

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 11 (1945)

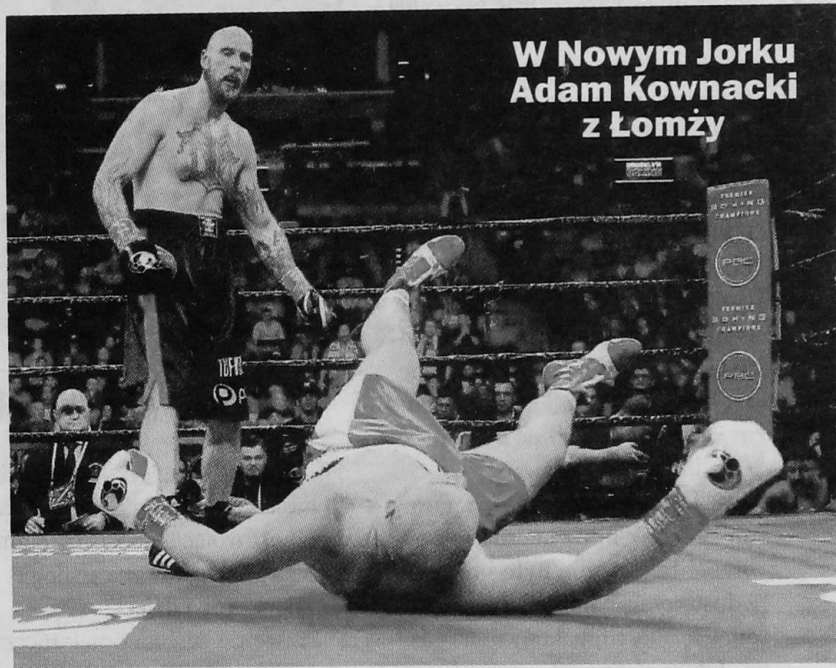
15 marca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Polacy na deskach!



W Łomży
Artur Szpilka



W Nowym Jorku
Adam Kownacki
z Łomży

Szkoły, kina, stadiony zamknięte



Szczuczyn
(i nie tylko)
ogarnął

(Ś)wirus!



Kolneńskie
Dziewczyny
10 lat na scenie

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Decyzję o zawieszeniu na dwa tygodnie zajęć we wszystkich placówkach oświatowych i uczelniach oraz działalności placówek kulturalnych: teatrów, oper, filharmonii, kin w Polsce rząd podjął w środę, 11 marca

Na czym polega kwarantanna?

„Za złamanie zaleceń kwarantanny można pójść nawet na rok do więzienia”, przestrzega minister zdrowia Łukasz Szumowski. Zgodnie z jego rozporządzeniem z 7 marca, kwarantanna kończy się po 14 dniach, jeśli objęta nią osoba nie ma objawów choroby. Jeśli natomiast objawy pojawiają się, zostanie przewieziona do szpitala zakaźnego, poddana izolacji i leczeniu.

Kwarantanna polega na odosobnieniu, czyli odizolowaniu osoby, u której podejrzewa się zakażenie koronawirusem od pozostałych osób. W czasie kwarantanny nie wolno opuszczać domu (mieszkania). Jeśli ma się pod opieką zwierzęta, na czas trwania kwarantanny należy je przekazać pod opiekę znajomym lub rodzinie.

Zakupy podczas kwarantanny można robić przez internet, ale odbierać tak, by nie było kontaktu z dostarczającym. Podobna zasada obowiązuje, gdy zakupy robi rodzina lub znajomy.

Z osobą poddaną kwarantannie codziennie kontaktuje się pracownik sanepidu i dowiaduje się o stan zdrowia. Jeśli kwarantannie poddana jest osoba samotna, urząd wojewódzki powinien zapewnić jej pomoc.

Za czas nieobecności w pracy z powodu kwarantanny, potwierdzonej zaświadczeniem lekarskim lub decyzją inspektora sanitarnego, przysługuje wynagrodzenie jak za czas choroby lub zasiłek chorobowy. Decyzja może być dostarczona do pracodawcy lub ZUS po okresie kwarantanny lub izolacji.

Prawo do zasiłku po zamknięciu szkoły

Rodzic ma prawo do zasiłku opiekuńczego z powodu konieczności sprawowania opieki nad dzieckiem, jeżeli powiatowy inspektor sanitarny lub państwowy graniczny inspektor sanitarny wy-

Objawy zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2:

- gorączka (39°C)
- kaszel
- duszności
- ból mięśni
- zmęczenie

To trzeba wiedzieć!

dał decyzję o konieczności izolacji lub kwarantanny dziecka. Konieczność izolacji lub kwarantanny dziecka jest traktowana analogicznie jak choroba dziecka.

Prawo do zasiłku opiekuńczego przysługuje również w sytuacji konieczności sprawowania opieki nad dzieckiem do ukończenia 8 lat w przypadku nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, do których uczęszcza dziecko.

Wniosek o zasiłek można złożyć w ZUS lub za pomocą Platformy Usług

Elektronicznych ZUS (własna działalność). Jeśli wypłatą zasiłków zajmuje się pracodawca (umowa o pracę, zlecenie), wystarczy w kadrach złożyć wniosek na formularzu Z-15A.

Co z płacą nauczycieli?

Decyzja o zamknięciu szkół dotyczy ok. 5 milionów uczniów i ich rodziny oraz ponad 580 000 nauczycieli. Co z nimi? Mogą być spokojni o podstawowe składniki wynagrodzenia.

– Pracownik nie traci w tym przypadku prawa do wynagrodzenia. Aczkolwiek nie we wszystkich składnikach wynagrodzenia, które nauczyciel otrzymywał. Bo wynagrodzenie będące pochodną tzw. nadgodzin, nie będzie nauczycielowi wypłacone, ponieważ nie zostaną wykonane, ale na pewno będzie miał prawo do zachowania stałych składników – wyjaśnia szef ZNP Sławomir Broniarz.

– Zgodnie z kodeksem pracy, nauczycielom należy się wynagrodzenie – potwierdził minister edukacji Dariusz Piontkowski.

REKLAMA

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

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.

Śniło mi się, że przeprowadziłem wywiad z Bogiem

– Co najbardziej zdumiewa Cię w ludzkości?

Bóg: – To, że ludzie się nudzą w dzieciństwie. Spieszą się, by dorosnąć, a gdy to osiągną, tęsknią za dzieciństwem. To, że tracą zdrowie, by zdobyć pieniądze, a potem tracą pieniądze, by zdobyć zdrowie. To, że troszcząc się o przyszłość, zapominają o terażniejszości, a przez to nie żyją ani teraz, ani potem. To, że żyją, jakby nigdy mieli nie umrzeć, a umierają, jakby nigdy nie żyli.

– Jakich życiowych lekcji udzieliłbyś jako ojciec swoim dzieciom?

– Chciałbym, by rozumiały, że nie mogą zmusić ludzi, by je kochali. Ale mogą pozwolić innym kochać siebie. By rozumiały, że niedo-

brze jest porównywać się z innymi. By rozumiały, że nie ten jest bogaty, kto ma najwięcej, ale ten, kto potrzebuje najmniej. By rozumiały, że w kilka sekund można zranić ukochaną osobę, ale jej uleczenie zabierze wiele lat. By nauczyły się przebaczać, rzeczywiście czyniąc to. By pojęły, że są tacy, którzy je kochają, ale nie potrafią tego okazać. By wiedziały, że dwoje ludzi może patrzeć na tę samą rzecz i widzieć ją zupełnie inaczej. By nauczyły się, że nie zawsze wystarczy, iż ktoś im przebaczy. Trzeba jeszcze umieć przebaczyć samemu sobie.

– Czy jest coś, co jeszcze chciałbyś przekazać ludziom?

– Tak, że jestem...



POTWIERDZONE PRZYPADKI KORONAWIRUSA W POLSCE



MYŚL TYGODNIA:

Jeśli powiem, na kogo głosuję, jest wielkie niebezpieczeństwo, że człowiek, który głosuje inaczej, nie przyjdzie do mnie do spowiedzi. I to będzie moja klęska, a nie to, kto wygrał wybory. Moja funkcja jest inna. Zaangażowanie Kościoła po stronie konkretnej partii politycznej jest nie do przyjęcia

abp Grzegorz Rys



W województwie podlaskim nie stwierdzono na razie żadnego przypadku zarażenia koronawirusem. 3 osoby przebywają w szpitalach, 4 są objęte kwarantanną w związku z zagrożeniem zarażenia, a 317 osób jest pod nadzorem epidemiologicznym. Przekraczającym granicę Polski z Litwy i Białorusi, Podlaska Straż Graniczna mierzy temperaturę ciała (na zdjęciu). Według informacji ministra zdrowia, w Polsce mamy 27 przypadki zarażenia koronawirusem, 146 osób jest hospitalizowanych (zarażeni przechodzą leczenie, a podejrzani o zarażenie badania), 1 548 osób poddano kwarantannie domowej, a 6 409 zostało objętych nadzorem Sanepidu. (dane ze środy, 11 marca, godz. 16).

■ Sześciu zambrowskich policjantów zostało objętych nadzorem epidemiologicznym po kontakcie z kierowcą z kierowcą litewskiego busa i rannymi w wypadku na obwodnicy Zambrowa, którzy mogą być zarażeni koronawirusem. Litwini trafili na oddział zakaźny Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

■ Odwołał wykłady dla studentów Uniwersytet Medyczny w Białymstoku (UMB). Będą udostępnione w formie elektronicznej.

■ Nie przyjadą polskie dzieci z litewskich domów dziecka w tym roku do naszego kraju na Wielka-

noc z powodu ryzyka zarażenia się koronawirusem. Ich przyjazdy od wielu lat organizowało białostockie Stowarzyszenie „Otwarty Dom”. Przed świętami zawiezie im świąteczne paczki.

■ 770 żubrów, wśród nich ponad 70 młodych, urodzonych w 2019 roku, doliczono się w czasie zimowej inwentaryzacji w polskiej części Puszczy Białowieskiej. Są to dane szacunkowe, gdyż brak śniegu utrudnia precyzyjne liczenie. W ostatnim pełnym liczeniu, przeprowadzonym w 2018 roku, naliczono ponad 650 żubrów.

Z PiT lepiej przez telefon

W związku z zagrożeniem zakażenia koronawirusem podlaska Izba Administracji Skarbowej zachęca do korzystania z informacji telefonicznej oraz usług elektronicznych pod adresem www.podatki.gov.pl. Można także korzystać ze wsparcia Krajowej Informacji Skarbowej pod numerami telefonów 22 330 03 30 (z telefonów komórkowych), 801 055 055 (z telefonów stacjonarnych) oraz +48 22 330 03 30 (z zagranicy). Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 18.00.

Abp Stanisław Gądecki: więcej mszy, udział w nich starszych w domu

„W związku z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, żeby nie było dużych zgromadzeń osób, proszę o zwiększenie – w miarę możliwości – liczby niedzielnych mszy świętych w kościołach, aby jednorazowo w liturgiach mogła uczestniczyć liczba wiernych odpowiednia do wytycznych służb sanitarnych. Przypominam, że w obecnej sytuacji osoby starsze i schorowane mogą pozostać w domach i stąd śledzić transmisje Mszy Świętych, które są w niedziele w środkach społecznego przekazu

„Chrześcijańska Polska”, pod takim hasłem kampanię prezydencką w naszym województwie prowadzi prof. Mirosław Piotrkowski, były europoseł, związany z dyrektorem „Radia Maryja”. Jego komitetowi udało się zebrać w Podlaskiem 15 tys. podpisów na listach poparcia.

■ Ponad 60,5 tys. podpisów pod kandydaturą Andrzeja Dudy zebrali działacze podlaskich struktur PiS do niedzieli, 8 marca, poinformował szef partii w regionie, minister edukacji Dariusz Piontkowski. Za Łomżę w Sztacie Wyborczym Dudy odpowiada poseł Kołakowski, a za powiat łomżyński burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski.

■ Odwołania Festiwalu Kultury Niezależnej „Underground/Independent” w Białymstoku domagała się Krucjata Młodych twierdząc, że niektóre filmy promują wartości antychrześcijańskie. Przyznali, że filmów, przeciw którym protestowali, nie widzieli.

■ Do rejestru zabytków wpisany został budynek fabryki włókienniczej Juliusza Klakiera z początku XX wieku przy ul. Warszawskiej 10 w Białymstoku.

■ Odchodzi ze stanowiska komendanta podlaskiej policji nadinsp. Daniel Kołnierowicz (oficjalnie w czwartek, 12 marca). Komendantem wojewódzkim był od 2016 roku. Jego następcą ma być Komendant Wojewódzki Policji w Lublinie insp. Robert Szewc.

■ Na rok i 8 miesięcy więzienia skazał we wtorek, 10 marca, białostocki Sąd Rejonowy napastnika (25 lat) na nastolatka podczas Marszu Równości 20 lipca 2019 roku, któremu silnym kopnięciem złamał obojczyk. Zapłaci także 5 tys. zł nawiązki.

Znaki czasu

■ „Podjęliśmy decyzję o odwołaniu wszystkich imprez masowych”, poinformował premier Mateusz Morawiecki we wtorek (10.03) po spotkaniu rządowego zespołu zarządzania kryzysowego w związku z koronawirusem.

■ „Brakuje nam wszystkiego: masek, okularów, przyłbic, środków do dezynfekcji. To jest katastrofa”, powiedział „Gazecie Wrocławskiej” dyrektor szpitala w Bolesławcu (Dolnośląskie) Kamil Barczyk, do którego kierowani są pacjenci z podejrzeniem koronawirusa.

■ Epidemia koronawirusa pokazała, że wojskowe instytucje są w takim stanie rozkładu z powodu czystek personalnych wykonanych przez rząd PiS, że armia będzie zmuszona prosić instytucje cywilne o pomoc.

■ Prezydent Islandii Guoni Jóhannesson przyjechał do Polski na zaproszenie Andrzeja Dudy. Po spotkaniach w Warszawie udał się z żoną do Gdańska pociągiem Pendolino na spotkanie z prezydent miasta. Bez obstawy.

■ Prezydent Andrzej Duda podpisał uchwaloną przez PiS ustawę, która daje 2 mld zł TVP i Polskiemu Radiu. Opozycja chciała przeznaczyć te pieniądze na onkologię. Roczna dotacja TVP to więcej, niż WOŚP zebrał w 28 zbiórkach, za które w każdym szpitalu w Polsce spotkać można aparaturę z „serduszkami”.

■ Zlecenie na testy na obecność koronawirusa warte 3,5 mln zł otrzymała firma Flirt, należąca do Jerzego Milewskiego do doradcy prezydenta Andrzeja Dudy.

■ Główny Inspektor Pracy Wiesław Łyszczek utworzył 60 nowych stanowisk dla ludzi PiS, wśród nich zięcia szefa „Solidarności” Piotra Dudy. Łyszczek w latach 90 był kierowcą MPK. Zięć Dudy jest w PIP dyrektorem ds. prawnych, chociaż nie jest prawnikiem.

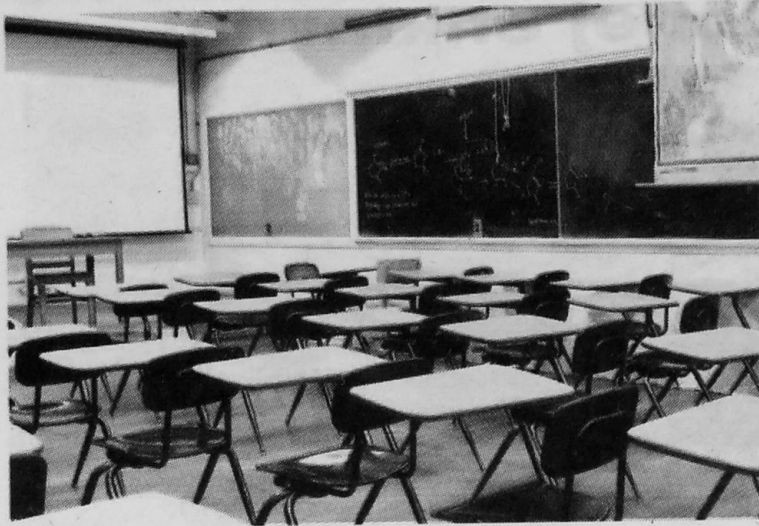
■ Bóbr zaatakował i ugryzł mieszkankę Czarnolasu (Świętokrzyskie) w domowej kotłowni. Pogotowie ratunkowe zabrało ją do szpitala. Bobra złapali do klatki strażacy.

■ Na 2 lata więzienia skazany został były radny miejski PiS w Bydgoszczy Rafał P. prawomocnie przez Sąd Okręgowy za psychiczne i fizyczne znęcanie się nad żoną. Ma także zapłacić nawiązkę w wysokości 75 tys. zł.

Oświata w Łomży po „zamknięciu”

„Sytuacja jest dynamiczna i reagujemy na bieżąco. Podczas spotkania dyrektorzy otrzymali szczegółowe informacje i wszelkie wytyczne, jak należy postępować”, mówi prezydent Łomży Marcin Chrzanowski po spotkaniu z dyrektorami szkół, przedszkoli i innych placówek edukacyjnych w związku z decyzją rządu o zamknięciu na dwa tygodnie wszystkich placówek oświatowych.

A oto ustalenia: w czwartek i piątek, dniach 12 i 13 marca, w przedszkolach i szkołach podstawowych będą odbywały się jedynie działania opiekuńcze. Od czwartku, 12 marca do szkół nie przychodzą uczniowie szkół ponadpodstawowych. Od poniedziałku, 16 marca wychowankowie i uczniowie nie przychodzą do przedszko-



li i szkół, a nauczyciele pozostają w gotowości do pracy. Zadaniem dyrektorów jest poinformowanie uczniów, rodziców i kadry pedagogicznej o tym, jak będą wyglądały najbliższe dni. Mają do tego wyko-

zystać dziennik elektroniczny lub inne środki komunikacji z rodzicami i nauczycielami. Informacja o zawieszeniu zajęć powinna również zostać wywieszona w widocznym miejscu.

Konkurs na 595 lat Kolna

W Konkursie historycznym „595 lat Kolna”, ogłoszonym przez Powiatową Bibliotekę Pedagogiczną, udział wzięli uczniowie szkół podstawowych, ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych z Kolna i Czerwonego. Pierwszy etap wymagał przygotowania prezentacji multimedialnej z dziejów Kolna. Ocena tych prac została dokonana w przez jurorów dr. Waldemara Brendę, dr. Mariana Piotra Krysiaka i Wiesława Bocia. W drugim etapie oceniane były prace plastyczne, rozwiązanie krzyżówki i odpowiedzi na wylosowane pytania. Najlepsi wyłonieni zostali w środę, 11 marca, na podstawie punktów zdobytych w pierwszym i drugim etapie konkursu.

Laureatami konkursu wśród uczniów klas IV-VI zostali: I miejsce – Oliwia Sielawa i Karol Szczepankowski, II miejsce – Mateusz Bągart, Urszula Chodnicka, Patryk Kuczyński i Magdalena Targońska (wszyscy Szkoła Podstawowa nr 2 w Kolnie), III miejsce – Ewelina Kowalewska i Kacper Kowalewski (Szkoła Podstawowej nr 1 w Kolnie).

Wśród uczniów klas VII-VIII: I miejsce – Zuzanna Kłys, Katarzyna Podchul i Aleksandra Wojsław (SP nr 2 w Kolnie), II miejsce – Magdalena Górecka, Emilia Klonowska, Natalia Kuklińska, Ju-



Laureatki Katarzyna Podchul, Zuzanna Kłys i Aleksandra Wojsław

lia Pomichowska i Patrycja Zach, III miejsce – Piotr Duda, Alan Gromadzki, Piotr Lutrzykowski, Tomasz Nikonowicz i Krystian Wszeborowski (wszyscy SP nr 1 w Kolnie).

Wśród uczniów szkół średnich: I miejsce – Magdalena Gleba, Jarosław Kaczmarczyk, Milena Ołda-

kowska, Maria Zalewska i Natalia Zielińska (II LO przy ZST w Kolnie), II miejsce – Maciej Chiliński, Jakub Dzięczek, Szymon Jermacz, Karolina Staniszevska i Justyna Truszkowska (Technikum przy ZST w Kolnie), III miejsce – Cezary Kałęka, Krystian Kryszajtys i Wiktoria Serowi (I LO w Kolnie).

5 kandydatów na szefa szpitala

Pięciu kandydatów zgłosiło się do drugiego konkursu na stanowisko dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, ogłoszonego przez Urząd Marszałkowski, poinformowała, rzecznik marszałka województwa podlaskiego Izabela Smaczna-Jórczykowska. Indywidualne

rozmowy z kandydatami powinny odbyć się w terminie do 2 tygodni od upływu terminu na składanie ofert, który upłynął wczoraj. Pierwszy konkurs (w styczniu), nie został rozstrzygnięty. Poprzedni dyrektor Szpitala Mariusz Obrycki w grudniu 2019 zrezygnował ze stanowiska.

Skorzystaj ze stypendium

Fundacja EFC we współpracy z Fundacją Rodziny Staraków ogłasza dziesiątą rekrutację do Programu Stypendialnego Horyzonty! To szerokie wsparcie dla uczniów z małych miejscowości oraz rodzin o skromnych dochodach, którzy chcą zdobywać wiedzę w najciekawszych liceach i technikumach w dużych miastach. Oferuje finansowanie kosztów nauki w szkole, mieszkania w bursie, wyżywienia, letnich i zimowych wyjazdów, uczestnictwo w warsztatach. Nad stypendystami w całym kraju czuwają wykwalifikowani koordynatorzy regionalni. Stypendyści Horyzontów angażują się społecznie, trzymają się razem, dbają o rozwój osobisty w szkole i poza szkołą. To unikalne doświadczenie, dzięki któremu mogą stać się samodzielni, odważni, świadomi studentami, obywatelami, pracownikami. Wnioski można składać do 31 marca, wyłącznie przez stronę internetową: efc.edu.pl/programy/horyzonty/formularz. Spośród zgłoszeń, Rada Programowa Fundacji EFC wybierze 80 stypendystów. Wyniki zostaną ogłoszone w czerwcu. O Fundacji i stypendium można przeczytać na www.efc.edu.pl.

Patronat KONTAKTÓW

XXII Rozmaitości Wielkanocne w Zbójnej

Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej jest organizatorem XXII edycji Gminnego Konkursu „Rozmaitości Wielkanocne”. Konkurs dotyczy nie tylko palm, ale także zanikających już, choć niegdyś bardzo popularnych na Kurpiach wytworów rękodzieła ludowego: pisanek, wycinanek, bukietów i kierców. Głównym kryterium ich oceny jest zgodność z tradycją kurpiowską.

W ubiegłym roku na Konkursu zgłoszonych zostało 167 wyrobów, które wykonało 441 osób (niektóre prace wykonywane są grupowo lub klasowo).

W tym roku, w związku z sytuacją epidemiologiczną, nie będzie uroczystego ogłoszenia wyników i korowodu z palmami.

„Nie” garażowisku na zielonej enklawie!

Zdecydowane „nie” mówi zdecydowana większość mieszkańców planom Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, dotyczącym budowy dwupoziomowego garażu na 68 miejsc na skwerku między blokami przy ul. Słowackiego 9, 10 i 11 oraz Broniewskiego 1 w Łomży.

Po ich pisemnym proteście, ŁSM wycofał wniosek o ustalenie warunków zabudowy, złożony w Urzędzie Miasta, który w tej sytuacji 28 stycznia postępowanie umorzył.

Nie skończyło to jednak sprawy. Pod koniec lutego doszło do pierwszego spotkania „konsultacyjnego” prezesa Spółdzielni Wojciecha Michalaka z mieszkańcami.

– Prezes zagajał, że decyzji nie ma, to tylko plany i chce poznać nasze opinie. Myślę, że gdyby nie protesty, pod którymi podpisali się ludzie na sześciu stronach, żadnych konsultacji by nie było. Na spotkaniu przyszła z setka. Okazało się,

– Przygotowywałam się do konkursu solidnie. Tematyka mediacji interesuje mnie, chcę się w tym kierunku rozwijać – mówi Marta Dobkowska, laureatka pierwszej nagrody konkursu „Mediacje? Zdecydowanie Tak!”, który zorganizowała Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.

Mediacja jest jedną z tzw. Alternatywnych Metod Rozwiązywania Sporów (Alternative Dispute Resolution – ADR). Obok negocjacji i arbitrażu, stwarza szansę na rozwiązanie konfliktu poza postępowaniem sądowym. Bezstronny mediator „wentyluje” emocjonalnie strony sporu i wypracowuje wspólnie z nimi satysfakcjonujące porozumienie.

– Młodzież wykazała się dużą wiedzą, ale także umiejętnością jej komunikatywnego, eleganckiego zaprezentowania – ocenia poziom konkursu prof. dr hab. Joanna Salachna, kierownik Katedry Nauk Prawnych PWSiP w Łomży. I przekonuje: – Mediacja jest najlepszym sposobem rozwiązywania sporów, jest metodą tanią, szybką, pozwala wypracować polubowne



Jerzy Załęski: – Chcą nam zabudować ten ostatni skrawek zieleni i dać za nią hałas i spaliny. Nie zgadzamy się!

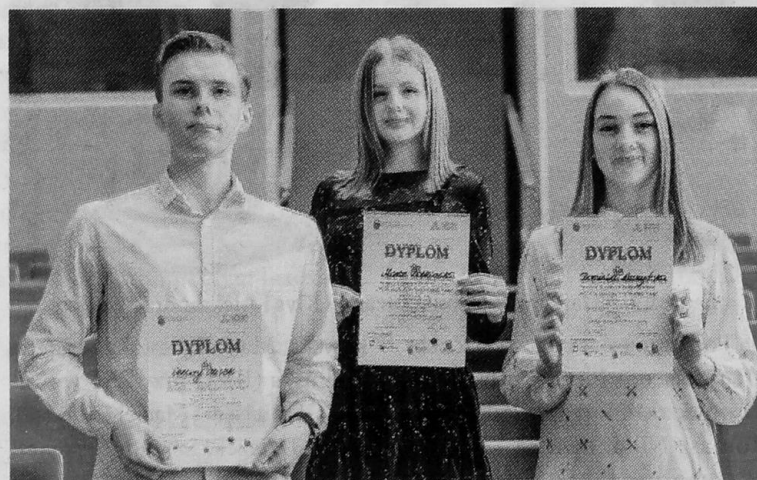
że 30 z innych bloków. Ujawnili się po pytaniu jednego z mieszkańców, kto jest za budową garażu. Są „za”, bo hałas i spaliny by ich nie dotyczyły. Sam też wystąpiłem przypominając, że Spółdzielnia już zabudowała jedną górkę, która była miejscem zabaw dzieci z wielu okolicznych bloków, a teraz chce zabudować ostatnią enklawę zieleni ze wzniesieniem. Akurat nie ma zimy, ale gdy jest śnieg, roi się tam od dzieci z sankami – relacjo-

nuje Jerzy Załęski ze Słowackiego 9, który przyszedł z interwencją do „Kontaktów”.

W jego ocenie, pomijając słowne utarczki, spotkanie skończyło się niczym. Ale niepokój mieszkańców, że Spółdzielnia będzie chciała zrealizować swój pomysł, pozostał.

– Po takim oprostowaniu przez mieszkańców, Spółdzielnia żadnych działań w tej sprawie nie podejmuje – mówi „Kontaktom” prezes ŁSM Wojciech Michalak.

Uгода zamiast sądu



Laureaci Konkursu (od prawej): Dominika Kuczyńska z Łomży oraz Marta Dobkowska i Cezary Miłek z Ostrołęki

rozwiązanie, które jest satysfakcjonujące dla obydwu stron konfliktu.

Mediacja z powodzeniem stosowana jest w USA, w Polsce dopiero raczkuje. Zorganizowany przez łomżyńską uczelnię konkurs miał za zadanie popularyzować tematykę mediacji wśród uczniów szkół średnich.

W rywalizacji wzięło udział kilkudziesięciu uczestników. Zwyciężyła uczennica z II LO im. Cypriana K. Norwida w Ostrołęce Marta Dobkowska. Drugie miejsce za-

jęła Dominika Kuczyńska z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 w Łomży, a trzecie Cezary Miłek z ostrołęckiego liceum.

W kwietniu 2019 roku PWSiP przy współpracy z wymiarem sprawiedliwości otworzyła Centrum Mediacji. Ma ono na swoim koncie kilkanaście zakończonych ugód postępowania, kształci przyszłych mediatorów oraz popularyzuje tematykę mediacji w regionie.

Obchody Dni Młodzieży przełożone



„Biskup Łomżyński

Janusz Stepnowski, idąc za sugestią Powiatowego Inspektora Sanitarnego, podjął decyzję o przełożeniu na inny termin diecezjalnych obchodów 35. Świątynych Dni Młodzieży, które miały odbyć się w dniach 4 – 5 kwietnia br. w Zambrowie. Jednocześnie Biskup prosi o modlitwne przeżywanie Niedzieli Palmowej w każdej parafii diecezji w duchu szczególnej łączności z Ojcem św. Franciszkiem i młodzieżą całego świata”, czytamy w oświadczeniu łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej.

Towarzystwo z „Kurpikiem”

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej otrzymało doroczną nagrodę „Kurpik”, przyznaną przez Związek Kurpiów za wybitne zasługi dla kurpiowszczyzny.

IT we własnej firmie

Technologii informacyjnej (IT) poświęcona była konferencja pt. „IT we własnej firmie” w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży. O jej roli i znaczeniu mówił dr Zbigniew Piotrowski, dyrektor Departamentu Infrastruktury i Transportu w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego. W czasie konferencji dyrektor Zespołu Szkół Bogumiła Olbrys z prowadzącymi warsztaty Sylwią Makowską i Moniką Kalinowską wręczyły dyplomy uczniom, którzy brali udział w zajęciach ph. „Młody technik młodym przedsiębiorcą”, koordynowanych przez Katarzynę Jasińską, na które „Weta” otrzymała unijne dofinansowanie.

Wystawa litografii

Na wystawę litografii Witolda Warzywody zaprasza w sobotę, 14 marca (godz. 12.00), Galeria Sztuki Współczesnej w Łomży. Autor jest profesorem łódzkiej Akademii Sztuk Plastycznych, kierownikiem Pracowni Technik Litograficznych. W dorobku ma 41 wystaw indywidualnych oraz udział w ponad 200 wystawach zbiorowych i konkursach graficznych w kraju i za granicą. Wielokrotnie nagradzany za wyjątkowe osiągnięcia artystyczne i działalność dydaktyczną.

Pomoc żon ambasadorów

20 000 złotych otrzymało Stowarzyszenie Szansa w Zambrowie od Stowarzyszeniu Żon Akredytowanych Ambasadorów w Polsce (SHOM), które 12 lat organizuje przed świętami Bożego Narodzenia w hotelu Marriott w Warszawie Międzynarodowy Kiermasz Dobroczynny. Na stoiskach narodowych poszczególnych ambasad można wówczas kupić artykuły z różnych krajów świata. Podczas ostatniej edycji Kiermaszu na stoisku polskim prezentowała się zambrowska Szansa. Dochód z Kiermaszu przeznaczony jest na pomoc polskim organizacjom pozarządowym, opiekującym się dziećmi i młodzieżą oraz chorymi i niepełnosprawnymi. Teraz SHOM zebranych pieniędzmi obdzieliło 23 organizacje. Szansa otrzymała 20 tys. zł.

– Za te pieniądze trzydziścioro mieszkańców powiatu zambrowskiego przez pół roku będzie otrzymywało miesięczne paczki z żywnością i środkami chemicznymi. Dwa Szansa będzie opłacać obia-



Prezes Szansy Teresa Szumowska na Kiermaszu z Agatą Dudą

dy, dwoje dzieci otrzyma wyprawkę szkolną – mówi „Kontaktom” prezes Stowarzyszenia Szansa Teresa Szumowska.

Inicjatorką powołania w 1933 roku pierwszego w Polsce stowarzyszenia żon dyplomatów zagranicznych była żona ministra spraw zagranicznych Jadwiga Beck. Powołana przez nią przy MSZ organizacja nazywała się Stowarzyszenie Rodzina Urzęd-

nicza. Członkinie mogły korzystać ze zniżek na przejazdy koleją państwową, ulg w opłatach za pobyt w domach uzdrowiskowych oraz koloniach letnich dla dzieci. Roczna składka członkowska wynosiła 12 zł. Jadwiga Beck (druga żona ministra Józefa Becka) była dziennikarką i pisarką, aktywną uczestniczką życia publicznego i kulturalnego II Rzeczypospolitej. (m)

Stypendystka marszałka



Joanna Szczecińska, uczennica klasy 6 b Szkoły Podstawowej nr 1 w Łomży, otrzymała stypendium Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie twórczości artystycznej. Joanna wyróżniona została już po raz drugi. Jej pasją jest przede wszystkim taniec, ale także rysuje i fotografuje. Jak informuje nauczycielka jej Szkoły Monika Łada, Joasia jest wzorową uczennicą i na półroczu osiągnęła średnią 5,1.

Alior Bank S.A. z siedzibą w Warszawie

zaprasza do składania ofert na nabycie nieruchomości w trybie konkursu ofert:

LP.	MIASTO	ULICA	NR KSIĘGI WIECZYSTEJ	POWIERZCHNIA/M ²	NAJEM ZWROTNY TAK/NIE	TYP NIERUCHOMOŚCI
1.	Łomża	ul. Zawadzka 4	LM1L/00007120/6; LM1L/00027846/7	2 535,52	nie	nieruchomość zabudowana

Podmioty zainteresowane złożeniem oferty na nabycie ww. nieruchomości proszone są o składanie ofert w zaklejonych kopertach listem poleconym lub pocztą kurierską do dnia 31 marca 2020 roku z dopiskiem „OFERTA” oraz informacją jakiego miasta lub miast oferta dotyczy. Istnieje możliwość złożenia oferty na pakiet nieruchomości. Oferty należy składać lub przysyłać na adres: Alior Bank S.A. – Departament Logistyki, ul. Łopuszańska 38d 02 – 232 Warszawa Komisja ds. sprzedaży nieruchomości

Oferta powinna zawierać:

- imię, nazwisko i adres oferenta lub nazwę firmy wraz z siedzibą oferenta i aktualnym odpisem z właściwego rejestru, jeżeli oferentem jest osoba prawna, jednostka organizacyjna nie posiadająca osobowości prawnej lub osoba fizyczna prowadząca działalność gospodarczą, numer Identyfikacji Podatkowej (NIP), numer telefonu, adres e-mail;
- oferowaną cenę nabycia wyrażoną w kwocie netto plus ofertę dla najmu zwrotnego (najem zwrotny dotyczy tylko wskazanych w tabeli nieruchomości);
- formę sfinansowania transakcji oraz zobowiązanie do poniesienia wszystkich kosztów związanych z zawarciem umowy sprzedaży i ujawnieniem praw w księgach wieczystych;
- datę sporządzenia oferty.

Oferta powinna być podpisana przez oferenta lub przez osoby upoważnione do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta.

Decyzja o wyborze oferenta, który zostanie zakwalifikowany do drugiego etapu konkursu (negocjacje), zostanie podjęta w ciągu 30 dni od dnia otwarcia ofert, o czym oferenci zostaną niezwłocznie powiadomieni za pośrednictwem poczty elektronicznej.

Bank zastrzega możliwość zażądania od oferentów zakwalifikowanych do drugiego etapu postępowania wadium w wysokości:

- 10% wartości oferty - jeżeli jej wysokość nie przekracza 500 000 PLN, lub
- 5% wartości oferty – jeżeli jej wysokość przekracza 500 000 PLN.

Wyboru najkorzystniejszej oferty Bank dokona w oparciu o następujące kryteria: wysokość zaoferowanej ceny, weryfikacja kontrahenta oraz pochodzenie środków stanowiących 75% wartości oferty. Alior Bank nie jest zobowiązany do wyboru oferty proponującej najwyższą cenę nabycia nieruchomości.

Alior Bank zastrzega, że akceptacja oferty wymaga zgody Zarządu Banku wyrażonej w formie Uchwały na sprzedaż przedmiotowej/przedmiotowych nieruchomości. Ponadto Alior Bank zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty, jak również zamknięcia postępowania bez wybrania którejkolwiek z ofert oraz do unieważnienia postępowania lub odstąpienia od niego bez podania przyczyn. W takich przypadkach żadnemu z oferentów nie będą przysługiwały żadne roszczenia wobec Alior Banku.

Informacje o nieruchomościach można uzyskać na stronie internetowej www.aliorbank.pl, mailowo: nieruchomoscnaSprzedaz@alior.pl lub telefonicznie: 782-891-166.

Mikuty zbojkotują wybory prezydenckie!

„Ludzie czują się skrzywdzeni i zapowiedzieli, że nie pójdą na wybory. W naszej wsi jest największa kamienistość w całej gminie. Dookoła Mikut wszyscy korzystają z dopłat za obszary z ograniczeniami naturalnymi (ONW), mają nawet zwiększone, a nam zabrano. To karygodne. Gdzie sprawiedliwość? W Warszawie nie mają pojęcia jak się gospodarzy na takich gruntach. Podejmują decyzję bez znajomości realiów. Zabranie dopłat, to wielka strata. Nie będę liczył strat innych, ja tracę pięć tysięcy. Pisałem do ministra trzy razy, ale bez odzewu. Będziemy nadal interweniować”, zapowiada sołtys Mikut (gm. Radziłów) Andrzej Karwowski.

Nowe sposoby kwalifikacji ONW weszły w ubiegłym roku. Wysokość płatności na grunty nizinne uzależniona została od stopnia utrudnień dla produkcji rolnej. W Mikutach grunty są piątej klasy, z dużą ilością kamieni i ciężką gliną. Rolnicy przymierzają się do



wyjazdu do premiera i prezydenta.

Andrzej Karwowski jest sołtysiem ponad 30 lat. Przy nim zmieniły się Mikuty. Ale zmiany szły wolno, bo wieś jest na końcu gminy Radziłów i powiatu grajewskiego.

„Wszystko trzeba wychodzić. Współpraca z wójtami się układała i mamy już we wsi asfalt i chodnik, oświetlenie, przystanek dla dzieci. Ale już kilkanaście lat staramy się o kilometr drogi asfaltowej z Mikut do Chrzanowa i z Mikut do Mroczek”, mówi sołtys.

Mikuty, należące do gminy Radziłów, są półwyspem, otoczonym gruntami należącymi do gminy Przytuły z powiatu łomżyńskiego. Mroczi i Chrzanowo leżą w powie-

cie łomżyńskim. Droga z Mikut wiosną i jesienią jest nieprzejezdna. Jej budowa wykracza poza kompetencje gminy. Droga, o którą ubiega się sołtys, łączy gminę Radziłów z gminą Przytuły, tym samym dwa powiaty, grajewski i łomżyński. Decyzję o jej budowie muszą podjąć dwaj starostowie, łomżyński i grajewski. Sołtys pisał już w sprawie drogi do wojewody podlaskiego. I ciągle czeka.

Andrzej Karwowski z żoną Joanną są rodzicami trzech synów: najstarszy Daniel jest studentem Politechniki Białostockiej, a Kamil i Krzysztof są uczniami II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży. Karwowsky są rolnikami, prowadzą mleczne gospodarstwo (30 ha).

Stan gotowości w szpitalu



Dwie osoby ze Szczuczyna, które podróżowały autobusem z Niemiec z pierwszym w Polsce mężczyzną z Zielonej Góry zakażonym koronawirusem, przebywały na obserwacji w szpitalu w Grajewie. Wynik był ujemny, obecnie odbywają domową kwarantannę.

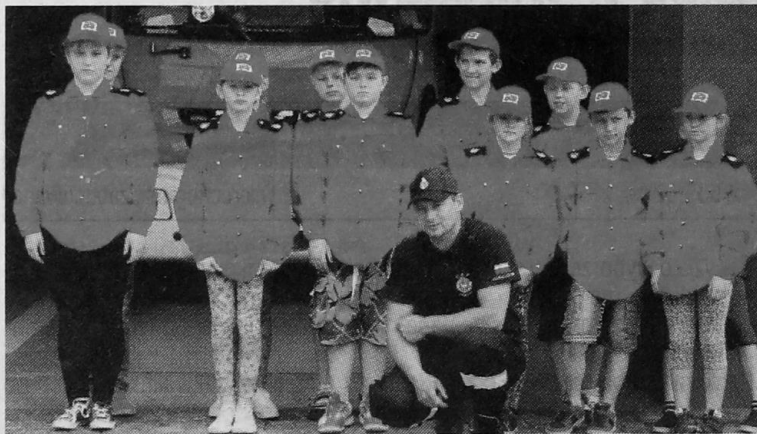
Na stolarkę kościoła

150 tys. zł dotacji przyznał minister kultury i dziedzictwa narodowego na prace konserwatorskie zabytkowego kościoła św. Barbary w Kramarzewie.

Konkurs recytatorski

Do udziału w 65 Ogólnopolskim Konkursie Recytatorskim zaprasza dorosłych i uczniów szkół średnich Grajewskie Centrum Kultury. Eliminacje odbędą się 26 marca (godz. 11.00).

Wspólna praca Kumelsk wzbogaca



Sołtys i jednocześnie prezes OSP w Kumelsku Leszek Góralczyk z Młodzieżową Drużyną Pożarniczą

„Dokończenie remontu świetlicy, nowy samochód strażacki, pozyskanie dla straży specjalistycznego sprzętu, remont zabytkowej kapliczki i budowa obok niej parkingu, to tylko niektóre efekty doskonałej współpracy w ubiegłej kadencji z radnym z naszej wsi Wojciechem Zduńczykiem i wspólnej pracy mieszkańców”, wylicza sołtys Kumelska Leszek Góralczyk.

Jest sołtysiem drugą kadencję. Jednocześnie prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej w Kumelsku,

założonej w 1927 roku. Oprócz męskiej drużyny, są w niej Żeńska i Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza. W ubiegłym roku w Gminnych Zawodach Sportowo-Pożarniczych panie z Kumelska zajęły pierwsze miejsce, a drużyna młodzieżowa trzecie.

Mieszkancki Kumelska powołały Koło Gospodyń Wiejskich. Za otrzymane przez Koło pieniądze została doposażona świetlica.

W Kumelsku był zaniedbany plac. Sołtys z mieszkańcami, przy wsparciu wójta gminy Kolno, uporządkowali

i wyrównali teren, posiali trawę. Stworzyli boisko, a obok niego plac zabaw.

Z Kolna przez Lachowo, Kumelsk, Milewo do Białej Piskiej prowadzi szlak rowerowy. Turyści mogą zatrzymać się tu przy zabytkowej kapliczce z XIX wieku, ufundowanej przez dziedzica Kumelska. Kapliczka zbudowana jest z kamienia, w jej ołtarzu znajduje się płaskorzeźba Matki Boskiej z Dzieciątkiem z 1855 roku. Kilka lat temu wspólną pracą radnego, sołtysa i mieszkańców kapliczka została odrestaurowana. Przed wejściem położono kostkę i wykonano nowe schody.

„Mszą świętą, odprowadzającą w kapliczce przez proboszcza parafii Lachowo, zawsze rozpoczynają się tu ważne dla mieszkańców uroczystości. Tak było również podczas przekazania i poświęcenia nowego samochodu strażackiego. Tu także spotykają się panie z koła różańcowego, odprowadzając nabożeństwa majowe”, mówi sołtys.

Leszek Góralczyk z żoną Justyną są rodzicami dwóch synów: Bartosza (lat 14) i Antoniego (lat 3).

Tomograf już w Kolnie



Około 2 tysiące pacjentów będzie mogło rocznie korzystać z kupionego w tym roku tomografu przez Szpital Ogólny w Kolnie. Kosztował 2 mln zł, 1 600 tys. szpital otrzymał z rezerwy budżetu państwa. Szpital czeka na podpisanie kontraktu z NFZ.

Pieniądze na kościół w Stawiskach

400 tys. zł dotacji przyznał minister kultury i dziedzictwa narodowego na wymianę stolarki okiennej i drzwiowej w kościele w Stawiskach.

Wielkanocny konkurs

Konkurs pod nazwą „Tradycje wielkanocne na Kurpiach” ogłosił Gminny Ośrodek Kultury w Turośli. Pisanki, palmy, bibułowe kwiaty, bukiety, kierce, wycinanki należy dostarczyć do 27 marca do GOK w Turośli (ul. Akacja 2).

Kolneńskie „Dziewczyny z plusem”



**10 lat
na scenie**



Śpiewają, tańczą i bawią skeczami kabaretowymi. Czerpią radość ze wspólnych występów.

I tą radością zarażają publiczność. W czasie 10 lat zespół wystąpił ponad 200 razy w kilkudziesięciu miejscowościach. W niedzielę, 8 marca, świętował urodziny i zgromadził w sali Kolneńskiego Ośrodka Kultury kilkusetosobową publiczność na dwugodzinnym występie.



„Często na ulicy mieszkańcy Kolna dopytują, kiedy będziemy występować. Dla nas, występujących, każde takie pytanie, to wzniesienie zapалу, aby coś nowego przygotować”, mówi Bogumiła Ranik z Kolneńskich „Dziewczyn”.

„Zespół jest wizytówką miasta i powiatu. W zwykły szary dzień wnosi tyle uśmiechu i zawsze po swoim występie wprowadza w świąteczny, artystyczny nastrój”, mówi Starosta Kolneński Tadeusz Klama.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Stanisławski



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Pamięć ofiar okrutnego mordu



Pomnik w Jabłoni-Dobkach ku czci pomordowanych

„W imieniu tych, którzy spoczywają w tej zbiorowej mogile, dziękuję za to, że tu jesteście i za to, że pamięć trwa. Dziękuję mieszkań-

com wsi Jabłoń-Dobki z sołtysem za pielęgnowanie i dbanie o to miejsce. Dziękuję uczniom, nauczycielom, dyrektorom szkoły w Jabłoni Kościel-

nej za to, że to miejsce jest przez was otaczane szczególną czcią. Pamiętajmy, że pamięć o tych, którzy zginęli, o naszej prawdziwej polskiej historii, to nasza powinność. Jeśli my zapomnimy o nich, Ty Boże zapomnij o nas”, mówił w czasie obchodów 76 rocznicy pacyfikacji Jabłoni-Dobków wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński.

8 marca 1944 roku w Jabłoni-Dobkach Niemcy zamordowali 93 ludzi, w tym 30 dzieci, najmłodsze miało pół roku. Z zamordowanych 82 było mieszkańcami Jabłoni-Dobków, a 11 pochodziło z innych miejscowości. Zbrodniarze spalili 17 domów i 48 budynków gospodarczych.



100 lat skończyła Jadwiga Roszkowska z Sokół w piątek, 6 marca. Gratulacje, życzenia długich lat w zdrowiu i szczęściu rodzinnym oraz kwiaty i kosz słodczy przekazali Jubilatce wójt gminy Sokoły Józef Zajkowski i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Bogusława Szablowska.

POWIAT ZAMBROWSKI

Parafialna synagoga w Szumowie z dotacją

320 000 złotych dotacji otrzymała parafia w Szumowie z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego na remont zabytkowej synagogi, która obecnie jest domem parafialnym.

Synagogę pobudował w 1933 roku w Śniadowie cieśla Jan Wojs z Duchen Młodych. W czasie wojny Żydzi w Śniadowie zostali wymordowani. Pozostała po nich bożnica była magazynem zbożowym. W 1946 roku ówczesny proboszcz szumowskiej parafii ksiądz Eugeniusz Grodzki kupił synagogę za trzy tysiące złotych od gminnej komisji do spraw mienia opuszczonego. Budynek został rozebrany i przewieziony do Szumowa. Na nowym miejscu synagogę złożył Franciszek Czartoryski, a szalunek wykonał Dominik Radziejewski. Bożnica pełni funkcję domu parafialnego. W 1987 roku synagoga została wpisana do rejestru zabytków. W 2018 roku gmina za własne pieniądze wyremontowała dach. Teraz za dotację



Zabytkowa synagoga w Szumowie

ministerialną i Urzędu Marszałkowskiego oraz pieniądze starostwa zambrowskiego i gminy Szumowo zostanie wzmocniona konstrukcja ścian, wykonany

remont elewacji z dociepleniem ścian wewnętrznych. Dom parafialny będzie miejscem spotkań oraz ekspozycji poświęconej historii gminy i parafii.



100 lat skończył Zygmunt Janczarski z Zambrowa w piątek, 6 marca. O jego urodzinach pamiętała rodzina oraz burmistrz Kazimierz Dąbrowski, który odwiedził go z najlepszymi życzeniami zdrowia, kwiatami i upominkiem.

Oddaj krew



Krew można oddać w Miejskim Ośrodku Kultury w Wysokiem Mazowieckiem w piątek, 13 marca (godz. 9.00 – 13.00). Do utoczenia „kropelki życia” dla innych zachęca Klub Honorowych Dawców Krwi „Kropelka”. Współzałożycielem i wiceprezesem Klubu jest Waldemar Gołaś, który oddał 42 litry krwi. Od 2002 roku jest koordynatorem PCK w zakresie honorowego krwiodawstwa w województwie podlaskim. Prezesem „Kropelki” jest Tadeusz Wróblewski.

Pieniądze na Klub Seniora

121 tys. zł otrzymała gmina Ciechanowiec z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na utworzenie Klubu Seniora.

Spotkanie z poetką w Kuleszach

Na spotkanie z poetką Celiną Mioduszewą z Wysokiego Mazowieckiego zaprasza w czwartek, 19 marca (godz. 16.00), Gminna Biblioteka w Kuleszach Kościelnych.

Dzwon, nie przychodź!



O ograniczenie wizyt w Urzędzie Miasta zaapelował do mieszkańców Zambrowa burmistrz Kazimierz Dąbrowski, prosząc jednocześnie o kontakt telefoniczny i e-mailowy.

Kwarantanna w bursie

W razie potrzeby, miejscem kwarantanny w związku z koronawirusem będzie decyzją sztabu kryzysowego starosty zambrowskiego Bursa Szkolna nr 1.

„Pożarnicy”

Artur Lubak (Szkoła Podstawowa nr 3) i Igor Wądołowski (SP 4) zajęli I miejsca w eliminacjach powiatowych XLIII Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom”; II miejsca: Ignacy Balkiewicz (SP 3) i Adam Żabiński (SP 5), a III Nikola Pisarska (SP 3) i Wiktoria Sapińska (SP 5).

Tydzień temu odkryty został pierwszy w Polsce przypadek zarażenia koronawirusem. Styczność z zarażonym miało małżeństwo ze Szczuczyna



W Biedronce w Szczuczynie pozostały dwie uszkodzone torebki cukru

Informacja „zero”

– Przyszłam zrobić zakupy, bo zadzwoniła moja córka, że ludzie wykupują wszystko. W Arhelanie zabrakło mąki. Prosiła żebym kupiła cokolwiek – mówi kobieta w kolejce do kasy Biedronki w Szczuczynie z wózkiem wypełnionym po brzegi makaronem, kaszą i ryżem.

– A tu zabrakło cukru i soli, no i tych tańszych makaronów i kasz. Mus iść do innego sklepu – odpowiedziała kobieta stojąca przed nią.

– Nie mogłam znaleźć soli, nie ma, czy co? – zdziwiła się następną.

– Nie kupicie na całe życie, a jak zachorujecie, to i jeść nie będziecie mogli. Co ma być, to będzie – skwitował mężyczyna.

Gadka-szmatka, ale w jego wózku, poza makaronem i kaszą, było też mięso i cebula.

„Biedronkowe” półki, dotychczas uginające się pod ciężarem artykułów, w jeden poranek stały się „ażurowe”: przez regały widać jedynie klientów w następnych „alejkach” sklepowych.

Tak zareagował Szczuczyn na

informację o przewiezieniu do Szpitala w Grajewie małżeństwa ze Szczuczyna, które wracało do Polski z Niemiec autokarem z pacjentem „zero”, czyli tego, u którego wykryto pierwszy w Polsce koronawirus. Na dwa dni zamknięto w mieście przedszkole, do którego uczęszczało dziecko z tej rodziny.

Reakcja

Pierwsza zadzwoniła Janeczka z Bielska Białej.

– Macie w Szczuczynie koronawirusa? A ja wykupiłam wycieczkę na Litwę, Łotwę i Białoruś w czerwcu. Chyba się wycofam z wyjazdu...”

Alina z Białegostoku pytała, jak zabezpieczamy się w mieście przed chorobą i czy konieczny jest szpital w przypadku zachorowania? Czy nie można leczyć się w domu? Jak radzimy sobie z wirusem?

Marzena pracuje w „Biedronce”. – Szał wykupywania trwa. Od

tygodnia mamy przeciagi na półkach. Mam dość. Przez ten cholerny wirus w koronie dostanę przepukliny lub garbu. Znika wszystko, co wystawimy na półki – opowiada.

Za oceanem

Moi znajomi z USA nie czują się pewniej, niż sąsiedzi ze Szczuczyna.

Grażyna z New Jersey stara się nie ulegać panice, ma zwykły zapas produktów, choć towary długoterminowe zaczynają znikać z półek. Jednak sceptycznie podchodzi do wyjazdu z miasta.

– Mam jechać na Florydę w następnym tygodniu, ale mocno się zastanawiam. Mamy zebranie i muszę w nim uczestniczyć. Z dodatkowych wakacji chyba zrezygnuję.

Irena z Detroit jest nastawiona optymistycznie, czeka na ciepło, kiedy można będzie się opalać. O wirusie nie myśli.

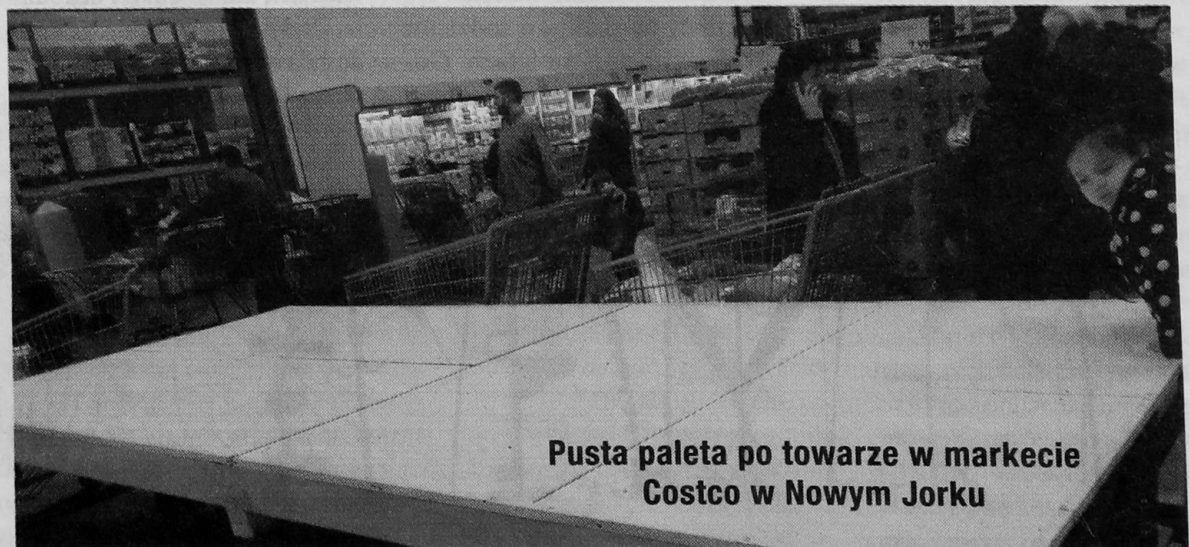
– U nas na razie spokojnie, nie widać paniki. Jedynie od grudnia nie ma w sklepach polskiego spirytusu. Był sprowadzany z Chicago ten słabszy procentowo. Słyszałam, że Japonia zakupiła polski spirytus na walkę z wirusem. Do dezynfekcji.

Saturnina z Nowego Jorku przysłała mi zdjęcie z wnętrza popularnego supermarketu: – Pamiętasz Costco? Tak teraz wygląda – na zdjęciu puste półki, jak u nas w Szczuczynie.

Fakt

Badania w Szpitalu w Grajewie wykazały, że małżeństwo ze Szczuczyna nie jest zarażone koronawirusem. Zostało objęte kwarantanną domową.

BARBARA PASZOWSKA



Rodzina Ireny i Eugeniusza Wojewodów: prawnuczka Hanna Pawłowska (pierwsza z lewej w pierwszym rzędzie), Bartosz Brzozowski (mąż wnuczki Anny) z synem Jakubem, wnuczka Anna Brzozowska z synem Szymonem, Irena Wojewoda, Eugeniusz Wojewoda, córka Jolanta Dąbrowska, córka Elżbieta Karwowska, wnuczka Izabela Pawłowska (pierwsza z lewej w drugim rzędzie), Łukasz Pawłowski (mąż wnuczki Izabeli), wnuk Sylwester Wojewoda, Justyna Żebrowska, zięć Henryk Karwowski, syn Albert Wojewoda, zięć Andrzej Dąbrowski, Maciej Jankowski (mąż wnuczki Moniki), wnuczka Monika Jankowska, wnuk Artur Karwowski, Izabela Karwowska (żona wnuka Artura), wnuczka Milena Leszczyńska, Paweł Leszczyński (mąż wnuczki Mileny)



Żywot z największym diamentem

Diamentową (60) rocznicę ślubu obchodzili Irena i Eugeniusz Wojewodowie z Pątnicy. Szmat czasu, moc wspomnień...

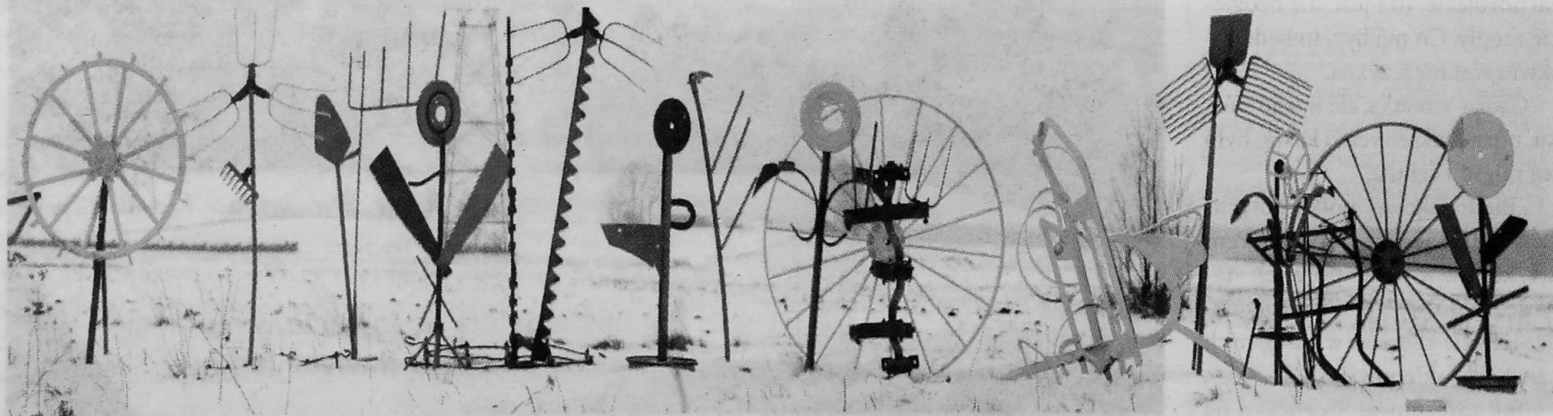
Jazdy w welonie i garniturze do kościoła w Puchałach w mroźną zimę saniami, którymi wcześniej jeździli łomżyńscy biskupi Kostka Łukomski i Czesław Falkowski. Powoził biskupi woźnica Józef Kiersnowski, który był wujkiem Eugeniusza. Pięknie...

A potem biednie. Eugeniusz był sierotą. Ojciec zginął w Miednoje. Jakby tego mało, w 1941 roku Eugeniusza (miał 8 lat), jego braci Ryszarda i Edwarda, siostrę Bronisławę i mamę NKWD wywiozło na Sybir. Tam zmarła mama i brat Edek. Troje dzieci trafiło do domu dziecka. Do Pątnicy na siedlisko rodziców wrócili po sześciu latach. Gospodarstwo zapuszczone, dREW-

niany dom spalony, budynki gospodarcze zniszczone. Eugeniusz z bratem, siostrą i ciotką (siostrą ojca) zaczęli porządkować obejście i gospodarzyć. Siostra i brat założyli rodziny i wyprowadzili się. Na ojcowiznie został Eugeniusz. Zmarła ciotka. O Irenie powiedzieli mu koledzy. Pochodziła z Rybna. Na nową drogę życia dostała od mamy obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem, a z nim wia-

rę, że poradzi sobie w dorosłym życiu. Potem przyjechało wiano: pierzyna z poduszką, maszyna do szycia, krowa i pięć świń.

Razem uczyli się wspólnego życia. Razem pracowali, budowali dom, radzili, dzieli się troskami i radościami. Pomagali rodzice Ireny. I dziś mówią, że mieli piękne, zgodne i pracowite życie. Diamentowe. A największym diamentem jest ich rodzina.



Śmiertelny tyfus

Na początku lat 20 XX wieku w całym kraju szerzyły się choroby zakaźne: tyfus plamisty, brzusznym, wtórny i czerwonka.

W 1920 roku w Polsce na choroby zakaźne zachorowało 443 484 ludzi, a zmarło 34 441. W 1922 roku zachorowało 191 460, zmarło 29 801.

W latach 1919-1924 na choroby zakaźne zmarło w Polsce 119 790 ludzi (dane te są niekompletne, ze względu na niedokładną rejestrację z tamtego okresu i brak danych z terenów objętych działaniami wojennymi w 1920 r.).

Do Łomży w tym czasie przyjeżdżali powracający ze Wschodu repatrianci. Wcześniej kilka tygodni przebywali w przygranicznych ośrodkach, czekając na wyjazd. Nie było w nich odpowiednich warunków żywieniowych i higienicznych. Chorowali i z chorobami przyjeżdżali do miasta. Sytuacja była szczególnie groźna, bo w Łomży w tym czasie nie było szpitala zakaźnego.

Prezydent Władysław Świercki ze starostą łomżyńskim Stanisławem Siewrukiem zdecydowali o natychmiastowym uruchomieniu szpitala zakaźnego. Utworzyli go w lutym 1922 roku w Piątnicy w Forcie 3. W szpitalu, któremu patronował święty Roch, kierowanym przez repatrianta lekarza Zygmunta Malinowskiego (wrócił do Polski w 1920 r.), było 30 łóżek. Za mało! I warunki były w nim nieodpowiednie. Nie było sal: obserwacyjnej, dezynfekcyjnej, łazienki, gabinetu lekarza i pokoju dla dyżurujących sanitariuszy. Lekarz ordynujący codziennie rano odwiedzał chorych, a później zostawali oni pod opieką felczarki, która wykonywała zalecenia lekarza.

W sierpniu 1922 roku przyjechało do Łomży 117 chorych repatriantów. Trafili do szpitala w Piątnicy i do szpitala żydowskiego, kierowanego przez doktora Juliana Karbowskiego.

Pomoc Polsce

Epidemia tyfusu w Polsce była groźna także dla zachodniej Europy. Z inicjatywy Ligi Narodów w kwietniu 1920 roku w Londynie odbyła się międzynarodowa Konferencja Sanitarna, poświę-

„W obecnej chwili w Łomży jest 40 chorych na tyfus wyłącznie repatriantów, przybyłych z Równa”, pisała w styczniu 1922 roku „Wspólna Praca”. „Repatriantów zjechało 328 osób. Chorych na tyfus exanthem (plamisty – M.T.) było 79 z tych umarło 14, chorych na tyfus abdom (brzusznym – M.T.) było 21, z tych umarło 7, chorych na tyfus powrotny było 3”, informowała także w styczniu 1922 roku „Gazeta Łomżyńska”.



Epidemia w Łomży

coną zwalczaniu epidemii w Polsce. Do listopada 1923 roku Liga Narodów za pośrednictwem powołanej w naszym kraju Komisji Epidemicznej, przekazała Polsce na walkę z epidemiami 997 600 dolarów bezzwrotnej subwencji. Międzynarodowy Komitet Towarzystwa Czerwonego Krzyża przekazał 1 900 000 dolarów na tworzenie szpitali zakaźnych, łazienki i pracowni bakteriologicznych. Z Amerykańskiej Misji Pomocy dla Europy nasz kraj otrzymał 4000 000 dolarów długoterminowej pożyczki na środki dezynfekcyjne, mydło i dożywianie dzieci. Także wydatki polskiego rządu na walkę z epidemiami od zakończenia I wojny do 1923 roku były znaczne, wyniosły 4 093 394 funtów szterlingów.

Z finansowej pomocy zagranicznej i polskiego rządu korzystała także Łomża. Planowała wówczas budowę szpitala zakaźnego na placu obok szpitala św. Ducha.

Masowe zachorowania na tyfus zostały opanowane w całym kraju do 1924 roku.

W Łomży szpital zakaźny nie powstał. Z powodu kryzysu finansowego, jak pisało „Życie i Praca”, został skreślony z planów budżetowych.

Śmiertelna szkarlatyna

Epidemia szkarlatyny wybuchła w 1926 roku. Zachorowało wówczas w Polsce 37 800 ludzi, a zmarło 3 553. Walka z chorobą trwała długo. W 1935 roku liczba zachorowań w kraju spadła do 20 000. W tym czasie choroba szerzyła się w powiecie łomżyńskim. Lekarz powiatowy dr Stanisław Kohn zdecydował o profilaktycznym zaszczepieniu surowicą wszystkich dzieci w wieku szkolnym, aby je ochronić przed zakażeniem. W grudniu 1935 roku zlecił zorganizowanie w stodole w Małym Płocku punkt szczepień. W prowizorycznym punkcie sam zaszczepił ponad 250 dzieci. Po szczepieniu 30 dzieci zachorowało, a pięcioro zmarło! Dr Stanisław Kohn został oskarżony o spowodowanie śmierci dzieci przez zaniedbania przy szczepieniu. Nie przyznał się do zaniedbań sanitarnych. W są-

dzie wyjaśniał, że po każdym szczepieniu dezynfekował igłę spirytusem. Przekonywał, że przyczyną zakażenia mogło być niewłaściwe zachowanie się dzieci po zabiegu i warunki w domach. Sąd w Łomży uniewinnił dr. Stanisława Kohna.

Od wyroku złożyli apelację prokurator i łomżyński adwokat Jerzy Kurcysz, który występował w imieniu rodziców dzieci. W październiku 1937 roku Sąd Apelacyjny w Warszawie uchylił wyrok łomżyńskiego sądu. Doktor został skazany na rok więzienia oraz na trzy lata pozbawienia prawa wykonywania praktyki lekarskiej. Lekarz wniósł kasację do Sądu Najwyższego. 11 października 1938 roku Sąd Najwyższy odrzucił kasację. Wówczas szkarlatyna w powiecie łomżyńskim była już opanowana.

MARIA TOCKA

(Więcej o profilaktycznym szczepieniu w Małym Płocku w 1935 roku i o innych wydarzeniach w międzywojennej Łomży i Ziemi Łomżyńskiej w książce Marii Bauchrowicz-Tockiej „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”).

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.00058/20-o-i)

FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty
rolne bez BIK i weryfikacji baz.

Umowa notarialna. RRSO 36% rok.

Szybko, uczciwie i profesjonalnie
24/h. Tel. 577 – 873 – 616

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

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

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie. Treść
można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

Oddam kamienie.

Tel. 784 – 449 – 026

(o/b)

PRACA

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

(fak.00034/20-o)

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00023/20-o-i)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie. Treść
można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

ROLNICTWO

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

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Sprzedam dmuchawę pionową,
glebogryzarkę, sieczkarnię
jednorzędową do kukurydzy.

Tel. 698 – 912 – 200

(fak.00059/20-o)

RÓŻNE

Szycie parasole, altany, naprawa
przedsiionki campingowe, pokrycia
na kodzie, tapicerka
samochodowa.

Tel. 698 – 947 – 100

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam w Łomży działkę 0,36 ha,
zabudowaną budynkami o pow.
ok. 670 m² z czynnym zakładem
branży samochodowej w tym:
stacja kontroli pojazdów do 3,5 T,
warsztat naprawy samochodów,
sklep (oleje, płyny, smary itd.).

Tel. 699 – 303 – 768

(fak.00028/20-o)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

USŁUGI

Szpachlowanie, malowanie, panele
podłogowe i inne prace
wykończeniowe.

Tel. 791 – 538 – 893

(p-001251-o)

Burmistrz Nowogrodu

działając na podstawie art. 35
ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia
1997 roku o gospodarce nierucho-
mościami **informuje**, że w siedzi-
bie Urzędu Miejskiego w Nowo-
grodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41,
został wywieszony na okres 21 dni
wykaz nieruchomości gruntowych,
stanowiących własność Gminy No-
wogród, położonych w obrębie
ewidencyjnym Nowogród, ozna-
czonych nr: 628/27, 1271, 1272,
1665, 85/2, położonych w obrę-
bie ewidencyjnym Sulimy, ozna-
czonych nr: 33/1, 33/2, położonej
w obrębie ewidencyjnym Janko-
wo-Młodzianowo, oznaczonej nr
686, przeznaczonych do oddania
w dzierżawę.

Szczegółowe informacje dotyczą-
ce wykazu można uzyskać w sie-
dzibie Urzędu Miejskiego w No-
wogrodzie (pok. Nr 8), tel. 86 217
55 20 wew. 22, na tablicy ogłoszeń
urzędu oraz na stronach interneto-
wych: <http://um-nowogrod.pbip.pl/>, <http://www.nowogrod.com>

KOMUNIKAT BURMISTRZ MIASTA ZAMBRÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia
1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 roku
poz. 65 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w sie-
dzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono
zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 9 marca 2020
roku do 30 marca 2020 roku) wykazy:

- lokali mieszkalnych nr 26 i nr 42 przy ulicy Aleja Wojska Pol-
skiego 41, nr 31 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49C i nr 24
przy ulicy Sadowej 3 w Zambrowie przeznaczonych do sprze-
daży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców,
- nieruchomości stanowiących własność Miasta Zambrów po-
łożonych w Zambrowie przy ulicy Polowej oznaczonych dział-
kami nr 145/30 o pow. 0,1100 ha i nr 164/1 o pow. 0,0556 ha
przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu,
- nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów poło-
żonej w Zambrowie przy ulicy Białostockiej oznaczonej dział-
ką nr 1086/2 o pow. 8,6332 ha przeznaczonej do dzierżawy.

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Na podstawie art. 49, art. 61 § 1 i § 4 oraz art. 155 ustawy z dnia 14
czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U.
z 2020 r. poz. 256 z późn. zm.), w związku z art. 11d ust. 5 i art. 11f
ust. 8 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 ze zm.) zawiadamia się, że w dniu 4
marca 2020 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Wójta Gminy
Turośl, ul. Jana Pawła II 49, 18-525 Turośl, postępowanie admini-
stracyjne w sprawie zmiany decyzji nr 1/2019 z dnia 27.11.2019 r.,
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, obejmującej prze-
budowę i rozbudowę drogi gminnej nr 170528B Krusza – Charu-
bin w km 5+500 – 6+630,73 w miejscowości Charubin, gm. Turośl,
woj. podlaskie” wraz z zatwierdzeniem projektu podziału nieru-
chomości, zlokalizowanych na działkach ewidencyjnych nr: 96/2,
95, 94, 72/1, 72/2, 196, 295 – obręb Charubin, a także na działkach
powstałych w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie pier-
wotny nr nieruchomości) nr: **71/5** (71/1), **73/1** (73), **74/1** (74), **75/1**
(75), **76/1** (76), **77/3** (77/1), **78/1** (78), **79/1** (79), **80/1** (80), **81/1** (81),
82/1 (82), **83/1** (83), **85/3** (85/1), **86/1** (86), **96/4** (96/1), **90/1** (90),
87/1 (87), **96/6** (96/3) – obręb Charubin, gm. Turośl.

Z aktami w/w. sprawy strony mogą się zapoznać w Starostwie
Powiatowym w Kolnie, w Wydziale Budownictwa i Ochrony Śro-
dowiska, ul. 11 Listopada 1, pok. 203 i 204, w godzinach 8:00 –
15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

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



Sprzedam Opel Corsa, (2004), 1.4, benzyna + gaz, cena 13 000 zł, tel. 572 - 213 - 014

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

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

Sprzedam Daewoo Matiz, ubezpieczenie i przegląd do września 2020 r., cena 1 300 zł, tel. (86) 479 - 82 - 25

Sprzedam Mercedes 210, (1983), diesel, dostawczy, aktualne OC i przegląd, przebieg 220 000 km, cena 6 300 zł, tel. 727 - 664 - 308

Sprzedam Quad 200, czarny, sprowadzony z Niemiec, cena 3 500 zł, tel. 513 - 682 - 092

Sprzedam Mazda 6, (2005), przegląd do września 2020 r., ubezpieczenie do grudnia 2020 r., diesel, 136 KM, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 470 - 759

Sprzedam Citroen Saxo, (2001), auto zadbane, bez rdzy, w pełni sprawne, sprowadzone, do opłat, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 536 - 729 - 812

Sprzedam Skoda Fabia, (2001), 1.4, instalacja gazowa, ważne opłaty, nie wymaga wkładu finansowego, cena 3 700 zł, tel. 536 - 596 - 957

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.6, 110 KM, auto sprowadzone w 2007 r., wnętrze auta czyste i zadbane, ważne opłaty do czerwca 2020 r., cena 7 400 zł do negocjacji, tel. 506 - 395 - 892

Sprzedam Toyota Avensis, (2005), benzyna + gaz, cena 13 000 zł, tel. 572 - 213 - 014

Sprzedam Renault Kangoo, dostawczy, 2-osobowy, cena 2 000 zł, tel. 572 - 213 - 014

Sprzedam Audi A4 B5, (1997), stan techniczny dobry, oznaki korozji, uszkodzone lewe drzwi, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 502 - 622 - 527

Sprzedam Opel Astra 3, (2006), 1.9, 101 KM, elektryczne szyby, lusterka, centralny zamek, klimatyzacja, auto świeżo sprowadzone, cena 7 500 zł, tel. 795 - 912 - 842

Sprzedam Volkswagen Bora, (2005), 1.9 TDI, OC i przegląd do czerwca 2020 r., stan bardzo dobry, przebieg 200 000 km, cena 8 200 zł, tel. 605 - 735 - 315

Sprzedam Mercedes W211, (2004), diesel, stan bardzo dobry, możliwa zamiana, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 661 - 171 - 921

Sprzedam Honda Civic, (2006), 1.8 benzyna, 165 KM, przebieg 290 000 km, cena 13 200 zł do negocjacji, tel. 669 - 016 - 172

Sprzedam Mercedes Vito, (1997), 2.3 diesel, minivan, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 698 - 683 - 771

Sprzedam Ford Focus (2008), benzyna, po wymianie filtrów i oleju, auto 6 lat w jednych rękach, cena 15 500 zł, tel. 881 - 011 - 436

Sprzedam Volkswagen Polo, (1999), 1.4, stan dobry, 70 KM, kolor niebieski, przebieg 195 000 km, cena 2 900 zł, tel. 608 - 570 - 391

Sprzedam Opel Meriva, (2006), diesel, 101 KM, przebieg 175 000 km, cena 6 500 zł, tel. 506 - 740 - 783

Sprzedam Volkswagen Golf III, (1994), diesel, cena 1 000 zł, tel. 884 - 604 - 618

Sprzedam Volkswagen Golf, (2002), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, diesel, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 958 - 869

Sprzedam Saab 93, (2004), 1.8, auto świeżo sprowadzone, bogate wyposażenie, technicznie i wizualnie w bardzo dobrym stanie, cena 10 300 zł, tel. 606 - 596 - 550

Sprzedam Opel Astra, (1999), stan bardzo dobry, centralny zamek, elektryczne szyby, benzyna, przebieg 250 000 km, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 511 - 388 - 681

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2005), auto zarejestrowane, w pełni sprawne, wszystkie opłaty ważne, benzyna, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 888 - 186 - 954

Sprzedam Seat Alhambra, (2000), 1.9 TDI, diesel, 90 KM, przebieg 260 000 km, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 511 - 388 - 681

Sprzedam Lublin skrzyniowy, cena 3 500 zł, tel. 572 - 213 - 014

Sprzedam Renault Megane 2, (2005), wszystko sprawne, opłaty do września 2020 r., diesel, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 464 - 107

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

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

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

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

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

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

KUPON **BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

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

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, pojemność
400 litrów, sprawny technicznie,
cena 800 zł, tel. 694 - 288 - 955

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz połowy,
300 litrów, cena 900 zł,
tel. 516 - 441 - 663

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy,
cena 3 700 zł, tel. 516 - 441 - 663

(o/b)

Kupię topole i las tartaczny,
tel. 608 - 519 - 540

(o/b)

Sprzedam ciągnik, 180 KM, do
małego remontu, cena 12 500 zł,
tel. 666 - 405 - 381

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy
Poznaniak, stan bardzo dobry,
mało używany, cena 2 599 zł,
tel. 796 - 185 - 086

(o/b)

Sprzedam młynek do mielenia
zboża, mało używany, cena 500 zł,
tel. 570 - 768 - 719

(o/b)

Sprzedam przyczepkę do
przewozu zwierząt, cena 1 200 zł,
tel. 660 - 135 - 124

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Sipma,
cena 4 000 zł, tel. 660 - 135 - 124

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy,
4-rzędowy, cena 1 200 zł,
tel. 698 - 186 - 544

(o/b)

Sprzedam jałówkę, czerwono-biała,
wycielenie 2 połowa marca,
cena 5 000 zł, tel. 698 - 186 - 544

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów
New Holland, cena 1 200 zł,
tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330,
cena 15 000 zł, tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam pług 5-skibowy,
cena 2 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,
nowy typ, cena 3 000 zł do
uzgodnienia, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zaczep suwakowy do
ciągnika Renault, kompletny,
cena 1 600 zł, tel. 504 - 805 - 129

(o/b)

Sprzedam tur do ciągnika
New Holland, cena 3 500 zł,
tel. 504 - 805 - 129

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, płaski,
450 litrów, stan bardzo dobry,
cena 1 200 zł, tel. 534 - 629 - 664

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną,
czeska, sprawna, cena 1 000 zł,
tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam kultywator, cena 350 zł,
tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Claas,
4-gwiazdowa, hydraulicznie
składana, stan bardzo dobry,
cena 8 200 zł, tel. 534 - 629 - 664

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy, 3 m,
z podwójnym wałkiem na krótkim
zębie, cena 2 000 zł,
cena 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam jałówkę, mięsna, czarna,
z białymi kopytami, cena 2 700 zł,
tel. 797 - 249 - 084

(o/b)

Sprzedam talerzówkę 2x13,
w bardzo dobrym stanie,
cena 2 500 zł, tel. 516 - 640 - 387

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Z-178, 1,85 m, w stanie bardzo
dobrym, cena 1 900 zł,
tel. 781 - 028 - 188

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik, w bardzo
dobrym stanie, zawsze
garażowany, gotowy do pracy,
cena 3 600 zł, tel. 515 - 9 5 - 992

(o/b)

Sprzedam ładowacz Troll, w
dobrym stanie, cena 5 800 zł do
negocjacji, tel. 510 - 478 - 952

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 4 600 litrów,
w dobrym stanie, cena 5 900 zł do
negocjacji, tel. 505 - 517 - 258

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Stoll,
w stanie bardzo dobrym, gotowy
do pracy, szerokość robocza
4,20 m, cena 6 400 zł,
tel. 781 - 839 - 077

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Akpil 16,
cena 2 100 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Stoll,
bębnowa, szerokość 2,70 m,
cena 6 200 zł, tel. 504 - 805 - 129

(o/b)

Sprzedam glebogryzarkę,
cena 11 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam orkan do zielonek,
cena 2 800 zł, tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

Sprzedam rozrząsacz na
tandemie, cena 3 500 zł,
tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

pwsip.edu.pl/ds

Dom Studenta
Rubikon**OBOZY!
SPORTOWE!
w Łomży**

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


Nasze atuty:

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



Dom Studenta Rubikon

ul. Wiejska 16A, 18-400 Łomża, tel. 86 216 31 65, 602 311 493

e-mail: ds@pwsip.edu.pl  domstudentarubikon

Zaprenumeruj na rok = 15 numerów za darmo!

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

Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

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

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

Cennik i promocje:

1 miesiąc – 10 zł (10,80 zł)

3 miesiące – 30 zł (35,10 zł)

6 miesięcy – 55 zł (70,20 zł)

12 miesięcy – 100 zł! (140,40 zł)

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



KONTAKTY w prenumeracie

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A:

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

Co Robimy?



#1 Social Media

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

#2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

#3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

#4 Multimedia

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

#5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

#6 Eventy

AlVeRnia Planet - Niesamowite miejsce do organizacji eventu, bezpieczeństwo, prywatność, elastyczność - od 10 do ponad 1200 osób

Wejdź na

www.eContentLab.pl

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



eContentLab

Zginął na słupie

Na miejscu zginął kierowca (31 lat) Hondy, który z nieustalonych dotąd przyczyn zjechał z drogi i uderzył w słup w Stryjakach (gm. Jedwabne).

Bezmyślne potrącenie

Scenariusz potrącenia na przejściu dla pieszych najczęściej jest taki: samochód na prawym pasie zatrzymuje się, by przepuścić przechodzącego, samochód jadący lewym pasem jedzie w najlepsze dalej i w niego uderza. Tak było i tym razem na przejściu przez al. Piłsudskiego, w okolicy skrzyżowania z ul. Fryderyka Chopina w Łomży, na którym bezmyślny kierowca opla potrącił osiemnastolatka. Na szczęście, badania w szpitalu, gdzie zawiozła go karetka pogotowia wykazały, że chłopakowi nic poważnego się nie stało.

Rzucili się pod pociąg, śledztwo umorzone

Prokuratura Okręgowa w Łomży umorzyła śledztwo w sprawie samobójstwa Reginy S. i Kamila K., którzy 9 września 2019 roku wspólnie rzucili się pod pociąg PKP Intercity relacji Białystok – Kraków w Czyżewie Ruś-Koloni. Śledztwo prowadzone było w kierunku ewentualnego namawiania do samobójstwa lub pomocy w nim. Przy Kamile K. znaleziono prawie 2 g marihuany. Śledczy nie podają, czy samobójcy byli pod wpływem narkotyku.

Papierosy z przemytu w Stawiskach

1000 paczek papierosów z przemytu znaleźli funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej w Łomży w samochodzie, mieszkaniu i lokalu usługowym mieszkańca (58 lat) Stawisk. Stanie przed sądem za paserstwo.

„Jednoręcy bandyci” w Wysokim Mazowieckiem

Trzy nielegalne automaty do gry oraz dwa zestawy komputerowe odkryła łomżyńska policja skarbową w Wysokim Mazowieckiem. Oprócz grzywny i ewentualnego więzienia urządzającym nielegalny hazard grozi kara 100 000 zł od każdego automatu.



499 kobiet pełni służbę w Podlaskim Oddziale Straży Granicznej. Oprócz „umundurowanych”, pracuje w niej także 175 kobiet na stanowiskach cywilnych, podaje rzecznik prasowy SG, też kobieta, mjr Katarzyna Zdanowicz. Wśród funkcjonariuszek 241 ma stopnie podoficerskie, 190 chorążych i 68 oficerskie. Gdy się przyjrzeć pani kapitan na zdjęciu, może powstać nowe przysłowie: za mundurem, panowie sznurem!

Te, skradzione w Niemczech dwa kampery, wartości około 750 000 zł, namierzyła Podlaska Straż Graniczna z Placówki w Rutce-Tartak na naczepie litewskiej ciężarówki. Jej kierowca (35 lat), obywatel Litwy, został przekazany policji.

Fot. SG



Przybywa pijanych!

Nie ma dnia, żeby policjanci w regionie nie zatrzymali pijanych za kierownicą. Jest ich coraz więcej i aż strach pomyśleć, że wyłapać udaje się ich tylko znikomą liczbę.

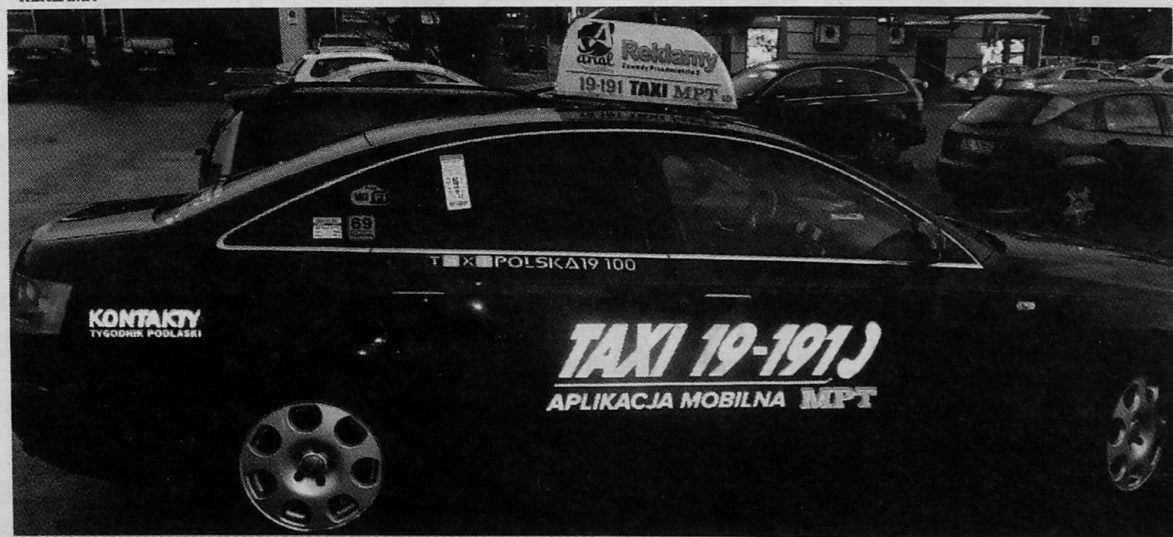
■ Prawie trzy promile alkoholu miał w sobie kierowca (42 lata) vo-

lvo zatrzymany przez łomżyńskich policjantów w Konarzycach. Z miejsca trafił do policyjnego aresztu.

■ Kompletnie pijaną (ponad 2,5 prom.) z powiatu kolneńskiego zatrzymał inny kierowca pod Wizną. Uczynił to, gdy ledwo uniknął uderzenia przez jadącą z przyciśniętym tyłkiem z przeciwka toyotę. Nie odpuścił, lecz zawrócił i pojechał za nią, a gdy samochód

zatrzymał się przed skrzyżowaniem, zablokował go, po czym zabrał kluczyki kierującej toyotą kobiecie i wezwał policję. Badanie alkomatem potwierdziło, że jechała pijana w sztok. Choć kary za jazdę po pijanemu są surowe, nietrzeźwych za kierownicą przybywa: w ubiegłym roku tylko łomżyńscy policjanci zatrzymali ich 232, czyli 71 więcej, niż w 2018 roku.

REKLAMA



Poradnia psychologa

Mąż odszedł do kochanki

Mamy dwoje dorosłych dzieci. Dowiedziałam się, że mąż od roku ma kochankę, z którą teraz będzie miał dziecko. Wybaczyłam mu, wrócił do domu, jednak po 2 tygodniach wrócił do niej. Przez ten czas, który był w domu, było naprawdę dobrze. Dużo rozmawialiśmy, kochaliśmy się, spędzaliśmy ze sobą czas. Nie rozumiem jego decyzji. Widzę, że mąż nie jest szczęśliwy. Mówił, że mamy szansę, prosi tylko o czas. Jestem tym wszystkim wykończona, nie mogę jeść ani spać, schudłam 10 kilogramów. Boję się, że ta kobieta zrobi wszystko, aby go zatrzymać. Mówiłam mu, że jest manipulowany, ale nie chce słuchać. Nie mam siły, żeby odejść, zależy mi na nim.

Iwona

Chyba naprawdę kocha Pani męża, bo stara się usprawiedliwić jego decyzję, które wywołują cierpienie i ból. To rozumiałe, ponieważ jeśli pragniemy z kimś być, staramy się go spostrzegać w korzystnym świetle. Jeśli Pani zależy na mężu, musi Pani zadbać o to, aby on „znał Pani serce”. Powiedzieć mu, dlaczego chce z nim być i dlaczego wybaczyła mu Pani jego

zdradę, dlaczego Pani na nim zależy. Ważne, aby wiedział, że powinien decyzję podjąć szybko, wyznacząc jakiś termin.

Trochę się martwię tym, jak Pani rozumie podjęcie decyzji przez męża. Pani chce sobie wmówić, że jest pod wpływem kochanki i jest manipulowany. Owszem, ona pewnie podejmuje różne wysiłki, aby zatrzymać go przy sobie, podobnie zresztą, jak i Pani. Ale tak naprawdę to mąż zdecyduje, z kim będzie. I niech Pani na to popatrzy tak właśnie: „To on podejmie własną decyzję. Jeśli zechce być ze mną, będzie ze mną, jeśli zechce być z nią, będzie z nią”.

Trzeba tak myśleć, bo jeśli zdecyduje się do Pani nie wracać, będzie Pani musiała jakoś z tym żyć. I wtedy bardzo utrudni pogodzenie się z sytuacją przekonanie, że on tak naprawdę chce być z Panią, ale został poddany manipulacji i wbrew sobie został z inną.

Pani prawdopodobnie przeżywa teraz depresję. Warto udać się po wsparcie do psychiatry. Lekarstwa złagodzą Pani stan. Przyda się wsparcie psychologiczne.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

Boczek opłukać pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem. Czosnek obrać, drobniutko posiekać albo przecisnąć przez praskę i rozetrzeć z solą. Pokruszyć listki laurowe i dodać do czosnku. Dolać olej i sok z pomarańczy i wymieszać. Natrzeć tym mięso ze wszystkich stron, posypać i lekko wetrzeć mieloną ostrą i słodką paprykę, pieprz oraz majeranek i rozmaryn. Tak przygotowane mięso odstawić na noc w chłodne miejsce. Następnego dnia boczek przełożyć do brytfanki. Mięso wstawić do piekarnika o temperaturze 180 st. na około 3 godzin. W czasie pieczenia często polewać sosem z dna brytfanki. Godzinę przed końcem pieczenia boczek przykryć folią aluminiową, by wierzch zbyt szybko się nie przyrumienił. Gotowy boczek od razu wyjąć z piekarnika, by nie wysęchł.

Pytanie intymne

Podnieca mnie nagość. Uwielbiam widzieć jej falujący biust, pieścić go. To wszystko, co ja tak bardzo lubię, co mnie dodatkowo podnieca, ona ukrywa. Czuję się tak, jakbym ciągle lizał lizaka przez bibułę. Ona się śmieje, obiecuje, że następnym razem będzie inaczej. Czekam z nadzieją i kolejny raz znów kocha się w nocnej koszuli. Nie wiem, co mam o tym myśleć. Jest ładna, namiętna. Ma piękne ciało. Na początku myślałem, że może gdzieś jest oszpecona, ma jakąś bliznę, której się wstydzę, ale nic z tych rzeczy. Chyba jednak czegoś się wstydzę, a ja nie wiem, jak to zmienić.

Mariusz

To może mieć związek z zasadami wyniesionymi z domu. Jeśli dziewczyna była wychowywana, że temat seksu był w domu wstydlivy, to nadal taki dla niej pozostał. Przyczyną ukrywania się mogą być też wcześniejsze doświadczenia. Może wcześniej ktoś ją skrzywdził, przykro zażartował i teraz znów boi się ośmieszenia?

Natrętne pytanie, dlaczego nie chce pokazać swojej nagości i na-



mawianie do rozebrania nic nie pomogą. W tym wypadku trzeba zastosować metodę wydłużoną w czasie, ale chyba skuteczną. Stopniowo przyzwyczajając ją do nagości. W trakcie gry wstępnej można samemu zacząć zdejmować fatalaszek. Jeśli dziewczyna będzie stawiała opór, trzeba wstrzymać dalsze rozbieranie i skupić się na pieścieniu. A potem znów powrócić do rozbierania, które może być elementem pieścizot. Całując, można odpinać guziki. Wszystko powinno trwać długo, z rosnącym podnieceniem. Można też poprosić dziewczynę, aby ona rozbierała ciebie. Wszystko może być wspólną erotyczną zabawą.

Lekarz domowy

Moja babcia zmarła na zawał serca. Mój tato kilka lat chorował na serce i zmarł dość młodo na zawał. Mam 48 lat, właśnie w tym wieku zmarł ojciec. Chciałabym dowiedzieć się, czy zawał serca jest dziedziczną chorobą. Czy można się jej jakoś ustrzec?

Jacek

Zawału serca się nie dziedziczy, ale dziedziczy się tendencje do choroby wieńcowej serca, której skutkiem jest właśnie zawał. I jeśli w najbliższej rodzinie wystąpiła choroba, to już po

ukończeniu 35 lat należy wzmocnić ostrożność i raz w roku zgłaszać się do lekarza na badania kontrolne. Tym bardziej trzeba się zgłosić po 40 roku życia. Lekarzowi należy powiedzieć o wieńcowych tendencjach w rodzinie. Jeśli lekarz zauważy coś niepokojącego, zaproponuje zmianę trybu życia, może zmniejszenie jego tempa, zmianę diety, leki.

Niezależnie od skłonności dziedzicznych, na możliwość wystąpienia zawału ma wpływ nadciśnienie, otyłość, nadmierny stres oraz cukrzyca.

Pod paragrafem

Chciałabym dowiedzieć się, czy można ubiegać się o pomoc adwokata w sądzie. Znam dobrego adwokata, ale on jest drogi, a ja jestem rencistką. Co zrobić, żeby on mnie bronił?

Krystyna

Pomoc prawna z urzędu nie przysługuje wszystkim. Mogą na nią liczyć tylko ci, którzy zostali zwolnieni przez sąd z obowiązku ponoszenia opłat sądowych. A takie prawo przysługuje komuś o niskich dochodach, kto przekona sąd,

że jego sytuacja majątkowa nie pozwala na opłaty sądowe. Zwolniony z opłat może wówczas zgłosić na piśmie albo ustnie do protokołu wnioszek o ustanowienie dla niego adwokata lub radcy prawnego. Wniosek należy złożyć do sądu, w którym sprawa się toczy lub ma być wytoczona. Podobnie postępuje się, gdy sprawa nie wymaga opłat sądowych. Jeśli sąd uzna, że w danej sprawie udział adwokata jest potrzebny, uwzględni wnioszek.

Niestety, nie można wybrać sobie imiennie adwokata.



Przysmak podlaski

Pieczeń czosnkowa

Składniki:

- 1 kg surowego chudego boczku (ze skórką)
- 4-5 ząbki czosnku
- 1 listek laurowy
- sok z ćwiartki pomarańczy
- płaska łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- pół łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 1 łyżeczka majeranku
- szczypta rozmarynu
- 2 łyżki oleju
- płaska łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- 1/4 łyżeczki soli



Co widzisz jako pierwsze?



Ptaki/kwiaty – jeśli jako pierwsze widzisz kwiaty lub ptaki oznacza to, że doskonale wiesz, kim jesteś, co lubisz i co chcesz osiągnąć. Jesteś osobą pogodzoną ze światem. Charakteryzuje cię wrodzona ciekawość świata, aktywność i kreatywność.

Drzewo/mózg – jeśli jako pierwsze zauważasz drzewo lub mózg, w życiu kierujesz się przede

wszystkim intelektem. Masz chłonny umysł i szukasz okazji, by się rozwijać. Uwielbiasz poznawać nowe rzeczy. Cechuje cię racjonalne podejście do świata i ludzi.

Zarys twarzy – jeśli jako pierwsze zauważysz zarys twarzy, to znaczy, że cały czas walczysz o to, by inni postrzegali cię jak najlepiej. Na każdym kroku starasz się udowodnić swoją wartość.

Chcesz zamieścić reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

Kom. 506-448-884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



Koronawirus jest jak makaron. Wymyślili go Chińczycy, ale dopiero Włosi zapewniają prawdziwą popularność.

Szef życzył mi dziś rano miłego dnia. Poszedłem więc do domu.

– Słyszała sąsiadka, że ksiądz uratował życie jednemu ministrantowi?

– Nie słyszałam, a jak to się stało?
– Wymacał mu guza na jądrze.

Przechodzi facet przez granicę i prowadzi rower. Przez ramę roweru przewieszony jest sporych rozmiarów worek. Celnik pyta:

– Co pan tam wiezie?
– Piasek.
– Proszę przejść na bok, zaraz to sprawdzimy.

Celnik sprawdza zawartość worka i okazuje się, że rzeczywiście w środku jest tylko piasek. Sytuacja powtarza się kilka razy dziennie i za każdym razem zawartość worka jest identyczna. Pewnego razu celnik nie wytrzyma i mówi:
– Ja pana znam. Wiem, że pan

coś przemyca. Nie wiem tylko, co to jest. Daruję panu wszystko, tylko niech pan powie, co pan przemyca.

– Rowery – odpowiada przemytnik.

Co robią emeryci z różnych krajów w wolnym czasie? Amerykanin bierze butelkę whisky i czas spędza na łowieniu ryb. Francuz bierze butelkę szampana i czas spędza na imprezie, podrywając kobiety. Polak bierze butelkę moczu i czas spędza w kolejce do laboratorium.

Ostatnia wieczerza. Wchodzi skupiony Jezus, patrzy a tu impreza na całego, drogie wino i jedzenie.

– Zaraz, zaraz... Miało być skromnie, poważnie, skąd wzięliście na to pieniądze?

– Nie wiem, podobno Judasz coś sprzedał – mówi Piotr.

Misjonarz ucieka przed lwem. Widząc, że nie ma szans, pada na kolana i modli się: „Panie, jeśli taka jest Twoja wola, spraw, aby w tej bestii obudziła się dusza gorliwego chrześcijanina!”

Nagle lew pada na kolana, składa łapy do modlitwy i mówi: „Pobłogosław Panie te dary, które spożywać będziemy”.

– Wiesz, jesteś kiepskim kochankiem – mówi dziewczyna.

– Co? Skąd możesz to wiedzieć po 30 sekundach? – pyta oburzony chłopak.

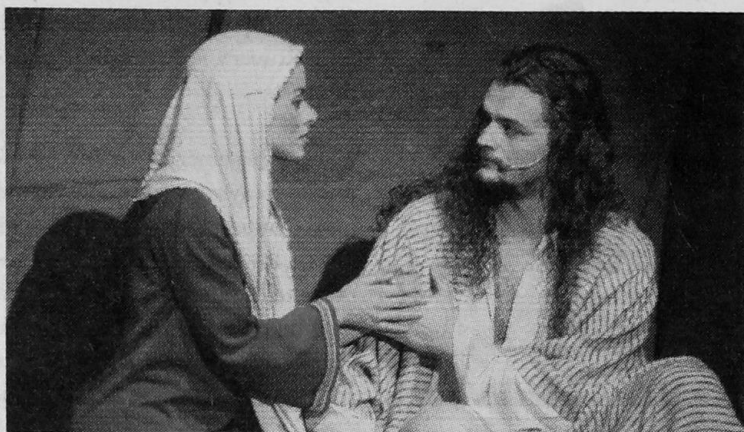
– Po co chirurg musi zakładać maskę w czasie operacji?

– Żeby nie oblizywał skalpela.



Białystok

Tu warto być

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

■ „Jezus Christ Superstar”, słynny broadweyowski musical Lloyda Webbera o niespotykanym dotąd na białostockiej scenie rozmachu; piątek i sobota, 13 i 14 marca, godz. 19.00 i niedziela, 15 marca, godz. 18.00. Bilety w kasie Opery i na stronie oifp.eu.

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

■ Otwarcie wystawy „Policje świata” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Elcka 30) oraz prezentacja klasy mundurowej Zespołu Szkół w Nieckowie; sobota, 14 marca, godz. 11.00. Wstęp wolny.

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

■ „Poznaj Peru” na spotkaniu z podróżnikiem Ryszardem Sobolewskim; środa, 18 marca, godz. 13.00.

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

■ Koncert „Mistrz i uczeń” orkiestry Filharmonii pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego z towarzyszeniem skrzypków Marty Gębskiej i Romana Lasockiego w Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich (ul. Sadowa 12 A); czwartek, 19 marca, godz. 18.30. Bilety przed koncertem.

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

■ „Wziółowstąpienie”, to opowieść o naszym regionie, w którym żywe są jeszcze „wiary stare”, a szeptuchy i szeptuni szepczą swoje „zamowy” ze skutkiem potężniejszym, niż gdzie indziej. Obasda: Piotr Tomaszuk, Rafał Gąsowski, Dariusz Matys, Mateusz Krzyżewski, Monika Kwiatkowska, Sylwia Nowak; sobota i niedziela, 14 i 15 marca, godz. 19.00. Bilety w kasie teatru i na stronie www.wierszalin.pl.

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

■ Monodram „Prospekt – trzy historie” w wykonaniu Luizy Saniewskiej z Teatru Młodego Aktora MDK, w reżyserii Agnieszki Karasinkiewicz; sobota, 14 marca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ **Kino Relax Grajewo:** 13 marca – „Dżentelmeni”, godz. 17.30 i „Bad Boy”, godz. 19.30; 14 marca – „Bayala i ostatni smok”, godz. 15.00 oraz „Dżentelmeni”, godz. 17.30 i „Bad Boy”, godz. 19.30. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 14 marca – „Gang Zwierzaków”, godz. 12.00 oraz „Bad Boy”, godz. 17.00 i „Kłamstewko”, godz. 19.00; 15 marca – „Gang Zwierzaków”, godz. 14.30 oraz „Kłamstewko”, godz. 17.00 i „Bad Boy”, godz. 12.00 i 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 13 marca – „365 dni”, godz. 17.00 i „Dżentelmeni”, godz. 19.30; 14 marca – „Dżentelmeni”, godz. 19.30; 16 – 19 marca – „Bayala i smok ostatni”, godz. 15.15 oraz „Najświętsze serce”, godz. 17.00 i „Bad Boy”, godz. 19.30.

HOROSKOP

BARAN (21 III–19 IV): wreszcie moment, by się wyciszyć, spokojnie spojrzeć na sprawy, które Cię tak drażniły. Musisz jednak wykrzesać w sobie choć odrobinę zaufania. Nowe okoliczności powinny Ci w tym pomóc. Wykorzystaj szansę, a Tobie i z Tobą łatwiej się będzie żyło.

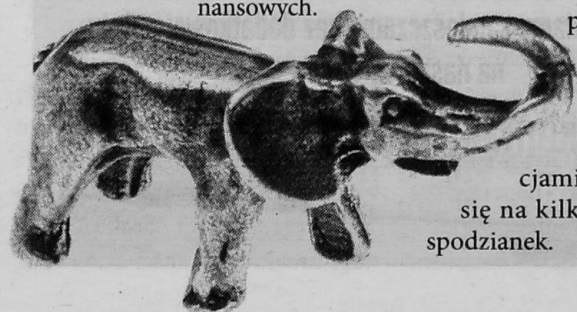
BYK (20 IV–21 V): dlaczego poddajesz w wątpliwość prawdziwość miłych, dobrych słów o Tobie? Nie słuchaj opinii „życzliwych”. Potrzeba Ci trochę wydarzeń, podnoszących poziom emocji. Jeżeli będzie taka okazja, zrób to. Oczyszcz swój sposób patrzenia na świat.

BLIŹNIĘTA (22 V–22 VI): na uczucia w tych dniach może zabraknąć czasu. Dla samotnych dobra wiadomość: najbliższe spotkanie z towarzystwem z przeszłości wniesie nowe emocje. Nie bój się odważnie przedstawiać swoich oczekiwań. Jeśli myślisz o zmianie pracy, nie pal za sobą mostów.

RAK (23 VI–22 VII): poczujesz przyływ ochoty na seks. To wprowadzie bardzo urozmaici Twoje życie, ale bacz, by nie przysporzyć sobie kłopotów. Odważysz się na spełnienie marzeń. Wydane na nie pieniądze przyniosą Ci wiele radości, więc nie rób sobie wyrzutów.

LEW (23 VII–22 VIII): uda Ci się tak pokierować sprawami, że jeszcze niedawne kłopoty nie będą Ci spędzać snu z powiek. Ale przyrzeknij sobie, że ostatni raz doprowadzasz do sytuacji „na ostrzu noża”.

PANNA (23 VIII–22 IX): gwałtowny przyływ sił witalnych spowoduje, że możesz się „zapomnieć”. Skutkiem może być coś poważnego w Twoim życiu. Nie podpisuj żadnych dokumentów finansowych.



WAGA (23 IX–23 X): masz wokół siebie dobrą aurę, sprawy idą w dobrym kierunku, nie zaprzęcaj tego niezrozumiałymi (także dla siebie) pociągnięciami. Odmiana zawsze kusi, ale zawsze też warto poważnie pomyśleć, czy warta jest ryzyka ewentualnego zepsucia tego, co masz.

SKORPION (24 X–21 XI): kto jest bardziej uparty? Może jednak Ty? Otrzymasz sygnał lub wprost w rozmowie możesz usłyszeć coś, co rozwieje resztę Twoich rozterek, które sprawiają, że żyjesz „na zaciągniętym hamulcu”.

STRZELEC (22 XI–21 XII): w tych dniach bardzo uaktywni się Twoje życie towarzyskie, możliwe, że poznasz nowych ludzi, wśród nich kogoś, dla kogo zapragniesz zmienić swoje życie. Jeżeli nie musisz, w wolnym od obowiązków czasie, nie rób nic. Oddaj się lekturze, śpij, jedz, zadbaj o siebie.

KOZIOROŻEC (22 XII–20 I): rządzą Tobą emocje i brak opanowania. Takie zachowanie negatywnie wpływa na relacje z otoczeniem. Możesz mieć na głowie w tych dniach więcej obowiązków, niż zwykle. Jeśli nie ulegniesz panice, masz ogromną szansę na załatwienie sprawy, która może wiele znaczyć dla Twojej przyszłości.

WODNIK (21 I–20 II): uprawianie czarnowidztwa, niestety, nie jest Ci obce. Czy warto pozwolić, by strach z każdym dniem coraz bardziej paraliżował Twoje działania, aż popadniesz w całkowitą stagnację, depresję albo jeszcze coś gorszego? Ktoś bliski może zrobić Ci niespodziankę, więc zastanów się, jak zareagować, żeby nie uzależnić się wbrew woli.

RYBY (21 II–20 III): znowu uwierzysz w miłość. Nie bój się marzyć, nie bój się naturalności. Dokuczać Ci będzie ogólny niepokój i skłonność do wywoływania konfliktów. Jeśli nie zapanujesz nad swoimi reakcjami, możesz natknąć się na kilka przykrych niespodzianek.

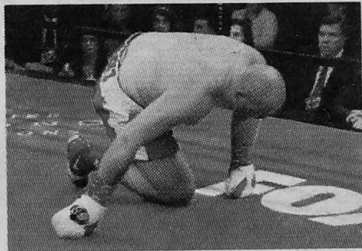
Sędziowskim skandalem zakończyła się Gala KnockOut Boxing Night #10 w Łomży! Łomża... zyskała! Zamiast jednego dnia, jest wymieniana w mediach ogólnopolskich i światowych już kilka dni!

Polacy na deskach! Wygrała Łomża!

Dwa razy, w trzeciej i piątej rundzie, wyładował na deskach Artur Szpilka w walce wieczoru z Ukraincem z Siergiejem Radczenką, który w dodatku w większości rund przeważał. Nasz pięściarz wygrał w efekcie skandalicznego werdyktu sędziów. Szpilce pomogli nie tylko sędziowie punktowi. Od klęski pod koniec dziewiątej rundy uratował go sędzia ringowy. Gdy Polak zbierał kolejne ciosy w narożniku, sędzia ringowy z niezrozumiałych powodów przerwał starcie i dał... ostrzeżenie Radczence. Szpilka złapał oddech i przetrwał dzięki temu do gongu, a Ukrainiec stracił punkt.

Zanim jednak po tej walce wzburzeni kibice opuszczali Halę Sportową im. Olimpijczyków Polskich w Łomży, wcześniej obejrzeni siedem, w większości ciekawych pojedynków i dobry boks. Taki właśnie zaprezentowali Fiodor Czerkaszyn (Polska) z Patrickiem Mendiym (Anglia). W ósmej rundzie wygrał przez nokaut techniczny Czerkaszyn, pięściarz urodzony na Ukrainie, który kilka dni temu odebrał polskie obywatelstwo.

– Mam polskie korzenie, bo babcia urodziła się w Toruniu. Przyje-



Adam Kownacki po ciosie Fina Roberta Heleniusa chałem do Polski, zobaczyłem kraj i chciałem tu zamieszkać. Myślę, że babcia byłaby dzisiaj ze mnie dumna – mówił po walce niepokonany dotąd bokser wagi średniej.

W innych starciach Przemysław Zyśk z Ostrołęki (12-0, 4 KO) wygrał na punkty z Wasylem Kurasowem (Ukraina), Vladimir Belujsky (Słowacja) przez nokaut techniczny pokonał Vladislava Bilousa (Ukraina), Bartłomiej Szczęśny na punkty zwyciężył Przemysława Biniende (obaj Polska), Serhi Huk przed czasem pokonał Krzysztofa Rogowskiego (Polska), Kamil Bednarek (Polska) wypunktował Ivana Murashkina (Białoruś), a Paweł Stępień (Polska) Serba Gearda Ajetovica (najsłabsza walka wieczoru).

Tego samego wieczoru w Nowym Jorku (USA) urodzony w Łomży

Adam Kownacki niespodziewanie przegrał z Robertem Heleniusem. Co więcej, Fin posłał dwukrotnie niepokonanego dotąd na zawodowym ringu Kownackiego na deski i w 4 rundzie sędzia ringowy odesłał zamroczonego Polaka do narożnika. Taki wynik starcia to, prawdziwa sensacja w światowym boksie, ponieważ Adam Kownacki był uważany za faworyta. Po wszystkim nasz pięściarz zamieścił w Internecie wpis: „Dziękuję wszystkim za wsparcie dziś wieczorem. Dziękuję za ciepłe wiadomości. Przepraszam, że was zawiodłem”.

*

We wtorek, 10 marca, Artur Szpilka w oświadczeniu napisał, że po obejrzeniu na chłodno zapisu wideo z jego walki, chciałby unieważnienia werdyktu i natychmiastowego rewanżu. „Mnie zwycięstwo w takich okolicznościach, jak w Łomży nie jest potrzebne”, mówi jasno Szpilka.

Na całym zamieszaniu wygrała Łomża. Zamiast jednego dnia, jest wymieniana w ogólnopolskich i światowych mediach już kilka dni. Jako, że skandal nie dotyczy miasta, to niezła dodatkowa darmowa promocja.

Królewski turniej w Czyżewie

92 szachistów z podlaskiego, mazowieckiego i warmińsko-mazurskiego wystartowało w XIII Turnieju Szachowym o Puchar Burmistrza Czyżewa, zorganizowanym przez Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie w sobotę, 7 marca.

Wśród dziewcząt do lat 13: I miejsce zajęła Weronika Supel (Sokółka), II – Zuzanna Roszkowska (Białystok), III – Kamila Trzaska (Ostrów Mazowiecka). Dziewczeta powyżej lat 13 i kobiety: I miejsce – Karolina Sacharczuk (Sarnaki), II – Natalia Sudak (Nowa Ruskołęka), III – Joanna Szymańska (Sarnaki).

Chłopcy do lat 10: I miejsce – Oliwier Sienicki (Białystok), II – Grzegorz Przybysz (Grajewo), III – Kazimierz Wysocki (Białystok). Chłopcy do lat 16: I miejsce – Jakub Firmuga (Łomża), II – Bartosz



Od lewej: kierownik Turnieju Magdalena Sobocińska z „Akademii Szachowej Sobocińscy” w Łomży, szachiści Bartosz Kotarski z Pucharem Burmistrza Czyżewa, Piotr Brzeski, Przemysław Rodak i dyrektor GOK Katarzyna Kostro

Chelstowski (Łomża), III – Patryk Krawczak (Zielonka). Chłopcy powyżej lat 16 i mężczyźni: I miejsce i Puchar Burmistrza Czyżewa – Bartosz Kotarski (Olsztyn), II – Piotr Brzeski (Warszawa), III – Przemysław Rodak (Warszawa).

Najlepsi szachiści z gminy Czyżew: Karol Płocha (chłopcy powy-

żej lat 16 i mężczyźni), Jakub Pietruszewski (chłopcy do lat 16), Jakub Sienicki (chłopcy do lat 10), Ewelina Wiśniewska (dziewczeta do lat 13), Julia Skupiewska (dziewczeta powyżej lat 13 i kobiety).

Opiekunem Koła Szachowego czyżewskiego GOK jest Krzysztof Kupniewski.

Doping!

„Nikt z Kołaków Kościelnych nie wybiera studiów na akademii wychowania fizycznego. Znajomy rozpoczął studia na akademii wojskowej, ale zrezygnował z powodu kłopotów ze sprawnością fizyczną. Wszystkim brakuje aktywności fizycznej, bo tego nawyku dzieci nie wynoszą ze szkoły, w której nie ma hali sportowej. Pod względem warunków do uprawiania sportu nasza gmina jest Polską D”, mówi Tadeusz Kołakowski z Kołaków Kościelnych.

Jest emerytem. Co tydzień z kilkoma znajomymi jeżdżą do Kulesz Kościelnych, aby tam na hali sportowej za niewielką opłatą pograć dwie godziny w piłkę. W Kołakach Kościelnych nie ma warunków do uprawiania sportu także latem. Na małym, szkolnym boisku nie ma bieżni, skoczni, rzutni. A w szkole uczy się około 200 uczniów.

Kołakowski powtarza: „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał. Trzeba dzieciom i młodzieży stworzyć warunki i zachęcić do uprawiania sportu”. Założył Stowarzyszenie Ruch Rozwoju Regionu „RuRoRe”. Członkowie Stowarzyszenia zdecydowali, że opłacą projekt hali. Dopingują wójta do złożenia wniosku do Ministerstwa Sportu o dofinansowanie budowy z programu „Sportowa Polska. Program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej”, na który w 2020 roku jest 200 mln zł. Wnioski składać można od 16 marca do 4 kwietnia.

Rutki z pucharem

9 drużyn wystartowało w halowym turnieju piłkarskim o Puchar Prezesa TKKF Żubr Zambrów. Po widowiskowych meczach w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 5, najlepsza okazała się drużyna FC RTK Rutki, II miejsce zajęła – Dobroplast Zambrów, III – Absolwenci ZSA Zambrów, IV – Los Sicarios Zambrów, V – GKS Łomża, VI – TKKF Żubr Zambrów, VII – Black Dragon Szumowo, VIII – Coco Jambo Zambrów, IX – Don Team Łomża. Najlepszy bramkarz turnieju: Karol Krajeński (Absolwenci ZSA). Najlepszy strzelec: Jakub Kapelewski (Dobroplast). Najlepszy zawodnik: Kamil Gosiewski (FC RTK Rutki). Koło Gospodyń Wiejskich „Zbrzeźniczanki” ze Zbrzeźnicy przygotowały dla piłkarzy i kibiców smaczny posiłek.



SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

WSZYSTKO DOBRE, BO NATURALNE!
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI PRODUKTY
Z PIĄTNICY SPRAWDZĄ SIĘ NA ŚNIADANIE,
JAKO SZYBKA PRZEKĄSKA LUB SKŁADNIK
WIELU PYSZNYCH DAŃ.



NAJLEPSZE
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



PO PROSTU Z MLEKA,
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



SYCĄCA PRZEKĄSKA
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA
DO UBIJANIA



PUSZYSTY
DO SMAROWANIA