzecznie, że sobie tego nie życzę, daję mu uwagi. Nic nie pomaga. Niestety, jego rodzice są specyficzni i nie mogą się z nimi w tej kwestii porozumieć.

Nauczycielka

Wydaje mi się, że Pani nie rozumie motywów działania tego ucznia. Powiedziała Pani, że jego rodzice są trudni, co oznacza, że także chłopak może mieć kłopot z dogadaniem się z nimi. On prawdopodobnie przenosi swój emocjonalny stosunek z rodziców na Panią i „odgrywa się” za realne lub wyobrażone szkody, które ze strony dorosłych poniósł albo ponosi. Niestety, Pani strategia poradzenia sobie z chłopcem nasila problem. Swoim dzia-

łaniem Pani potwierdza bowiem w jego oczach przekonanie, że dorośli są złośliwi i nieprzyjaźni. Chyba lepszą metodą byłoby przekonanie chłopca, że Pani jest zupełnie inna, niż on sobie wyobraża. „Widzę, że nie przepadasz za mną, robisz mi różne złośliwości, nie chce ci się wykonywać moich poleceń. Trudno... Ale szkoda, bo ja ciebie lubię, cenię twoje...(tu trzeba powiedzieć kilka sensownych, prawdziwych pozytywnych, bo każdy takie ma) i uważam ciebie za niegłupiego chłopaka. Zależy mi na tym, aby między nami układy były jak najlepsze, jeśli irytuje cię jakieś moje zachowanie, powiedz mi, postaram się to zmienić”. Gdyby chłopak przekonał się, że Pani jest po jego stronie, przestanie mu zależeć na tym, aby Pani dokuczać.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

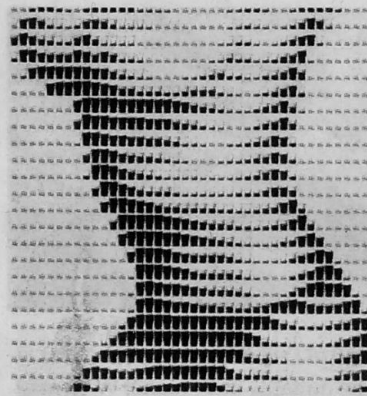


Składniki:

- 50 dag wątróbki drobiowej
- 30 dag pieczarek
- 2 cebule
- mąka
- 2 łyżki masła
- 1/4 szklanki oleju
- pietruszka
- pieprz, sól

Pieczarki pokroić w plasterki, a cebulę w piórka. W garnku rozpuścić masło i dodać pokrojone pieczarki z cebulą, posypać nie-

wielką ilością soli oraz pieprzu ziołowego, następnie udusić. Wątróbkę umyć i osuszyć, następnie dokładnie obtoczyć w mące (strzepać nadmiar mąki). Na patelni rozgrzać olej i na gorący wrzucić wątróbkę, którą należy szybko zrumienić z obu stron, na koniec posypać po wierzchu czarnym pieprzem. Usmażoną wątróbkę przełożyć do przygotowanych pieczarek, dodać posiekany drobno ząbek czosnku i łyżkę posiekanej pietruszki, wymieszać.



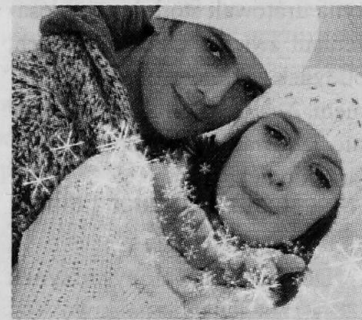
Pytanie intymne

Słyszałam, jak mój chłopak opowiadał swojemu przyjacielowi o naszych relacjach. Nie były to żadne ogólności. Opowiadał mi dokładnie o naszym seksie, co ja lubię, jak było, w jakiej pozycji ostatnio się kochaliśmy. Weszłam na tę rozmowę. Czulałam się okropnie. Tak, jakby ktoś w tłumie rozebrał mnie do naga. Rozmawialiśmy potem na ten temat. Chłopak powiedział, że to normalne, że zaprzyjaźnieni ludzie opowiadają sobie o intymnych sprawach i że ja pewnie też opowiadam swoim przyjaciółkom. Ja nie opowiadam, chociaż bywa, że moi znajomi mówią różne rzeczy ze swojej sypialni. Czy to normalne, że o swoim seksie mówi się prawie publicznie? Czy to ja jestem dziwak, że tak re-

aguję i nikomu nie zwieram się z tego, jak było i co przeżywałam?

Mila

Młodzi ludzie są teraz bardzo otwarci i bez zahamowań mówią o wielu osobistych sprawach. Także intymnych. Często też przerysowują różne zdarzenia, aby pokazać, że ich stosunki są wyjątkowo atrakcyjne. Ale pamiętać należy, że gdy mówi się o seksie, zdradza się informacje nie tylko o sobie, ale też o drugiej osobie. I wtedy trzeba zastanowić się nad tym, czy oni sobie tego życzą. Trzeba uszanować intymność drugiej osoby i w osobistych opowieściach zachować więcej dyskrecji i powściągliwości. Tym bardziej że młodzieńcze związki dość szybko się rozpadają, a wypowiedziane oceny i wiadomości zostają w pamięci wspólnych znajomych. A to przecież, mówiąc młodzieżowym językiem, nie jest „the best”!



Lekarz domowy

Po jedzeniu miewam zgagę, czuję pieczenie w przełyku i jest mi niedobrze. Czy są jakieś domowe sposoby na takie dolegliwości?

Jagoda

Zgaga jest objawem nadkwasoty żołądka, niestrawności. Jeśli występuje sporadycznie, jest reakcją przeciążonego żołądka. Ulgę przyniesie wypicie wody z miodem, gorącej herbaty lipowej, wody z łyżeczką sody oczyszczonej, „kisiel” przygotowany z siemienia (czubatą łyżką siemienia wysypać do termosu, zalać wrzątkiem, po

kilku godzinach wypić). Uczucie pieczenia w przełyku zlikwiduje też sok z kwaszonej kapusty, ogórków, cytrusów. Przy występowaniu zgagi należy jeść mniejsze posiłki, ale częściej, ograniczyć spożywanie kawy i alkoholu, po jedzeniu spacer.

Jeśli zgaga występuje często, nawet po lekkich posiłkach, gdy towarzyszy jej ból nadbrzusza, odbijanie, gorzki lub kwaśny smak w ustach, jest objawem choroby (refluku, czyli cofanie treści pokarmowych do przełyku). Trzeba zgłosić się do lekarza.

Pod paragrafem

Rozpadło się moje małżeństwo. Sąd orzekł rozwód z winy nas obojga. Czy w takiej sytuacji mogę ubiegać się o alimenty dla siebie?

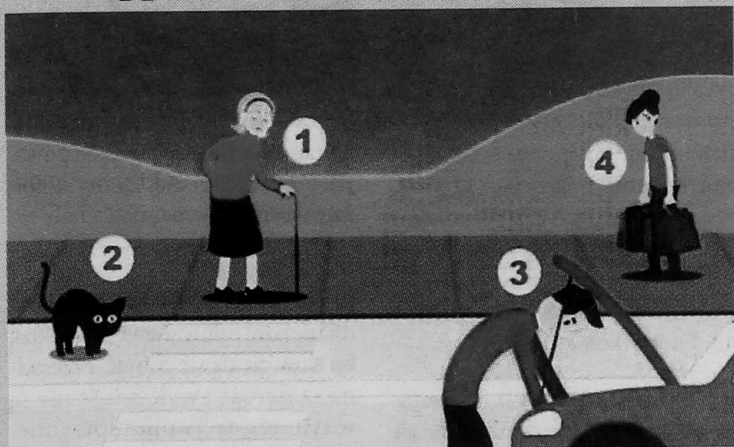
Ewa

W opisanym przypadku sąd uznał, iż małżonkowie w równym stopniu przyczynili się do rozpadu małżeństwa, a jednocześnie do zmiany sytuacji ekonomicznej. Można zatem do-

magać się od byłego męża alimentów w wysokości, odpowiadającej pani potrzebom i jego możliwościom zarobkowym i majątkowym. W sądzie należy przedstawić swoją sytuację finansową i wykazać, dlaczego nie można się samej utrzymać.

Obowiązek alimentacyjny wobec byłego współmałżonka wygasa, gdy zawarty zostanie nowy związek małżeński, a jeśli nie został zawarty, po 5 latach od rozwodu.

Komu najpierw pomożesz?



Wybierz, kto Twoim zdaniem, najbardziej potrzebuje pomocy, a ujawnią się cechy, o które się nie podejrzewasz!

Starsza pani – jeżeli uważasz, że starsza pani najbardziej potrzebuje pomocy, to znaczy że jesteś osobą racjonalną i opanowaną. Nie podejmujesz decyzji pod wpływem emocji. Wyróżniasz się silnym poczuciem moralności.

Kot – jeżeli uważasz, że pomóc najpierw należy zabłąkanemu kotkowi, to znaczy, że jesteś osobą bardzo uczuciową. Uważasz, że nie każdy człowiek zasługuje na pomoc. Widzisz w ludziach wiele negatywnych cech, których nasi czworonożni bracia nie mają.

Kobieta z zakupami – jeżeli uważasz, że pomóc najpierw należy kobiecie z zakupami, jesteś osobą bezinteresowną i w ogóle lubisz pomagać. Daje ci to radość i satysfakcję. Często bardziej robisz to dla siebie, niż dla kogoś. Lubisz czuć docenienie.

Mężczyzna przy samochodzie – jeżeli uważasz, że pomóc najpierw należy mężczyźnie przy aucie, jesteś osobą twardo stąpającą po ziemi. Bardzo odpowiedzialną. Potrafisz kierować ludźmi, jednocześnie nie narzucając im swojego zdania.



Szczyt przebojowości? Pójść do PiS z legitymacją PZPR i zapytać, czy aktualna.

– Na kogo głosowałbyś teraz w wyborach?

– Na pralkę! Tylko ona w stu procentach realizuje program!

Dzwoni telefon. Facet podnosi słuchawkę i słyszy:

– Mamy twoją teściową. Okup wynosi 100 tysięcy złotych.

– A jak nie zapłacę?

– To ją sklonujemy!

– Kochanie, wyrzuć śmieci!

– Dopiero co usiadłem!

– A co do tej pory robiłeś?

– Leżałem.

Mężczyzna, czytając menu, zwraca się do kelnera:

– Na czym polega twoja praca w tej restauracji?

– Obsługuję klientów, przynoszę im jedzenie...

– W takim razie przynieś mi schabowego z baru na rogu, bo cena w waszej restauracji jest za niego cztery razy wyższa.

– Słyszałem, że chcesz wyjechać z Polski na stałe.

– Tak, z dwóch powodów.

– Jakich?

– Pierwszy jest taki, że ostatnio w wyborach wygrała prawica.

– Nie martw się. Teraz prawica porządzi, ale po niej do władzy dojdzie lewica.

– I to jest właśnie ten drugi powód.

Babcia do wnuczki:

– Lenko, kochanie, włóż pod spodnie rajstopy. Na zewnątrz jest bardzo zimno. Możesz odmrozić sobie sens życia.

– Cel przyjazdu? – pyta pogranicznik.

– Normalnie: nachlać się, poobmacywać parę kobitek...

– Nie rozumiem?

– Pisz pan: turystyczny.

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



fotogabs
digital

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Tu warto być

Czyżew

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Mazowiecka 34, tel. 86 275 52 69):

■ Koncert Noworoczny Młodzieżowej Orkiestry Dętej i Mażorettek „En Vivo”, niedziela, 26 stycznia, godz. 16.00.

Grajewo

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

■ Spotkanie z cyklu „Grajewskich spotkań z historią” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Elcka 30). W programie: otwarcie wystawy „Odzyskanie Niepodległości. Białystok i okolice” z prezentacją eksponatów, związanych z grajewskim posłem z 1919 r. Janem Zyskowskim i promocja książki „Wojewodowie Białostoccy (1919 – 1944)”; sobota, 25 stycznia, godz. 11.00. Wstęp wolny.

Kolno

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

■ „Kabaret pod Wyrwigroszem” z najnowszym programem (bilety w KOKiS na biletowakasa.pl); piątek, 24 stycznia, godz. 17.30.

Łomża

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

■ „Spektakl „Skąd Mikołaj wie” w reżyserii Rafała Swaczyna, scenografii Marty Kodeniec, z muzyką Bogdana Szczepańskiego. Występują: Tomasz Rynkowski, Marek Janik, Daria Głowacka, Beata Antoniuk, Rafał Swaczyna, Marzanna Gawrych, Judyta Kłys; czwartek i piątek, 23 i 24 stycznia, godz. 11.00.

■ „Królik Edward”, spektakl mówiący o tworzeniu się więzi, narodzinach przyjaźni, miłości i dojrzeniu. Przepiękna sceniczna historia dla młodszych i starszych widzów. Scenariusz i reżyseria: Peter Palik. Scenografia: Eva Farkašová. Muzyka: Martin Geisberg. Obsada: Beata Antoniuk, Daria Głowacka, Michał Kucharski, Michał Pieczatowski, Rafał Swaczyna; niedziela – wtorek; 26 – 28 stycznia, godz. 11.00.

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

■ Koncert Filharmonii pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego „Na warszawskim zamku” z towarzyszeniem solistów Jakuba Jakowicza (skrzypce) i Tomasza Strahla (wiolonczela); czwartek, 23 stycznia, godz. 18.30.

Repertuar kin:

Kino GOK Czyżewo: 29 stycznia – „Jumai. Następny poziom”, godz. 13.30 oraz „Tajni i fajni”, godz. 15.45, „Mayday”, godz. 17.45 i „Psy 3. W imię zasad”, godz. 20.00. **Kino Relax Grajewo:** 24 – 26 stycznia – „Pan T”, godz. 17.00 oraz „Futro z misia”, godz. 19.00; 28 stycznia – Ferie z kinem, godz. 11.00 oraz 13.00. **Kino Wars Wysokie Mazowieckie:** 24 – 26 stycznia – „Judy”, godz. 17.00 i „Gwiazdne wojny: Skywalker. Odrodzenie”, godz. 19.00; 28 – 30 stycznia – „Śnieżka i fantastyczna Siódemka”, godz. 17.00 oraz „Gwiazdne wojny: Skywalker. Odrodzenie”, godz. 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 23 stycznia – „Śnieżna paczka”, godz. 15.15 i „Futro z misia”, godz. 17.17 i 19.30.

Nasi młodzi artyści

Magdalena Muczyńska (na zdjęciu) i Filip Zawadzki, tworzący formację Megi, to laureaci tegorocznego sylwestrowego konkursu, ogłaszanego przez ratusz, dzięki któremu co roku rodzimi wykonawcy mają szansę zaprezentować swoją twórczość przed szerszą publicznością. W nagrodę zainaugurowali Łomżyńską Noc Sylwestrową. Wcześniej duet wydał debiutancki singel „Nie pytaj, nie wnika”.



HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): towarzyskie powodzenie, czyli okazja poszerzenia kręgu znajomych, przyjaźni, a z pozoru banalne zauroczenie może zacząć przerażać się w uczucie. Wyniknie z tego trochę radości, trochę zażdrości... W pracy nie wdawaj się w dyskusje, ostrożnie z wydatkami. Dobry kolor: zieleń.

BYK (21 IV – 21 V): odkładanych trudnych rozmów może się już nie da odłożyć. Czas się z nimi zmierzyć, poznać zdanie innych, nie widzieć wrogów w tych, którzy myślą inaczej. Twoja otwartość może sprawić, że atmosferę wzajemnej nieufności może zastępować zrozumienie i sympatia. Dobry kolor: brąz.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): jakaś wiadomość może wyprowadzić Cię z równowagi. Opanuj emocje i staraj się nie działać bez zastanowienia. Masz rację, ale tylko spokojnie uda Ci się ją wykaazać, a to szansa, by przekonać do siebie tych, na których opinii Ci zależy. Dobry kolor: beż.

RAK (22 VI – 22 VII): miło możesz zaskoczyć otoczenie cierpliwością i wyrozumiałością. Aura życzliwości, która Cię dzięki temu zacznie otaczać, każe radzić: jeśli masz problem do rozwiązania, nie zwlekaj. Uda się. Z poukładaniem kilku spraw, zniknie dziwny niepokój, który towarzyszył Ci od pewnego czasu. Dobry kolor: żółty.

LEW (23 VII – 22 VIII): czas przestać poddawać się nie najlepszemu nastrojowi z analizy minionego okresu zwłaszcza, że los Ci sprzyjał i sprzyja. Ciesz się tym, co masz, wyznacz nowe cele. Uwolnij tłumioną od dość dawna spontaniczność w stosunkach z ludźmi, a znowu dostrzeżesz wiele serdeczności, co pozwoli Ci odzyskać wiarę, że wszystko jest możliwe! Dobry kolor: zieleń.

PANNA (23 VIII – 22 IX): jeśli ogarnia Cię smutek, może nawet dochodzisz do wniosku, że uczucie do Ciebie się wypaliło, przeczekaj, nie podejmuj żadnych zobowiązujących rozmów, a tym

bardziej nie okazuj jakiegokolwiek podejrzliwości. Może być krzywdząca, a źródłem Twego kiepskiego nastroju może okazać się powakacyjne wyciszenie. Dobry kolor: czerwony.

WAGA (23 IX – 22 X): emocje mogą zagłuszyć rozsądek, uważaj na niekontrolowane wypowiedzi, bo słów nie da się cofnąć. Przesadna szczerość i wylewność nie są w tym czasie Twoimi sprzymierzeńcami. Nie wchodź w żadne, nieformalne układy. Dobry kolor: błękitny.

SKORPION (23 X – 21 XI): nie rób kilku rzeczy na raz, uporządkuj myśli. Poluzuj pozytywnej intuicji, negatywna nie raz zwiódła Cię na manowce. Może Ci się wówczas przypomnieć, że szorstkość rodzi szorstkość. Dobry kolor: czerwony.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): rozterki i wątpliwości nie powinny nakręcać Twoich emocji w ocenę sytuacji i ludzi. Tym bardziej, że wrócą trudne sprawy z przeszłości. Trzeba będzie się z nimi zmierzyć, możesz liczyć na wsparcie, gdy nie zamkniesz się w skorupie. Dobry kolor: sepia.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): obawa przed zmianami, odwlekanie decyzji, może spowodować, że w przyszłości czekać Cię będzie żmudne odrabianie zaległości, naprawianie błędów. Musisz przełamać lęk przed nowym, który opanował Cię od pewnego czasu. Dobry kolor: fiolet.

WODNIK (21 I – 19 II): by zrozumieć sytuację i stan swoich uczuć, potrzebny Ci dystans, którego teraz nie masz. Wszelkie decyzje w tym względzie mogą być więc nietrafne. Emocje powodują, że brakuje Ci obiektywizmu, zwłaszcza w kontaktach z ludźmi, a bliskimi w szczególności. Dobry kolor: czerwony.

RYBY (20 II – 20 III): nerwy to najgorszy doradca! Może bliska Ci osoba ma powody do uwag i podejrzeń wobec Twojego zachowania? Okazywanie lekceważenia na pewno niczego nie rozwiąże. Dobry kolor: złoty.

Nasi na Akademickie Mistrzostwa Świata!

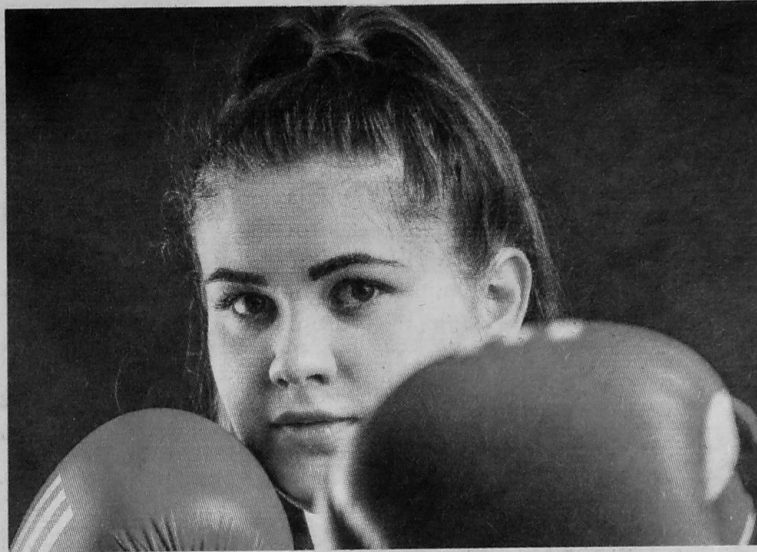
Bokserzy i jednocześnie studenci Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży Dorota Bukowska, Aneta Gojko, Daniel Maleszewski, zostali powołani do kadry narodowej na Akademickie Mistrzostwa Świata, które odbędą się w październiku w Katowicach.

- Braliśmy udział w Mistrzostwach Polski AZS w 2019 r. z myślą, aby dobrze się zaprezentować i osiągnąć kolejny cel sportowy, czyli udział w Akademickich Mistrzostwach Świata. Osiągamy, jako klub, dobre wyniki w seniorach, kadetach, juniorach - mówi trener Zbigniew Maleszewski, prezes Klubu BKS Tiger oraz wiceprezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Dla młodych sportowców z „Państwówki” to pierwszy udział w imprezie sportowej tej rangi.

- Wielki zaszczyt, że mogę reprezentować kraj, miasto i uczelnię. Muszę się przygotować psychicznie i technicznie do imprezy - mówi Dorota Bukowska, studentka wychowania fizycznego w PWSiIP, młodzieżowa mistrzyni Polski z 2018 oraz wicemistrzyni Polski AZS z 2019 roku.

Treduje w BKS Tiger w Łomży. Podobnie jak jej kolega, Daniel Maleszewski, student prawa



Aneta Gojko, studentka PWSiIP

w PWSiIP oraz akademicki mistrz Polski z 2019 r.

- Będę ciężko pracował, aby zaprezentować się dobrze - zapowiada Daniel.

Najbardziej utytułowaną bokserką z PWSiIP jest Aneta Gojko, która w latach 2018-2019 zdobyła dwa złote pasy w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski oraz złoty medal Mistrzostw Polski Seniorek. Przed nią żadna Polka nie osiągnęła na krajowym ringu takiej „kondensacji” bokerskich sukcesów. Na Akademickich Mistrzostwach Świata reprezentować będzie barwy Klubu UKS Boxing Sokółka, który prowadzi Tomasz Potapczyk.

- Będę walczyć o zwycięstwo! - nie udaje fałszywej skromności Aneta Gojka, studentka zarządzania w PWSiIP.

Kierownik Zakładu Wychowania Fizycznego w PWSiIP dr Tomasz Waldziński widzi, że sukces studentów podnosi temperaturę sportowych emocji na uczelni.

- Mam nadzieję, że ten duży sukces umożliwi nam w niedalekiej przyszłości uruchomić specjalizację trenerską z boksu i staniemy się ośrodkiem naukowym, szkolącym bokserów w skali całego kraju - mówi dr Tomasz Waldziński, nawiązując do uprawnień, jakie nadał łomżyńskiej uczelni Polski Związek Bokserski.

Dwa dobre starty na rozpoczęcie sezonu

Bardzo dobrze rozpoczęli sezon halowy lekkoatleci „Prefbetu” na mityngu w Toruniu. Debiutujący w hali na 600 m Piotr Dąbrowski uzyskał najlepszy w tym roku czas wśród juniorów młodszych (1:23,50), a jego kolega Igor Duchnowski (również debiut) był trzeci (1:24,42). Oba te wyniki w minionym roku dawały udział w finale Mistrzostw Polski.

Na 1000 metrów swoją serię wygrał Bartosz Jurak, a jego 2:35,02 to drugi wynik w tej kategorii w kraju, natomiast Bartłomiej Folga w innym biegu zajął drugie miejsce.

Tydzień później zawodnicy „Prefbetu” w hali Arena Toruń potwierdzili, że mogą odgrywać pierwszoplanowe role na Halowych Mistrzostwach Polski. Najlepsze wyniki z naszych zawodników osią-



Marlena Krawczyńska pobięła 600 m na 5 wynik w Polsce

gnęli zwycięzca na 2 000 metrów Rafał Pogorzelski (5:29,29), drugi w trójścoku Przemysław Łyskawy (14,26 m, rekord życiowy) oraz Bartosz Jurak, drugi wśród kadetów na

600 metrów (1:23,61). Wynik Bartka jest trzecim w Polsce po rekordzisie Polski (Kacper Lewarski z Elbląga, 1:20.11) oraz drugim Piotrze Dąbrowskim z Prefbetu (1:23,50).

Turniej piłkarski w Szczuczynie

X Halowy Turniej Piłki Nożnej im. Emila Świdorskiego rozegrany zostanie w niedzielę, 26 stycznia (godz. 10.00) w hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Szczuczynie (ul. Nadstawna).

Turniej tenisa w Wąsoszu

Turniej Tenisa Stołowego o puchar wójta gminy Wąsosz odbędzie się w niedzielę, 26 stycznia (godz. 12.00), w Sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej w Wąsoszu.

Akademia Piłkarska w Rutkach

Akademia Piłkarska dla dzieci wystartowała w Rutkach-Kossakach w poniedziałek, 20 stycznia. Do Akademii mogą zgłaszać się dzieci w wieku 7-13 lat. Treningi odbywają się w sali sportowej w poniedziałki, środy, czwartki i soboty.

Na wodzie i lodzie w Łomży

Na „Ferie na wodzie” (Park Wodny, ul. Wyszyńskiego 15), „Ferie kreatywnych”, czyli warsztaty plastyczne (Park Wodny, ul. Wyszyńskiego 15) i „Ferie na lodzie” (Iodowisko, ul. Katyńska 3) zaprasza dzieci i młodzież Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży.

Turniej Pamięci Wojciecha Chylińskiego

Turniej piłki nożnej Pamięci Wojciecha Chylińskiego rozegrany został w hali sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Grajewie w sobotę, 18 stycznia. Startowało sześć zespołów z województwa podlaskiego i warmińsko-mazurskiego. Zwyciężyła drużyna Promień Mońki. Kolejne miejsca zajęli: Warmia Grajewo II, Biała Piska, Rona Elk, Warmia Grajewo I, Sparta Augustów. Wojciech Chyliński to zasłużony dla grajewskiego sportu, zwłaszcza piłki nożnej nauczyciel, trener, działacz KS Warmia, zmarły w 2004 roku.

Turniej tenisa w Rutkach

Gminny Turniej Tenisa Stołowego o puchar wójta gminy Rutki zostanie rozegrany w niedzielę, 26 stycznia (godz. 13.00) w hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Rutkach-Kossakach. Zapisy odbywać się będą w dniu zawodów.



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

