

**Prosty test, czy dopadnie cię zawał · Porachunki**

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Zabił córkę, żonę i teściową.  
Odkręcił gaz i się powiesił**

**Koszmar  
z przemocy**

**Uratowała  
go miłość**



ISSN 0208-6640 INDEKS 363286  
9 1770208168405 3 6

## Drzazga pamięci

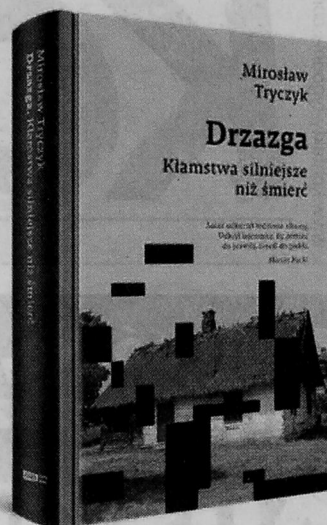
**Wstrząsające relacje o potwornych wydarzeniach w Szczuczynie, Wąsoszu, Radziłowie, Bzurach, Trzciannem, Jedwabnem w książce człowieka, którego dziadek mordował... Powinna być w kanonie lektur w naszym regionie!**

Mirosław Tryczyk odkrył, że jego dziadek, ten sam, któremu uwielbiał siadać na kolanach, uwikłany był w zbrodnie na niewinnych. Jak się uporać z taką prawdą?

Autor ruszył w Polskę śladem sobie podobnych, którzy odkryli grzechy przodków i szukają języka, by o nich opowiedzieć. Trudno przyznać się do tego, że nie radzimy sobie z prawdą o naszej historii, o naszych najbliższych. Jak kochać tych, którzy zabijali? To książka o ludziach, którzy

mają odwagę pamiętać i nie chcą już milczeć. Bo wyparte poczucie winy jest jak drzazga, która jątrzy ranę.

„Tryczyk (...) ustanawia niespotykany w naszym piśmiennictwie standard szczerości, umożliwiając wypowiedzenie prawdy zablokowanej przez fałszywe lojalności. Jego postawa udziela się rozmówcom, zachęcając ich do podobnej otwartości. To reportaż „z frontu pamięci”, pisze o książce Mirosława Tryczyka „Drzazga” prof. Joanna Tokarska-Bakir.



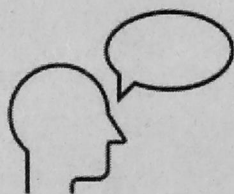
### 10 ZASAD DLA UCZNIĄ, DO KTÓRYCH KAŻDY POWINIEN SIĘ STOSOWAĆ



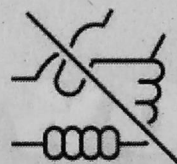
Masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby, zostań w domu



Często myj ręce



Uważnie słuchaj poleceń nauczyciela



Zrezygnuj z podawania ręki na powitanie



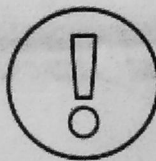
Nie dotykaj oczu, ust i nosa



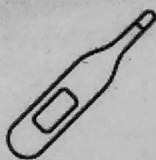
Spożywaj swoje jedzenie i picie



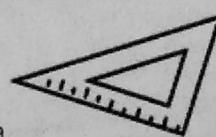
Unikaj kontaktu z większą grupą uczniów, np. podczas przerw



Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przed i po lekcjach



Jeżeli czujesz się źle lub obserwujesz u siebie objawy chorobowe, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela



Używaj tylko własnych przyborów szkolnych

Źródła: MEN, GIS, MZ

**KONTAKTY**

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrów Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://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-Rybacka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
(\_duszek) [marek.lapinski@data.pl](mailto:marek.lapinski@data.pl)

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

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

**Władza i stado baranów!**

Czytam, słucham i oczom oraz uszom nie wierzę!

„Gdybyśmy wybrali się do kina i zdjęli maseczki, to powinniśmy zapłacić mandaty. A to był pokaz prywatny. Premier przebywał tam w gronie najbliższych, rodzina oraz najbliżsi współpracownicy. Było tam do kilkudziesięciu osób”, tak pobyt premiera Mateusza Morawieckiego bez maseczki w kinie wyjaśnił szef Kancelarii Premiera Michał Dworczyk w rozmowie z Radiem Zet. Użył jeszcze jednego argumentu, mówiąc do dziennikarki: „Jak pani wynajmie sobie ze znajomymi salę kinową, to też nie będzie pani musiała zakładać maseczki”.

Żeby było bardziej żenująco, premiera w kinie bez maseczki nie przyłapali i nie zrobili mu zdjęcia paparazzi. Foty z kina pojawiły się na oficjalnym Twitterze Kancelarii Premiera, czyli zrobił je „urzędowy” fotograf. Widać na nich, że ani on, ani towarzyszący mu politycy nie

dbają o odstępy i maseczki, co jest w kinie obowiązkiem.

Kilka godzin wcześniej ten sam premier apelował do Polaków o przestrzeganie zasad sanitarnych. „Całe społeczeństwo musi rozumieć, jak ważna jest dyscyplina. Jednym z głównych miejsc, głównych rozsadników koronawirusa są wesela. Tam po godzinie zdejmujemy maseczki i zapominamy o wszystkich zasadach, a tak być nie powinno”, mówił w Radiu Wrocław.

Wiadomo, że od pewnego czasu policja i sanepid ma prawo kontrolować wesela i karać za nieprzestrzeganie obowiązujących zasad sanitarnych. Uważam, że słusznie! Ale jakim prawem? Przecież wesela jest wydarzeniem wybitnie prywatnym, są na nim rodzina i sami znajomi, odbywa się w wynajętej, niedostępnej w tym czasie dla postronnych, sali!

Ta władza naprawdę, nie kryjąc się z tym, traktuje nas, naród, jak stado baranów!

MIKOŁAJ NAWRA

**Była sekretarką 11 prezydentów Łomży! W ratuszu pracowała tyle, ile istnieją „Kontakty”: ponad 40 lat!**

**Pani Danusia „od prezydenta”**

– To był mój drugi dom, spędziłam tu ponad połowę swojego życia. Te lata minęły bardzo szybko, prezydenci się zmieniali, ciągle coś się działo. Każdy z nich miał inny styl pracy, do którego trzeba było się dostosować. Poznałam wspaniałych ludzi, pozostało mnóstwo niezwykłych wspomnień – mówiła Pani Danusia dodając, że zawsze starała się postępować tak, aby każdy dobrze ją wspominał.

Pracę w łomżyńskim magistracie rozpoczęła 1 kwietnia 1980 r. I oto podczas uroczystości, która odbyła się na XXVIII sesji Rady Miejskiej Łomży prezydent Mariusz Chrzanowski podziękował jej za lata pracy: Pani Danusia zdecydowała, że pora na emeryturę.



Danuta Tryc z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim, który z podziękowaniami i życzeniami przekazał swej do niedawna „prawej ręce” pamiątkowy grawerton

Pani Danusiu, za serdeczność, życzliwość, pomocność, takt i profesjonalizm przez te wszystkie lata – z ukłonami ekipa „Kontaktów”.

Szczere wyrazy współczucia i głębokiego żalu  
z powodu śmierci

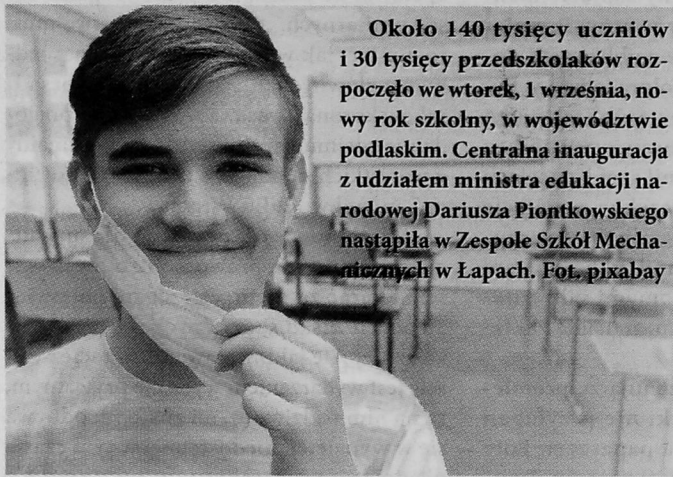
**Janiny Walejewskiej**

Córce, wnuczce i bratu  
składają

Maria, Witold i Kamil Konopka

**MYSŁ TYGODNIA:**

Bądźmy niewolnikami prawa, abyśmy mogli być wolni  
Cyceron



Około 140 tysięcy uczniów i 30 tysięcy przedszkolaków rozpoczęło we wtorek, 1 września, nowy rok szkolny, w województwie podlaskim. Centralna inauguracja z udziałem ministra edukacji narodowej Dariusza Piontowskiego nastąpiła w Zespole Szkół Mechanicznych w Łapach. Fot. pixabay

■ Ponad 10 fałszywych alarmów, że w budynku jest ładunek wybuchowy, otrzymali dyrektorzy szkół w województwie podlaskim w pierwszym dniu roku szkolnego, poinformował Marcin Gawryluk z Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Policja przypomina, że dysponuje sprzętem i technologią, która pozwala wykryć sprawców fałszywego alarmu, za co grozi do 8 lat więzienia.  
■ Z dodatkowego zasiłku opiekuńczego mogą od 1 do 20 wrze-

śnia korzystać rodzice dzieci do lat 8 i niepełnosprawnych w przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola lub szkoły, do której dziecko uczęszcza. Zasiłek może zostać przyznany także w sytuacji, kiedy szkoła zdecyduje się na nauczanie hybrydowe (stacjonarne i zdalne). Wnioski należy składać w miejscu zatrudnienia.  
■ Nie wpuściły na Białoruś ciężarówki z pomocą wysłaną przez NSZZ „Solidarność” białoruskie służby graniczne. Ciężarówka wiozła prawie 20 ton żywności

(głównie konserw), która miała trafić do pracowników strajkujących zakładów w Mińsku.

■ Tylko jednego dnia utonęły w Polsce 3 osoby, podało Rządowe Centrum Bezpieczeństwa. Wśród nich jedna w Podlaskiem. Od 1 kwietnia tego roku Komenda Główna Policji odnotowała 315 utonięć.

■ Nowego szefa ma Porozumienie Jarosława Gowina w Podlaskiem. Na regionalnym kongresie partii został nim wicemarszałek województwa podlaskiego Stanisław Derehajło.

■ 8 hektarów, mieszczących ponad 136 tysięcy metrów sześciennych ma oddany do użytku zalew na Nurcu w Brańsku. Spełnia dwie podstawowe funkcje: ochrona przed zalewaniem okolicy i rekreacyjną. Zalew z regulacją 2 kilometrów Nurca i budową jazu kosztował 9 mln zł.

■ W Australii ukrył się najbardziej poszukiwany przestępca (42 lat) z województwa podlaskiego. Zatrzymali go policjanci z Sydney i czeka na ekstradycję. Prokuratura zarzuca mu udział i kierowanie w Podlaskiem zorganizowaną grupą przestępczą o charakterze zbrojnym w latach 1998 – 2005, handlującą narkotykami. Na zatrzymanym ciąży też zarzut posiadania znacznej ilości materiałów wybuchowych.

**Znaki czasu**

■ 4,6 mln uczniów z prawie 22 tys. szkół w Polsce rozpoczęło nowy rok szkolny 2020/2021 we wtorek 1 września. Około 367 tys. z nich w pierwszych klasach szkół podstawowych.

■ „Ci wszyscy, którzy dziś próbują deprecjonować Wałęsę, kompletnie nie rozumieją Sierpnia 1980. Czasami wręcz ręce opadają, gdy się tego słucha lub to czyta. Fałszerzy historii Sierpnia '80 oskarżam o to, że zniszczyli legendę najważniejszego ruchu społecznego nie tylko w Polsce, ale też w całej Europie Wschodniej. Zrobili to w imię marnych, egoistycznych i jednostkowych interesów oraz z tępej zawiści”, mówi prof. Andrzej Friszke, badacz antykomunistycznej opozycji w Polsce.

■ „Jarosław Kaczyński toczy walkę o przejęcie kontroli nad etosem >Solidarności< i obsadzenie swego brata w roli symbolu Sierpnia. PiS w tej wojnie używa instytucji państwowych, które kontroluje, zwłaszcza resortu kultury i jego pieniędzy oraz propagandy TVP”, pisze Andrzej Stankiewicz, publicysta.

■ Zmarł Jerzy Szczakiel, pierwszy polski mistrz świata w jeździe indywidualnej na żuźlu. Po tytuł sięgnął w 1973 roku na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Jego triumf oklaskiwało z trybun chorzowskiego giganta aż 110 tysięcy ludzi. Mistrz miał 71 lat.

■ Złodzieje nie wiedzieli, że proboszcz parafii Matki Teresy z Kalkuty w Kamionkach (woj. wielkopolskie) ks. Jakub Lechaniak jest maratończykiem. Wpadli, gdy tylko zauważył, że okradli kościelną skarbonkę, ponieważ po krótkim pościgu dopadł jednego z nich. Drugiego (wiedząc, kto to od pierwszego), złapała policja. Proboszcz od lat startuje w wielu biegach długodystansowych w Polsce i Europie.

■ Świadkowa (24 lata) nożem zabiła z zazdrości świadka (48 lat) na weselu w Markach. Razem z nią zatrzymani zostali także nowożeńcy, którzy umyli ciało zamordowanego i wyczyścili z krwi pokój, czyli pomagali w zacieraniu śladów zbrodni.

■ Zostawiła dziadka (60 lat) bez telefonu, pieniędzy i dokumentów rodzina, z którą podróżował, na parkingu przy autostradzie A4. Zapomnieli o nim po krótkim postoju. Bezradnemu pomógł przejeżdżający patrol policyjny. Nie miał pretensji do bliskich i żartował, że będzie miał świetną historię do opowiadania.



**Michał Szpak, Paweł Stasiak, Mrozu, Cleo i Viki Gabor wystąpią na Stadionie Miejskim w Białymstoku**

**Koncert w podziękowaniu służbie zdrowia**

– Hasło koncertu brzmi „Naszym bohaterom”. Obstrzenia, które dotyczą imprez masowych trochę poluzowano, więc warto, by w tym sezonie chociaż jeden się odbył i będzie to podziękowanie tym, którzy angażują się w walkę z epi-

mią, czyli przede wszystkim służbie zdrowia – mówi zastępca prezydenta Białegostoku Rafał Rudnicki.  
Bilety można już kupować, ale wyłącznie przez internet (bilety.bok.bialystok.pl), informuje rzecznik prasowy prezydenta. Na sta-

dionie dostępne będzie, zgodnie z przepisami, co drugie miejsce. W związku z tym wejść będzie mogło 5 000 osób. Cena biletu 10 złotych. Pieniądze będą przekazane na cel związany ze służbą zdrowia. Fot. UM Białystok

## Kto ma „pisowca” w rodzie, tego bieda nie ubodzie! Partyjny posag dla żony kumpla

Żona wiceministra cyfryzacji Adama Andruszkiewicza z Grajewa została mianowana prezesem jednoosobowego zarządu państwowej Fundacji Agencji Rozwoju Przemysłu z rocznym wynagrodzeniem 175 tys zł, czyli 14 583 zł miesięcznie.

Fundacja Agencji Rozwoju Przemysłu powstała na początku 2019 roku. Według statutu zajmuje się m.in. promocją społecznej odpowiedzialności biznesu oraz pomocą ofiarom katastrof i klęsk żywiołowych i poszkodowanym podczas pracy w przemyśle.

Kamila Andruszkiewicz jest absolwentką filologii rosyjskiej na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie. Za mąż za Adama wyszła w listopadzie w 2019 r.

Jak informuje onet, Adam Andruszkiewicz nie odpowiedział na prośbę dziennikarzy onetu o kontakt. Natomiast prezes Polskiego Funduszu Rozwoju Paweł Borys, któremu pod-

lega Agencja Rozwoju Przemysłu, powiedział: – Nie podejmowałem decyzji w sprawie tej nominacji. Nawet o niej nie wiedziałem.

W radzie fundacji zasiada również Edyta Żyła, bliska współpracowniczka Zbigniewa Ziobry w latach 2005 – 2007. W 2018 r. została dyrektorem Departamentu Marketingu w Polskim Górnictwie Naftowym i Gazownictwie. W 2007 roku zasłynęła jako „anonymowa” autorka wpisów wychwalających Patrycję Kotecką (dziś żona Ziobry) na forum jednej z gazet.

Adam Andruszkiewicz z Grajewa polityczną karierę zaczynał jako działacz Młodzieży Wszechpolskiej. W 2015 r. otrzymał pierwsze miejsce na liście Kukiz 15 i został podlaskim posłem. W listopadzie 2017 r. przeszedł do koła poselskiego Wolni i Solidarni Kornela Morawieckiego, ojca premiera Mateusza Morawieckiego. Pod koniec 2018 r. premier Ma-

teusz Morawiecki mianował go wiceministrem cyfryzacji. W 2019 r. Andruszkiewicz został posłem PiS z Podlaskiego. Dał się poznać z wzięcia z publicznej kasy ponad 90 000 zł tytułem zwrotu kosztów za paliwo, choć nie miał ani samochodu, ani prawa jazdy.

Od 2016 roku trwa śledztwo w sprawie sfałszowania części podpisów poparcia komitetu organizowanego przez Młodzież Wszechpolską w wyborach samorządowych w 2014. Regionem Młodzieży Wszechpolskiej kierował wówczas Adam Andruszkiewicz, który jednak nie został nawet przesłuchany w sprawie. Co więcej, jak ustalili dziennikarze oko.press, gdy prokuratorzy chcieli przesłuchać posła, ich przełożeni zabrali im akta do kontroli. Niedługo potem Andruszkiewicz awansował na wiceministra.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 7 września 1980:

### Likwidacja w Zbójnej

Gminna Spółdzielnia w Zbójnej przystąpiła do likwidacji sieci swoich sklepów; straciły je m.in. Siwiki, Poredy, Dębiki i Dobry Las. Z Poredy jeździ się teraz po chleb do odległej o dwanaście kilometrów Turośli. Najwidoczniej prezes Spółdzielni wychodzi z założenia, że im mniej czasu rolnik poświęca na jedzenie, tym więcej znajdzie go na pracę.

### „Kultura” w Łomży

Pracownicy Wojewódzkiego Domu Kultury w Łomży uważają, że toalety jest tylko dla ludzi kulturalnych. Zamykają ją więc dokładnie, przez co trawnik za schodami kina „Październik” można już nazwać placem spalonej ziemi.

### Telefon z Piekut

Szybciej z gminy Piekuty Nowe dojechać do Łomży rowerem, niż uzyskać z nią połączenie telefoniczne.

### Miliony w baraku

Łomżyńskie Towarzystwo Wioślarskie będzie za rok obchodziło osiemdziesięciolecie istnienia. Od chwili zakończenia II wojny światowej aż do grudnia 1975 roku, kiedy działalność Towarzystwa reaktywowano z inicjatywy ówczesnego prezesa Wojewódzkiej Federacji Sportu Zdzisława Sawickiego, formalnie nie istniało, a tradycje wioślarskie kontynuowane były przez Ligę Przyjaciół Żołnierza, obecną Ligę Obrony Kraju.

Obecnie o dokonaniach Łomżyńskiego Towarzystwa Wioślarskiego również niewiele słychać, więc miałem dotąd o nim takie wyobrażenie, jak większość ludzi: szylt, a pod nim – od czasu do czasu – po Narwi pływają chłopcy i dziewczęta w celach rekreacyjnych. Okazało się jednak, że niepozorny baraczek na przystani LOK, siedziba ŁTW, kryje w swoim wnętrzu sprzęt wysokiej klasy, wartości kilku milionów złotych.

Serce boli, że tak drogi sprzęt leży bez specjalnego dozoru pod wiatą, a nie w hangarze. Zatrudniony w ŁTW szkutnik nie może narzekać na braku zajęcia. Nie tak dawno, na przykład, musiał poświęcić kilka dni na przywrócenie do stanu używalności łodzi, zniszczonej przez jakiegoś dowcipnisia.

## Rocznice w Hodyszewie

40 rocznica koronacji Cudownego Obrazu Matki Boskiej Hodyszewskiej oraz gminne obchody Dnia Solidarności odbyły się w niedzielę, 30 sierpnia, w Sanktuarium w Hodyszewie.

Obraz z XVII w., namalowany na desce, ma ciekawą historię. Pierwotnie była to ikona w ikonostasie cerkwi unickiej, w latach 1875 – 1914 prawosławnej. W I wojnę światową Rosjanie wywieźli z Hodyszewa dzwony, a obraz zaginął. Po wojnie został odnaleziony w guberni połtawskiej. Prezydent Ignacy Mościcki wspierał starania biskupa łomżyńskiego Stanisława Kostki Łukomskiego o jego odzyskanie. Po wieloletniej tułaczce przybył w 1926 roku do cerkwi w Warszawie! Po odzyskaniu obrazu przez katolików prezydent Mościcki sfinansował renowację i oprawił „w ramy o wielkiej historycznej wartości” (tak określił wówczas podarunek prezydenta tygodnik łomżyński „Życie i Praca”). Obraz powrócił do Hodyszewa 26 maja 1928 roku. Witali go pieśniami maryjnymi wierni diecezji.

Obraz Matki Bożej Hodyszewskiej na Królową Podlasia ukorono-

wał i diecezję łomżyńską zawierzył jej opiece 31 sierpnia 1980 roku metropolita krakowski kardynał Franciszek Macharski.

(O tułaczce obrazu pisze Maria Bauchrowicz-Tocka w książce „Łomża historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia” wydanej przez „Kontakty”).



Obraz Matki Boskiej Hodyszewskiej. Fot. hodyszewo.pl

### Pomoc w ratowaniu zabytków

57 tys. zł, jako refundację kosztów remontu stolarki okiennej zabytkowej plebanii otrzymała parafia Trójcy Przenajświętszej w Grajewie od Podlaskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Była to największa przyznana refundacja i jedyna w Łomżyńskim.

W tym roku do Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków wpłynęło 9 wniosków o refundację na

714 374 zł, jako informowała wojewódzka konserwator prof. Małgorzata Dajnowicz, która udzieliła 5 refundacji na 164 tys. zł.

Poza Grajewem, refundację otrzymały: parafia rzymskokatolicka w Wigrach (25 tys.), parafie prawosławne w Bockach (30 tys.) i Fastach (17 tys.) oraz gmina Siemiatycze za remont budynku byłej szkoły w Rogawce (35 tys.).

## Łomżyńscy nauczyciele z awansem

Dwudziestu nauczycielom łomżyńskich szkół akty nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego wręczył prezydent Mariusz Chrzanowski przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Tytuł nauczyciela mianowanego otrzymali: Rafał Bućkowski (ZSMiO 5), Aleksandra Charkiewicz (SP 10), Danuta Chojnowska (SP 2), Hanna Chojnowska (SP 9), Marta Dudzińska (SP 5), Anna Dytowska (SP 10), Anna Gromadzka (SP 5), Katarzyna Karpińska (SP 4), Ewelina Karwowska (SP 5), Adam Korytkowski (SP 9), Katarzyna Kwiatkowska (SP 7), Edyta Lesiak (SP 1), Beata Lozance-Mazur (SP 7), Dorota Miarka (ZSTiO 4), Joanna Parzych (SP 1), Ewa Pietrusiewicz (SP 1), Arkadiusz Rutkowski (SP 1), Damian Święcica (SP 7), Wioletta Wądołowska (SP 4) i Piotr Zduńczyk (SP 7). Gratulujemy!

## Wysypisko po pożarze (prawie) działa

Kilka dni po pożarze (trzecim w sierpniu) wysypisko w Czartorii zaczęło od 1 września przyjmować śmieci z Łomży. W pierwszej kolejności po Łomży przyjmować ma śmieci z gmin, które podpisały umowę, m.in. z Nowogrodu i z Wizny. Kiedy, w jakiej kolejności i na jakich zasadach do Czartorii będą mogły oddawać swoje odpady także inne gminy, ustalone zostanie podczas spotkania z wójtami, poinformował prezes Zakładu Gospodarki Odpadami Jan Perkowski.

## 35 mln dla uczniów rolnictwa

35 mln zł otrzymał Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Marianowie na przebudowę sieci elektrycznej i grzewczej, ocieplenie ścian i stropów, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej i dobudowanie łączników poszczególnych budynków. Poza tym tradycyjne piece węglowe zastąpią pompy ciepła i panele fotowoltaniczne.

## Kościół z panelami

Panele fotowoltaniczne zamontowane zostały na kościele parafii Krzyża Świętego i Centrum Katolickim w Łomży. Jak przekazał proboszcz ks. Andrzej Godlewski, roczne rachunki za prąd w parafii wynoszą około 20 000 zł. Nowe źródło energii za uzyskane na ten cel dotacje, może przynieść parafii około 15 000 zł oszczędności.

## Co chcemy mieć w Parku?

Park linowy, tor rowerowy, a może boisko? W bezpośrednim sąsiedztwie z Parkiem Jana Pawła II miasto ma działkę o powierzchni 1,0278 ha. Prezydent Mariusz Chrzanowski chciałby, aby mieszkańcy zdecydowali, na co ją przeznaczyć.

– To, w jaki sposób działkę zagospodarujemy pozostawiam mieszkańcom, których zapraszam do składania propozycji. Koncepcję, która zostanie wybrana, będzie chciał ująć w przyszłorocznym budżecie miasta – mówi Chrzanowski dodając, że zadanie musi być realne do zrealizowania i mające



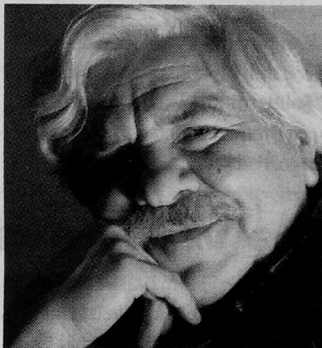
szanse na otrzymanie dofinansowania zewnętrznego.

Propozycje na specjalnie przygotowanym wniosku należy zgłaszać do 31 września na adres e-mail: [promocja@um.lomza.pl](mailto:promocja@um.lomza.pl) lub w formie papierowej przez wrzucenie do urny w holu Urzędu Miejskiego w Łomży (Stary Rynek 14).

## Wystawa Jerzego Swoińskiego

Na wernisaż wystawy upamiętniającej twórczość Jerzego Swoińskiego zaprasza w piątek, 4 września (godz. 18.00), Galeria Sztuki Współczesnej w Łomży (ul. Długa 13). Tego dnia akurat przypada 15 rocznica śmierci Artysty, odszedł w wieku 60 lat. Otwarcie wystawy odbędzie się na zewnątrz Galerii. Będzie ją można oglądać do 10 października.

Jerzy Swoiński wiele lat współpracował z „Kontaktami”, które publikowały jego znakomite rysunki.



Jerzy Swoiński



Wystartowała druga edycja ogólnopolskiej rywalizacji o „Puchar Rowerowej Stolicy Polski”. Biorą w niej udział 43 miasta, wśród nich Łomża. Kto okaże się zwycięzcą? To zależy od mieszkańców, którzy przez miesiąc będą „kręcić” kilometry dla swoich miast. Do zabawy może przystąpić każdy, kto jeździ na rowerze i posiada telefon komórkowy. Wystarczy pobrać aplikację mobilną Rowerowa Stolica Polski (dostępna

dla Androida bezpłatnie w sklepach Google Play i dla iOS na Apple Store) i wybrać miasto, dla którego chce się zdobywać pokonywane na rowerze kilometry. Rywalizacja nie ma granic, co oznacza, że zbierać kilometry dla swojego miasta można jeżdżąc na rowerze gdziekolwiek na świecie, informuje kierownik Kancelarii Prezydenta Łomży Grzegorz Daniluk.

Szczególne informacje: [www.roverowastolicapolski.pl](http://www.roverowastolicapolski.pl).

## 8 mln złotych dla Szpitala w Łomży



Laryngolodzy Szpitala Wojewódzkiego w Łomży otrzymali 8 mln zł z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju z programu dla szpitali jednoimiennych na opracowanie procedur medycznych, które mają zminimalizować przenoszenie się koronawirusa na styku pacjent – personel medyczny.

Oddział Laryngologiczny zostanie zmodernizowany, wyposażony w sprzęt, pacjenci będą przebywać w izolatkach, a z personelem kontaktować przy pomocy tabletów.

Cały program opracowała i przygotowała ordynator Oddziału Laryngologicznego Szpitala Dorota Kuryga.

– Mógłbym zaryzykować stwierdzenie, że jest to swego rodzaju wprowadzenie naszego szpitala w XXII wiek. Placówka odzyskuje, a nawet umacnia w ten sposób swoje miejsce w okresie „covidowym” i będzie gotowa na wiele innych możliwych zagrożeń – mówił wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś w czasie konferencji prasowej z okazji ogłoszenia programu.

## Nowy proboszcz w Bożym Ciele

Po 8 latach proboszcza parafii Bożego Ciała w Łomży ks. prał. dr. Wojciecha Nowackiego zastąpił ks. dr Radosław Kubeł, rezydent w parafii Krzyża Świętego oraz opiekun Grupy Ratowniczej „Nadzieja”.

Nowy proboszcz ma 43 lata, jest diecezjalnym kapłanem policji, straży pożarnej, służby celnej i ratownictwa medycznego, duszpasterzem środowisk tradycji katolickiej, doktorem teologii i wykładowcą akademickim, egzorcystą i ratownikiem medycznym. Objęcie probostwa oznacza zakończenie przez księdza Radosława Kubeła niektórych z tych funkcji, ale na pewno pozostanie w ścisłej więzi z Grupą Rowniczą „Nadzieja”.

Ks. Wojciech Nowacki został proboszczem parafii Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie.

## Nagrodę w Turnieju Sołectw oddały rodzinie, która straciła dom w pożarze **Kreatywne Babeczki z Kumelska**



KGW Kreatywne Babeczki z Kumelska, przewodnicząca KGW Justyna Góralczyk (pierwsza z prawej)

– Koronawirus spowodował przerwę naszej działalności. Mamy nadzieję, że już niedługo będziemy mogły realizować nasze pomysły, podejmować nowe działania i kontynuować dotychczasowe przedsięwzięcia – mówi przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich „Kreatywne Babeczki” w Kumelsku Justyna Góralczyk.

Koło zarejestrowane zostało w grudniu 2018 roku, ale panie działały już kilka lat wcześniej. Tworzy je 12 kobiet. Nazwa „Kreatywne Babeczki” jest adekwatna do ich aktywności. Przed epidemią organizowały pikniki rodzinne dla mieszkańców swojej i sąsiednich wsi. Co roku można je było spotkać na dożynkach gminnych ze stoiskiem potraw regionalnych i słodkimi przekąskami. Dwukrotnie startowały w Gminnym Turnieju Sołectw, zdobywając pierwsze i drugie miejsce. Cieszyły się z nagrody podwójnie. Raz z wygranej, a drugi raz, gdy oddawały ją rodzinie, która rok temu straciła dom w pożarze. Zorganizowały dla niej także zbiórkę pieniędzy. Natych-

miast włączyły się do organizowanej przez gminę Kolno zbiórki darów dla zaprzyjaźnionego hospicjum na Litwie. Organizowały zabawy andrzejkowe i sylwestrowe, wigilie i ogniska, warsztaty rękodzieła. Dwa lata prowadziły zajęcia zumbi i fitness dla chętnych z Kumelska i sąsiadów. W lutym pomogły w przygotowaniu balu karnawałowego dla dzieci

z Publicznego Przedszkola w Lachowie. Gdy wybuchła epidemia, usiadły przy maszynach i w kilka dni uszyły 500 maseczek. Należą do drużyny żeńskiej OSP Kumelsk.

Spotykają się w świetlicy w Kumelsku, którą za pieniądze z różnych źródeł, przy wsparciu gminy Kolno oraz CKGK, doposażyły w meble i urządzenia kuchenne,

a także gofrownicę, grilla, maszynę do waty cukrowej i popcornu.

– W sierpniu planowałyśmy zorganizować piknik rodzinny. Zrezygnowałyśmy, bo akurat w powiecie grajewskim wzrosła liczba zachorowań. A to tak blisko – mówi przewodnicząca Justyna Góralczyk; nauczycielka przedszkola, strażaczka OSP, żona i mama dwóch synów.

## **Nowy dom pomocy w Mścichach**

Dom Pomocy Społecznej został utworzony w budynku byłej szkoły podstawowej w Mścichach (gm. Radziłów), zamkniętej w 2015 roku z powodu małej liczby dzieci. Jego adaptacja z wyposażeniem kosztowała ponad 2,2 mln zł. Połowę sfinansowała gmina Radziłów, a resztę pieniędzy dołożyły Podlaski Urząd Wojewódzki – 600 tys., PFRON – 205 tys. i Podlaski Urząd Marszałkowski – 340 tys. Kierownikiem DPS, który będzie służył mieszkańcom nie tylko z gminy i powiatu, jest Roman Janiszewski.

W uroczystości otwarcia DPS uczestniczyli, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski, wicemarszałek województwa Marek Olbryś, poseł Kazimierz Gwiazdowski, radna Sejmiku Województwa Podlaskiego Wanda Mieczkowska, władze powiatu, gminy i mieszkańcy.



„Dzięki gminie Radziłów powstał piękny obiekt, przeznaczony do opieki i pomocy starszym i schorowanym”, mówił wicemarszałek Marek Olbryś w czasie otwarcia DPS. Fot. wrotapodlasia

POWIAT GRAJEWSKI

## Pamięci pomordowanych



Startujący w II Rajdzie Rowerowym „Powiatowym szlakiem” do Osowych Grzęd uczcili 76. rocznicę bitwy 9. Pułku Strzelców Konnych AK z Niemcami oraz zamordowanych mieszkańców wsi i leśników.

Osowe Grzędy zostały spacyfikowane w 1943 roku w niemieckim odwecie za akty dywersji oddziałów AK, które wspomagali mieszkańcy. Niemcy zamordowali ich 36, wśród nich 14 nieletnich i dzieci. Około 200 uwięzili w obozie w Grajewie, a następnie wywieźli ich na roboty przymusowe do III Rzeszy. Pod pomnikiem w Grzędach znicze zapalili starosta grajewski Waldemar Remfeld, przewodniczący Rady Powiatu Grajewskiego Grzegorz Gardocki i wiceprzewodniczący Tomasz Krukowski.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Strażacy na otwarcie szkół

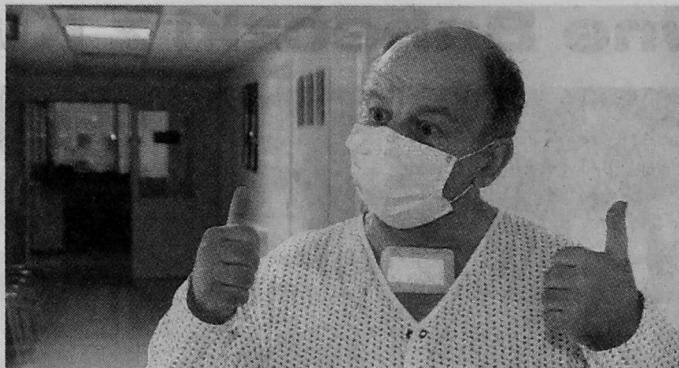
3 270 litrów płynu do dezynfekcji, 14 450 sztuk maseczek ochronnych oraz 26 termometrów do pomiaru temperatury rozwiązyli strażacy z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej oraz OSP w powiecie do szkół i innych placówek oświatowych w Kolnie i powiecie kolneńskim przed rozpoczęciem roku szkolnego.

## Gazociąg Polska – Litwa w gminie Mały Płock

Na polach gminy Mały Płock trwają prace przy budowie gazociągu Polska – Litwa. Odcinek będzie on łączył Węzel i Tłocznia Gazu Hołowczyce z gazociągiem relacji Rembelszczyzna – granica polsko-litewska. Po polskiej stronie budową zajmuje się Gaz-System SA.



## Ordynator pokonał wirusa!



Ordynator Szpitala Ogólnego w Grajewie Józef Zawrotny. Fot. polsatnews.pl

Ordynator oddziału zakaźnego Szpitala Ogólnego w Grajewie Józef Zawrotny, który w czasie pracy zaraził się koronawirusem, wraca do zdrowia.

„Jestem pewien, że to był ostatni moment, kwestia najwyżej godzin, żeby udało się utrzymać pana doktora przy życiu”, powiedział prof. Piotr Suwalski, kierownik Kliniki Kardiochirurgii w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA w Warszawie portalowi polsatnews.pl.

Został tu przetransportowany śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, wyposażonego w aparaturę sztucznego płucoserca, kiedy w szpitalu w Białymstoku, gdzie był leczony, przestawały pracować płuca i nie pomagał respirator.

W Warszawie doktor, dzięki pomocy specjalistycznego zespołu lekarzy, pokonał koronawirusa. Potwierdzają to wyniki ostatnich testów.

Na początku sierpnia mieszkańcy Grajewa ustawiali się w długie kolejki, aby oddać krew dla „swego” doktora.

## 40 rocznica „Solidarności”



Pomnik „Solidarności” na placu Solidarności w Kolnie

W 40 rocznicę utworzenia Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność” i podpisania Porozumień Sierpniowych, 31 sierpnia, przewodniczący kolneńskiego Oddziału „Solidarności” Mariusz Waszkiewicz, burmistrz Andrzej Duda i kilku działaczy złożyli kwiaty przed pomnikiem „Solidarności”.

Pomnik został wystawiony w 2005 roku. Jest na nim tekst: „Ojczyzno ma, tyle razy we krwi skąpana... W dowód wdzięczności działaczom „Solidarności”, dzięki

którym żyjemy w wolnej i niepodległej ojczyźnie - Polsce. W 25 rocznicę powstania NSZZ „Solidarność” 31.08.2005 r.”

„Solidarność” zapoczątkowała upadek komunizmu na świecie. W 40 rocznicę jej powstania uroczystości rocznicowe odbyły się w całym kraju. Zaakcentowana została również na świecie: biało-czerwonymi symbolami podświetlony został wodospad Niagara, a na figurze Chrystusa Zbawiciela w Rio de Janeiro pojawił się napis „Solidarność 1980-2020”.

## Laptopy dla szkół



34 laptopy przekazał starosta dyrektorom Zespołów Szkół nr 1, nr 2 i Specjalnych w Grajewie oraz w Wojewodzinie, Szczuczynie i Nieckowie.

## Katechetka mianowana

Katechetka z Zespołu Szkół nr 1 w Grajewie zakonnica Ewa Kowalska została nauczycielem mianowanym.

## „Balladyna” w Grajewie

Narodowe czytanie „Balladyny” Juliusza Słowackiego poprowadzi poeta Andrzej Poniedziałki w Parku Solidarności w Grajewie w środę, 9 września (godz. 11.00).

## Naucz się tańczyć!

„Lubisz taniec? Ogłaszamy nabór do grupy tanecznej Hip Hop 10+. Startujemy 8 września. Zajęcia we wtorki, godz. 19.00”, zaprasza Grajewskie Centrum Kultury. Zapisy telefoniczne: 515 870 421.

## Poszukiwacze



Aleksandra Bazydło i Amelia Długozima są laureatkami konkursu „Poszukiwacze kolneńskich ciekawostek”, ogłoszonego przez KOKiS.

## Pamięć Września w Grabowie

Msza za Ojczyznę rozpocznie w Grabowie uroczystości poświęcone rocznicy Września 1939 r. w niedzielę, 6 września (godz. 12.00). Po niej (godz. 14.00) inscenizacja wypadu Podlaskiej Brygady Kawalerii na Prusy Wschodnie z 1939 roku.

## Narodowe czytanie

Czytanie „Balladyny” Juliusza Słowackiego w ramach Narodowego Czytania odbędzie się w Kolnie w sobotę, 5 września (godz. 10.00 - 12.00), przed Miejską Biblioteką.

## Rajd do Świętej Lipki

XII Rajd Rowerowy do Sanktuarium w Świętej Lipce organizuje w sobotę, 5 września (godz. 6.00), Parafia Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie.





### Przy kawie i muzyce

Pandemia pandemią, a my, broń Boże jej nie lekceważąc, z zachowaniem wszelkich zaleceń, spotkaliśmy się wreszcie „Przy kawie i muzyce...”. Tym razem gościliśmy zespół „Retro Orchestra” (na zdjęciu), który zgromadzonym umilił czas rytmami swingu i bossa novy.

**Marlena Tarasewicz**

Grajewskie Centrum Kultury

### Znikające sanatorium dla rolników

(Stanowisko Izby Rolniczych województwa podlaskiego i województwa warmińsko-mazurskiego w sprawie utworzenia zakładu rehabilitacji leczniczej Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Supraślu)

Od prawie 5 lat toczyły się dyskusje na temat powstania jedynego

w Polsce północno-wschodniej sanatorium dla rolników w Supraślu, rozpalając nadzieje na łatwiejszy i bliższy dostęp do tej formy poratowania zdrowia.

Umieszczenie sanatorium w budynkach po dawnej szkole rolniczej przy ulicy Piłsudskiego w Supraślu miało zapewnić około 100 nowych miejsc pracy. Planowano, aby ośrodek był w stanie przyjąć jednorazowo nawet 300 rolników, szczególnie z województw podlaskiego i warmińsko-mazurskiego. (...)

Nieruchomości przeznaczone na lokalizację ośrodka zostały kupione za ok. 9 mln zł od powiatu białostockiego. Pierwotnie majątek wyceniany był na 16 mln zł. Samorząd powiatu udzielił jednak KRUS-owi ponad 40-procentowej bonifikaty od wartości.



Starosta powiatu białostockiego, zdecydował się na udzielenie tak wysokiej bonifikaty, ponieważ inwestycja miała mieć ogromne znaczenie dla rozwoju lokalnego. Takiego zdania był także burmistrz Supraśla. (...)

Według założeń pierwsze turnusy rehabilitacyjne w Supraślu miały ruszyć w 2019 roku. Do tej pory jednak nie tylko nie ruszyły, ale wręcz pojawiły się obawy, że sanatorium w ogóle nie powstanie. (...)

Mamy nadzieję, że scenariusz o rezygnacji z utworzenia ośrodka w Supraślu się nie spełni. W regionie, gdzie główną gałęzią gospo-

darki jest rolnictwo, zapewnienie zaplecza rehabilitacyjnego jest niezwykle potrzebne i bardzo oczekiwane. Dlatego też licząc na zrozumienie zgłaszanych argumentów, wnioskujemy o podjęcie działań zmierzających do sfinalizowania planów utworzenia zakładu rehabilitacji leczniczej Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Supraślu.

**Grzegorz Leszczyński**  
prezes Podlaskiej Izby

Rolniczej

**Romuald Tański**

wiceprezes

Warmińsko-Mazurskiej

Izby Rolniczej

REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

**foto gabs**  
digital

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Sołtys, który strajkował w szkole

– Nie organizowałem zebrania z mieszkańcami i nie zastanawialiśmy się jeszcze na co przeznaczyć fundusz sołecki. Porozmawiam z sąsiadami i zdecydujemy razem. Wieś położona jest przy drodze powiatowej, dróg gminnych do naprawy u nas nie ma – mówi sołtys wsi Faszczce (gm. Wysokie Mazowieckie) Andrzej Wyrzykowski.

Sołtysiem jest 34 lata! Zaczął jeszcze za kawalera. Dwa lata później ożenił się z Bożeną. Jest absolwentem Technikum Rolniczego w Krzyżewie. Z lat szkolnych pamięta, że z kolegami z czwartej i piątej klasy dopominali się „prawdziwych” praktyk, związanych z wiedzą rolniczą i że było ich więcej.

– Nasze praktyki nie uczyły. Albo na cały dzień szliśmy do pegeru i tam niczego się nie uczyliśmy, albo nauczyciele kazali nam węgiel rozładowywać lub wykonywać inne prace, ale nie związane z rolnictwem. Chcieliśmy poznawać mechanizację. Postrajkowaliśmy i to



się trochę zmieniło – wspomina Wyrzykowski.

Kiedy objął sołectwo we wsi był jeszcze „sołecki” telefon. Przeniesienie telefonu do nowego sołtysa wiązało się z kosztami. Gmina nie chciała przenieść. Ale wkrótce telefon mógł mieć każdy.

Andrzej Wyrzykowski z żoną Bożeną są rodzicami trojga dzieci. Starszy syn Mariusz i córka Anna mają już swoje rodziny. Najmłodszy Wojciech uczy się w Liceum Ogólnokształcącym w Wysokiem Mazowieckiem. Sołtys jest rolnikiem

(40 ha, 45 dojnych krów). W tym roku bardzo dobrze „sypała” pszenica, zebrał 8 ton z hektara. Przed nim jeszcze zbiór kukurydzy.

Wieś założona została przez przybyszy herbu Prus II ze wsi Faszczce Jabłoń. W roku 1827 liczyła 33 domy i 166 mieszkańców. Pod koniec XIX w. średnie gospodarstwo miało obszar 3,7 ha. W 1921 roku naliczono 31 domów i 172 mieszkańców. Według Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z 2011 roku, w Faszczach mieszkało 111 ludzi. Obecnie 39.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Z nową dyrektorką w nowy rok szkolny

Anna Wądołowska jest nową dyrektorką Szkoły Podstawowej im. 2. Pułku Ułanów Grochowskich w Rutkach. 13 lat kierowała szkołą w Podgórzu (gm. Łomża).

W nowej placówce 23 września, w 30 rocznicę nadania szkole imienia 2. Pułku Ułanów Grochowskich, planuje zorganizować integracyjne święto szkoły.

Dyrektor uważa, że w czasie pandemii i powszechnej komputeryzacji nauka powinna być prowadzona zdalnie.

Na początek roku wójt gminy Rutki Dariusz Modzelewski przekazał szkole w Rutkach 12 laptopów z programami oraz po 5 laptopów szkołom w Grądach Woniecku i Kołomyi. Przy wprowadzeniu zdalnej nauki laptopy zostaną wypożyczone uczniom z wielodzietnych rodzin.

W szkołach w Grądach Woniecku i Kołomyi uczniowie uczą się w klasach łączonych.

## Odpust i dożynki w Szumowie



Chlebem z tegorocznej mąki wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman i przewodnicząca Rady Gminy Elżbieta Szymańska obdarowali proboszcza parafii ks. kan. Sławomira Grodeckiego

– Nie robię zebrania z mieszkańcami. Na razie nic nie planujemy, bo we wszystkim przeszkadza koronawirus – mówi sołtys Szumowa Mieczysław Tyska.

Jest sołtysiem od 10 stycznia. O tę funkcję ubiegała się także mieszkanka Szumowa. Uczestniczy w sesjach Rady Gminy, aby być na bieżąco z ważnymi sprawami.

– Gmina skupia się teraz na budowie kanalizacji i gazociągu. To ważne dla przyszłych inwestorów – ocenia.

Sam także planuje podłączyć swoją posesję do gazociągu.

Szumowo się rozwija i odnawia. Obecnie trwa remont synagogi, a do skansenu przybył w tym roku kolejny zabytkowy budynek.

W minioną środę (26 sierpnia) w Szumowie odbył się odpust parafialny połączony z dożynkami. Uczestniczący w uroczystości poseł Stefan Krajewski oraz wójt gminy Jarosław Cukierman podziękowali rolnikom za całoroczny trud i plony. Po uroczystościach w kościele, mieszkańcy gminy w skansenie uczestniczyli w odpustowym pikniku z występowaniem Krystyny Gizowskiej.

## Mlekovita liderem



Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego, lider branży mleczarskiej w Europie Środkowo-Wschodniej, kolejny raz zajęła 1. miejsce w Ogólnopolskim Rankingu Najlepszych Spółdzielni Mleczarskich, przygotowanym przez „Dziennik Gazeta Prawna”. Mlekovita jest największym eksporterem produktów mleczarskich, każdego dnia przetwarza 8 milionów litrów mleka, dostarczanego przez 15 000 polskich rolników. Jej przychody za pierwsze półrocze 2020 r. osiągnęły prawie 3 mld zł.

## Laptopy dla szkoły

18 laptopów przekazał wójt gminy Kobylin Borzymy szkole podstawowej.

## Darmowa rehabilitacja

Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem zaprasza na bezpłatne turnusy rehabilitacyjne pacjentów (20–64 lata), którzy zachorowali na chorobę onkologiczną w latach 2016–2020. Więcej informacji, tel. 500 860 503.

## Szersza droga



Wyremontowana będzie droga z Radwan do Żochowa po wykupieniu 30 arów gruntu na jej poszerzenie za pieniądze z funduszu solidarnościowego.

## Dom opieki w Pęchratce Polskiej

W budynku byłej szkoły w Pęchratce Polskiej powstanie dom opieki dla seniorów, a w agromówce w Szumowie pomieszczenia GOPS.

## Sesja w Kołakach

Sesja Rady Gminy Kołaki Kościelne odbędzie się w czwartek, 3 września (godz. 10.00).

## Nowa droga

Droga gminna w Ożarach Wielkich (gm. Rutki) zostanie naprawiona do 30 września.

## Będzie rekreacja

Jest już dokumentacja na wykonanie placu zabaw w Srebrnym Borku i altanki w Srebrnej. To szansa, że zostaną wykonane do końca września.

# Zabił córkę, żonę i teściową. Odkręcił gaz, by nastąpił wybuch, gdy się powiesi

## Koszmar z przemocy

1.

Sąsiedzi widzieli go ostatni raz kilka tygodni temu, gdy Mariusz K. został zatrzymany przez policję.

– Wszyscy to wiedzieli. Po tym go już nie widziałem. Dlatego, kiedy usłyszałem o czterech ofiarach zdziwiłem się, bo mieszały tam babcia z wnuczką i jej matką – opowiada dziennikarzom jeden z nich.

– W tej rodzinie nie działo się dobrze, mała często płakała. Joanna to była dzielna kobieta. Zawsze była miła i dobra dla sąsiadów, pomimo własnych problemów zawsze starała się każdemu pomóc – powiedziała jedna z sąsiadek.

Mówiąc „mała” miała na myśli dziesięcioletnią dziewczynkę...

Relację sąsiadów potwierdza biuro prasowe Sądu Rejonowego w Białymstoku: Mariusz K. od czasu interwencji policji nie był widziany na Kasztanowej 47, ponieważ miał zakaz zbliżania się do żony, córki i teściowej do 1 września. Musiał też raz w tygodniu



Dom tragedii. Fot. straż

meldować się na policji. Został bowiem oskarżony o „znęcanie się psychiczne i fizyczne nad żo-

ną, znęcanie się psychiczne nad małoletnią córką oraz kierowanie gróźb karalnych wobec matki”. Rodzina miała założoną w maju tzw. niebieską kartę (związaną z przypadkami przemocy domowej). Sprawa sądowa miała się zacząć 24 listopada.

2.

W poniedziałek, 30 sierpnia, na osiedlu Dziesięciny w Białymstoku w jednorodzinny domu przy ul. Kasztanowej doszło do eksplozji gazu. Zginęły cztery osoby: dziesięcioletnia dziewczynka, jej rodzice oraz babcia. Po południu policja podała, że nie ponieśli oni śmierci w wyniku eksplozji, ale wcześniej. Wybuch miał zaś zatrzeć ślady.

– Po oględzinach okazało się, że zarówno dziewczynka, jak jej czterdziestoletnia matka i siedemdziesięciodwuletnia babcia mają rany zadane ostrym narzędziem na ciele. Ale mają też rany świadczące o tym, że się broniły. A mężczyzna miał na szyi pętlę wisielczą. Wszystko wskazuje, że mamy do czynienia z samobójstwem rozszerzonym – informował w poniedziałek rzecznik podlaskiej policji Tomasz Krupa.

Po eksplozji w pomieszczeniach wybuchł pożar. W wyniku wybuchu budynek został częściowo zniszczony.

3.

Według nieoficjalnych informacji onetu wynika, że Mariusz K. był mechanikiem samochodowym. Jego żona Joanna pracowała jako nauczycielka nauczania początkowego w szkole podstawowych na tym samym osiedlu Dziesięciny, na którym mieszkali.

Portal ustalił też, że w dniu tragedii około godz. 9.00 do Joanny dzwoniła koleżanka z pracy, by spytać, dlaczego nie przyszła na radę pedagogiczną w szkole. Nie odbierała telefonu, co może świadczyć o tym, że już nie żyła. Do wybuchu gazu doszło trzy godziny później, około godz. 12.00.

4.

Ze względu na wagę sprawy i jej zawoilość, śledztwo w sprawie okoliczności śmierci czterech osób i wybuchu w domu jednorodzinny w Białymstoku prowadzić będzie miejscowa prokuratura okręgowa. Wstępne oceny policji mówią o tzw. rozszerzonym samobójstwie.

(K.K)

### „Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocście 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 10 zł (10,80 zł)  
3 miesiące 30 zł (35,10 zł)  
6 miesięcy 55 zł (70,20 zł)  
12 miesięcy 100 zł (140,40 zł)



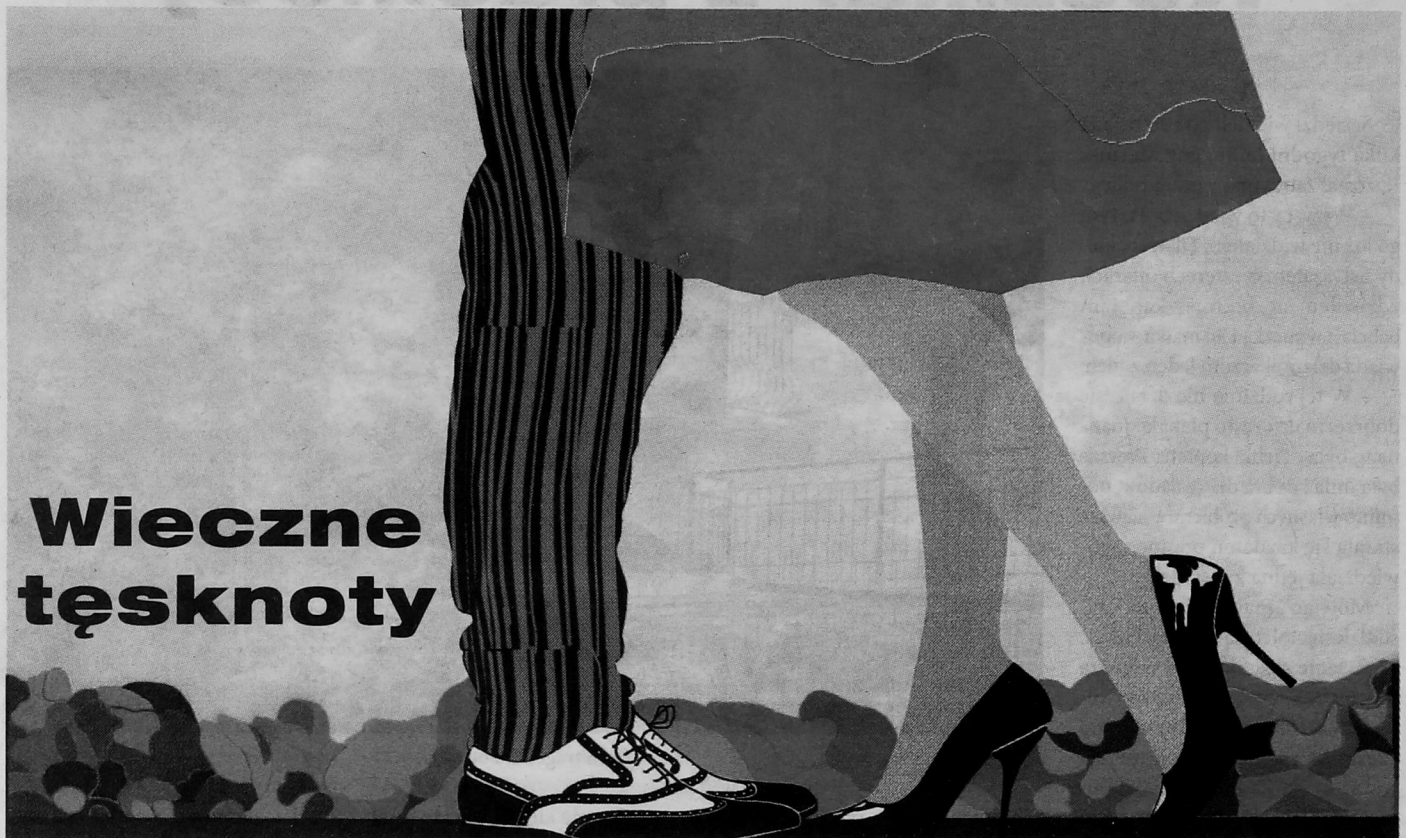
Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez [www.poczta-polska.pl/prenumerata](http://www.poczta-polska.pl/prenumerata) oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą, tel. **86 216 42 43**

lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

**W „Kontaktach” ukazywała się rubryka „Serce szuka serca”. Anons w niej nadał sens życiu, które omal nie zawisło na sznurze...**



## Wieczne tęsknoty

### 1.

Od kilku dni siąpił deszcz, ciemne dni wtapiały się w „100 lat samotności”, które czytała po raz trzeci. Ale myślała tylko o jednym. Musi to zrobić!

Wyrwała kartkę z zeszytu z wydatkami i zaczęła pisać: „Jestem szczupłą blondynką po czterdziestce o niebieskich oczach i długich włosach. Wdową”. Nie, nie tak. „Jestem szczęśliwa, gdy ze mną jest szczęśliwy mężczyzna”. Niezły początek... „Mam oczy niebieskie, długie włosy i od trzech lat wdową. Jestem ładną kobietą po czterdziestce, ze średnim wykształceniem. A ile lat ma moje serce? Mój miły, sam się o tym przekonasz. Mieszkam w mieście”. Podpisała „Marlena”.

Odkąd zamknęto bibliotekę i przeszła na wcześniejszą emeryturę, miała dużo czasu. Ta oferta... Oszukuje, bo niebawem skończy 56 lat. Przecież nie będzie się z nikim spotykać. Chce tylko dostawać listy. Nic więcej. Będzie odpisywać, bo lubi pisać. Dwoje dzieci w Anglii, co ich matka obchodzi. Nie piszą. Obchodziło ich tylko, by jak najszybciej po śmierci ojca otrzy-

mać splatę. Sprzedać siedlisko po dziadkach, samochód. Stefan (pracował na poczcie) zmarł nagle, płakała, ale oni nie uszanowali jej rozpaczy. Od razu wyciągali ręce po pieniądze, bo do Łomży nie wrócą.

Wyrwała drugą kartkę:

Samotność ciąży jak wielki wór  
Kto mi udźwignąć ją pomoże?  
Kto rozświetli wieczór ponury,  
Zburzy mą pustkę, smutku mury,

Czyś mą tęsknotę ku sobie  
przeczuł?

Podpisała „Agn” (tak mówiła do niej matka) i dodała „56”. Na drugi dzień obie oferty wysłała do „Kontaktów”.

### 2.

Szymon obudził się o trzeciej w nocy. Patrzył w mrok okna, słyszał chrapanie brata i bratowej w pokoju obok. Po śmierci rodziców, bracia mieszkali razem w dwupokojowej kawalerce. Brat szybko się ożenił, urodziły się bliźnięta. Szymon musiał się przenieść na rozkładane łóżko do kuchni. Latem pracował na budowie, zimą na czarno u kolegi w warsztacie. Umiał dom zbudować, napra-

wić samochód, znał się na stolarce, nawet na hodowli pszczół (działek miał ule). Lubił czytać biografie, zachwycał się życiem tych, którym się udało. A jego zawsze lubiła tylko praca.

Może przez to, co postanowił zrobić, nie spał już do rana. Wstał, wypił kawę, poszedł na dworzec autobusowy. Za wsią, gdzie postanowił pojechać, był duży las. Mroczny, pełen uroczysk. Kiedyś, gdy zbierał w nim grzyby, natknął się na wysoki, drewniany krzyż... Nieważne, teraz musi znaleźć odpowiednie drzewo... Rosło takie kilka metrów dalej. Usiadł tuż pod nim, otworzył torbę, wyjął sznur. Wstał. Dobrze, żeby nikt go nie widział. Trzeba się rozejrzeć... I nagle za „jego” drzewem, daleko, wśród konarów, dostrzegł krzyż. Ten sam, drewniany! Boże! Co on robi!

Nie wiedział, jak znalazł się na przystanku. W autobusie ktoś na siedzeniu obok niego został „Kontakty”. Machinalnie sięgnął, zaczął przeglądać. Zatrzymał wzrok na zdaniu: „Samotność ciąży jak wielki wór/Kto mi udźwignąć ją pomoże?”

### 3.

Agnieszka w redakcji spytała nieśmiało, czy są listy dla Marleny? A może jakiś dla Agny? Były. Dla Marleny jeden, a dla Agny osiem. Wśród nich inny, niż pozostałe: „Droga Pani Agno. Pani wiersz dotarł do mnie w niezwykłych okolicznościach. Gdy go przeczytałem, poczułem, że jest mi Pani bardzo bliska. Więcej nie napiszę, bo o tym, co się stało, pisać nie potrafię. Będę na Panią czekał w kawiarni „Poloneza” przez trzy kolejne soboty o godzinie 16.00. Na stole położę „Kontakty”. Będę czekał z niecierpliwością. Szymon”.

### 4.

Do kawiarni weszła szczupła, niewysoka blondynka w niebieskim kostiumie. Czy to może być ona? Chyba nie. Agna 56, a ta miała najwyżej 44 – 46 lat. Szła i rozglądała się. Siedział w rogu przy oknie. Trzymał rękę na „Kontaktach”. Po-deszła do niego. „Pan Szymon?”

### 5.

Agnieszka i Szymon wzięli ślub w łomżyńskiej katedrze.

ANNA LUTECKA

Wsi spokojna, wsi szczęśliwa? Na pewno nie w II Rzeczypospolitej. Chłopi (i nie tylko zresztą oni) za najlepszą sprawiedliwość uważali wymierzaną własnoręcznie

## Porachunki



Sąsiedzkie porachunki na przedwojennej wsi. Rysunek z „Nowości Ilustrowanych”

### Kłótnia z kulą

Na zabawie w Jurcu Szlacheckim (gm. Stawiski) doszło do rozliczenia osobistych porachunków między Marianem Sobocińskim z Jurca Folwarku i Jastrzębskim. Nic nie dało się wyjaśnić w kłótni. Zdenerwowany Jastrzębski wyjął rewolwer i strzelił. Ranił Sobocińskiego w lewy bok. Odpowiadał przed sądem nie tylko za zranienie Sobocińskiego, ale też za nielegalne posiadanie broni, donosiła regionalna prasa w 1936 roku.

### Miłosne strzały

Marianna Pawelczykówna (lat 17) z Mikołajek (pow. łomżyński) w kwietniu 1936 roku wracała z kościoła w Szczepankowie do domu. Towarzyszył jej Jan Łuba z Czaplic. Zalecał się do dziewczyny, a ona odrzucała jego zaloty. Zawiedziony chłopak w pewnym momencie wyciągnął rewolwer i strzelił dwa razy do Marianny. Chybił. Chciał też strzelić do siebie, ale zacięła się broń.

### Osobiście „z liścia”

Małżonkowie Zofia i Jan Piła-

siewiczowie w styczniu 1936 roku poszli na piwo do piwiarni Rakowskiego w Białymstoku. W piwiarni spotkali znajomą Z.Z., którą podejrzewali, że doniosła policji o „sprawkach” Jana. Na skutek tych osądów Jan został aresztowany. W lokalu Zofia podeszła do Z. i uderzyła ją w twarz. Jan, aby dopełnić „rozliczeń”, zagroził kobiecie, że za donosy ją zabije. Zagrożona Z.Z. zgłosiła sprawę policji.

### Napad w czasie „potrzeby”

Antoni Jeżyło (lat 78) z Rakowa Starego (gm. Mały Płock) wieczorem wyszedł za stodołę „za potrzebą”. Było ciemno. Kiedy się załatwiał, nagle ktoś zarzucił mu jakąś płachtę na głowę. Jeżyło się przewrócił, a napastnik wyciągnął mu z kieszeni torbę, w której było 152,50 zł. Złodziej uciekł. Jeżyło nie wiedział, kto na niego napadł.

### Sztabą w poborcę zamiast podatków

Franciszek Obrycki z Klimaszewnicy (gm. Radziłów) zalegał z podatkami. W 1936 roku poborca Urzę-

du Skarbowego w Grajewie Feliks Duchnowski udał się do rolnika, żeby za zaległe podatki zająć inwentarz, którego licytacja miała się odbyć za kilka dni. Poborca wszedł do chlewa. A tam z widłami i żelazną sztabą czekał na niego syn rolnika Dominik (lat 25). Nie dopuścił do zabrania inwentarza, uderzył poborcę sztabą. Duchnowski uciekł z gospodarstwa. Nie odpuścił. Następnego dnia przyszedł do dłużnika z policjantami odebrał inwentarz. Obrycki nie chciał dopuścić do licytacji. Szybko zdobył pieniądze, zapłacił zaległe podatki i odzyskał swoje zwierzęta.

### Podpalenie z zawiści?

Stodoła sołtys Boguszyc (gm. Szczepankowo) Adama Kaszuby stała ponad sto metrów od wsi. Była wypełniona zbożem, paszą i narzędziami rolniczymi. W 1936 r. około pierwszej w nocy wybuchł pożar. Spaliła się doszczętnie. Ktoś musiał ją podpalić! Sołtys oszacował straty na 5000 złotych.

### „Otrucie” z zemsty

Ignacy Malicki, według zeznań

Zofii Modzelewskiej ze wsi Modzele Skudosze, napadł na nią i próbował otruć jesienią 1929 roku. Policja ustaliła, że doniesienia kobiety mogą być fałszywe. Malicki wcześniej żył z Modzelewską. Mieli półroczne dziecko. Malicki zostawił kobietę z dzieckiem i miał zamiar ożenić się z inną. Modzelewska chciała przeszkodzić w tych zamiarach niewiernemu kochankowi. Symulowała otrucie i oskarżyła Malickiego.

### Sprzeczka z kubelkiem

Do ostrej sprzeczki doszło między sąsiadami Bronowa Bolesławem Napiórkowskim i Marianem Fronckiewiczem. Kiedy zabrakło słownych argumentów, Fronckiewicz wyciągnął rewolwer i strzelił w pierś Napiórkowskiego. Natychmiast zaczął uciekać. „Postrzelony Napiórkowski schwytał kubek i dopędziwszy uciekającego Fronckiewicza uderzył go tym kubelkiem kilkakrotnie, po czym wsiadł na furmankę i przyjechał do Szpitala Świętego Rocha w Łomży”, opisywał w 1936 r. dziennik białostocki. Według opinii lekarzy, stan Napiórkowskiego był poważny.

## 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](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.00154/20-o-i)

### FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty  
rolne bez BIK i weryfikacji baz.  
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.  
Szybko, uczciwie i profesjonalnie,  
24/h.

Tel. 510 - 908 - 900

(fak/sms)

### NIERUCHOMOŚCI

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

Tel. 603 - 446 - 934

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 61 m<sup>2</sup>,  
3 pokoje z wyposażeniem,  
w dobrej lokalizacji.  
Tel. 604 - 875 - 447

(p-001290-o)

### PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.  
Tel. 725 - 248 - 935

(fak.00162/20-o-i)

**Firma REMAX**  
oferuje stałą lub wakacyjną  
pracę w Niemczech bez  
znajomości  
języka niemieckiego.

Poszukujemy osób do załadunku  
paczek kurierskich, sortowania  
surowców wtórnych,  
pracowników śmieciarek.  
Zapewniamy zakwaterowanie  
i transport.

Telefon 727 - 001 - 704

(fak.00155/20-o)

### ROLNICTWO

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,  
New Holland, Same Landini,  
Massey Ferguson, Renault,  
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,  
John Deere, Pronar, Farmer itd.  
każdy stan oraz prasy, belarki  
Sipma, Maschio Feraboli,  
Gallignani, Morra Carraro itd.  
Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.  
Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.  
Tel. 511 - 075 - 866,  
662 - 396 - 670

(fak.00131/20-o)

Kupię cielęta. Gotówka,  
wyrejestrowanie.  
Tel. 721 - 102 - 689

(fak.00141/20-o)

### SPRZEDAM

Sprzedam 5 grzejników  
metrowych, aluminiowe.  
Bardzo mało używane.  
Cena 120 zł za sztukę  
do negocjacji.  
Tel. 600 - 378 - 656

(p-001289-o)

### TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

**Garazże Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów**

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

**www.konstal-garaze.pl**

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

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



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości,  
że w jego siedzibie w Łomży,  
przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy  
ogłoszeń wywieszonych zostały  
wykazy nieruchomości przeznaczonej  
do sprzedaży (lokale komunalne  
sprzedawane na rzecz głównych  
najemców, działka położona przy  
ul. Ciepłej w Łomży).

## centrum kredytowe

• nawet 300 000 zł w gotówce  
• szybka decyzja kredytowa  
• bez dokumentowania,  
na co chcesz przeznaczyć kredyt

- gotówkowe
- konsolidacyjne
- hipoteczne
- dla rolnika
- dla firm
- chwilówki

Wysokie Mazowieckie, ul. Długa 8  
tel. 505 725 110

Adamczuk Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy następujących banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Poczłowy S.A., Santander Bank Polska SA. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów o współpracę z bankami i firmami pożyczkowymi Adamczuk Serwis Finansowy jest upoważniony do przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej, przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych. W niektórych przypadkach podpisywanie umów kredytowych/pożyczek i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw, wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Niniejsza oferta nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Stan na dzień 10 kwietnia 2019r.



### ELEKTROWNIA PV NA TWOJEJ DZIAŁCE

Poszukujemy gruntów do dzierżawy pod elektrownię  
fotowoltaiczną:

- Minimum 2ha
- Grunt klasy IV-V-VI
- Linia SN max 500 metrów od granicy
- Szerokość działki min. 50 metrów
- Brak obszaru chronionego

Gwarantujemy szybką decyzję i wysoki czynsz dzierżawy  
Kontakt - tel. 22 299 39 79, 690 800 713, [biuro@megapv.pl](mailto:biuro@megapv.pl)

**TAXI 19-191J**  
ŁOMŻA MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście



**PIĄTNICA**

**NAJLEPSZE  
COŚ BY SIĘ  
ZJADŁO**

**Z PIĄTNICY,  
NO BO SKĄD.**



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- |  |   |
|--|---|
| <p>Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Honda Accord, (1997), benzyna + gaz, hak, cena 2 700 zł, tel. 788 - 949 - 919</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Seat Toledo 3, (2006), stan wizualny i techniczny bardzo dobry, cena 11 000 zł, tel. 607 - 447 - 991</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Polonez Truck, (1998), długa paka, ładowność 1 tona, cena 4 500 zł, tel. 660 - 636 - 023</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Peugeot Partner, (2005), diesel, biały, 2-osobowy, cena 4 900 zł, tel. 660 - 636 - 023</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Seat Leon Cupra, (2008), bardzo dobry stan techniczny i wizualny, przebieg 157 000 km, cena 28 900 zł, tel. 690 - 581 - 735</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam skuter, (2012), stan bardzo dobry, cena 1 600 zł, tel. 797 - 679 - 494</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Opel Vectra, (2003), auto zadbane, doinwestowane, wymienione sprzęgło, tarcza, zawieszenie, benzyna, cena 4 900 zł, tel. 725 - 203 - 664</p> <p>(o/b)</p> | <p>Sprzedam Peugeot 206, (2000), 1.1, auto doinwestowane, przebieg 161 000 km, benzyna, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 695 - 499 - 060</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Ford Galaxy, (1998), 2.0 benzyna, stan dobry, cena 3 500 zł, tel. 607 - 447 - 991</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Opel Corsa B, (1997), 1.2, stan bardzo dobry, długie opłaty, 70 KM, przebieg 220 000 km, cena 1 300 zł, tel. 600 - 798 - 797</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Honda Civic VII, (2003), 1.4 benzyna, stan bardzo dobry, ważne opłaty, cena 3 900 zł, tel. 505 - 030 - 929</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2001), w bardzo dobrym stanie technicznym i blacharskim, LPG, przebieg 240 000 km, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 600 - 798 - 797</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Seat Cordoba, (2007), 86 KM, benzyna, przebieg 134 000 km, stan dobry, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 886 - 959 - 714</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2002), benzyna + gaz, cena 10 000 zł, tel. 503 - 974 - 093</p> <p>(o/b)</p> |
|--|---|

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- |  |  |
|--|--|
| <p>Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, cena 7 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam przyczepę, wywrotka, niemiecka, cena 7 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam ciągnik C-360, cena 16 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam siano w kostce, cena 4 zł za kostkę do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam owies, cena 50 zł za kwintal do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam jęczmień ozimy, 6-rzędowy, 4 tony, gmina Kołaki Kościelne, cena 100 zł za kwintal, tel. 508 - 620 - 666</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładni olejowej, stan bardzo dobry, cena 4 500 zł, tel. 503 - 974 - 093</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam jałówkę, wycielenie koniec września, cena 6 000 zł, tel. 724 - 848 - 315</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam rozrzutnik obornika, polski, cena 2 500 zł, tel. 667 - 479 - 183</p> <p>(o/b)</p> | <p>Sprzedam siewniczkę do kukurydzy Pottinger, 1-rzędowa, z wałkiem, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł, tel. 504 - 958 - 451</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam kombajn ziemniaczany, (1992), stan bardzo dobry, cena 10 000 zł, tel. 509 - 549 - 221</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam opryskiwacz 300 litrów, cena 800 zł, tel. 798 - 634 - 097</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam owijkę Sijma, cena 3 000 zł, tel. 798 - 634 - 097</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam kombajn ziemniaczano-buraczany, stan bardzo dobry, cena 9 500 zł, tel. 511 - 193 - 667</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam rozrzutnik 2-osiovy, cena 2 900 zł, tel. 504 - 553 - 002</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam opryskiwacz Pilmet, 1 000 litrów, cena 2 500 zł, tel. 572 - 213 - 014</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam sadzarzękę czeską i obsypnik, proszę dzwonić po godz. 17, cena 800 zł, tel. (86) 217 - 08 - 16</p> <p>(o/b)</p> <p>Sprzedam zagrabiarękę Fella TS-830-DN, 2,80 m, stan bardzo dobry, cena 3 300 zł, tel. 507 - 607 - 069</p> <p>(o/b)</p> |
|--|--|

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.

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.



## OGŁOSZENIE

### Burmistrz Miasta Zambrów ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów

#### Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Przedmiotem przetargu jest sprzedaż dwóch niezamieszkałych lokali mieszkalnych:

- lokal mieszkalny nr 5 – o pow. użytkowej 20,64 m<sup>2</sup>,
- lokal mieszkalny nr 8 – o pow. użytkowej 29,46 m<sup>2</sup>,

wraz z ułamkową częścią gruntu, budynku i urządzeń służących do wspólnego korzystania zabudowanej nieruchomości oznaczonej działką gruntów nr 971/5 o powierzchni 139 m<sup>2</sup> położonej w Zambrowie przy ul. Kościuszki nr 15. Nieruchomość posiada urzędową księgę wieczystą LM1Z/00021885/1.

Działy III oraz IV księgi wieczystej LM1Z/00021885/1 wolne są od wpisów.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzenne nieruchomości stanowi tereny zabudowy mieszkaniowej z towarzyszeniem usług i zabudowana jest 1/2 częścią murowanego budynku jednopiętrowego, którego druga część znajduje się na działce nr 971/2 i stanowi własność prywatną.

Stosownie do postanowienia Sądu Powiatowego w Zambrowie Sygn.akt.Ns.131/67 z dnia 23 października 1967 roku schody i korytarz w piwnicach, na parterze i piętrze stanowią przedmiot współwłasności z właścicielem zabudowanej nieruchomości oznaczonej działką nr 971/2.

**Cena wywoławcza lokali mieszkalnych nr 5 i nr 8 wynosi 90.139,00 zł.**

**Wadium (wplacone w pieniądzu) 10.000,00 zł.**

Zaoferowana w przetargu cena przedmiotowych lokali wraz ułamkową częścią gruntu zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towarów i usług.

Zaoferowana w przetargu cena lokali i ułamkowej części gruntu pod budynkiem stosownie do art. 68 ust. 3 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami zostanie obniżona o 50% i powinna być wpłacona przez nabywcę przed zawarciem notarialnej umowy. Za cenę gruntu przyjmuje się kwotę stanowiącą 10,893% zaoferowanej ceny.

**Przetarg odbędzie się w dniu 9 października 2020 roku o godz. 9<sup>00</sup> pokój nr 214 Urzędu Miasta Zambrów przy ulicy Fabrycznej 3.**

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta Zambrów.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów [www.zambrow.pl](http://www.zambrow.pl) oraz Biuletynie Informacji Publicznej <http://um.zambrow.bip-gov.info.pl> lub w pokoju nr 211 tut. Urzędu.

Bliższych informacji można zasięgać w Urzędzie Miasta Zambrów ul. Fabryczna 3 pokój nr 211 lub telefonicznie (086) 271-22-10 w. 32.

## KOMUNIKAT

### Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 roku poz. 65 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń przy Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono zostały na okres 21 dni (od 31 sierpnia 2020 roku do 21 września 2020 roku) wykazy:

1. Nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów oznaczonej nr 512 o pow. 0,0421 ha położonej w Zambrowie przy ul. Wilsona przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu.
2. Lokalu mieszkalnego nr 57 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49B w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.
3. Nieruchomości oznaczonej działką nr 1785/122 położonej w Zambrowie przy ul. Aleja Wojska Polskiego przeznaczonej pod tablicę reklamową w trybie bezprzetargowym.

## WÓJT GMINY ŚNIADOWO

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej oznaczonej nr 36,4 i 37/4 o pow. 0,3455 ha położonej w miejscowości Zagroby, gmina Śniadowo, posiadającej urzędową księgę wieczystą Nr LM1L/00033380/7.

1. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi kwotę 49 599,00 zł – wadium 4 959,90 zł.
2. Na powyższej nieruchomości nie ciąży żadne zobowiązania.
3. Przedmiotowa nieruchomość nie posiada obowiązującego planu zagospodarowania przestrzennego, stanowi grunty orne VI klasy i grunty rolne zabudowane VI klasy.
4. Przetarg odbędzie się w **dniu 8 października 2020 roku o godz. 11<sup>00</sup> w pokoju nr 8** (sala konferencyjna) budynku Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11.

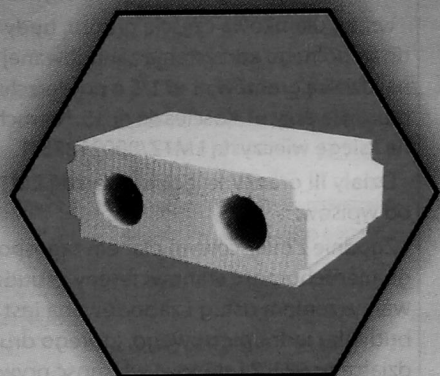
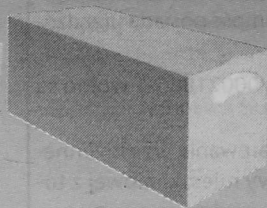
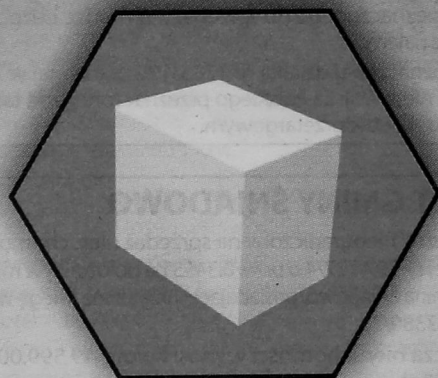
Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium na konto Urzędu Gminy Śniadowo Nr 03 8757 1024 3900 0752 2000 0050, najpóźniej **do dnia 1 października 2020 roku.**

5. Wadium wniesione przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, natomiast innym uczestnikom wadium zostanie zwrócone po zamknięciu przetargu, jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia jego zamknięcia.
6. W przetargu nie mogą uczestniczyć osoby wchodzące w skład komisji przetargowej oraz osoby bliskie tym osobom, a także osoby, które pozostają członkami komisji przetargowej w takim stosunku prawnym lub faktycznym, że może budzić to uzasadnione wątpliwości, co do bezstronności komisji przetargowej.
7. Cena nieruchomości, podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność. Koszty aktu notarialnego ponosi nabywca. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości w miejscu i ustalonym terminie nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia aktu, Wójt Gminy może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
8. Wójt Gminy może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, przekazując niezwłocznie informację do publicznej wiadomości z podaniem przyczyny odwołania.

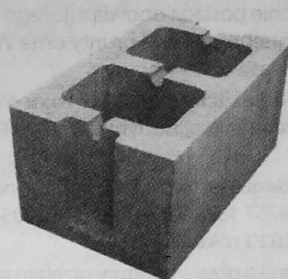
Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo ul. Ostrołęcka 11 tel. (86) 224 15 71.



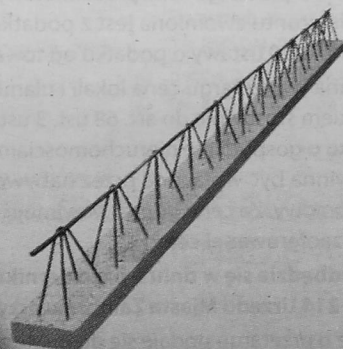
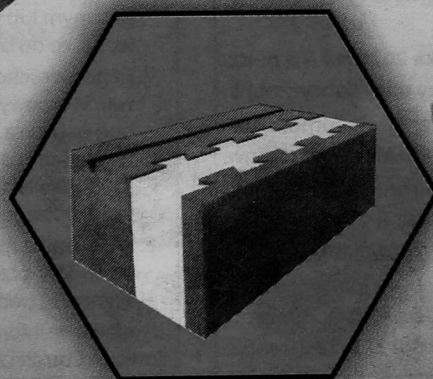
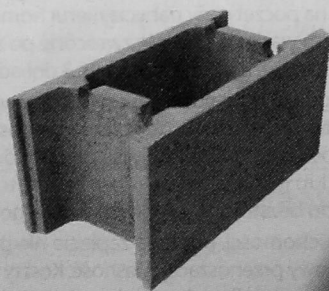
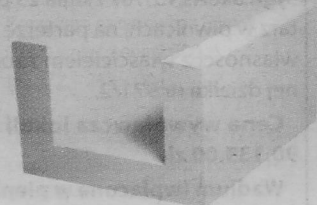
## **SILIKATY**



## **BETON KOMÓRKOWY**



## **ZRÓWNOWAŻONA OFERTA**



## **BETON ZWYKŁY**

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**

tel. 86 217 62 95  
poczta@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**

tel. 86 218 06 72  
handel@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**

tel. 86 475 04 24  
www.prefbet.pl

## Sprawiedliwość bez rozumku!

Klienci sklepów mają obowiązek zakrywania nosa i ust. W związku z tym ekspedientka sklepu w Suwałkach poprosiła klientkę, by zasłoniła usta i nos. Gdy odmówiła, ekspedientka poinformowała ją, że jej nie obsłuży. Na tym się nie skończyło. Bezmyślna „pańcia” o odmowie powiadomiła policję.

I tu ciekawe: policjanci nie uznali, że powinna zostać ukarana klientka, lecz ekspedientka. Wystąpili o nałożenie na nią grzywny, powołując się na art. 135 Kodeksu wykroczeń, który mówi, że „kto, zajmując się sprzedażą towarów w przedsiębiorstwie handlu detalicznego lub w przedsiębiorstwie gastronomicznym, ukrywa przed nabywcą towar przeznaczony do sprzedaży lub umyślnie bez uzasadnionej przyczyny odmawia sprzedaży takiego towaru, podlega karze grzywny”. Co jeszcze ciekawsze, Wydział Grodzki Sądu Rejonowego w Suwałkach przychylił się do wniosku policji i w nieprawomocnym wyroku stwierdził, że ekspedientka powinna zapłacić 100 złotych grzywny.

Możliwe są dwa warianty takiego zachowania tzw. wymiaru sprawiedliwości.

Pierwszy: klientka jest członkiem lub żoną (przyjaciółką, sio-



strą, kuzynką, bratową, szwagierką, koleżanką) członka PiS, ponieważ prawo powszechnie stosowane wobec obywateli ich w Polsce już nie obowiązuje.

Drugi: ani policjanci, ani sędzia nie mają zbyt dużo rozumku. Owszem, paragraf, na który się powołali istnieje. I to od dawna. Ale w związku z pandemią wiele spraw w naszym kraju regulują przepisy, związane z jej zapobieganiem i zwalczaniem. Poza paragrafem Kodeksu wykroczeń sąd ma prawo swobodnie rozważyć społeczną szkodliwość czynu. W tym przypadku, podpowiadamy, także: kto tę szkodliwość popełnił większą. Ekspedientka, czy klientka?

Poza tym, rzecznik Ministerstwa Zdrowia Wojciech Andrusiewicz już w czerwcu podkreślał, że rozporzą-

dzenie w sprawie nakazów związanych z epidemią daje właścicielom i obsłudze sklepów możliwość nie obsłużenia klienta, który nie ma założonej maseczki. Wyraził to tak: – Jeżeli klient przyjdzie do sklepu bez maseczki, rozporządzenie daje możliwość nie obsłużenia tego klienta. Jeżeli nie będzie chciał się dostosować do obowiązku założenia maseczki, proponujemy nie obsługiwanie tego klienta, chociażby z troski o pozostałych klientów, którzy znajdują się w tym momencie w sklepie. I zaznaczał, że jeżeli klient nie zareaguje na prośbę, to „zawsze można wezwać odpowiednie służby, w tym policję”.

Ekspedientka złożyła apelację od wyroku. O jej wyniku poinformujemy. Fot. pixabay

## Zaginął Karol!



Karol Wiszowaty (29 lat) z Wiszowatych (gm. Grabowo) 20 sierpnia samowolnie oddał się w szpitala w Kolnie. Nie wrócił do niego ani do swojego miejsca zamieszkania i nie nawiązał kontaktu z rodziną.

Karol ma około 178 cm wzrostu, oczy koloru brązowego, jest średniej budowy ciała, ogolony na tyso. Prawdopodobnie ubrany był w szarą bluzę, szare dresy, białe buty sportowe.

Ktokolwiek widział go w dniu zaginięcia albo później lub może pomóc w ustaleniu jego losu, proszony jest o kontakt z najbliższą jednostką policji, tel. 112. Fot. policja.

## Śmierć pod Kuziami



Na miejscu zginęła jadąca oplem Vectrą w wyniku czołowego zderzenia z dostawczym busem pod Kuziami (gm. Zbójna), na drodze Łomża – Łyse. Dwie osoby zostały w tym wypadku ranne. Jak zauważył świadek tragedii, oplem z dużą prędkością wyjechał z zakrętu na przeciwny pas ruchu, którym z naprzeciwka jechał bus. Na domiar złego, padał delikatny deszcz, droga była mokra i śliska. Fot. mojaostroleka



Obrazek na rozwidleniu Piątnica – Jedwabne i Białystok: kierująca volkswagenem, jadąc od Piątnicy do Jedwabnego, wymusił pierwszeństwo na kierującym oplem, który jechał od Białegostoku. W ostatniej chwili uciekł z toru jazdy opla, ale jego kierowca zaczął hamować, wpadł w poślizg i uderzył w dostawczego mercedesa, którego kierowca widząc sytuację, zatrzymał się wcześniej przy prawej krawędzi jezdni. Opel uderzył w niego i oba samochody znalazły się w rowie. Kierowca volkswagena przyznał się do winy. Policja zatrzymała mu prawo jazdy. Fot. OSP Piątnica.

## Spadł z dachu w Łomży

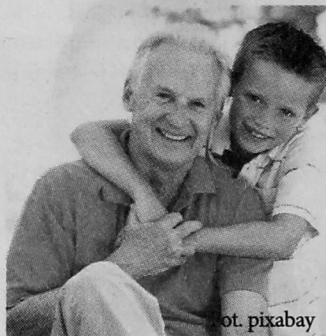
Z dachu budynków przy ul. Dwornej, z wysokości około 6 m, spadł mężczyzna, który go naprawiał. Z licznymi złamaniami został przewieziony do szpitala.

## Niebezpieczne drogi

- W rowie wylądowała kierująca bmw po uderzeniu w ciężarówkę na skrzyżowaniu dróg Łomża – Zambrów i Łomża – Mężenin. Miała szczęście, że nikomu nic się nie stało.
- Poważnie ranna trafiła do szpitala kierująca renault, gdy między Kownatami a Jeziorkiem (na trasie Łomża – Jedwabne) wjechała do rowu i skończyła jazdę na dachu. Pasażerze (18 lat) nic się nie stało.
- Do szpitala z poważnymi obrażeniami trafiła kierująca skodą, która z podporządkowanej ul. Słowackiego wjechała pod renault, jadące ul. Piłsudskiego w Łomży.

Poradnia psychologa

## Syndrom pustego gniazda



ot. pixabay

**Najpierw na studia na drugi koniec Polski pojechał najstarszy syn. I już tam został. Potem córka wyjechała do Anglii. Bardzo to przeżywałam, ale w domu był kilka lat młodszy od nich syn. Teraz i on w październiku wyjeżdża na uczelnię ponad 300 kilometrów od domu. Nie wyobrażam sobie pustego domu.**

**Paulina**

Tzw. syndrom pustego gniazda, to malowniczy opis stanu, w którym ostatnie dorosłe dziecko wyprowadza się na stałe z domu rodziców. W codziennym życiu rodziców taka zmiana oznacza, że odpada im wiele codziennych obowiązków, mają więcej czasu dla siebie. Popularne przekonania mówią, że „syndrom pustego gniazda” oznacza ciężkie przeżycia, stres, poczucie pustki a nawet depresję, zwłaszcza u kobiet (które tracą rolę matki). Tymczasem jeśli poprosimy kobiety, przechodzące „syndrom pustego gniazda”, aby powiedziały, jak ten okres

przeżywają, twierdzą zwykle, że wyjście dzieci z domu, gdy miną pierwsze miesiące, jest raczej pozytywnym, niż negatywnym przeżyciem. Badania pokazują także, że przeciętna satysfakcja z pożycia małżeńskiego w tym okresie życia rośnie! Otwierają się możliwości wycieczek, odwiedzin krewnych i przyjaciół, jest czas na pasję.

O wiele bardziej stresujący i negatywny jest „syndrom zagraconego gniazda”, czyli sytuacja, w której dorosłe dzieci nie potrafią poradzić sobie same i nie opuszczają rodziców albo wracają do domu.

Mimo to „puste gniazdo” może być stanem kryzysowym w tym znaczeniu, że wymaga od człowieka nowego dostosowania się do sytuacji. Małżonkowie mają więcej czasu dla siebie. Pojawiają się także nowe role: dziadków wobec wnuków i opiekunów wobec swoich starzejących się rodziców. Większość ludzi w wieku „pustego gniazda” daje swoim dzieciom i swoim rodzicom więcej, niż od nich otrzymuje (więcej czasu, pieniędzy, wysiłku).

Gdy pojawiają się wnuki, pełnienie roli dziadków zwykle nadaje nowy sens i zwiększa satysfakcję życiową. Pozwala także podtrzymać ważne więzi z własnymi dziećmi oraz stworzyć nowe z wnukami.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Przysmak  
podlaski

## Kotlety na piątek

### Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 3 jajka
- bułka tarta
- 4 łyżki mąki pszennej
- masło klarowane
- przyprawa do ziemniaków
- natka pietruszki lub koperku
- sól, pieprz

Ziemniaki obieramy, myjemy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa (lub rozgniatamy dokładnie widelcem). Cebulki drobno siekamy i podsmażamy na maśle do zeszklenia. Łączymy ze zmielonymi ziemniakami. Do całości wbijamy 2 jajka, dodajemy mąkę, 3 – 4 łyżki bułki tartej. Doprawiamy solą, pieprzem i przyprawą do ziemniaków. Starannie mieszamy. Z tak uzyskanego ciasta tworzymy kotleciki, obtaczamy w rozkłóconym jajku i w bułce tartej. Smażymy z obu stron na rozgrzanym maśle klarowanym do zarumienienia. Gotowe dekorujemy zielenią.



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

**Proszę o odpowiedź, gdzie trzeba pieścić kobietę, żeby jej było najlepiej? Gdzie znajdują się u niej te wyjątkowe miejsca.**

**Paweł**

Narząd płciowy kobiety ma trzy bardzo wrażliwe na dotyk miejsca: lechtaczkę, punkt G i tylne sklepienie pochwy.

Najłatwiej znaleźć lechtaczkę, która znajduje się u góry między wargami sromowymi, przed ujściem cewki moczowej. To łatwo wyczuwalne, niewielkie, delikatne zgrubienie. Lechtaczka jest bardzo unerwiona i przez to bardzo wrażliwa. Jej pieszczonienie daje kobiecie wielką rozkosz. Lechtaczka nie starzeje się i pieszczona zawsze spełnia swoją rolę. Niektóre kobiety już w czasie pieszczot lechtaczki osiągają orgazm. A można ją pieścić palcem,

językiem, członkiem, przez masaż wzgórką.

Drugim wrażliwym miejscem jest punkt G, który znajduje się około 3 cm za wejściem do pochwy na jej przedniej ścianie. Pobudzenie tej okolicy wywołuje u kobiet przyjemne doznania. Można go wyczuć przy dotyku palcem, jako małe wybrzuszenie. Punkt ten reaguje na ucisk. Łatwiej go drażnić w czasie stosunku leżąc na boku lub od tyłu.

Trzeci ośrodek, to tylne sklepienie pochwy, czyli wewnętrzny jej koniec. To miejsce jest pobudzane w trakcie stosunku, najlepiej, gdy kobieta leży na plecach z lekko uniesionymi udami.

Oczywiście, są jeszcze piersi, szyja, uszy. I od ich delikatnego pieszczonienia mężczyzna powinien zaczynać grę wstępną, zanim dotrze do lechtaczki...

### Lekarz domowy

**Mama drugi rok korzysta z wcześniejszej emerytury. Kiedy pracowała, była pełna energii, pomysłów, dobrze się czuła. Starczało jej czasu na pracę i rozrywki. Teraz dzieje się z nią coś niedobrego. Tak jakby ktoś pozbawił jej całej energii. Siedzi w domu, niczym się nie interesuje, na nic nie ma ochoty. Jest zaniedbana i ciągle opowiada stare historie, które znam na pamięć. Poza tym skarży się na różne dolegliwości, choć nie chce pójść do lekarza. Mam wrażenie, że wymyśla sobie choroby. Nie sądziłam, że tak będzie wyglądała jej emerytura. Ciągle się o nią martwię i nie wiem, jak jej pomóc.**

**Halina**

To zespół chorobowy, spowodowany nagłym wyłączeniem się z aktywnego życia psychicznego i fizycznego. Często występuje u emerytów, którzy żyli przede wszystkim pracą zawodową i nie mieli poza nią żadnych zainteresowań, które mogłyby kontynuować. Taki stan beczyn-

ności i bierności jest bardzo niebezpieczny.

Poza już występującymi objawami, mogą jeszcze występować bóle głowy, kłopoty ze snem, szybkie męczenie się, osłabienie, zaburzenia pamięci. Z biegiem czasu objawy te mogą przekształcić się w zespół otępienny. Temu stadium choroby towarzyszyć będzie podejrzliwość, skąpstwo, ciągłe powtarzanie tych samych spraw i wypowiedzi.

Konieczny jest kontakt z lekarzem, któremu trzeba przedstawić sytuację, a nie wrywkowe dolegliwości, na przykład, że mama cierpi na kłopoty ze snem albo ma bóle głowy. Poza tym konieczny jest powrót do aktywności psychicznej i fizycznej. Włączenie w życie rodziny, żeby poczuła się potrzebna. Poprosić, żeby coś wykonała specjalnie, żeby gdzieś poszła i coś załatwiła. Potrzebny jest ruch, praca w ogródku, jeśli się posiada, uczestniczenie w zajęciach klubu seniora, jakiegoś stowarzyszenia. Wspólne wyjście do kina, spacer, dyskusje dają bardzo dobre efekty.

## Co pierwsze dostrzegasz?



**Chmury** – jeśli zauważasz je w pierwszej kolejności, oznacza to, że w miłości kierujesz się przede wszystkim spontanicznością. Nie przejmujesz się raczej radami innych, robisz wszystko po swoim, nie kalkulujesz. Masz przekonanie, że intuicja nigdy cię nie zawodzi.

**Most** – jeśli dostrzegasz go w pierwszej kolejności, to wyraźny znak na to, że masz otwarty umysł. Nigdy nie kierujesz się stereotypami, dokonujesz samodzielnej analizy rzeczywistości, po czym wyciągasz

z niej wnioski. Twoje otwarte serce oraz umysł są wzorem dla innych. Nic dziwnego, że możesz się spotkać z prośbą o poradę, zwłaszcza w sferze uczuć.

**Okręty** – jeśli je widzisz jako pierwsze, to oznacza, że w życiu miłosnym najważniejsza jest dla ciebie uczciwość i szczerłość. Są one dla ciebie absolutną podstawą oraz kluczem do rozwiązywania wszelkich sporów i nieporozumień. Prawdę wypowiesz nawet w momencie, gdy jest dla ciebie niewygodna.



– Co rośnie bez korzeni?  
– Podatek.

**Aula. Tłumy. Spotkanie z Mędrce**m, który na koniec zaprasza do zadawania pytań.

– Dlaczego wszyscy mówią, że na żonę warto brać dziewczycę? – pyta jako pierwszy młody chłopak.

Mędrzec wyjął dwa cukierki: jeden w pięknym opakowaniu, a drugi rozpakowany i pyta:

– Którego wybierzesz?

– Oczywiście, rozpakowanego.

– Dlaczego?

– Bo widzę, że to cukierek, a tam może być g... w papierku.

– Spier...! Zepsuleś taką piękną przypowieść!

– Mój znajomy w USA zachorował na koronawirusa. Właśnie napisał mi, w jakim jest stanie.

– I w jakim jest?

– W stanie Nevada.

– Czego najbardziej nie lubisz w kobietach w łóżku? – pyta kolega kolegę.

– Kiedy chrapią.

– Ale mnie chodzi w czasie seksu.

– Zwłaszcza, jak chrapią w czasie seksu.

**Sukces mężczyzny, gdy ma:**

4 lata – nie sikać w majtki, 12 lat – mieć przyjaciół, 18 lat – posiadać prawo jazdy, 19 lat – uprawiać seks, 35 lat – zarabiać dużo pieniędzy, 65 lat – uprawiać seks, 75 lat – posiadać prawo jazdy, 80 lat – mieć przyjaciół, 85 lat – nie sikać w majtki.

– Ojciec będzie przy porodzie? – pyta ginekolog na sali położniczej.

– Nie sadzę, nie przepada za moim mężem.

W autobusie siedzi młody chłopak i ciągle wpatruje się w dekolt młodej dziewczyny. Ona w końcu nie wytrzyma i mówi:

– Chcesz w gębę?

– Tak, a drugiego do ręki!

Przychodzi mama Jasia do biura pracy, żeby synowi robotę jaką załatwić:

– Droga pani, nie byłoby dla Jasia jakiejś roboty, bo pije chłopak i pije...

– A co Jasiu potrafi?

– No murować umie, zawódkę skończył...

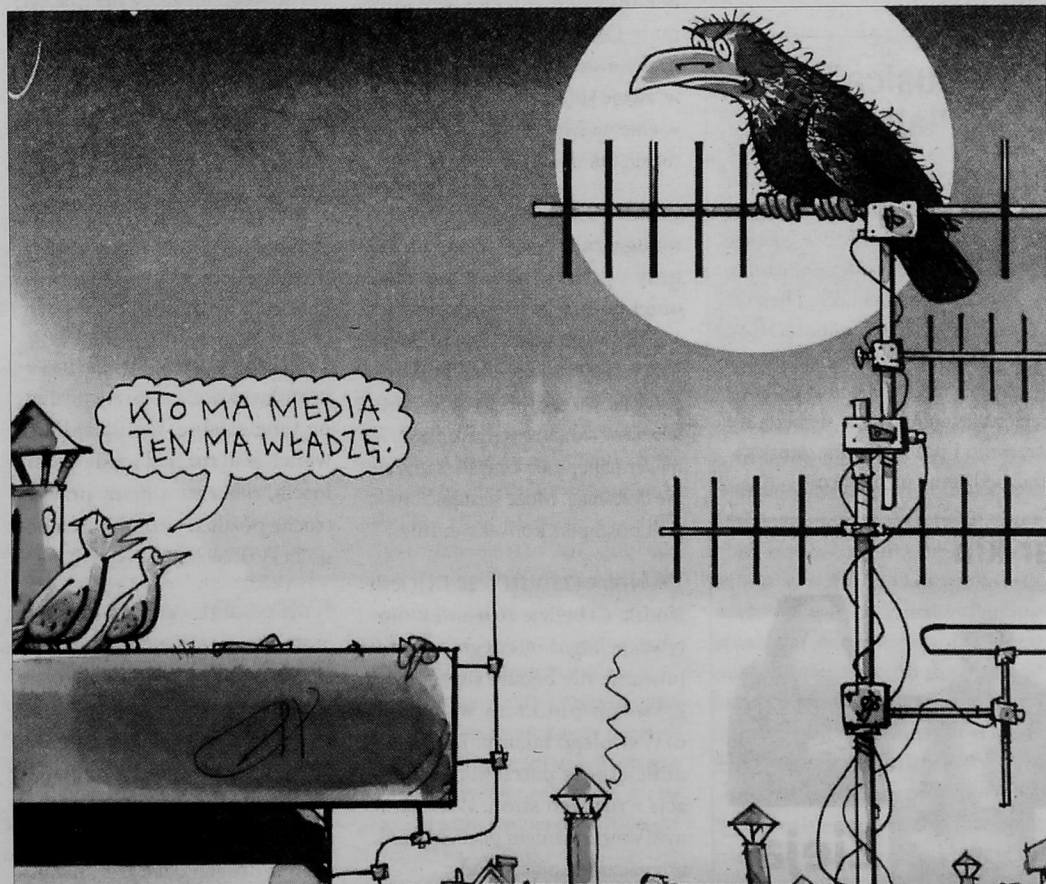
– A to mamy: murarz, 4000 na rękę...

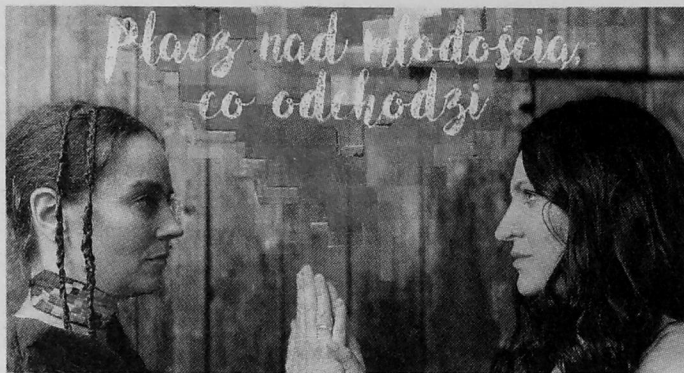
– Pani kochana! Toć przecież Jasiu cały czas będzie chodził pijany, jak tyle pieniędzy zarobi... A za mniej coś nie ma?

– No jest jeszcze pomocnik murarza, 3000 na rękę.

– 3000? To przecież będzie pił i pił... A tak za 1600 coś się nie znalazło?

– Hm... Znalazłoby się. Ale Jasio by musiał studia skończyć.





Karolina Cicha z Białegostoku, jedna z pierwszych polskich artystek na scenie folkowej, właśnie ukończyła pracę nad nową płytą „Tany”. Utwory z krążka są inspirowane tradycyjnymi podlaskimi pieśniami i tańcami. Płyta promuje województwo podlaskie i jest dofinansowana przez Urząd Miejski Białegostoku i Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego. Na płycie gościnnie wystąpiła, również białostoczanka, Kayah. Ich wspólną, piękną piosenkę można już wysłuchać na <https://www.youtube.com/watch?v=4taY70Zjopc>. Fot. youtube.

## Muzeum Kapliczek w Surażu

Suraż to małe (około 1000 mieszkańców) miasteczko nad Narwią, silnie strzeżone przez ponad 350 wizerunków Matki Boskiej, Chrystusa i wielu świętych, będących dziełami miejscowych twórców ludowych. Wszystko za sprawą Muzeum Kapliczek, które w 2008 roku utworzył Ryszard Niedzielski przy ul. Białostockiej 19. Choć Muzeum jest prywatne,



można je zwiedzać codziennie i bez żadnych opłat.

## XVI Festiwal „Sacrum et Musica” 2020 Koncerty w Łomży i Piątnicy

Koncert inauguracyjny XVI Międzynarodowy Festiwal Kameralistyki „Sacrum et Musica” odbył się w niedzielę, 30 sierpnia, w Łomżyńskiej Katedrze.

W pierwszy tydzień września w ramach Festiwalu wystąpi Litewska Orkiestra Kameralna z Litwy w sobotę, 5 września, o godz. 19.00 w kościele św. Brunona z Kwerfurtu w Łomży oraz Kwartet Alla Breve z solistami

Magdaleną Stanciu (sopran) i Krzysztofem Zimnym (tenor) w niedzielę, 6 września, o godz. 12.15 w kościele Przemienienia Pańskiego w Piątnicy.

Koncerty można także obejrzeć i wysłuchać na żywo online na [www.facebook.com/filharmonialomza](http://www.facebook.com/filharmonialomza).

Program 8 festiwalowych koncertów, które odbywać się będą we wrześniu i październiku, zamieszczać będziemy na bieżąco.

## Repertuar kin

Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 5 września – „SamSam”, godz. 14.00 oraz Włoskie wakacje, godz. 17.00; 6 września – „SamSam”, godz. 14.00 oraz „Włoskie wakacje”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 4 - 10 września – „SamSam”, godz. 15.30 oraz „Zieja”, godz. 17.15 i „Sami bez mamy”, godz. 19.30.



# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): sporo emocji i zawrotów głowy. Miłe uczucie, ale pamiętaj, że sfera sercowa stanowi wyjątek od reguły, iż od przybytku głowa nie boli. Czasem wybór jest trudny, lecz nie ma to jak w ciepłej, bezpiecznej zatoczce...

**BYK** (21 IV – 20 V): nie szukaj drogi na skróty, obecnie Twoje sukcesy zależą nie od łutu szczęścia, lecz od wysiłku, jaki wkładasz. Twoja solidność i pracowitość będą wynagrodzone. Jeśli chodzi o sprawy uczuciowe, ktoś bliski zrobi coś dla Ciebie, czym Cię wzruszy.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 20 VI): bez fajerwerków. Na razie to, na co liczysz, co przeżywasz, nie zatręsie Twoim światem. Jednak nawet flirt mocno podbuduje Twoją pewność siebie. Zupełnie bez powodu, gdzieś Ci się ostatnio zgubiła spontaniczność.

**RAK** (21 VI – 22 VII): tydzień bez uniesień, ale ciekawy i bez nudy. Cierpliwości, a za jakiś czas uczuciowa zdobycz sama wpadnie w Twoje sidła! Stonuj przewrażliwienie na swoim punkcie. Nie irytuj się tak drobiazgami!

**LEW** (23 VII – 22 VIII): czas mruga zalotnie, ale nie strosz grzywy, bo o numer za duże oczekiwania, przy prostoduszności Lwów, mogą stać się pułapką. Przyjmij życzliwe, choć bezkompromisowe rady, dotyczące obowiązków służbowych. Pamiętaj, że nawet najlepsze pomysły same się nie dokonają. Może nastąpić błysk, jeśli postąpisz konsekwentnie.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): jeśli trudno Ci będzie zrozumieć motywację kogoś bliskiego, a postępowanie nie będzie się zgadzać z Twoim punktem widzenia, użyj swojego talentu, jakim jest umiejętność patrzenia na sytuacje z różnych stron. Z wzajemnym zrozumieniem poczujesz jednonoznacznie kojące prądy.

**WAGA** (23 IX – 23 X): metoda klin klinem nie zawsze bywa skuteczna, tym razem jednak zaufaj gwiazdom i jeśli pojawi się coś, co zadziała niczym balsam, poddaj się tej terapii bez obaw. Ożywienie nie ominie zmysłów, szczególnie jeśli pozwolisz sobie na większy luz.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): bierność, czekanie i coraz więcej smuteczków. Czas na Twój ruch! Bez obaw, przyjęty zostanie sympatycznie. I może uruchomić niezwykłe tempo. Dadzą znać o sobie nie tylko tłumione emocje, ale i temperament. W każdym razie dni silnie podszyte erotyzmem!

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): przemyśl relacje z bliskimi. Jeśli masz jakieś większe oczekiwania, dobry moment, aby o tym powiedzieć ciepło, ale wprost. Musisz się jednak liczyć z tym, że druga strona także postawi warunki. Im więcej obopólnych ustępstw, tym więcej dobrego może się przydarzyć.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): rozluźnij pancerzyk niedostępności, za którym szukasz bezpieczeństwa. Pozwoli to zobaczyć wszystko, co Ci umykało. Także czyjeś sympatyczne zainteresowanie. Jedynie urodzeni w pierwszych dniach znaku powinni zachować większą ostrożność.

**WODNIK** (21 I – 19 II): na celowniku głównie sprawy codzienne i materialne, w finale dobre wieści. Jeśli rozglądasz się za miłością, znaczące zmiany przyjdą trochę później, a coś, na co mocno liczysz, jesienią.

**RYBY** (20 II – 20 III): możliwe małe zamieszanie emocjonalne, ale lepiej od razu do niczego się nie zobowiązywać. Dopiero za jakiś czas zaczną iskrzyć naprawdę i spontanicznie poczujesz, że to ważne. W tych dniach najcieplejsze klimaty w sercach urodzonych w drugiej dekadzie znaku!

### Akademia piłkarska zaprasza

Po 6 latach Akademia Młodych Orłów w Łomży z inicjatywy PZPN, która w tym czasie wyszkoliła bezpłatnie ponad 600 dzieci, mogła przestać istnieć. Na szczęście, dzięki władzom miasta, pod auspicjami Podlaskiego Związku Piłki Nożnej, Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Młodzieżowego ŁKS, zastąpi ją Akademia Piłki Nożnej Łomża.

– Uważam, że była to niezwykle cenna inicjatywa i warto ją kontynuować. Piłka nożna uczy bowiem tolerancji i szacunku do drugiej osoby oraz zdrowych zasad rywalizacji – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Ćwiczyć będzie mogło 5 grup dziecięcych (roczniki 2010 – 2015), każda 2 razy w tygodniu. Treningi odbywać się będą na Orliku przy ul. Bernatowicza oraz w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 7 (ul. Mickiewicza). Nabór już ruszył, zapisy prowadzone są pod numerem telefonu: 502 514 411. Zajęcia są bezpłatne. Akademią Piłki Nożnej kieruje były piłkarz ŁKS, trener Sławomir Stanisławski.

### Pływalnia w Grajewie wkrótce otwarta

Pływalnia Miejska w Grajewie zostanie otwarta 14 września, poinformował burmistrz Grajewa Dariusz Latarowski. Została zamknięta z powodu pandemii i w tym czasie przeszła zabiegi konserwacyjne.

### Dożynkowy turniej w Kołakach Kościelnych

Drużyna Wygoda Team wygrała Turniej Piłkarski o Puchar Wójta Gminy Kołaki Kościelne Sylwestra Jaworowskiego, rozegrany w czasie gminnych dożynek. Drugie miejsce zajęła drużyna Rębiszewo, a trzecie Coco Jambo. W zawodach, prowadzonych przez dyrektora szkoły Henryka Rakoczego, wystartowało 7 drużyn. Sędziował Jacek Cekało.

### Nasi karatecy w Holandii

Na zaproszenie mistrza świata Roberta Pepelsa, karatecy z Podlaskiego uczestniczyli w Holandii w seminarium z taktyki walki Ju-Jitsu i Kobudo pod kierunkiem Artura Więzowskiego z Ciechanowca.



**Nasze babcie znakomicie znają właściwości niepozornej roślinki, rosnącej na podwórkach, polnych drogach, miedzach, nieużytkach i na rowach. Nazywa się... babka!**

Pomaga przy schorzeniach dróg oddechowych, szczególnie przy silnym zaflegmieniu i uciążliwym kaszlu. Skutecznie oczyszcza krew, płuca i żołądek, dlatego zalecana jest cierpiącym na niedokrwistość oraz mającym problemy z nerkami i płucami. Babkę można stosować również zewnętrznie: wystarczy rozetrzeć świeży liść i do skaleczenia, pęknięcia, owrzodzenia. Syrop z babki oczyszcza krew ze szkodliwych produktów przemiany materii i czynników cho-

## „Boża apteka” wzmocni organizm



### Babka z poradnika babci

robotwórczych. Nasiona babki zalecane są przeciwko tworzeniu się kamieni nerkowych.

- Herbatka z babki i macierzanki: szklankę zimnej wody z plasterkiem cytryny bez skórki i łyżeczką kandyzowanego cukru, ogrzewać do wrzenia. Po zagotowaniu i zestawieniu z ognia, dodać 1 łyżeczkę mieszanki babki i macierzanki i pozostawić na pół godziny. Można pić 4-5 szklanek dziennie. Za każdym razem przygotować świeżo.
- Herbatka z babki: 1 kopiastrą łyżeczkę liści zalać szklanką przegotowanej wody i pozostawić pod przykryciem ok. 10 minut. Jeżeli mamy problemy z kamieniami

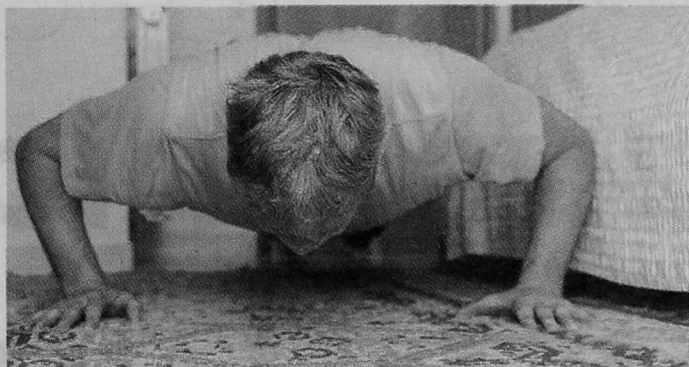
nerkowymi (piaskiem), do liści dodać 8 nasionek babki.

- Syrop: 4 pełne garście umytych liści przemielić w maszynce do mielenia mięsa. Do papki dolać wodę w takiej ilości, aby papka nie przywierała do naczynia. Dodać 30 dag cukru i 25 dag miodu. Naczynie postawić na małym ogniu i ciągle mieszając, podgrzewać aż powstanie gęsta ciecz. Przeleć ją do słoiczek i przechowywać w lodówce. Stosować przez 3 tygodnie po 1 łyżce (dzieci po 1 łyżeczce) przed każdym posiłkiem.
- Papka z liści: świeże liście babki umyć i rozgnieć na desce wałkiem do ciasta. Papkę przykryć do ciasta. Papkę przykryć do ciasta. Papkę przykryć do ciasta.

## Sprawdź, czy grozi ci zawał serca

Według amerykańskich naukowców z School of Public Health w Bostonie pod kierunkiem Justina Yanga, zdolność do wykonania prostych ćwiczeń może być nie tylko dowodem sprawności fizycznej, ale też trafną diagnozą stanu zdrowia mężczyzny. Wystarczy w domowych warunkach wykonać prosty test, który powie, czy grozi mu zawał serca. Chodzi o... pompki! Mężczyzna, który jest w stanie zrobić 40 pompek z rzędu, ma o 96 proc. mniejsze ryzyko zawału i innych chorób serca w najbliższych 10 latach, niż mężczyzna, który wykona ich tylko 10.

Tak wynika z badań, których wyniki opublikowane zostały w piśmie internetowym Jama Network Open. Wzięło w nich udział 1000 strażaków ze stanu Indiana. Wybór grupy nie był przypadkowy: praca strażaków wymaga znacznie większej aktywności fizycznej, niż praca przeciętnego obywatela, dlatego początkowo wyniki odnosiły się wyłącznie do tej grupy zawodo-



wej. Ustalono, że prosty test, którym ich poddano, jest w stanie powiedzieć sporo o stanie każdego męskiego serca. Co więcej, diagnoza może być szybsza i bardziej dokładna, niż przeprowadzona za pomocą skomplikowanych testów medycznych. Badani strażacy przeszli test 40 pompek, po czym stan ich zdrowia był monitorowany przez 10 lat. Spośród 1000 zbadanych strażaków 37 osób przeszło w tym czasie zawał serca lub miało innego typu problemy z sercem. Wśród nich był tylko jeden, który wykonał 40 pompek.

Nie bez znaczenia jest fakt, że ten prosty test każdy mężczyzna może wykonać we własnym zakresie. Lekarzom trudno ocenić stan kondycji fizycznej pacjenta podczas krótkiego badania w gabinecie. Szczególnie w Polsce i w czasie pandemii, kiedy wiele wizyt zostało zastąpionych teleporadami. Jak dodają autorzy badania, ilość wykonanych pompek nie zagwarantuje, że nasze serce jest w 100 proc. zdrowe. Może jednak wiele powiedzieć o jego kondycji i w przypadku kiepskiego wyniku zmotywować do wizyty u kardiologa.

**Sprawy  
w urzędzie?**



**Zakupy  
w galerii  
handlowej?**



**Film  
w kinie?**



**Wizyta  
w salonie  
urody?**

pamiętaj,  
**zastaniaj  
usta i nos**

[gov.pl/koronawirus](https://gov.pl/koronawirus)



KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

