



MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

Nie musieli zginąć • Niebezpieczne łąpówki • Horoskop

18-400 Łomża, ul. Ks. J. 2
tel. 86 218 43 65

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

16 (2054)

24 kwietnia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Zapach forsy

Dekalog rodzica



ISSN 0208-6840 INDEXS 363286
9 770208 684005 16

Fot. pixabay

Instytut Pamięci Narodowej (IPN) poszukuje bohaterów ze zdjęcia autorstwa Henryka Śmigacza, na którym para młodych ludzi stoi na tle ruin Warszawy

Szukamy bohaterów zdjęcia

„Dwoje młodych ludzi, starannie, niemal odświętnie ubranych. Uśmiechają się do obiektywu. Ona w jednej ręce trzyma małą torebkę, w drugiej koszyczek, on niesie zwinięty rulon, być może plakat lub szkic... Pozornie wyglądają jak przypadkowi przechodnie zatrzymani przez fotografa podczas spaceru na warszawskiej ulicy. Przeczy temu tło obrazu, stopy ruin za plecami bohaterów zdjęcia...”, czytamy we wpisie IPN na Facebooku.

„Chcemy dowiedzieć się czegoś więcej o tych młodych ludziach: skąd pochodzili, jak potoczyły się ich dalsze losy? Gdzie i w jakich okolicznościach wykonano zdjęcie?”, pisze IPN.

Fotografia pochodzi z kolekcji fotografii autorstwa Henryka Śmigacza, którą do Instytutu Pamięci Narodowej przekazały córka i wnuczka fotografa, Aleksandra i Małgorzata Szczygielskie.



Może ktoś z Czytelników „Kontaktów” rozpozna na prezentowanym zdjęciu swojego ojca, dziadka, babcię, wujka, ciotkę? Jeżeli tak, prosimy o kontakt: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

„Ginąca Warszawa (1939–1944)”, to kolekcja Henryka Śmigacza w IPN, nieżyjącego już warszaw-

skiego fotoreportera. Jak informuje IPN, „fotografie powstańcze Henryka Śmigacza stanowią jedynie nie-

wielką (82 szt.) część, która ocalała z około 2 tys. negatywów, jakie fotograf ukrył w piwnicy swojego mieszkania i fotograficznego atelier przy ul. Złotej 24 przed kapitulacją i opuszczeniem Warszawy”.

We wrześniu 1939 r. fotografowie Henryk Śmigacz i Jan Ryś uzyskali specjalne pozwolenie prezydenta Warszawy Stefana Starzyńskiego i gen. Juliusza Rómmla, umożliwiające im swobodne przemieszczanie się po stolicy. Nie zważając na zagrożenie, wykonywali zdjęcia, które miały tworzyć fotograficzną kronikę życia warszawiaków pod okupacją niemiecką, dokumentującą walkę z okupantem i zniszczenia bombardowanej stolicy. Henryk Śmigacz jest autorem zdjęć płonącego Zamku Królewskiego i Starego Miasta, w tym archikatedry św. Jana Chrzciciela tuż po bombardowaniu we wrześniu 1939 r.



Pobierz **e-kontakty** z www.egazety.pl i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

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 Kędzielański,
Krystyna Michalczuk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

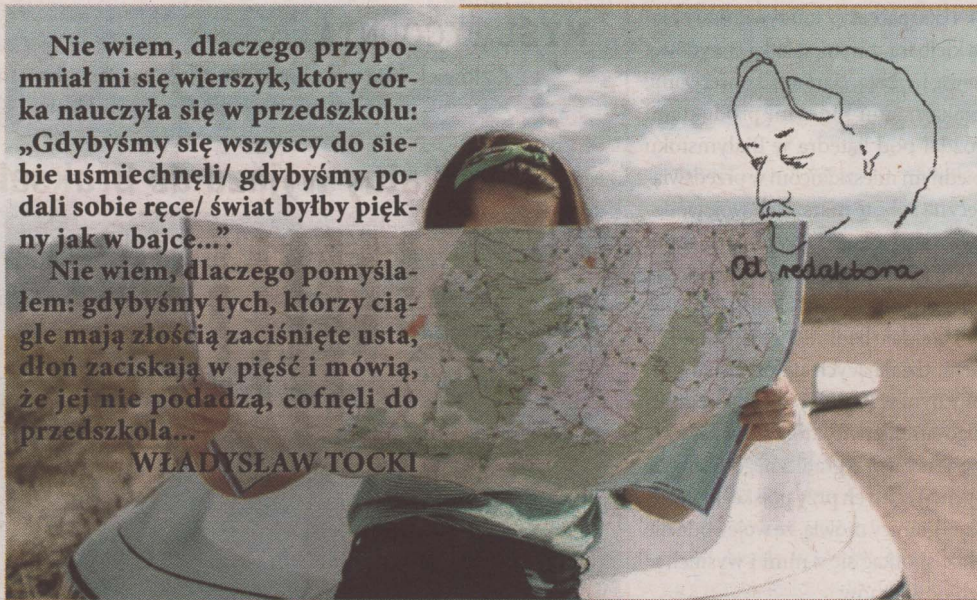
Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.

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

Nie wiem, dlaczego przypomniał mi się wierszyk, który córka nauczyła się w przedszkolu: „Gdybyśmy się wszyscy do siebie uśmiechnęli/ gdybyśmy podali sobie ręce/ świat byłby piękny jak w bajce...”

Nie wiem, dlaczego pomyślałem: gdybyśmy tych, którzy ciągle mają złością zacisnięte usta, dłoń zaciskają w pięść i mówią, że jej nie podadzą, cofnęli do przedszkola...

WŁADYSŁAW TOCKI



Pogoń za króliczką, czyli wielki powrót wybuchających parówek

Karolina Lewicka: – Rzecz działa się jesienią 2013 roku podczas drugiej Konferencji Smoleńskiej. Właśnie wtedy pojawiły się w garnku pękające parówki. Te „kiełbaski, które gotujemy sobie rano na śniadanie”, prawil że śmiertelną powagą ekspert z PAN, miały być niezbytym dowodem na wybuch wewnątrz samolotu. Podłużne pęknięcie kadłuba jako żywo przypominać miało pęknięcie powłoki parówek, gotowanych we wrzącej wodzie.

Na tej samej konferencji zaprezentowano zgniecione puszki po napoju Red Bull oraz tyskim. Wszystko było dla ekspertów jasne, jak piwo. Gdyby samolot (puszka) były zgniecione, świadczyłoby to o wypadku, ale rozerwanie puszki (samolotu) świadczyło o wybuchu wewnątrz samolotu (puszki).

Po tych licznych eksperymentalnych doznaniach część komentatorów pytała wtedy publicznie, jak długo jeszcze ciągnąć się będzie ten kompromitujący spektakl posła Antoniego Macierewicza? Minęło dziewięć lat. A spektaklu nadal nie zdjęto z afisza.

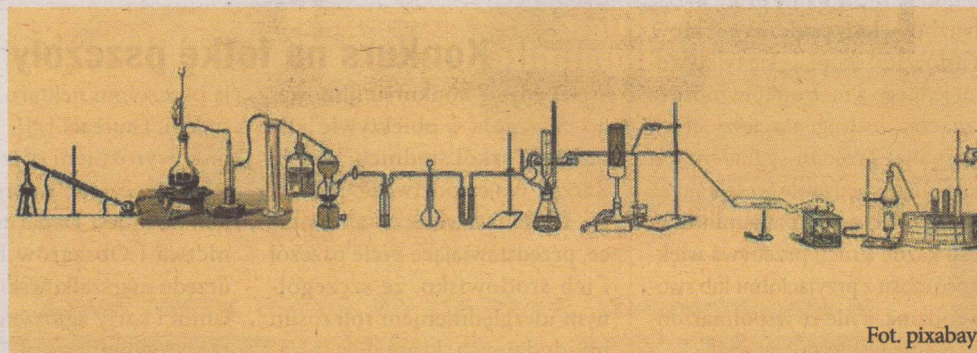
W kolejnym sezonie teatralnym mamy za to przyspieszenie.

Postać pierwszoplanowa ogłasza triumfalnie, że była zbrodnia, zamach. Wracają znane rekwizyty: puszki, parówki, bomba termobaryczna. Padają oskarżenia: Putin zamordował

nam prezydenta, bo prezydent przejrzał Putina. Kulminacja! Teraz to się dopiero będzie działo, myśli widz. Tymczasem nie dzieje się kompletnie nic. Postać pierwszoplanowa przechodzi nad własnym oświadczeniem do porządku dziennego, choć przecież zadziała się rzecz niewyobrażalna, dowiedziono ponoć zamachu! Nie ma żadnych kolejnych działań. PiS z tą „zbrodnią” chyba nic robić nie zamierza.

Wątek poboczny: wpis dziennikarki Polskiego Radia, która zauważa, że obchody nie mają „nic wspólnego z autentyczną tragedią, jaka rozegrała się pod Smoleńskiem”. Jest reakcja! Zostaje zwolniona.

PiS dowodzi, że nie tylko Rosjanie stali za zamachem, ale i Rosjanie przyłożyli rękę do publikacji raportu z nieocenzurowanym zdjęciami ofiar. Sprawę bada kontrwywiad wojskowy, szuka zapewne szpiegów, którzy za tym stoją. Jakoś nikt nie zwraca uwagi, że już na konferencji Antoniego Macierewicza rodziny mogły się dowiedzieć, jaki odsetek ciał był w jednym kawałku, a jaki w więcej, niż dziesięciu kawałkach. I czy ze zwłok było zerwane ubranie, czy nie. Barbarzyństwo, to mało powiedziane, ale Antoni Macierewicz wciąż tańczy na grobach ofiar. Piruet za piruetem, zanim zostanie schowany w szafie, jak zwykle bywało przed wyborami. (Źródło: na temat.pl; skróty od redakcji).



Fot. pixabay

■ 1 500 paczek (7 ton żywności) z białą kielbasą, żurem, sałatką jarzynową, kawą, herbatą, ciastami, konserwami, makaronami i innymi produktami rozdał pod katedrą w Białymstoku biednym mieszkańcom w przedsięwziętą sobotę marszałek województwa Artur Kosicki z wolontariuszami Fundacji Rodziny Czarneckich, która była organizatorem akcji.

■ Na skraju bankructwa jest około 20 firm, działających na przejściu granicznym w Kuźnicy i bezpośrednim jego sąsiedztwie, które utrzymywały się z ruchu przygranicznego. Szefowie agencji celnych przy polsko-białoruskiej granicy mówią, że wojewoda nie chce spotkać się z nimi i wysłuchać ich problemów.

■ W geście solidarności z walczącymi i setkami tysięcy uchodźców z Ukrainy w wyniku agresji Rosji, niebiesko-żółte barwy ukraińskiej flagi powiewają na wielu urzędach, instytucjach, dworcach, blokach mieszkalnych i domach prywatnych w regionie. W Białymstoku założona zostanie łąka kwietna w barwach ukraińskich.

Ciekawy świat

Zdjęcia a trwałość małżeństwa

Shayla Herrington to fotografka ślubna. Niedawno podzieliła się spostrzeżeniem, które usłyszała od starszego i bardziej doświadczonego kolegi po fachu. Powiedział jej, że w trakcie ślubu jest w stanie poznać, czy małżeństwo przetrwa długie lata, czy raczej szybko się rozpadnie. Podpowiadały mu to trzy sygnały. Pierwszy, to ilość zdjęć, do których para młoda pozuje osobno ze swoją rodziną. Jeśli jest ich więcej niż trzy, istnieją duże szanse, że małżeństwo zakończy się rozstaniem. Drugim sygnałem, który może świadczyć o rychłym rozpadzie związku, jest podobno zachowanie druhen oraz družbów. Jeśli podczas rozmów, toastów itp. skupiają się tylko wokół jednego z małżonków, może to oznaczać, że drugi nie cieszy się ich sympatią. Trzecim sygnałem jest natomiast spędzanie wesela przez pannę młodą oraz pana młodego. Jeśli każde z nich przebywa większość czasu z przyjaciółmi lub swoją rodziną, a nie ze współmałżonkiem, nie jest to dobry znak.

MYŚL TYGODNIA

Człowiek żyje tak długo, jak długo nie jest obojętny

Dzevad Karahasan

Bezpłatny wyjazd do Brukseli!



Mikro, małych i średnich przedsiębiorców z sektora budowlanego, wyposażenia wnętrz i branży rolno-spożywczej, prowadzących działalność w województwie podlaskim minimum 12 miesięcy, zaprasza Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego na seminarium biznesowe w Brukseli, które odbędzie się 25 maja (wylot 23 maja, powrót 27 maja). Wszyscy będą mieli możliwość

odwiedzenia największych targów budowlanych w Belgii „Batibouw 2022”, w których udział weźmie Polski Klaster Budowlany. Przelot w obie strony, zakwaterowanie i wyżywienie bezpłatne. Zdecydowani na udział powinni dokonać zgłoszenia w formularzu zgłoszeniowym, dostępnym na stronie investinpodlaskie.pl. Zakończenie rekrutacji: 26 kwietnia, godz. 23.59.

Potrzebni fachowcy 144 specjalności

Wykaz 144 zawodów, w których może być dokonywana refundacja wynagrodzeń i składek na ubezpieczenie społeczne młodocianych pracowników zatrudnionych na podstawie umowy o pracę w celu przygotowania zawodowego, opublikował Zarząd Województwa Podlaskiego. Wśród wymienionych są zawody budowlane (murarz, glazurnik, malarz, tapeciarski, parkeciarz, posadzkarz, dekarz, cieśla,

zduń, tynkarz, betoniarz, zbrojarz, szklarz, hydraulik, monter izolacji budowlanych, monter ociepleń budynków, monter instalacji gazowych, ślusarz, elektryk, stolarz), związane z mechaniką samochodową, handlem i gastronomią. Ale też rolnik, kominiarz, kowal, zegarmistrz, drukarz, kapelusznik, introligator, rzeźnik, oraz zawody artystyczne, jak artysta rzeźbiarz, fotograf, witrażownik, złotnik.

Konkurs na fotkę pszczoły

III edycję konkursu filmowego „Pszczoła w obiektywie” dla uczniów szkół średnich, ogłosił Zarząd Województwa Podlaskiego. Do 8 czerwca czeka na prace, przedstawiające życie pszczoł i ich środowisko, ze szczególnym uwzględnieniem roli roślin miododajnych, które dostarcza-

ją pszczołom nektaru, pyłku czy spadzi. Laureaci I, II, III miejsca oraz wyróżnieni otrzymają nagrody rzeczowe. Koordynatorem konkursu jest Departament Rolnictwa i Obszarów Rybackich urzędu marszałkowskiego. Regulamin i karty zgłoszenia na stronie wrotapodlasia.pl.

Znaki czasu:

■ Ukraińską pieśń patriotyczną „Czerwona kalina” zaśpiewał z wiernymi proboszcz kościoła Las Bielański ks. Wojciech Drozdowicz w kościele bł. Edwarda Detkensa w Warszawie. „Ksiądz Wojciech Drozdowicz, mój friend, tym się różni od wielu innych księży, że czasem ma serduszko WOŚP naklejone na sutannie, czasem rozsypuje białe piórka podczas mszy, czasem na wydarzenia światowe reaguje tak”, napisał znany muzyk Zbigniew Holdys.

■ Ulga rehabilitacyjna, która pozwalała odliczyć wydatki na leki, zostanie zlikwidowana. Najmocniej dotknie to niepełnosprawnych i ich opiekunów oraz rencistów, którzy wydają na lekarstwa kilkaset złotych miesięcznie.

■ Rosnące stopy procentowe, a w związku z tym rosnące raty sprawiają, że 35 – 40 proc. kredytobiorców musi przeznaczać na ratę ponad połowę dochodu netto. Przed podwyżkami stóp procentowych takich kredytobiorców było tylko 9 proc.

■ Od 19 kwietnia do Turcji turystycznie możemy podróżować bez paszportu, na podstawie dowodu osobistego. Decyzję w tej sprawie podpisał prezydent Turcji Recep Erdogan. To duże ułatwienie dla wielu, którzy chcieliby tam wyjechać w wakacje, bo w biurach paszportowych są kolejki.

■ Czterech górników nie żyje, 20 trafiło do szpitali, los 7 nie jest znany po wybuchu metanu w kopalni Pniówek w Pawłowicach. Po kilku godzinach akcja poszukiwania zaginionych została wstrzymana, ponieważ ratownicy budowali tamy przeciwybuchowe.

■ Samobójstwo rozszerzone ma być najbardziej prawdopodobną przyczyną śmierci kobiety i pięciomiesięcznego chłopczyka w Gnojniku, poinformowała prokuratura w Tarnowie. Ciała znalezione zostały w studni. Po wypompowaniu z niej wody, na dnie znaleziony został telefon komórkowy kobiety, a także zapiski dotyczące wizyt lekarskich jej dziecka. W domu odnaleziony został też list napisany pismem ręcznym, w którym tłumaczy ona motywy swojego zachowania. Z jego treści wynika, że kobieta jest w depresji, gdyż obawia się, iż jej synek może być w przyszłości niepełnosprawny, z czym ona nie może się pogodzić, powiedział prokurator.

Aby pomóc ukraińskim uchodźcom, pochodzący z Łomży Konrad Flejter rzucił „kamień, który powoduje lawinę” darowizn w Greenwich w USA, pisze greenwichtime.com

Dobro odpowiedzią na zło

Odkąd Rosja zaatakowała Ukrainę i zmusiła ponad 4 miliony ludzi do ucieczki, wielu w Greenwich zadaje sobie pytanie: „Co mogę zrobić, aby pomóc?”

Pochodzący z Łomży Konrad Flejter postanowił: zbieram niezbędne rzeczy, aby wysłać uchodźcom z Ukrainy w Polsce.

– Każdy Polak ma wojnę w głowie z powodu naszej historii. Dzięki naszym rodzicom i dziadkom jesteśmy wychowywani przez echa wojny. Polska straciła 18 procent ludności w wyniku II wojny światowej. Jest trauma, złość i uczucie strachu. Myślę, że nie tylko ja mam do czynienia z tymi emocjami – mówi Konrad.

Dwie duże przesyłki zostały już wysłane do Polski, a Flejter pracuje nad trzecią z pomocą wielu mieszkańców Greenwich, których zna ze swojej działalności, jako właściciela Warsaw Home Improvement.

– Na zło na świecie, odpowiedzią musi być dobro – mówi Konrad.

By to osiągnąć, wysłał maila do 80 – 100 klientów z prośbą o dary.



Pakowanie darów z Greenwich w stanie Connecticut (USA)

Jeden z pierwszych maili trafił do Sheryl Mandali z Greenwich.

„Wiem, że za każdym razem, gdy go potrzebowałam, mogłam do niego zadzwonić z prośbą o pomoc. Zaczęłam kontaktować się z przyjaciółmi, a oni powiedzieli to przyjacielowi, który powiedział przyjacielowi i tak zaczęło

się to toczyć dalej i dalej”, mówi Mandala.

Pierwsza dostawa do Polski, gdzie Flejter współpracuje z Caritasem, obejmowała ubrania. Druga zawierała żywność i pomoc medyczną. Konrad zbiera artykuły do trzeciej dostawy.

„Trudno oglądać to wszystko, co dzieje się w Ukrainie w televi-

zji i uważać, że nic nie można z tym zrobić. A to jest to, co zrobić możemy”, mówi Mandala.

To przetłumaczony z angielskiego fragment reportażu o Konradzie Flejterze i mieszkańcach Greenwich, którzy zaangażowali się w pomoc Ukraińcom, zamieszczonego w angielskojęzycznym portalu greenwichtime.com, autorstwa Kena Borsuka.

Konrad, którego mama Nina Omelchenko była dziennikarką „Kontaktów” i „Gazety Współczesnej” w Łomży, napisał do „Kontaktów”: „Łomżyniacy w USA też dwoją się i troją, żeby pomóc rodakom i gościom z Ukrainy. Adam Nietupski (ze szkoły drzewnej) razem ze mną (z mechanika) i moją żoną (z Tarnobrzega) zebraliśmy ponad 50 tysięcy dolarów i ze społecznością Connecticut wysłaliśmy dwa kontenery z darami do Caritasu. Mnóstwo ludzi zaangażowało się w donacje, sortowanie i pakowanie oraz wysyłkę. Pracownik Adama, polityczny uchodźca z Białorusi Paweł, zgłosił się do załadunku...”

REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

„Zniczodzielnia” na cmentarzu w Łomży

Zamiast wyrzucać stary znicz, można zostawić go w „zniczodzielni” na cmentarzu przy ulicy Przykoszarowej w Łomży. Przy wejściu stanął regał, na którym można zostawić niepotrzebne, ale w dobrym stanie znicze. Ktoś może wówczas dokupić do nich tylko wkłady. To pomysł miejskiego przedsiębiorstwa, zarządzającego nowym cmentarzem na ograniczenie ilości śmieci. W „zniczodzielni” można też znaleźć szczotki i szufelki, które można wykorzystać przy sprzątanu nagrobków.

Ponad 6 milionów dla gmin

Czeki łącznej wartości 6 030 000 zł na bieżące inwestycje, realizowane przez gminy w Łomżyńskim, zostały wręczone przedstawicielom samorządów w środę, 20 kwietnia, na konferencji prasowej z udziałem wicemarszałka Marka Olbrysia.

Kolno otrzymało 1 mln 500 tys. zł na przebudowę istniejącego stadionu piłkarsko-lekkoatletycznego, Łomża – 1 mln zł na budowę sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5, Powiat Zambrowski – 450 tys. zł na wymianę windy oraz remont klatki schodowej w szpitalu w Zambrowie, gmina Stawiski – 800 tys. zł na rozbudowę i przebudowę drogi gminnej Jurzec Włociański-Dobrzyjałowo, gmina Nowogród – 900 tys. zł na przebudowę dróg gminnych, gmina Wizna – 780 tys. zł i gmina Turośl – 600 tys. zł.

Bądź gotowy!

„Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny” przygotowało Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (do pobrania z internetu gov.pl).

Laury za wodę w obrazkach

Aleksandra Sielawa zdobyła nagrodę, a Julia Kozłowska wyróżnienie w konkursie plastycznym pt. „Pobliskie wody i strumyki”, zorganizowanym przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Łomży oraz Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Łomży w ramach Światowego Dnia Wody. Laureatki należą do koła plastycznego w Świetlicy Wiejskiej w Drozdowie, prowadzonego przez Justynę Kryszpin-Żmudę.

Ma szansę na sukces!



W programie „Szansa na sukces” zaprezentował się Przemysław Piotrowski z Łomży. Jego występ będzie można zobaczyć w niedzielę, 24 kwietnia, w TVP2, o godz. 15.15. Gwiazdą odcinka będzie zespół Myslovitz. Przemek z muzyką jest „od zawsze”. Śpiewał w Studio Wokalnym eMDeK, zdobywając liczne nagrody. Brał udział w nagraniu singla zespołu Popvacula oraz stworzył singiel z Marcinem „Fabiszem” Fabiszewskim.

Zabawy z piękną książką



Dzieci, które przybyły do Biblioteki pod opieką Jolanty Grabowskiej i Teresy Bagińskiej, z kierowniczką Oddziału dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży Renatą Igielską

Bajkowe łąmigłówki, poznawanie zawodów związanych z pisaniem i wydawaniem książek i gazet, czytanie, rysowanie literackich bohaterów, wykonywanie zakładek, rozmowy promujące czytelnictwo z zapraszonymi gośćmi wypełniają organizowane przez Oddział dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży zajęcia i spotkania dla najmłodszych czytelników w ramach Dni Literatury Dziecięcej.

„Kontakty” też tam były, w reporterze z dziećmi Publicznego Przedszkola nr 2 w Łomży się bawiły, książkę czytały, literackie zagadki zadawały.

Dni Literatury Dziecięcej trwają do końca kwietnia. W Bibliotece będą organizowane kolejne spotkania i zabawy, a 28 i 29 kwietnia odbędzie się w Hali Kultury konkurs recytatorski.

Wicepremier w Wiźnie



Wicepremier i minister kultury Piotr Gliński odwiedził remontowany kościół w Wiźnie. Parafia otrzymała na kontynuację remontu z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego 665 000 zł oraz 100 000 zł z MSWiA. Potrzeba więcej.

Liturgia prawosławna dla uchodźców

Paschalna Boska Liturgia dla wyznawców prawosławia odbędzie się w kościele Zmartwychwstania Pańskiego w Łomży (ul. Wojska Polskiego 136 B) w niedzielę, 24 kwietnia (godz. 9.00). Po liturgii święcenie pokarmów.

„Rotmistrz Pilecki” w Jedwabnem

Na spektakl pod tytułem „Rotmistrz Pilecki – Ofiarowanie” w wykonaniu Ostrowskiej Grupy Teatralnej, zaprasza burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski w piątek, 22 kwietnia (godz. 19.30). Przedstawienie, prezentujące losy rotmistrza, jego heroiczną walkę z niemieckim okupantem i kapturowy proces przez komunistyczne władze Polski Ludowej, odbędzie się w Kościele św. Jakuba Apostoła w Jedwabnem.

Kolęda w Łomży i Wiźnie

W parafii Katedralnej w Łomży od wtorku, 19 kwietnia, trwają wizyty duszpasterskie, czyli tzw. kolęda (przełożona z powodu epidemii), która zakończy się 10 maja. W Wiźnie kolęda rozpocznie się w poniedziałek, 25 kwietnia.

Koncert dla dzieci Ukrainy

Koncert wielkanocny ze zbiórką dla dzieci z Ukrainy odbędzie się w niedzielę, 24 kwietnia (godz. 13.30) w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Jedwabnem. W programie, oprócz koncertu: zwyczajne wielkanocne polskie i ukraińskie, kiermasz ciast, spotkanie z neurologopedą i psychologiem.

Spotkanie z pisarzem

Na spotkanie z pisarzem i podróżnikiem Jackiem Łapińskim zaprasza Biblioteka w Miastkowie w piątek, 29 kwietnia (godz. 16.30).

Minęła rocznica katastrofy smoleńskiej. Wbrew nieudokumentowanym tezom Antoniego Macierewicza, udokumentowanych zostało aż 7 możliwości, aby uniknąć tragedii. Ale samolot, łamiąc wszelkie procedury wystartował i kontynuował lot...

Nie musieli zginąć!



1. Samolot nie powinien był odlatywać z Warszawy. Nawigatorowi nie zapewniono 8 godzin przerwy między lotami. Załoga była spóźniona, przez co miała mniej czasu na omówienie lotu. Tylko jeden pilot znał rosyjski. Z czterech członków załogi tylko technik pokładowy miał ważne uprawnienia, aby wsiąść do samolotu. Ten samolot nie miał prawa wystartować.

2. Załoga była trzykrotnie informowana o złych warunkach pogodowych w Smoleńsku. Mówił o tym białoruski kontroler, wieża kontroli lotów w Smoleńsku przekazała załodze samolotu komunikat: „Mgła, widzialność 400 metrów, warunków przyjęcia nie ma”. Technik pokładowy Jaka 40, który zdążył wylądować z dziennikarzami przed TU 134 przekazał kapitanowi: „Arek, teraz widać 200 metrów”. Kapitan poinformował o złych warunkach pogodowych szefa protokołu dyplomatycznego i pro-

sił o decyzję prezydenta, co robić dalej. Szef protokołu po kilku minutach wrócił i poinformował, że decyzji prezydenta nie ma.

3. Zgodnie z informacjami z wizyty i od technika Jaka 40, widzialność była 5 razy mniejsza, niż wymagana przepisami. W tej sytuacji załoga powinna była podjąć decyzję o lądowaniu na zapasowym lotnisku lub powrocie do Warszawy.

4. Samolot zbyt późno rozpoczął zniżanie do lądowania, choć kontroler podał właściwy punkt jego rozpoczęcia. Samolot był za wysoko nad ścieżką, co powoduje, że w odległo-

ści 6 km od lotniska przelatuje nad dalszą radiolaternią o I20 m za wysoko. Zgodnie z procedurą, załoga powinna podjąć decyzję o odejściu na drugi krąg.

5. W odległości 5 300 metrów od lotniska urządzenie TAWS ostrzegало przed zderzeniem z ziemią za pomocą komunikatu „Terrain ahead”. Oznaczało to, że samolot obniża się pod zbyt ostrym kątem. Procedury w tym przypadku są jednoznaczne: samolot powinien wyrównać lot do poziomego i odejść na drugi krąg.

6. Niecałe 3 000 metrów przed lotniskiem urządzenie TAWS jesz-

cze kilka razy ostrzega: „Terrain ahead”. Samolot powinien natychmiast odejść na drugi krąg. W kokpicie zarejestrowany został męski głos, który powiedział: „Zmieścisz się, śmiało” na krótko przed lądowaniem.

7. 100 metrów względem poziomu lotniska przy braku widoczności lotniska, samolot nie miał prawa zgodnie z procedurami, zejść nawet o metr niżej. Urządzenie TAWS wielokrotnie powtarzało komendę „Pull up”. Komunikat nakazuje pilotowi przyciągnąć do siebie stery, podnieść samolot, ponieważ znajduje się na kursie kolizyjnym z ziemią lub przeszkołą terenową. Podwójny komunikat „Pull up, pull up” oznacza, że niebezpieczeństwo jest bardzo duże. Z nagrania w kokpicie wynika, że załoga odlicza kolejne odległości od ziemi, słychać kolejne komunikaty „Pull up, pull up”, a po chwili krzyki załogi...

Dekalog dobrego rodzica

1. Spędzaj z dzieckiem czas

Regularnie ofiaruj dziecku choć kilkanaście minut tylko dla niego. Wówczas ma świadomość, że jest dla ciebie ważniejsze od wszelkich spraw, którymi się zajmujesz.

2. Okazuj miłość

Gdy zada ci pytanie, „czy mnie kochasz”, odpowiesz „tak” i będzie to prawda. Dużo ważniejszym pytaniem jest, „czy twoje dziecko wie, że je kochasz?”. Miłość wymaga, by ją wyrażać. Nie zapominaj o wadze dotyku, gestach czułości, przytulenia.

3. Poznawaj swoje dzieci

By poznawać świat naszych dzieci, należy zachęcać je, aby mówiły i pokazywały nam to, co lubią. Rozmawiać z ich kolegami i koleżankami, nauczycielami, trenerami.

4. Słuchaj tego, co mówią

Jednym ze sposobów poznawania dziecka jest słuchanie tego, co mówi. Jeśli przychodzi z problemem, nie bagatelizuj, ale wysłuchaj z próbą zrozumienia, dlaczego dziecko tak tę sprawę przeżywa. Koncentruj uwagę na nim, nie zajmuj się innymi sprawami.



5. Bądź oparciem

Gdy dziecko ma problemy, potrzebuje przede wszystkim oparcia, zapewnienia, że nie jest samo, ma do kogo zwrócić się o pomoc, nie wszyscy się od niego odwrócili. Nie chodzi o pogłaskanie po głowce i mówienie, że nic się nie stało. Zło zawsze należy nazywać złem, ale równocześnie okazywać dziecku, że nadal je kochamy i może na nas liczyć.

6. Ustal jasne zasady

Jednym z warunków zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa jest ustalenie jasnych reguł, co mu wolno, a co nie oraz czego może się spodziewać za złamanie którejs z zasad. Ważne, by wymagania były dostosowane do ich wieku i możliwości.

7. Postępuj konsekwentnie

Gdy zasady są ustalone, dziecko musi wiedzieć, że obowiązują zawsze.

Musi być konsekwencja w egzekwowaniu ich przestrzegania. Kara lub jej brak nie może zależeć od tego, jaki aktualnie masz nastrój.

8. Przyznawaj się do błędów

Jeśli okażesz niesprawiedliwość w stosunku do dziecka, źle je ocenisz albo je zawiedziesz, nie udawaj, że nic się nie stało. Słowo „przepraszam” pomoże mu zrozumieć, że jest dla ciebie ważne, traktujesz je poważnie. Poza tym, samo nauczy się, jak powinno postąpić, gdy popełni błąd.

9. Dotrzymuj danego słowa

Nigdy nie obiecuj czegoś po to, by dziecko dało ci święty spokój. Ty zapomnisz o obietnicy, a ono uzna, że nie jest dla ciebie ważne i nie może na ciebie liczyć.

10. Dbaj o relacje małżeńskie

Ważne, by dziecko czuło się kochane przez rodziców i że rodzice kochają siebie nawzajem. Da mu to poczucie bezpieczeństwa. Z obserwacji, jak tata i mama zachowują się wobec siebie nauczy się, jak powinny wyglądać relacje między mężczyznami i kobietami.

KRZYSZTOF PILCH

POWIAT GRAJEWSKI

Laureaci konkursu „Baranek wielkanocny” w Szczuczynie



Hubert Kleszczewski (I nagroda) z dyrektorem BCK Januszem Siemionem (z prawej) i Andrzejem Szabelskim

Joanna Skrodzka otrzymała pierwszą nagrodę wśród najstarszych uczniów (kl. V – VIII) szkół podstawowych w konkursie „Baranek wielkanocny”, zorganizowanym przez Bibliotekę Centrum Kultury (BCK) w Szczuczynie. Druga nagroda przypadła Marcinowi Żebrowskiemu, a trzecia Klaudii Mikołajczyk. W klasach młodszych (I – IV) najpiękniejszego baranka wykonała Joanna Krępczyńska, drugie miejsce zajął baranek Zofii Koniecko, a trzecie Agaty Kosz-

czej. Wśród przedszkolaków pierwsze miejsce zajął baranek Huberta Kleszczewskiego, drugie Krystiana Kleszczewskiego, a trzecie Aleksandry Sarnackiej. Oceny 35 prac dokonali Janusz Siemion (przewodniczący jury), Anna Chmielewska, Ewa Borusiewicz i Andrzej Szabelski. Laureaci otrzymali nagrody rzeczowe oraz czekoladowe zajączki, ufundowane przez BCK. Wystawę pokonkursową można oglądać w Bibliotece do 30 kwietnia.

POWIAT KOLNEŃSKI

Wielkanocny „Pisankowy skwer” w Grabowie



Drugi rok za sprawą Gminnego Ośrodka Kultury w Wielkanoc Grabowo ma barwny „Pisankowy skwer”. W roku ubiegłym uczniowie ze szkół w Grabowie, Konopkach Monetach i Surałach oraz przez kilka rodzin z Grabową, stworzyło techniką decoupage ok. 200 różnej wielkości pisanek. Przed Niedzielą Palmową wszystkie zawisły na drzewach skweru przy Urzędzie Gminy. W tym roku przybyło 11 dużych pisanek, które wypełniły ogromny kosz, wykonany przez pracowników Urzędu Gminy.



NATO wyburza!



W rewitalizacji centrum Grajewa pomogli amerykańscy żołnierze z NATO, którzy wyburzyli stare budynki i sprząkali teren.

Potrzebne plecaki

109 uchodźców z Ukrainy, wśród nich 54 dzieci i młodzieży zarejestrowanych jest obecnie w Grajewie. Teraz najpotrzebniejsze są plecaki i przybory szkolne oraz ubrania dziecięce i młodzieżowe.

Świetlica w Biebrzy za milion

Świetlica w Biebrzy (gm. Rajgród) wybudowana zostanie do końca roku za milion złotych z półmilionową unijną dotacją.

Laboratorium doposażone

1 660 tys. zł otrzymał Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie na modernizację i doposażenie laboratorium analitycznego i mikrobiologicznego w związku z covid-19.

Starostwo na kulturę



Dotacje na kulturę rozdzielił Zarząd Powiatu Kolneńskiego na 2022 rok. I tak: Stowarzyszenie Sportowo-Jeździeckie im. 10 Pułku Ułanów Litewskich w Grabowie otrzyma 3 500 zł na Rajd Szlakiem 10 Pułku Ułanów Litewskich z 1939. Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Edukacji, Kultury i Sportu w Kolnie „Ale Musicale” – 5 880 zł na warsztaty wokalne. Towarzystwo Przyjaciół Gminy Grabowo – 9 000 zł na wydarzenie Pamięć Września '39. Towarzystwo „Jan z Kolna” – 2 950 zł na 15 numer „Zeszytów Kolneńskich”.

Dla dzieci w Kątach

88 000 zł unijnej dotacji otrzymała gmina Mały Płock na plac zabaw przy Szkole Podstawowej w Kątach. Plac zostanie obsiany trawą, staną na nim dwie podwójne huśtawki, dwie zjeżdżalnie oraz domki dla dzieci. Całość będzie kosztować 103 500 zł (15 500 zł dołoży gmina).

Bogatsi zyskają... więcej!

Projekt ustawy o zmianie w podatkach w przyszłym tygodniu ma być rozpatrywany przez Sejm. Najważniejsza zmiana zakłada obniżenie PIT z 17 do 12 proc. oraz likwidację ulgi dla klasy średniej. Zmiany w PIT oznaczać będą obniżenie podatków, także dla emerytów i rencistów, choć nie dla wszystkich. Ci, których świadczenia nie przekraczają 2500 zł brutto, już teraz nie płacą podatku dochodowego, dlatego planowana obniżka PIT do 12 proc. nie będzie ich dotyczyć. Nową reformą rządu mogą poczuć się więc rozczarowani, bo choć mają niewysokie świadczenia, nic nie zyskają. Do-

piero dla emerytur i rent wyższych, niż 2500 zł brutto, coś się zmieni. Przy 2600 zł brutto zysk z reformy wyniesie 5 zł na rękę miesięcznie, a przy 3000 zł – 25 zł. Z wyliczeń wynika, że im wyższe świadczenie, tym obniżka PIT będzie bardziej zauważalna w portfelu. W maju i czerwcu emerytury będą wypłacone w identycznej kwocie, jak w marcu. Za to w lipcu, jeśli reforma podatkowa zostanie do tego czasu uchwalona, dzięki obniżce PIT niektórzy zobaczą na kontach większe kwoty.

Właśnie w czerwcu-lipcu ekonomiści prognozują najwyższą inflację.

Takie mają być emerytury w najbliższych miesiącach

Emerytura brutto	Emerytura na rękę w maju i w czerwcu	Emerytura na rękę w lipcu	TYLE ZYSKASZ
1000 zł	910,00 zł	910,00 zł	0 zł
1250 zł	1137,50 zł	1137,50 zł	0 zł
1500 zł	1365,00 zł	1365,00 zł	0 zł
2000 zł	1820,00 zł	1820,00 zł	0 zł
2500 zł	2275,00 zł	2275,00 zł	0 zł
2600 zł	2349,00 zł	2354,00 zł	5,00 zł
2700 zł	2423,00 zł	2433,00 zł	10,00 zł
2800 zł	2497,00 zł	2512,00 zł	15,00 zł
2900 zł	2571,00 zł	2591,00 zł	20,00 zł
3000 zł	2645,00 zł	2670,00 zł	25,00 zł
3100 zł	2719,00 zł	2749,00 zł	30,00 zł
3200 zł	2793,00 zł	2828,00 zł	35,00 zł
3300 zł	2867,00 zł	2907,00 zł	40,00 zł
3400 zł	2941,00 zł	2986,00 zł	45,00 zł
3500 zł	3015,00 zł	3065,00 zł	50,00 zł
3600 zł	3089,00 zł	3144,00 zł	55,00 zł
3700 zł	3163,00 zł	3223,00 zł	60,00 zł
3800 zł	3237,00 zł	3302,00 zł	65,00 zł
3900 zł	3311,00 zł	3381,00 zł	70,00 zł
4000 zł	3385,00 zł	3460,00 zł	75,00 zł
4500 zł	3755,00 zł	3855,00 zł	100,00 zł
5000 zł	4132,00 zł	4250,00 zł	118,00 zł
5500 zł	4541,00 zł	4645,00 zł	104,00 zł
6000 zł	4949,00 zł	5040,00 zł	91,00 zł



Ruiny zgliszczą pozoła
Ból i cierpienie na twarzy
Cicha modlitwa do Boga
Co też się jeszcze wydarzy

Kiedy to wszystko się skończy
Kiedy umilkną wystrzały
Kto kogo w bojach wykończy
Niech wygra Naród Wspaniały

W oczach tęsknota i spokój
Tli się iskierka wolności
W sercach nadzieja na pokój
Na powrót do normalności

Polegli będą żyć – wiecznie
Dzielnie walczący – urosną
Byście żyć mogli bezpiecznie
I cieszyć się każdą wiosną

Zbigniew Jach



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Jarmark Świętego Wojciecha w Ciechanowcu

Na Jarmark Świętego Wojciecha zaprasza w niedzielę, 24 kwietnia (od godz. 10.00 do 17.00) Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu.

Organizowany od dwóch dekad Jarmark Świętego Wojciecha na trwałe wpisał się w kalendarz wydarzeń kulturalnych w regionie. Ściąga twórców ludowych, artystów oraz rzemieślników z różnych stron Polski, którzy prezentują to, co mają najlepsze i najciekawsze.

Na bogaty program tegorocznego Jarmarku, poza wieloma różnorodnymi stoiskami, złożą się, między innymi: Koncert kapeli „Kłosy” z Ciechanowca, występy chóru Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych pod kierunkiem Moniki Ilczuk i Jolanty Drewnowskiej-Koziarskiej, widowisko pt. „Mały Książę” w wykonaniu „Teatru Marzeń” GOK w Czyżewie pod kierunkiem Anny Kazimierczuk, występ Zespołu Pieśni i Tańca „Mali Żurawiaci” pod kierunkiem Doroty Świderskiej-Kawalec oraz chóru Szkoły



Podstawowej w Bogutach-Piankach, prowadzonego przez Ursulę Kochanowską, występ Zespołu Wokalnego Miasta Ciechanowiec pod kierunkiem Sławomira Leszczyńskiego, koncert Elżbiety Kutasy, Zofii Melnyk i Weroniki Seny z Ukrainy, koncert piosenek Agnieszki Osieckiej pt. „Zielono Mi” w wykonaniu zespołu „Spo-

koo” oraz Karoliny Godlewskiej, Teodora Niemyjskiego, Alana Niemirowskiego, Adama Piekutowskiego, Marleny Pietraniuk, Anny Plichty, Sylwii Puchalskiej i Stanisława Szcześniaka, wystawa prac nadesłanych na konkurs „Magia leśnej przyrody w utworze >Na jagody< Marii Konopnickiej.

Warto tam być!

POWIAT ZAMBROWSKI

Zapisz dziecko do szkoły muzycznej

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie ogłasza nabór uczniów do klasy pierwszej w roku szkolny 2022/2023. Nauka w szkole jest bezpłatna. Szkoła kształci uzdolnione muzyczne dzieci i młodzież w następujących specjalnościach: akordeon, flet poprzeczny, fortepian, gitara klasyczna, klarnet, perkusja, saksofon, skrzypce, trąbka, wiolonczela. Istnieje możliwość wypożyczenia instrumentu (oprócz pianin) w Szkole. Warunkiem ubiegania się o przyjęcie do klasy pierwszej jest ukończenie w danym roku kalendarzowym co najmniej 6 lat i nie przekroczenie 16. Wnioski rekrutacyjne można składać w sekretariacie Szkoły lub pocztą do 20 maja. Badanie kandydatów odbędzie się w 30 i 31 maja w godz. 15.00 – 19.00. Szczegółowe informacje na stronie internetowej szkoły: psm.zambrow.org (regulamin rekrutacji).

„Boróweczki” ozdóbeczki!



„Boróweczki” w Podlaskim Muzeum Kultury Ludowej w Wasilkowie, w którym ogłoszone zostały wyniki konkursu. Serdecznie gratulujemy!

Koło Gospożyn Wiejskich „Boróweczki” ze Srebrnego Borku (gm. Szumowo) wyróżnione zostało w konkursie „Tradycyjna Ozdoba Wielkanocna”, zorganizowanym przez Samorząd Województwa Podlaskiego. Konkurs, na który wpłynęło ponad 90 ozdób z całego województwa, wygrało KGW w Przystawańcach (gm. Puńsk) za

tradycyjną wycinankę wielkanocną. Drugie miejsce zajęło KGW „Toporki” za pająka wielkanocnego, a trzecie KGW w Wąsoszu za palmę wielkanocną.

Konkurs, organizowany po raz drugi, niewątpliwie umacnia zachowanie pokoleniowych umiejętności tworzenia tradycyjnych ozdób wielkanocnych.

Laury

pisankowe



33 pisanki z Klubów Seniora powiatu wysokomazowieckiego w Czyżewie, Szepietowie, Klukowie i Ciechanowcu wpłynęły na I Powiatowy Konkurs Plastyczny „Pisanka Wielkanocna”, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury i Klub Seniora w Czyżewie.

Komisja konkursowa pierwszą nagrodę przyznała Danucie Sielickiej z Klubu Seniora w Czyżewie, drugą Marianowi Kraszewskiemu z GOK w Szepietowie, trzecią Klubowi Seniora w Ciechanowcu i Wiesławie Natowskiej z Klubu Seniora w Czyżewie. Wyróżnienia otrzymali: Anna Werpachowska, Jadwiga Wróblewska, Małgorzata Kamieńska, Halina Kutylowska, Ewa Busma i Andrzej Pietrzak, wszyscy z GOK w Szepietowie; Krystyna Staniec i Teresa Kozłowska, obie z Klubu Seniora w Czyżewie; Grażyna Świećka z Klubu Seniora w Ciechanowcu, Jadwiga Puchalska z Klubu Seniora w Klukowie i Krystyna Bogucka z Czyżewa.

Mocny

koncert!



Na koncert pt. „Dźwiękowy świat instrumentów perkusyjnych” w wykonaniu mistrzów, prof. Piotra Sutta z Akademii Muzycznej w Łodzi i dr. Jana Freichera z Musikschule Zürcher Oberland w Szwajcarii, zaprasza Państwowa Szkoła Muzyczna w Zambrowie w piątek, 22 kwietnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Szpital z dotacją na windę

450 tys. zł dotacji otrzymał Szpital Powiatowy w Zambrowie na wymianę windy i modernizację klatki schodowej. „Ta winda pamięta czasy budowy szpitala, była zakładana w latach 60 ubiegłego wieku. Wymaga ciągłych napraw”, mówi z satysfakcją starosta zambrowski Stanisław Ożlański.

Sesja Rady w Kołakach

Kościelnych

XX sesja Rady Gminy Kołaki Kościelne odbędzie się w poniedziałek, 25 kwietnia, o godz. 10.00, w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej.

Walka o majątek po rodzicach czyni z najbliższych sobie ludzi największych wrogów!



Zapach forsy

Fot. Pixabay

Czeka nas komornik

Agnieszka spod Zambrowa: – Mieszkam z rodzicami w domu moich nieżyjących ukochanych dziadków. Byli rodzicami mojej mamy, mama ma jeszcze dwójkę rodzeństwa. Mama była najmłodsza i szczerze mówiąc nikt jej się nie pytał za bardzo, czy chce zostać na wsi. Rodzeństwo mamy już wtedy organizowało sobie własne życie w mieście. Od dziadków dostali działki.

Najpierw umarła babcia i wszyscy odziedziczą po niej po równo.

Dziesięć lat później zmarł dziadek, który bardzo ciężko chorował. Mama opiekowała się nim przez ten czas, nie mogła wyjechać nawet na 2 – 3 dni. Dziadzio zmarł na raka, w domu. Opieka była ciężka fizycznie i psychicznie, a sprawowała ją prawie wyłącznie moja mama. Jej rodzeństwo ograniczało się do rzadkich, pod koniec częstszych wizyt. Ale dla spraw spadkowych nie ma to żadnego znaczenia, choć moralnie powinno o czymś świadczyć. Rodzeństwo mamy całe życie powtarzało, że oni nic nie chcą, że to wszystko dla niej po to, by nie pomagać dziadkom na roli.

Babcia zmarła nie zostawiając testamentu.

Dziadek przepisał wszystko na mamę. Teraz jednak rodzeństwo mamy wystąpiło o tak zwany zachówek

właśnie od tej części dziadka. Domagają się bardzo wysokich kwot, jako że dom znajduje się w pobliżu większego miasta, choć fizycznie nadaje się w całości do remontu. Mama jest na skraju załamania, ponieważ żyjemy skromnie, z pola i renty, nie mamy odłożonych pieniędzy, ja jestem niepełnosprawna i nie pracuję. Czeka nas chyba komornik...

Pod most!

Andrzej spod Wysokiego Mazowieckiego: – Stary dom, w którym mieszkają moi rodzice i który z każdym miesiącem wygląda gorzej, bo nie stać ich na remont i kawałek podwórka przy domu. I o to potężne awantury.

Dwie siostry mamy co miesiąc przyjeżdżają z miasta i upominają się o swoje. Gdy babcia żyła, powiedziała wszystkim, że moja mama tu zostaje i to będzie jej, ale nie spisała żadnego testamentu.

Nie rozumiem tego, bo widzą, że moim rodzicom się nie przelewa. Mama jest na rencie, ojciec od prawie dziesięciu lat na marnej emeryturze, nie pije, nie pali, od czasu do czasu zarabia grosze dorywczo.

Wcześniej dziadkowie pomagali siostrze mamy przy zakupie działek, budowie domu. Pamiętam, jak odjeżdżały z pełnymi bagażnikami samochodów, które dziadkowie też

pomagali im kupić. A jakie były wtedy miłe i wdzięczne. Teraz nic się nie liczy. Teraz mają mojej mamie, a swojej siostrze do powiedzenia jedno „Albo nas spłaczisz, a jak nie to pójdziemy do sądu i skończysz pod mostem!”

Wrogowie

Joasia z Łomży: – Pięcioro rodzeństwa. Trzech braci i dwie siostry. Nie rozmawiają ze sobą od dziesięciu lat. Nie utrzymują ze sobą żadnych kontaktów. Podzielił ich majątek. Dopóki matka żyła, panowała zgoda. Żyli biednie, ale zgodnie. Wzajemnie sobie pomagali, wspierali się. Zwykła rodzina. Biedna, ale kochająca się, spokojna, uczciwa.

Najmłodszy z rodzeństwa Jerzy został na gospodarstwie, by pomagać schorowanej i starszej mamie. Pozostali rozjechali się do miast studiować. Matka jeszcze zapisała im działki, jakby chcieli się budować. Gdy po kolei się budowali w miastach, w których ułożyli sobie życie, sprzedawała po kawałku ziemi, by im pomóc. Sami za nieliczne pieniądze sprzedali podarowane im wcześniej działki.

Jerzemu matka zapisała dom z zabudowaniami i niewielki kawałek ziemi, bo tylko tyle zostało. Wtedy wszyscy wydawali się być zadowoleni.

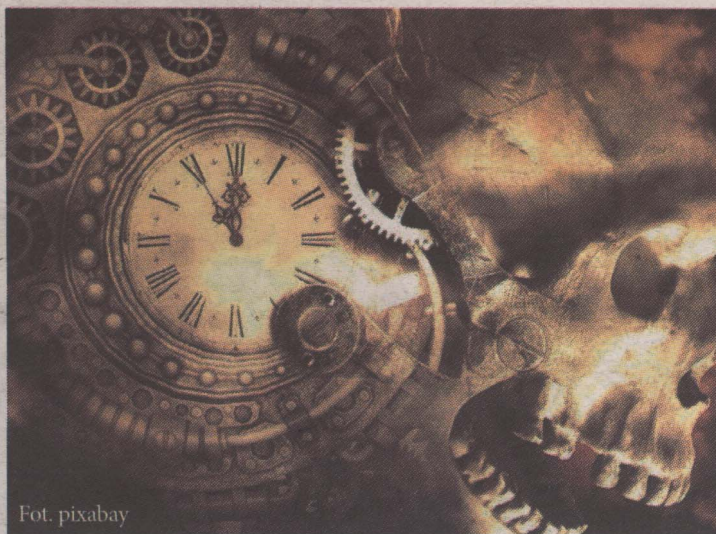
Po śmierci matki wybuchła prawdziwa bomba. Bracia i siostry Jerzego uważali, że każde z nich dostało mniej, niż inni. Zaczęli się między sobą kłócić, kto więcej dostał. Mieli wzajemne pretensje do siebie, a wszyscy razem do Jerzego.

Jerzy wcale się nie wzbogacił. Dom był mocno zrujnowany, nie stać go było na remont, bo latami pieniądze z gospodarstwa szły za jego zgodą dla rodzeństwa w mieście, więc sam swoimi rękami remontował, co się dało. W oczach sąsiadów wyszedł na tym najgorzej. Ale rodzeństwo zaczęło się domagać, by sprzedał wszystko i podzielił na 5 części. Gdy Jerzy odmówił, zaczęła się wojna. Wszyscy z wszystkimi się pokłócili o to, co kto dostał, a co powinien jeszcze dostać. Stali się sobie zagorzałymi wrogami. Nie rozmawiają ze sobą od lat.

Jerzy jest wujkiem mojego od kilku miesięcy męża, bratem mojej teściowej. Niedawno przypadkiem się spotkaliśmy. Zaprosił nas do siebie. Za jakiś czas pojechaliliśmy do niego na sobotę i niedzielę. Bardzo mile spędziliśmy czas, bardzo spodobał nam się Jerzy i jego rodzina. Żyją skromnie, ale jakoś godnie. Naprawdę fajni ludzie. Tym bardziej nie mieści mi się w głowie, że tak łatwo można zapomnieć o więzach krwi, gdy pocujemy zapach forsy...

Historia śmierci Stanisława B. mogłaby się zakończyć skróconą informacją „zatrucie czadem” w karcie zgonu. Okazała się jednak przemyślaną zemstą po latach

I
Nieoczekiwana śmierć Stanisława B. nikomu nie wydała się dziwna. Emeryt, bezdzietny wdowiec, zmarł w trakcie snu w letniskowym domu w Podlaskiem. Patolog w trakcie sekcji zwłok stwierdził zaduszenie czadem. Było to na początku listopada, kiedy chwytały pierwsze przymrozki i rozpoczął się sezon palenia w piecach. Dom Stanisława B., choć z nazwy „letniskowy”, nadawał się do całorocznego zamieszkania. Emeryt kupił go kilkanaście lat wcześniej z pozostałościami gospodarstwa rolnego i ocieplił ściany, wymienił okna na plastikowe, jednak jako podstawowe źródło ogrzewania pozostawił piec węglowy.



Fot. pixabay

Zemsta na esbeku

II
Komendant policji po otrzymaniu protokołu z sekcji zwłok, biorąc pod uwagę brak bliskiej rodziny zmarłego, polecił podwładnym zabezpieczenie letniskowego domu przed najściem miejscowych złodziejasków. Uwagę policjantów, którzy przybyli na miejsce, wzbudził jednak stan kanału, łączącego piec z kominem. Wezwany zdun stwierdził, że kanał został umyślnie rozszczelniony. Intrygujący rezultat przyniósł też przegląd wentylacji domu: była dokładnie „uszczelniona” starymi gazetami i masą silikonową.

Te ustalenia zostały w całości potwierdzone pisemną opinią biegłego specjalisty z Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej. Na tej podstawie Prokuratura Okręgowa wszczęła śledztwo w sprawie umyślnego spowodowania śmierci Stanisława B.

Kto mógłby chcieć śmierci emeryta bez żony i potomstwa? Motyw rabunkowy (z domu nic nie zginęło) oraz chęć odziedziczenia majątku (najbliższymi krewnymi były dzieci nieżyjącego już brata, które nie utrzymywały z wujem kontaktu), odpadały.

Szukając motywu osobistego, śledczy postanowili bliżej przyjrzeć się przeszłości spokojnego emeryta. Ustalili, że po nagłej śmierci żony stronił od kobiet, skłonnością w kierunku brzydszej płci również nie wykazywał.

Przeszłość zawodowa zmarłego okazała się bardziej ciekawa: w PRL był pracownikiem Służby Bezpieczeństwa. Po negatywnej weryfikacji w wolnej Polsce i odejściu na emeryturę, został współwłaścicielem jednej z agencji ochroniarskich. Po sprzedaży udziałów

w spółce całkowicie wycofał się z biznesu i żył z emerytury oraz dość okazałych oszczędności. Większą część roku (od kwietnia do listopada) spędzał w domu „letniskowym” w Podlaskiem. Zimą mieszkał na Śląsku.

Po latach spędzonych na „letnisku” był uważany za swojego; pomocny, potrafiący poradzić w potrzebie, swój chłop. O jego zawodowej przeszłości nikt z miejscowych nie miał pojęcia.

III
Jedyne twardymi dowodami, świadczącymi o udziale osób trzecich w spowodowaniu śmierci Stanisława B., oprócz uszkodzeń kanału łączącego piec z kominem, były odciski palców na kratkach wentylacyjnych i utwardzonej masie silikonowej w kanałach wentylacji. Dodatkową wskazówką była treść gazet, które zatykały wentylację. Wśród nich lokalne dodatki regionalnego dziennika z województwa, w którym kiedyś pracował Stanisław B., a po przejściu na emeryturę nie był z nim w żaden sposób związany. Prokurator nadzorujący śledztwo w nadziei na znalezienie jakiegoś przeoczonego śladu, zarządził przeszukanie zarówno śląskiego mieszkania zamordowanego i jego domu letniskowego.

Pod podłogą letniskowej dachy była skrytka. W niej kilkanaście segregatorów, oznaczonych na grzbietach literami alfabetu. Segregatory ułożone były alfabetycznie, a w każdym znajdowały się dokumenty, dotyczące pozyskanych do współpracy przez Stanisława B. oraz informacje o rozpracowywanych przez niego

strukturach związkowych. W komplecie brakowało jedynie segregatora obejmującego litery od R do Z. Śledczy wystąpili do IPN z wnioskiem o wskazanie personaliów tych, którzy interesowali się zawodową działalnością Stanisława B. i chcieli dostępu do jego akt. Było ich trzech. Pierwszy nie żył od trzech lat, drugi wystąpił o udostępnienie akt przez pełnomocnika, gdyż od kilkunastu lat mieszkał za granicą, trzeci mieszkał w kilkunastotysięcznym miasteczku na Lubelszczyźnie. Był to Ryszard R., palacz kotłowy. Wystąpił o akta Stanisława B. dwanaście miesięcy przed jego śmiercią. Sprawdzenie Ryszarda R. ujawniło, że przed laty był projektantem, działaczem opozycji, brał udział w strajkach i akcjach protestacyjnych. Pod koniec lat osiemdziesiątych wycofał się ze względu na problemy alkoholowe i sytuację rodzinną. Miejsce pracy Ryszarda R. i charakter jego opozycyjnej działalności podlegały zainteresowaniu odpowiedniemu wydziałowi Służby Bezpieczeństwa, w którym zatrudniony był Stanisław B. Z dokumentów IPN nie wynikały jednak jakiegokolwiek poszlaki o znajomości, kontaktach bądź współpracy między nimi.

IV
Ryszarda R. śledczy znaleźli na oddziale onkologicznym szpitala powiatowego. Zeznał, że interesował się aktami w IPN, gdyż w czasach PRL został przez Stanisława B. zwerbowany i po latach chciał poznać historię swojej współpracy z punktu widzenia drugiej

strony. Logiczne. Gdy jednak wychodzili i Ryszard R. poprosił policjantów o odniesienie sztućców i talerza, jeden z nich zapakował widelec i nóż do specjalnego woreczka, który przekazał specjalistom. Posunięcie to okazało się kluczowe! Odciski palców w domu letniskowym Stanisława B. należały do palacza!

Ponownie przesłuchiwany po jakimś czasie, zaczął mówić.

Wyznał, że jest ciężko chory i spodziewa się najgorszego, więc chciał pozalać wszystkie ziemskie sprawy, a najważniejszą była chęć odegrania się na Stanisławie B. W PRL zwerbował go do współpracy, szantażując ujawnieniem żonie skrywanego romansu. Ryszard R. jako członek związków zawodowych musiał przekazywać Stanisławowi B. informacje o swoich najbliższych współpracownikach. Kiedy projektant postanowił zerwać współpracę i przyznał się żonie do dawnego romansu, w rękach funkcjonariusza SB pojawił się nowy haczyk. Jego córka ciężko zachorowała i jedynym ratunkiem miał być przeszczep szpiku w jednej z klinik w Szwajcarii, gdzie rodzina żony Ryszarda R. zorganizowała i opłaciła operację. Kwesią otwartą pozostawała sprawa paszportów. Stanisław B. wymusił na Ryszardzie R. powrót do współpracy, obiecując paszporty całej rodzinie. Ostatecznie otrzymały je jedynie żona i córka i to po tak długim czasie, że zabieg zakończył się niepowodzeniem. Córka Ryszarda R. zmarła w Szwajcarii, natomiast żona, nie mogąc wybaczyć mężowi zdrady, nigdy nie wróciła do Polski. Ryszard R. popadł w alkoholizm. Konsekwencją było wyrzucenie z biura projektowego i rozpoczęcie pracy w charakterze palacza kotłowego. I staczenie się...

V
Przyznał się, że włamał się do domu sprawcy swoich nieszczęść, otrulił psa, rozszczelnił komin i zatkał przewody wentylacyjne. Ze skrytki pod podłogą zabrał segregator, w którym znajdowały się dotyczące go materiały.

Prokuratura wniosła do sądu akt oskarżenia, zarzucający spowodowanie śmierci Stanisława B. Nim doszło do rozprawy, Ryszard R. zmarł.

(Oprac. na podstawie: Tomasz Krzemień „Zemsta po latach”, Detektyw).

Prokurator Sądu Okręgowego w Łomży Władysław Jursz zdecydował o aresztowaniu i osadzeniu w więzieniu komisarza rządowego. To pierwszy taki przypadek w Polsce

Niebezpieczne łapówki



Fot. pixabay

Komisarz aresztowany

Przodownik Jan Hornung w 1920 r. ukończył Szkołę Policji Państwowej w Warszawie. Pięć lat później pracował w stopniu komisarza na stanowisku naczelnika Wydziału Gospodarczego Komendy Wojewódzkiej Policji Państwowej w Białymstoku. W następnym roku powierzono mu funkcję komendanta powiatowego policji w Ostrowi Mazowieckiej (do 1 kwietnia 1939 r. powiat ostrowski należał do województwa białostockiego). W 1933 r., po odwołaniu prezydenta miasta Leona Poterały, został powołany na komisarza rządowego miasta.

Władze Ostrowi Mazowieckiej wiosną 1935 r. ogłosiły przetarg na sprzedaż lasu. Jeden z zainteresowanych kupnem po godzinach pracy, nieoficjalnie „domówił się” w sprawie nabycia lasu z komisarzem Hornungiem. Zainteresowanych lasem było jednak więcej. Przebijali cenę. Członkowie Rady Magistratu, dbając o interes miasta, domagali się przedłużenia terminu licytacji. Wówczas

wyszło na jaw, że komisarz wziął 5 tys. zł „zadtku”, o czym, obraźliwie wyrażając się o komisarzu powiedział uczestniczący w licytacji kupiec, który dał łapówkę. Protokolujący przebieg zebrania sekretarz Pierchalski wiernie zanotował wypowiedzi uczestników. W tym także rozgniewanego kupca, który wręczył „zadatek”. Protokół obciążał komisarza. Hornung domagał się od sekretarza Pierchalskiego, aby usunął z dokumentu fragment o zadatku. Sekretarz odmówił. Komisarz natychmiast go zwolnił, oskarżając o kradzież węgla magistrackiego. Zwolnił także referenta gospodarczego magistratu Mieckę, który z ramienia urzędu uczestniczył w przetargu i znał jego przebieg. Referentowi zarzucił pobranie 15 zł łapówki. Zwolnieni odwołali się od decyzji. Sprawę rozpatrywał Sąd Okręgowy w Łomży.

Komisarz namówił dwóch świadków, którzy w sądzie potwierdzili wymyślone oskarżenia.

Sąd w Łomży uniewinnił sekretarza i referenta. Prokurator

aresztował świadków za składanie fałszywych zeznań. Wówczas obaj oświadczyli, że namówił ich do tego komisarz Hornung. Świadkowie zostali zwolnieni. Do aresztu trafił Jan Hornung, oskarżony o nakłanianie świadków do składania fałszywych zeznań, a także namawianie do fałszowania dokumentu i łapownictwo.

„Aresztowanie i osadzenie w więzieniu p. Hornunga jest pierwszym wypadkiem aresztowania rządowego komisarza miasta w Polsce, co wywołało zrozumiałą sensację”, komentowała ówczesna prasa.

Komendant oczyszczony

Komendant posterunku policji w Kobylinie Czarnocki pilnował porządku w terenie, ścigał kłusowników i złodziei. Zawodową sumiennością narażał się zwłaszcza tym wszystkim, którzy potajemnie zakładali wnyki i sidła w lasach.

Przed wojną kłusownictwo, mimo zakazów, było częstym zjawiskiem i społecznie bagatelizowanym. Kłusownicy często byli

uzbrojeni, dobrze znali teren, czuli się pewnie w swoim środowisku. Walcząca z kłusownikami policja konfiskowała im broń, tropiła też handlujących upolowaną zwierzyną.

Komendant Czarnocki w 1932 r. został oskarżony o branie łapówek. Białostocka prasa informowała, że z zemsty fałszywie oskarżyli go Mieczysław, Stanisław i Marianna Targońscy, Wincenty Wądołowski i Stanisław Roszkowski. Za pomówienia wszyscy trafili na ławę oskarżonych.

Sąd Okręgowy w Białymstoku oczyścił z zarzutów komendanta Czarnockiego i skazał fałszywych oskarżycieli na sześć miesięcy więzienia. Mariannie Targońskiej i Stanisławowi Roszkowskiemu kara została zawieszona na trzy lata.

MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach z międzywojennej Łomży i regionu, bohaterach, romansach, procesach, konfliktach, można przeczytać w książce „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”, wydanej przez „Kontakty”. Do nabycia w redakcji: Łomża, al. Legionów 7, tel. 86 216 42 43).

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.0052/2022-o-i)

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

PRACA

Praca na objazdowym wesolym
miasteczku. Pracownik fizyczny,
praca z zakwaterowaniem.

Wynagrodzenie 3 500 zł/ miesiąc.

Kontakt - 735 - 169 - 143

(fak.0056/2022-o)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

(fak/sms)

ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe
do uboju z konieczności.

Tel. 511 - 075 - 866 lub

662 - 396 - 670

(fak.0032/2022-o)

Kupię ziemię rolną, łąkę, las,
grunt po wyciętym lesie,
nieużytki, obojętnie gdzie
położone i obojętnie jaka ilość.

Płacę od 10 tys. zł do 100 tys. zł
za 1 ha. Tel. 737 - 164 - 200

(fak/sms)

Kupię każdy ciągnik, może być
do remontu, bez dokumentów
i te w bardzo dobrym stanie.

Tel. 506 - 260 - 749

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.

Ursus, Massey Ferguson, John
Deere, Same Lamborghini,

Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota, New

Holland, Ford, Fiat, Zetor,
Landini, Valtra, Valmet, Farmtrac,

Foton, Case, Renault, Władimirec
itd. Dzwon. Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

Zakupię każdy stan, całe
i uszkodzone prasy belujące
Sipma, Warfama, Metal Fach itd.
Dzwon. Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,
soboty, niedziele, poniedziałki,
środy, czwartki
- klimatyzacja, DVD,

85 747 - 00 - 01, 602 - 664 - 771

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menam i okolice

- soboty, środy,

85 747 - 43 - 63, 602 - 681 - 677

(fak.0071/2021-o-i)



KONSTAL
PRODUCENT

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE
WZMOCNIONE

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

Tygodnik **KONTAKTY**
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie

plus kolorowy
magazyn
televizyjny
w prenumeracie

wersja cyfrowa
dostępna na:

www.kontakty-tygodnik.com.pl



Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

Kodak Express
Digital Solutions

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 27 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2012), benzyna, przebieg 118 000 km, elektryczne szyby, wspomaganie, centralny zamek, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam Mercedes W203, (2001), 2.2 cdi, auto sprawne, diesel, ważne badania i OC, do poprawek blacharsko-lakierniczych, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 606 - 740 - 326

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XII.2016), 2.0 TDI, auto jak nowe, cena 101 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2002), 1.4 tdc, diesel, stan techniczny bardzo dobry, środek czysty i zadbane, jak nowy, cena 6 400 zł do negocjacji, tel. 577 - 828 - 320

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2003), 2.0hdi, diesel, auto sprawne, opony wielosezonowe, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 574 - 151 - 224

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2007), 1.9 TDI, 105 KM, diesel, przebieg 275 000 km, karoseria zadbane, oryginalny lakier, klimatyzacja, elektryczne szyby, lusterka, cena 22 800 zł do negocjacji, tel. 518 - 747 - 132

(o/b)

Sprzedam Ford Transit Courier, (2014), 1.0 benzyna, 100 KM, auto sprawne, klimatyzacja działa, drzwi boczne rozsuwane z dwóch stron, cena 24 900 zł, tel. 513 - 972 - 276

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2004), klimatyzacja, elektryczne szyby, hak, cena 9 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa D, (2008), 1.4 benzyna, 90 KM, przebieg 163 000 km, stan bardzo dobry, sprawna klimatyzacja, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 664 - 497 - 608

(o/b)

Sprzedam BMW E90 320i, (2006), benzyna, auto w stanie bardzo dobrym, wnętrze czyste, bogate wyposażenie, wizualnie do drobnych poprawek, cena 19 500 zł do negocjacji, tel. 796 - 011 - 042

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2002), stan bardzo dobry, auto gotowe do jazdy, bez wkładu finansowego, cena 5 700 zł, tel. 602 - 753 - 916

(o/b)

Sprzedam Peugeot 508, (2013), 1.6 HDI, 114 KM, przebieg 201 000 km, cena 28 000 zł, tel. 660 - 617 - 647

(o/b)

Sprzedam Citroen C5, (2009), diesel, auto posiada parę zarysowań, niedawno wymieniony rozrząd, alufelgi 17 cali, pełna opcja, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 693 - 379 - 017

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Fox, (2011), benzyna, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, do opłat, zadbane, przebieg 189 000 km, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 402 - 454

(o/b)

Sprzedam Skoda Superb, (2012), 2.0 TDI, 140 KM, auto świeżo po przeglądzie, diesel, wymienione wszystkie filtry i oleje, cena 36 000 zł, tel. 731 - 477 - 366

(o/b)

Sprzedam Toyota RAV 4, (2003), benzyna, cena 15 500 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo 9n, (2004), benzyna, elektryczne szyby, wspomaganie, klimatyzacja, centralny zamek, cena 6 800 zł do negocjacji, tel. 690 - 195 - 730

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2008), diesel, 190 KM, sedan, kolor srebrny, cena 26 700 zł do negocjacji, tel. 664 - 301 - 442

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2003), auto sprawne, używane głównie przez kobietę, benzyna, niski przebieg, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 730 - 775 - 475

(o/b)

Sprzedam Opel Antara, (2007), 2.0 diesel, napęd na 4 koła, nowy rozrząd, akumulator, opony, przyciemniane szyby, cena 22 600 zł do negocjacji, tel. 507 - 871 - 791

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, (2006), przebieg 230 000 km, diesel, auto 2-osobowe, bezwypadkowe, zadbane, cena 6 500 zł, tel. 604 - 907 - 512

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2013), LPG, przebieg 104 500 km, auto po wymianie rozrządu i oleju w skrzyni biegów, cena 32 700 zł, tel. 602 - 267 - 389

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 1.4 benzyna, kolor czarny, hatchback, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 397 - 933

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), 1.9 TDI, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2004), 1.9 TDI, auto sprowadzone, opłacone, gotowe do rejestracji, bez wkładu, stan bardzo dobry, cena 11 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (1996), benzyna, ważne opłaty, świeży przegląd, auto bardzo dobrze utrzymane i serwisowane, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 668 - 897 - 258

(o/b)

Sprzedam BMW E39, (2003), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, bez wkładu, wymieniony olej, filtry, cena 14 900 zł, tel. 690 - 394 - 346

(o/b)

Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-191J
BONNA MPT

POBIERZ Z
 Google Play

Pobierz z
 App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

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 kopaczkę, stan bardzo dobry, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, stan bardzo dobry, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 300 litrów, stan bardzo dobry, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam brony 5, stan bardzo dobry, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam drzewo powywracane przez wicherę i do wycinki, cena 100 zł za metr do negocjacji, tel. (86) 278 - 58 - 66

(o/b)

Sprzedam las, drzewo mieszane, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 789 - 053 - 671

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów Vicon, 800 litrów, stan dobry, hydraulicznie otwierany, na 2 talerze, cena 3 200 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone, 3 m, na przekładni olejowej, cena 4 200 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, w pełni sprawny, gotowy do pracy, w oryginale, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozu Amazone Zam Max, 2 000 litrów, stan bardzo dobry, sprowadzony z Niemiec, wałek w komplecie, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 510 - 389 - 871

(o/b)

Sprzedam siano w belach, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam kiszonkę w belach, cena 70 zł za belę, tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Senator, (1980), silnik ładnie pracuje, nie bierze oleju, heder 2,60 m, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 536 - 049 - 309

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Jar-Met, 400 litrów, belka 12 m, wszystko sprawne, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 536 - 049 - 309

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 6 000 litrów, duża wydajność pompy, na dużych kołach, cena 14 000 zł, tel. 512 - 712 - 008

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Lely Lotus 520, stan bardzo dobry, pracuje bardzo cicho, mało używana, cena 10 600 zł, tel. 510 - 180 - 929

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Delvano, 12 m, 800 litrów, świeżo sprowadzony z Belgii, wałek WOM w komplecie, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 508 - 910 - 233

(o/b)

Sprzedam przyczepę samozbierającą Claas 330, w bardzo dobrym stanie, 8 ton, 30 noży, zaczep hydrauliczny, opony w oryginale, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 514 - 102 - 411

(o/b)

Sprzedam pługi Gregoire Besson, na zabezpieczeniu sprężynowym i śrubowym, cena 23 000 zł, tel. 604 - 167 - 045

(o/b)

Sprzedam schładzalnik do mleka Eurotanks, 2 700 litrów, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, 100% sprawny, samomyjący, cena 18 900 zł, tel. 518 - 867 - 636

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, 2,50 m, garażowany, stan dobry, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 667 - 445 - 284

(o/b)

Sprzedam roztrzásacz Pottinger, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 606 - 344 - 765

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Mora, łańcuchowa, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładni olejowej, szerokość 3 m, cena 4 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360, (1986), z kabiną, cena 20 000 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon 240, centralne zawieszenie, szerokość 2,40 m, w oryginale, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 574 - 003 - 643

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Famarol Słupsk, 2x8, sprawna, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 536 - 778 - 073

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma, z drabinką, stan bardzo dobry, w oryginale, cena 7 500 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar, boczny załadunek, garażowana, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł, tel. 512 - 877 - 767

(o/b)

Sprzedam słomę, cena 60 zł za belę, tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Delvano, 800 litrów, belka 18 m, hydraulicznie podnoszona, w idealnym stanie, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 697 - 370 - 150

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 80, silnik Perkins, stan dobry, gotowy do sezonu, heder 4 m, rura od wysypu manualna, cena 20 000 zł, tel. 697 - 913 - 882

(o/b)

Sprzedam beczkowóz 5 000 litrów, w bardzo dobrym stanie, beczka zdrowa, pompa 2 lata po regeneracji, przewód w komplecie, cena 28 900 zł, tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam wóz asenizacyjny Joskin, duże koła, mocna pompa, cena 55 000 zł do negocjacji, tel. 609 - 961 - 363

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, stan bardzo dobry, od kilku lat mało używany, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 506 - 897

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Amazone, szerokość 3 m, sprowadzony z Holandii, cena 5 500 zł, tel. 660 - 327 - 522

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy BVL, sprawny, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 517 - 788 - 344

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Miele, 1 600 litrów, samomyjący, nowy agregat, 2 wentylatory, wyskalowany, listwa pomiarowa, cena 5 600 zł do negocjacji, tel. 607 - 290 - 130

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Krone Swardo 1201A, (2006), cena 33 900 zł, tel. 660 - 483 - 141

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D7 Super S, szerokość 3 m, w dobrym stanie, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 510 - 478 - 952

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową, (2005), szerokość robocza 2,40 m, stan bardzo dobry, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 784 - 318 - 530

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Amazone D7, typ 30, w bardzo dobrym stanie, szerokość robocza 3 m z rozstawem 12 cm, podest, 2 znaczniki, cena 5 990 zł, tel. 793 - 796 - 565

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



TAKI W SAM RAZ



PO PROSTU: DOBRE MLEKO I ŻYWE KULTURY BAKTERII.
NIC DODAC, NIC UJAĆ.

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocztę albo u listonosza,
a co czwartek otrzymasz je prosto do domu
lub do swojej skrzynki pocztowej!

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)
3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)
6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)
12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez
prenumerata.poczta-polska.pl oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,
tel. 86 216 42 43
lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Chcesz zamieścić
ogłoszenie lub reklamę
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne
z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



Co o twoim zdrowiu mówią paznokcie?

Paznokcie mogą wiele powiedzieć o stanie naszego zdrowia. Zmiana ich kształtu lub koloru jest często pierwszym sygnałem ostrzegawczym. Niedobory witamin i minerałów, problemy z tarczycą, trzustką czy sercem, to nie wszystkie dolegliwości, które zdradzić może stan paznokci. Czego jeszcze możemy się dzięki nim dowiedzieć i na co konkretnie zwrócić uwagę?

Zdrowe paznokcie mają jednolity jasny kolor i równą powierzchnię. Powinny być stosunkowo twarde i niełamliwe.

O czym może świadczyć zmiana koloru paznokci?

Porcelanowo-białe plamki na ogół mogą pojawić się przy niedoborach cynku, chorobach wątroby, chorobach zakaźnych lub innych.

Zabarwienia mleczne, żółtawe, zielonkawe lub brunatne są najczęściej związane z infekcją grzybiczą (onychomikoza).

O czym może świadczyć zmiana kształtu paznokci?



Kształt paznokci uwarunkowany jest genetycznie i na ogół nie zmienia się w czasie całego życia. Jeżeli jednak tak się dzieje, może to wskazywać na rozwój choroby. Jeżeli paznokieć jest wypukły i przypomina szkiełko od zegarka, może wskazywać

na chorobę układu oddechowego, pokarmowego lub krążenia.

Poprzeczne zagłębienia mogą być odbiciem choroby ogólnoustrojowej: cukrzycy, zaburzeń odżywiania, chorób żołądka i jelit. Bruzdy podłużne płytkie są na ogół zjawiskiem fizjologicz-

nym, ale zmiany te mogą być m.in. efektem nadciśnienia, zapalenia jelit.

Dr n. med. Joanna Grzybowska-Galuszka uważa, że każdy z wymienionych objawów powinien być skonsultowany z lekarzem.

OFERTA PRACY

PREFBET
ŚNIADOWO

W związku z dynamicznym rozwojem Spółka PREFBET poszukuje osoby na stanowisko:

**Z-ca Dyrektora Handlowego
ds. sprzedaży wyrobów betonowych**

Szczegółowe informacje: <https://www.prefbet.pl/pl/kariera.aspx>

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV oraz listu motywacyjnego na adres e-mail: sekretariat@prefbet.pl

Śmierć motocyklisty

Zginął na miejscu motocyklista (26 lat) z powiatu sokolskiego, który jadąc w kierunku Białegostoku w okolicy węzła drogowego na wysokości Wiśniewa, w czasie próby wyprzedzania samochodu osobowego, uderzył w bariery energochłonne. Samochodem jechali była I prezes Sądu Najwyższego Małgorzata Gersdorf oraz jej mąż, były prezes Trybunału Konstytucyjnego Bohdan Zdziennicki. Wypadek został nagrany przez kamerę tira. Z nagrania wynika, że motocykl wbił się w barierę, gdy był za samochodem. Kierowca upadł na jezdnię, a szczątki motocykla poleciały w kierunku jazdy. Gersdorf w rozmowie z RMF FM powiedziała, że „w drodze do Augustowa, gdzie dotarliśmy ok. 14.00, odwiedzając po drodze kilka miejscowości z grobami bliskich, w pewnym momencie zarejestrowaliśmy jakiś przelatujący kawałek blachy czy gumy, który uznaliśmy za oderwaną część przejeżdżającej ciężarówki i to wszystko”. „W tym momencie nikt nie jest zatrzymany w tej sprawie. Ustalamy przebieg zdarzenia i wszystkie jego okoliczności”, powiedział onetowi rzecznik podlaskiej policji podinsp. Tomasz Krupa. Policjanci z Zambrowa poszukują świadków wypadku, prosząc wszystkich, którzy widzieli zdarzenie lub mogą udzielić jakichkolwiek informacji o kontakcie z dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie, tel. 47 71 85 212 lub 112.

Utonął w Narwi

Przejeżdżający wałem przeciwpowodziowym wędkarz zauważył przy przepompowni na wysokości Jednaczawa otwarte auto, stojące przy zakolu Narwi. Gdy zatrzymał się i podszedł bliżej, przy samochodzie nikogo nie zastał, ale dostrzegł pływające w Narwi zwłoki. Powiadomieni strażacy wyciągnęli z wody starszego (85 lat) mężczyznę na brzeg. Już nie żył. Okoliczności jego śmierci bada policja pod nadzorem prokuratury.

Świętowanie w kajdankach

W kajdankach rozpoczął świętowanie kierowca toyoty suv, który zderzył się z tirem na ul. Wojska Polskiego w Łomży w Wielką Sobotę. Nikomu nic się nie stało, ale z relacji świadków wynika, że jadący suvem

po wyjściu z samochodu chwiał się na nogach. Policjanci, którzy przybyli na miejsce, od razu zakuli go w kajdanki. Następnego dnia usłyszał zarzuty i stanę przed sądem.

Grzeczny złodziej

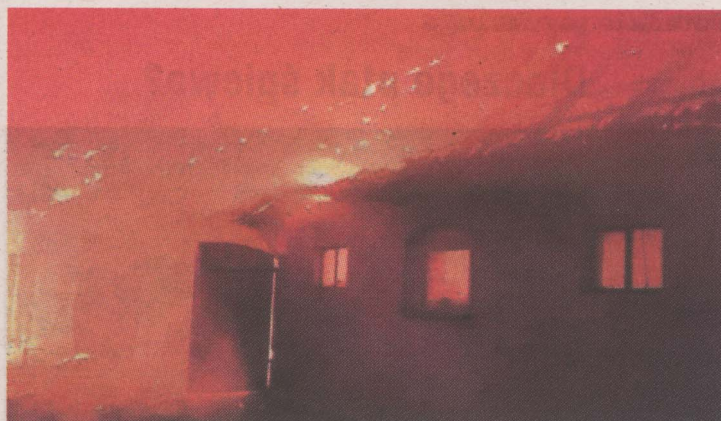
Gdy mieszkaniec (27 lat) gminy Radziłów dowiedział się, że jest poszukiwany w związku z kradzieżą 400 zł i złotego łańcuszka wartości około 1 000 zł z torebki pozostawionej w barze w gminie Jedwabne, co utrwaliła kamera mionitoringu, sam zgłosił się na komendę. Podczas przeszukania wynajmowanego w Łomży mieszkania, policjanci znaleźli kartę bankomatową i dowód osobisty innej osoby. Ukradł je w połowie lutego. Grzeczność za grzeczność, więc policjanci zaprosili go na nocleg do policyjnego aresztu. Rano jednak postawili mu dwa zarzuty kradzieży.

Jechał bez blokady... alkoholowej!

Mało kto wie, że sąd może zastosować karę w postaci założenia w samochodzie blokady alkoholowej. W takiej sytuacji znalazł się mieszkaniec (24 lata) Łomży, któremu sąd pod tym warunkiem skrócił zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Zakaz kończył mu się 22 kwietnia. Tymczasem 9 dni przed końcem kary na Szosie do Mężenina przekroczył dopuszczalną na tym odcinku prędkość o 24 kilometry na godzinę, co skłoniło policję do zatrzymania. Wówczas okazało się, że blokady alkoholowej w swoim volvo nie ma, czyli złamał sądowy wyrok. A za to czeka go słona kara!

Mściwość blokuje rozum

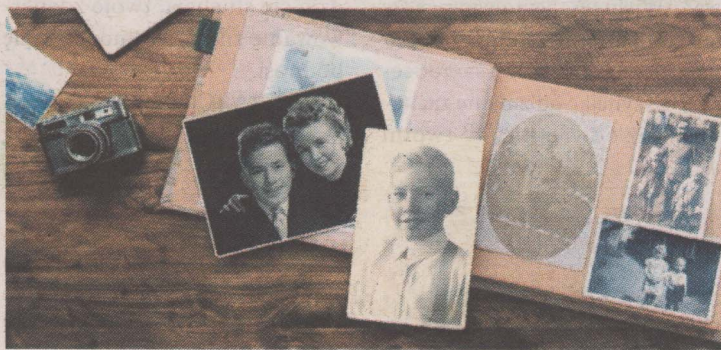
Młody mieszkaniec (25 lat) Łomży handluje narkotykami. Nikt, a przynajmniej policja o tym nie wie. I co robi? Na parkingu przy Szosie Zambrowskiej wdaje się w kłótnię z kierowcą volkwagena, że zaparkował za blisko jego audi. Panowie rozchodzą się, ale po powrocie do swego auta kierowca volkwagena zauważył, że ma przebitą oponę. Po dotarciu do świadków, policjanci szybko zapukali do sprawcy, którym okazał się mściwy kierowca audi. W jego domu znaleźli nóż, którym przebił oponę, wagę elektroniczną, a w szuflce przezroczystą torebkę z marihuaną. W sumie naprawdę nieźle beknę!



Trzy budynki gospodarcze spłonęły w Dołęgach (gm. Szczuczyn). Udało się z nich wyprowadzić prawie 60 sztuk bydła i uratować dom. Właściciel gospodarstwa, który wyprowadzał zwierzęta z ognia, został poparzony. Przyczyna pożaru na razie nie jest znana. Fot. OSP Szczuczyn.



Co roku w Polsce znika „miasteczko” Zaginąć może każdy



W latach 2014 i 2015 r. zaginęło w Polsce ponad 20 tys., w 2016 i 2017 ponad 19 tys., w 2018 niecałe 18 tys., a w 2019 ponad 15 tys., w 2020 r. niecałe 13 tys. Jest tendencja spadkowa, ale nadal to ciągle „zaginione” nieduże miasto.

Przeglądając strony internetowe policji i organizacji pozarządowych, zajmujących się zaginionymi, można dojść do wniosku, że zaginąć może każdy. Giną dzieci, ginie młodzież, giną dorośli i giną starsi. Kobiety i mężczyźni, biedni i bogaci, ze wsi i z miast.

Ponad 90 proc. zaginionych odnajduje się w dość krótkim czasie. Ale w wielu przypadkach finałem jest odnalezienie ciała. Popełnili samobójstwo, zostali zamordowani lub zmarli. W tysiącach przypadków poszukiwania trwają latami. Bliscy starają się nie tracić nadziei na odnalezienie zaginionych żywych, ale ich życie już nigdy nie jest takie samo. I co znamienne: niewiele, mimo upływu nawet dekad od zaginięcia, zwraca się do sądu o uznanie zaginionego za osobę zmarłą.

Poradnia psychologa

Dlaczego ptak śpiewa?



Fot. pixabay

Jestem nieśmiały, denerwuję się wśród ludzi, zaczynam nerwowo mówić i nikt mnie nie słucha. Moi starsi bracia i siostra się ze mnie śmieją. Chyba nigdy nic nie osiągnę.

Patryk

Jest takie pytanie, metafora, które rozważają psycholodzy: „Czy ptak śpiewa, bo jest szczęśliwy, czy też jest szczęśliwy, bo śpiewa?”. Wielu terapeutów uważa, że łatwiej zmienić emocje i cechy psychiczne (np. niską samoocenę), zaczynając od zmiany zachowań, niż odwrotnie. W twoim

przypadku oznacza to, że łatwiej pracować nad nerwowym mówieniem po to, abyś poczuł się pewniej w towarzystwie, niż pracować bezpośrednio nad samooceną po to, abyś przestał się denerwować. Trenuj w domu wypowiedanie się, czytaj dużo, pisz i ucz się nowych słów, aby przychodziły ci gładko do głowy, a wkrótce spostrzeżesz, że łatwiej ci się wypowiadać, ludzie cię słuchają, twoje zdenerwowanie znika, a samoocena się podnosi.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Ogórkowa z mięsem Składniki

- 50 dag kości wieprzowych (lub 2 udka albo 3 skrzydełka kurczaka)
- 50 dag kiszonych ogórków (lub słoik przecieru ogórkowego)
- 60 dag ziemniaków
- 3 średnie marchewki
- 3 – 4 liście laurowe
- 3 – 4 ziarna ziela angielskiego
- 3 – 5 łyżek śmietany (18 proc.)
- sól, pieprz

Do garnka wlewamy wodę (ok. 3 litry), wrzucamy kości (udka lub skrzydełka), pokrojoną w kostkę lub cienkie plasterki marchew, ziele angielskie, liść laurowy, szczyptę soli. Gotujemy wywar na średnim ogniu ok. 60 min. Wyjmujemy kości, obieramy z mięsa (podobnie robimy z udkami i skrzydełkami), które wrzucamy do wywaru. Dodajemy pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Gdy ziemniaki są już miękkie, dodajemy starte na tarce jarzynowej na grubych oczkach ogórki kiszone (lub przecier ogórkowy). Jeżeli lubimy ogórkową bardziej kwaśną, wlewamy szklanekę wody z kiszonych ogórków. Całość doprowadzamy do wrzenia. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jak ktoś lubi, zabelamy śmietaną.

Pytanie intymne

Zawsze była prawie nie do zdobycia. Wyniosła, stojąca z boku, powściągliwa i taka piękna. Wśród znajomych mówiliśmy o niej księżniczka. Zacząłem się z nią spotykać. W bliższym kontakcie okazało się, że jest równą, fajną dziewczyną, tylko bardzo nieśmiałą. Jestem jej pierwszym facetem. I tu problem, bo w łóżku, niestety, znowu zachowuje się jak księżniczka. Za każdym razem, jak chcę się kochać, muszę ją zdobywać. Potem już jest chętna, lubi pieczyoty, ale mnie nie pieści. Leży i laskawie pozwala się pieścić. Najpierw mnie to nawet bardzo podniecało, pozwalała na wszystko, robiłem, co chciałem. Ale zero zainteresowania mną z jej strony. Mam doświadczenia z innymi kobietami. One też o mnie zabiegały, pieściły, wykazywały inicjatywę. Może jest oziębła? Jak mam z nią postępować, bo ta księżyczkość w łóżku mnie drażni.

Rafał

Takie zachowania młodych kobiet są dość częste i wcale nie



Fot. pixabay

wynikają z oziębłości. Raczej są skutkiem przekonań wyniesionych z domu i wychowania, że to mężczyzna zawsze ma zabiegać o dziewczynę. Zawsze, czyli także w łóżku. Do tych przekonań dochodzi jeszcze wstydlivość i nieśmiałość, o której piszesz. Duże znaczenie ma też brak doświadczenia. Dziewczyna dopiero oswaja się z twoją męskością, uczy się i odkrywa smak seksu. Trzeba trochę poczekać na „wilczy apetyt”. Zamiast tracić cierpliwość, trzeba pomóc rozbudzić śmiałość i pożądanie. I do sprawy podchodzić z „książęcą” delikatnością. A przede wszystkim, nie zniechęcać się. Im coś trudniejsze do zdobycia, tym lepiej smakuje.

Lekarz domowy

Bolą mnie kolana i trzeszczą, gdy wchodzę po schodach. I tylko wtedy. Co robić?

Aneta

To najczęściej efekt siedzącej pracy, gdy kolana są zgięte wiele godzin. W czasie takiej długotrwałej pozycji uciskana jest chrząstka, otaczająca rzepkę. Tworzą się na niej zgrubienia, jakby odciski i później „trzeszczą”. Przy siedzeniu całe uda powinny leżeć na siedzisku, kolana zgięte pod kątem prostym, a stopy całą powierzchnią opierać się na podłodze. Jeśli krzesło jest za wysokie, należy ko-

rzystać z podnóżka. Bolące kolana można smarować maściami o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. W czasie pracy należy robić przerwy i co godzinę prostować i zginać kolana. Aby odbudować chrząstkę w stawach i zapobiec dalszym zwyrodnieniom, trzeba zażywać środki z glukozaminą (dostępne bez recepty). Gdy po ćwiczeniach i zażywanych preparatach kolana nadal boją, może to oznaczać, że powierzchnia chrząstki jest już bardzo zdeformowana. Wtedy trzeba szukać pomocy u ortopedy, który zdecyduje o sposobie jej wyglądzenia.

Pod paragrafem

W mojej firmie wszyscy pracownicy mają własne stanowiska komputerowe. Podejrzewam, że w czasie pracy, korzystając z osobistych skrzynek, prowadzą prywatną korespondencję. Obawiam się, że mogą kopiować niektóre dokumenty i przysyłać na swoją skrynkę. Czy prawo pozwala na sprawdzenie prywatnych maili?

Paweł

Nie ma takiego prawa. List elektroniczny też jest listem. To prywatna korespondencja. Pracodawca może

w każdej chwili zajrzeć i skontrolować maile w służbowej skrynce. Należy jednak wcześniej poinformować pracowników, że skrzynki służbowe służą tylko do korespondencji służbowej i że należy się liczyć z możliwością przeglądania i kontrolowania maili przez pracodawcę. Istnieje też możliwość całkowitego zablokowania dostępu pracowników ze służbowych komputerów do ich skrzynek prywatnych. Przy takim rozwiązaniu dokumenty firmy będą bezpieczne i nie będzie dylematu naruszenia tajemnicy prywatnej korespondencji.

Chcesz poznać swoją najgorszą cechę charakteru?



Odpowiedz sobie szybko i bez zastanowienia, co pierwsze widzisz na obrazku

Kobieta – za bardzo skupiasz się na wyglądzie i cechach zewnętrznych. Nie możesz powstrzymać się przed ocenianiem ludzi. Krytycznie patrzysz na wszystkich, ale obiektem Twoich ataków jest wygląd. Mniej obchodzi Cię, jak inni ludzie żyją i co robią. Dlatego też wiele energii poświęcasz, by dobrze się prezentować. Tylko wówczas, gdy nie masz sobie nic do zarzucenia w tej kwestii, czujesz się dobrze. Próżność i powierzchowność to twoje największe wady.

Rzeka – najważniejszy dla Ciebie jest status społeczny. Z niechęcią patrzysz na ludzi, którzy nie osiągnęli odpowiedniej pozycji. Sporą wagę przykładasz do pieniędzy, ale sam majątek to nie wszystko. Potrzebny do tego jest jeszcze prestiż. Bardzo wysoko cenisz wykształcenie. Uważasz, że bez niego człowiek jest niewiele warty. Jeżeli masz wybierać, wolisz renomę, niż pieniądze. Często patrzysz na innych z wyższością.

Most – nie potrafisz zrozumieć drugiego człowieka ani wczuć się w jego sytuację. Na wszystko patrzysz wyłącznie przez pryzmat siebie. Nie mieści Ci się w głowie, że ktoś może myśleć inaczej i chcieć czegoś innego, niż Ty. Uważasz, że zawsze masz rację i nie jesteś w stanie pojąć, że w życiu często nie ma jednej, właściwej drogi. Masz problem, żeby dogadać się z innymi. Nie słuchasz innych i niespecjalnie interesujesz się tym, co dzieje się dookoła. W swoim zachowaniu nie widzisz nic niewłaściwego.

Łódź – masz bardzo wysokie poczucie własnej wartości. Żyjesz w przekonaniu, że potrafisz wszystko najlepiej. W związku z tym zawsze za dużo bierzesz na swoje barki. Uważasz, że tylko Ty będziesz w stanie wykonać to dobrze. To nie jest tak, że pogardzasz ludźmi, czy otwarcie ich krytykujesz. Bardziej chodzi o to, że swoim zachowaniem pokazujesz, jak są beznadziejni i do niczego się nie nadają. Masz też duży problem, żeby zaufać komukolwiek w jakiegokolwiek dziedzinie.

Drzewa – wydaje Ci się, że ogólnie przyjęte normy i zasady dotyczą zwykłych ludzi, ale nie Ciebie. Ty możesz więcej, zasługujesz na więcej i należy Ci się więcej. Bezkrytycznie nie widzisz własnych wad. Oczekujesz, że inni ludzie będą Cię podziwiać i spełniać Twoje życzenia. Masz problem, żeby pogodzić się z odmową. Bardzo trudno znosisz odrzucenie. Potrafisz wpaść wówczas w szal.

Człowiek – innych ludzi traktujesz przedmiotowo. Są dla Ciebie jedynie sposobem na osiągnięcie celu lub przeszkodą, którą należy ominąć (albo skasować). Do świata podchodzisz dość obojętnie i stoisz jakby z boku. Zajmujesz się sobą, nie potrafisz naprawdę kochać ani nienawidzić. Doskonale natomiast umiesz udawać sympatię, aby coś uzyskać. Nieobca jest Ci również złość, ale mija dość szybko, gdy tylko usuniesz z drogi kogoś, kto ją spowodował. Jesteś trochę jak robot, skupiony na konkretnym zadaniu.



Wiosna... Ach, zakochałby się człowiek! Ale żona nie pozwala...

W związku z wojną w Ukrainie, amerykańscy instruktorzy przeprowadzali szkolenie polskich żołnierzy z nową amerykańską rakieta. Niestety, raketa zoczyła z kierunku i spadła gdzieś na biebrzańskich bagnach. Ekipa ratownicza wysłała najpierw samolot bezzałogowy, a potem helikopter. Gdy amerykańscy wojskowi wysiedli ze śmigłowca, zobaczyli w leśnej głuszy starego mężczyznę, siedzącego na kamieniu i palącego fajkę:

– Nie widział pan gdzieś tutaj przelatującego... takiego ognistego kija? – pyta oficer.

– Nie, nie widziałem...

Wojskowi zbierają się do odejścia, a dziadek zagaduje:

– Ale coś ciekawego musi się dziać. Najsamprzaw przeleciał BGM-109 Tomahawk Cruise Missile i spadł za górką. Potem przeleciał F-15E Strike Eagle. Teraz wy wylądowaliście HS-60 Seahawk... Ale ognisty kij? Nie, widziałem...

Żona ministra spraw zagranicznych Rosji Siergieja Ławrowa zrobiła mu dziką awanturę po tym, jak USA objęły sankcjami jego pięć wcześniej nieznanymi dziećmi.

– Co twoja żona mówi, jak chce seksu? – pyta kolega kolegę.

– Że chce seksu.

– A co ty mówisz, jak tobie się chce?

– Że muszę dłużej zostać w pracy.

Wieczorem dzwoni synowa do teściowej i pyta:

– Mamo, jak dziecko zrobi kupę w majtki, to kto przewija, mama czy tata?

– Oczywiście, że mama! – odpowiada zdecydowanie teściowa.

– To niech mamusia przyjedzie, bo syneczek tak się schlał, że aż się zes... i w spodnie i leży w przedpokoju.

Żona od pewnego czasu dziwnie się zachowywała, mąż usłyszał w jakiejś rozmowie telefonicznej imię „Tadek”. Aby ją sprawdzić udał, że idzie do pracy i schował się w garderobie, przylegającej do sypialni. Po chwili widzi, że żona idzie pod prysznic, układa sobie włosy, maluje się, perfumuje i w koszulce nocnej wraca do łóżka. W tym momencie otwierają się drzwi i wchodzi przystojny, opalony, z bujną blond czupryną facet. Mąż w garderobie myśli: „Muszę przyznać, że ten Tadek jest niezły!”. Tadek zdejmując powoli koszulę i spodnie, a na nim stylowe ciuchy, najmłodniejsze i najdroższe w tym sezonie. Mąż w garderobie myśli: „No, ma facet klasę!”. Tadek kończy się rozbierać od pasa w górę, a tu na brzuchu mięśnie jak kaloryfer, klatka jak u gladiatora. Mąż w garderobie myśli: „Ten Tadek, cholera, to ekstra gość!”. Tadek zdejmując super bokserki, a tu penis że ho, ho!. Mąż w garderobie myśli: „O, żesz! Ten Tadek to prawdziwy men!”. W tym momencie żona zdejmując nocną koszulę, odsłania blade ciało z cellulitsem, obwisłe piersi, rozstępny... Mąż w garderobie: „A niech to! Co za wstyd przed Tadkiem!”



Tu warto być

Łomża

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

■ Koncert „Tribute to Stan Getz” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną dyrygenturą Marka Wroniszewskiego z towarzyszeniem solistów Piotra Barona (saksofon tenorowy) i Łukasza Żyty (jazzowy zestaw perkusyjny); czwartek, 21 kwietnia, godz. 18.00. Bilety na stronie: interticet.pl i w kasie.

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

■ Gala rozstrzygnięcia XX Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki w Hali Kultury (Stary Rynek) z wręczeniem nagród i recitalem Elżbiety Adamiak. W jury będzie poetka, tłumaczka i aktorka Marta Klubowicz. Na jubileuszową edycję Konkursu przygotowano dwa wydawnictwa: jak co roku tomik z wierszami nagrodzonymi oraz jubileuszowy, z najlepszymi wierszami o tematyce łomżyńskiej; sobota 23 kwietnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

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

■ Spektakl „Sam, czyli przygotowanie do życia w rodzinie” Marii Wojtyłki, to inteligentna, z przymrużeniem oka, dowcipna, przewrotna komedia z życia nastolatka, która stanowi gorzką satyrę na współczesny system edukacji. Obnaża szkołę, jako instytucję, która ma przygotować uczniów do życia w rodzinie. Reżyseria: Ewa Piotrkowska. Muzyka: Wojciech Błażejczyk. Scenografia: Martyna Dworakowska. Obsada: Daria Głowacka, Julia Sacharczuk, Tomasz B. Rynkowski, Oskar Lasotka, Marek Janik, Rafał Swaczyna; sobota, 23 kwietnia, godz. 17.00.

Szczuczyn

Biblioteka Centrum Kultury (ul. Łomżyńska 11, tel. 86 262 10 36):

■ Spotkanie z kompozytorem, dyrygentem, aktorem i pianistą, znanym z kultowego Kabaretu Olgi Lipińskiej Czesławem Majewskim i damą polskiej piosenki Reną Rolską z niezapomnianym przebojem „Złoty pierścionek”; czwartek, 21 kwietnia, godz. 12.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

■ Ogólnopolski Festiwal Piosenek Agnieszki Osieckiej „Zielono mi”; sobota, 23 kwietnia, godz. 12.00. Wstęp wolny.

■ Stand-up Piotra Szumowskiego pt. „Enzymy i pioruny”; niedziela, 24 kwietnia, godz. 18.00. Bilety na stronie kupbilecik.pl i w kasie.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 9, tel. 86 275 23 43):

■ Spektakl „Koziołek Matołek” w wykonaniu Teatru Lalki i Aktora w Łomży. Sceniczna adaptacja słynnej opowieści Kornela Makuszyńskiego jest doskonałą zabawą dla całej rodziny! Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Występują: Beata Antoniuk, Michał Kucharski, Daria Głowacka, Tomasz B. Rynkowski, Julia Sacharczuk, Rafał Swaczyna; 28 kwietnia, godz. 9.00 i 10.30. Bilety na stronie bilety24.pl i w kasie.

Repertuar kin:

■ **Kino MOK Grajewo:** 23 – 24 kwietnia – „Zając Max. Misja pisanka”, godz. 16.30 i „Cyrano”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 22 kwietnia – „Mój dług”, godz. 17.00 i „Sonata”, godz. 20.00; 23 kwietnia – „Ups2! Bunt na arce”, godz. 14.00 oraz „Sonata”, godz. 17.00 i „Mój dług”, godz. 20.00; 24 kwietnia – „Ups2! Bunt na arce”, godz. 14.00 oraz „Mój dług”, godz. 17.00 i „Sonata”, godz. 20.00; 27 kwietnia – „Sonata”, godz. 17.00 i „Mój dług”, godz. 20.00; 28 kwietnia – „Bunkier strachu”, godz. 17.00 i „Sonata”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 23 i 25 – 28 kwietnia – „Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledora”, godz. 16.15 i „Marzec ‘68”, godz. 19.00.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs
O „Diamentowe Pióro”

Ogólnopolski Konkurs Literacki o „Diamentowe Pióro” ogłasza Miejski Ośrodek Kultury w Zambrów dla młodzieży szkół ponadpodstawowych i dorosłych na wiersz o tematyce dowolnej oraz debiut literacki. Na konkurs należy przesłać 3 egzemplarze od 3 do 5 nigdzie dotąd niepublikowanych wierszy, opatrzone pseudonimem (godłem) z dopiskiem określającym kategorię, w której mają być ocenione. Ten sam pseudonim i dopisek określający kategorię należy umieścić na dołączonej, zaklejonej kopercie, zawierającej kartkę z imieniem i nazwiskiem

autora, dokładnym adresem, numerem telefonu, wiekiem oraz ewentualnymi danymi o przynależności do klubów i stowarzyszeń literackich.

Prace konkursowe (ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych i na wykorzystanie wizerunku) należy dostarczyć do Ośrodka Kultury do 11 maja osobiście lub pocztą tradycyjną (18 – 300 Zambrów, ul. Wyszyńskiego 2a, decyduje data dostarczenia przesyłki), z dopiskiem: Konkurs Literacki o „Diamentowe Pióro”.

Szczegółowe informacje, tel. 86 271 27 99.

HOROSKOP
miłosny

BARAN (21 III – 19 IV): sytuacja jest sprzyjająca, ale Tobie wciąż brak odwagi. Nie wahaj się wyważyć drzwi tabu, a możesz przeżyć coś niepowtarzalnego! Czasem chwila szaleństwa jest więcej warta niż byle jaki tydzień, miesiąc, rok.

BYK (20 IV – 21 V): pozwól sobie na odrobinę szaleństwa i odważnie wchodź w każdą nową sytuację, a dodasz życiu koloru. Gdy czynić to będziesz z wdziękiem zyskasz u wszystkich.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): słuchaj intuicji i nie staraj się kontrolować wszystkiego w najdrobniejszych szczegółach. Nie znaczy to, że masz poddać się bierności. Po prostu trochę odpuść, dobrze Ci to zrobi.

RAK (22 VI – 22 VII): bądź bliżej ludzi. Doprowadzenie odkładanej sprawy do końca sprawi Ci przyjemność nawet, jeżeli będzie wymagało wytrwałości i poświęcenia. Możliwe ważne, zarazem miłe spotkanie.

LEW (23 VII – 22 VIII): możesz osiągnąć ważny cel. Nie wahaj się, nie będzie dogodniejszego momentu, niż teraz. Nie rozpraszaj się i działaj zgodnie z planem.

PANNA (23 VIII – 22 IX): jeśli nie chcesz odbić się od przysłowiowych zatrzaśniętych drzwi, spróbuj cieszyć się tym, co masz. Mgła, która spowija Twoją przyszłość rozwieje się, gdy będziesz w zgodzie z sobą.

WAGA (23 IX – 23 X): zastanów się, jakie są Twoje prawdziwe potrzeby i czego naprawdę pragniesz od życia. Bo dryfujesz po niespokojnym morzu. Możesz stanąć przed wyborem między dwiema ścieżkami.

SKORPION (24 X – 21 XI): nie trzymaj się zbyt kurczowo przyzwyczajęń. Nie bój się podejmować nowych wyzwań, a może nawet zmieniać poglądy. Krótko mówiąc: wszystko, co nowe, przyniesie Ci więcej radości życia.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): czas na wiosenne porządki w życiu. Musisz odseparować się od niektórych ludzi i na pewne sytuacje spojrzeć z dystansem. Zyskasz nową energię i z optymizmem spojrzysz w przyszłość.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): jeśli jesteś w przejściowym momencie, nie trać już ani minuty i skacz na głęboką wodę. Wciąż masz wątpliwości i obawy? Spójrz z ufnością w przyszłość i podejmij wyzwania, które przed Tobą stoją.

WODNIK (21 I – 20 II): pokonasz przeszkody, które pojawiają się na Twojej drodze. Pilnuj się jednak, by nie ulec urokowi nieodpowiedniej osoby. W momencie największych rozterek, daj sobie czas na przemyślenia.

RYBY (21 II – 20 III): Twoja przyjazna natura otworzy przed Tobą wielu. Przestań się jednak liczyć z lizusami, dopuść do siebie ludzi prostolinijnych i naturalnych. Nie trać wiary w siebie i bliskich.

Memoriał Jarosława Augustowskiego

Na IV Memoriał Siatkarski im. Jarosława Augustowskiego zaprasza burmistrz Szczuczyna w niedzielę, 24 kwietnia. Turniej rozpocznie się o godz. 10.00 w Hali Gimnastycznej przy ul. Nastawnej.

Najlepsi brydżyści Zambrowa

Józef Dobkowski i Bogdan Pac (uzyskali taką samą ilość punktów) zostali najlepszymi zawodnikami X Zambrowskiej Długiej Fali w Brydżu Sportowym. To cykl cotygodniowych rozgrywek od października 2021 do kwietnia 2022 w Miejskim Ośrodku Kultury w Zambrowie. W Fali startowało 19 brydżystów (wśród nich 2 kobiety) z Zambrowa i okolicy. Przy przyznawaniu punktów danym zawodnikom, brano pod uwagę 20 najlepszych zawodów poszczególnego gracza. Na drugim miejscu rywalizację zakończył Zbigniew Randzio, na trzecim Sławomir Bagiński, czwarty był Jarosław Pogorzelski, piąty Witold Jemielity, a szósty Jan Wyszyński. Panie Bożena Adamkiewicz-Przyłuska i Wiesława Pruszyńska z taką samą ilością punktów zajęły dziesiąte miejsce.

Turniej jest imienia Mieczysława Małkowskiego, zmarłego 25 października 2021 r., od lat sześćdziesiątych „twarzy” zambrowskiego brydża.

Maraton Szosowy w Zambrowie

VII Ogólnopolski Maraton Szosowy, organizowany przez Stowarzyszenie Sporteam z burmistrzem Zambrowa odbędzie się 19 czerwca. Do wyboru będą dystanse 50 km, 80 km, 140 km i 200 km. Jazdę na trasie można kontynuować samodzielnie lub w grupach (jednocześnie startuje najwyżej 15 osób). Starty odbędą się ze Stadionu Miejskiego w Zambrowie. Tu też będzie biuro Maratonu. Zapisy przez stronę internetową lub w dniu poprzedzającym i w dniu zawodów: Odbiór pakietów startowych: sobota, 18 czerwca, godz. 19.00 – 20.00 i niedziela, 19 czerwca, godz. 7.00 – 9.30 w biurze zawodów. Warunkiem dopuszczenia do startu jest ukończenie 18 lat. Na dwóch najkrótszych dystansach (50 km i 80 km) dopuszcza się start po ukończeniu 16 lat; pod warunkiem przedłożenia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego.

XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021

Partner Strategiczny:

PIĄTNICA

Sponsor Główny:

PREFBET

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

BIEŻY RUSZNIAK "TĘŻA" Podlaskie foto gabs

HEXABANK WSA DOMEL Jedwabna

masia DUDEK TENT BŁYSK METAL-TECHNIK jump

Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża

Łomża, 1-3 października 2021

MMA w Grajewie

Marcin „Róża” Różalski, a w starciach w klatce, między innymi Zakrzewski, Rogóż, Kalenik, Kułak pojawiają się podczas XVII Gali MMA CUP Podlaskie 2022 w Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Strażacka 2) w Grajewie w piątek, 6 maja, o godz. 18.00. Prawie miesiąc później, 3 czerwca na Gali Babilon MMA w Nowy Targu, pochodzący z Grajewa Adam Łąguna będzie walczył o pas mistrzowski. Adam ma 28 lat. Zawodowo stoczył 7 walk, z których 6 wygrał. Jako amator wygrał 15 walk. Transmisję z Gali przeprowadzi telewizja Polsat na programach Super Polsat, Polsat Sport oraz Polsat Fight Sport.

Bieg Wilka

Po przerwie spowodowanej pandemią, wraca do kalendarza sportowego Polski Międzynarodowy Uliczny Bieg Wilka w Grajewie, organizowany przez Klub Sportowy Maratonka. W tym roku odbędzie się w sobotę, 7 maja (początek, godz. 9.00), na nowych trasach. Oprócz biegu głównego na 10 km, będą biegi uliczne dla dzieci i młodzieży na dystansach od 200 do 1 200 m i marsz nordic wilking na 2 700 m. Zapisy i informacje regulaminowe na stronie www.maratonka.pl.

Kadrowicze z Łomży w „ciepłych krajach”

Powołani do Kadry Narodowej biegacze KS Prefbet-Sonarol Piotr Dąbrowski i Iwona Bernardelli trenowali do sezonu na zgrupowaniach „kadrowych” w ciepłym klimacie. Iwona, olimpijka z Rio de Janeiro, kilka tygodni trenowała w Albuquerque (USA, stan Nowy Meksyk) na wysokości 1700 m. Jak mówi nasza zawodniczka, warunki pobytu i treningowe są znakomite, wszystko jest na miejscu. Ciekawostką było, że w tym samym tygodniu był śnieg i minusowa temperatura i... +26C. Iwona przygotowywała się do kwietniowego maratonu w Holandii.

Jej młodszy kolega halowy Mistrz Polski Juniorów na 400 metrów Piotr Dąbrowski z juniorską kadrą na 400 m trenował w hiszpańskim Lloret de Mar. Miejscowość jest położona nad morzem śródziemnym blisko Barcelony. Piotr, tegoroczny maturzysta, także był bardzo zadowolony z pogody i warunków, w jakich mógł trenować.



IV 10170