

Nie pojedziesz do Białowieży • Faworki z piekarnika

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
FILIA Nr 2
18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2
tel. 86 218 43 65



KONTAKTY

8 (2046)

27 lutego 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Ogromne straty po wichurze

Podeptana miłość

Zła panienska z dobrego domu



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 963286



Portal Diety NFZ, to bezpłatny dostęp do planów żywieniowych, e-booków, filmów **Jedz zdrowo, żyj zdrowo!**

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zachęca do skorzystania z Portalu Diety NFZ, dostępnego w Internecie pod adresem: <https://diety.nfz.gov.pl/>. Portal przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Przygotowany został w szczególności z myślą o pacjentach z chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich.

Portal aktualnie oferuje jedenaście planów żywieniowych w różnych kalorycznościach, przygotowanych na zasadach diety DASH. Dieta ta nie tylko po-



maga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, sprzyja poprawie w przypad-

ku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. Dostępne są również jadło-

spisy, zapewniające zdrowe, zbilansowane posiłki dla seniorów oraz rodzin z dziećmi i młodzieżą w wieku od 4 do 17 lat.

Wszelkie udostępnione materiały są bezpłatne.

W cyklu „Środa z Profilaktyką” każda środa poświęcona jest innym zagadnieniom związanym ze zdrowiem. Szczegółowo omawiany jest problem zdrowotny, czynniki ryzyka wystąpienia choroby i najważniejsze zalecenia, które warto podjąć, aby ograniczyć ryzyko zachorowania. Materiały dostępne są na stronie Akademii NFZ <https://akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/>.

Codzienna rutyna a rzucanie palenia

Wielu badaczy i organizacji, a także instytucji zdrowia publicznego na całym świecie przygląda się nowym produktom mającym stanowić potencjalnie mniej szkodliwą alternatywę dla tradycyjnych papierosów. Jednak nałóg to nie tylko kwestia uzależnienia od nikotyny, ale także powielania codziennych rytuałów. Dlatego warto podjąć ten wysiłek, na przykład zmieniając na jakiś czas otoczenie.

Co najbardziej szkodzi w papierosach? Dym. Raport Naczelnego Lekarza Stanów Zjednoczonych mówi o tym, że składniki dymu tytoniowego mogą potencjalnie generować kilkanaście lokalizacji nowotworowych w organizmie palacza. Prócz raka płuc, mówimy również o niekorzystnym wpływie na układ krążeniowo-naczyniowy, układ oddechowy i wielu potencjalnych chorobach metabolicznych.

Naukowcy opracowali nawet pojęcie tzw. skali obniżania ryzyka (risk continuum), która przedstawia poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny. Według tej skali, potencjalnie najmniej szkodliwa jest tzw. nikotynowa terapia zastępcza (NRT), na drugim miejscu są tzw. modern oral products, czyli np. saszetki nikotynowe, następnie e-papierosy, za nimi tzw. tradycyjny oral products, wśród których są podgrzewacze tytoniu oraz sproszkowany tytoń, a na końcu tradycyjne papierosy i cygara – najbardziej szkodliwe. Warto wiedzieć, że e-papierosy mogą działać w tzw. systemach otwartych lub zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak np. w przypadku Vuse ePod.

Jaka jest alternatywa?

Okazuje się, że dla palaczy, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć



Fot. lubero/Adobe Stock

z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej – według licznych badań naukowych, redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem. Ważną z psychologicznego punktu widzenia okolicznością może być po prostu oderwanie się od codziennych rytuałów. Dr Katarzyna Korpolewska, psycholog społeczna, wykładowczyni akademicka i autorka dwóch programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży oraz programu rzucania palenia tłumaczy, dlaczego ta wiedza może być pomocna w rzucaniu palenia:

– Rzucanie palenia to walka z nałogiem na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z uzależnieniem od nikotyny. Na drugim trzeba poradzić sobie z typowymi nawykami i zachowaniami, np. papieros po jedzeniu, do kawy, przy długiej rozmowie telefonicznej. Do tego należy też np. przyzwyczajenie

trzymania papierosa w dłoni i sięgania nim do ust. Trzeci poziom to zachowania społeczne, czyli np. spotkania w palarni, wzajemne częstowanie się papierosami, poczucie wspólnoty z innymi palaczami. Zerwanie z nałogiem oznacza więc zmianę trybu życia, komentuje dr Korpolewska.

Przyjazne okoliczności

Nieoczekiwany sprzymierzeńcem może się okazać się na przykład rodzinny zimowy wyjazd lub po prostu oderwanie się od codziennych czynności, zmiana otoczenia i rytmu dnia. Dr Korpolewska zaznacza, że ważne jest również, aby zrozumieć, jak silny jest mechanizm wypracowanego przez lata palenia nawyku: – Tu przydatne mogą być np. papierosy elektroniczne. Nadal po coś sięgam, trzymam między palcami, sięgam do ust, zaciągam się, ale zmniejszam dawkę nikotyny, nie

wdycham substancji smolistych i nie truję otoczenia – mówi.

Trzeba podkreślić, że papierosy elektroniczne nie są oczywiście całkowicie bezpiecznym substytutem tradycyjnych wyrobów tytoniowych (z uwagi na zawartość nikotyny, która jest substancją psychoaktywną). Coraz częściej jednak podkreśla się ich rolę w redukowaniu szkód zdrowotnych związanych z paleniem¹. Parlament Europejski zatwierdził właśnie raport Komisji Specjalnej ds. Walki z Rakimi (BECA) i stwierdził, że skutki wapowania będą musiały być porównywane ze zdrowiem osób palących, a nie ze zdrowiem osób, które nie palą. Pierwszy raz w historii instytucja europejska formalnie uznała rolę e-papierosów w procesie rzucania palenia².

Każdy moment jest dobry, by raz na zawsze pozbyć się z naszego otoczenia papierosowego dymu. Ważne, by znaleźć narzędzia i okoliczności, które mogą nam w tym skutecznie i definitywnie pomóc.

1 euractiv.com/section/health-consumers/interview/mep-e-cigarettes-have-a-place-in-eu-cancer-plan-but-we-must-remain-vigilant/

2 [Europarlamento: la sigaretta elettronica è utile per smettere di fumare \(sigmagazine.it\)](https://www.europarl.europa.eu/press-room/en/answer-to-questions-2021032300008)

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

Kolportaż: RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,

Garmond Press, sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Green Flow Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Świat zawirował... Co dalej?
Jak się odnaleźć w tym, co wokół się dzieje?

Kroczyć spokojnie wśród zgiełku

Pamiętaj, jaki spokój może być w ciszy.
Tak dalece, jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.

Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchając też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść.

Jeżeli porównujesz się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami.

Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć; nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna, jak trawa.

Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości.

Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata: nie mniej, niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o Jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia; w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą.

Z całym swym zakłamaniami, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny...

Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

MAKS HERMAN



Fot. pixabay

■ W Dyplomatycznym Otwarcium Roku 2022, którego Podlaskie było współorganizatorem, uczestniczył wicemarszałek Marek Olbrys. Rozmowy dotyczyły prognoz i szans gospodarczych regionów; kraju, Europy i świata.

■ Podlaskie Porozumienie Rolnicze, zrzeszające 15 organizacji branżowych, zostało zawiązane w poniedziałek, 21 lutego. „Opracowaliśmy najważniejsze postulaty, które skierujemy do rządu i damy czas do dwóch tygodni. Jeżeli nie będzie odzewu od rządu, postulaty nie będą realizowane lub rząd nie usiądzie z nami do rozmów, możliwe że Podlaskie Porozumienie Rolnicze przekształci się w komitet protestacyjny”, zapowiedział prezes Porozumienia Grzegorz Leszczyński (petycja Porozumienia na str. 9).

■ Pod hasłem „Białystok solidarny z Ukrainą” manifestowało w centrum miasta kilkudziesięciu mieszkańców i diaspory białoruskiej.

■ Żydowski cmentarz w Jedwabnem sprzątała będą więźniowie z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze. Porozumienie w tej sprawie podpisali wojewoda podlaski z dyrektorem więzienia Zbigniewem Jankowskim. Będą porządkowali miejsca pamięci w Jedwabnem przed rocznicą Powstania w Getcie Warszawskim, Getcie Białostockim, Pogromu w Jedwabnem i przed Dniem Walki z Faszyzmem i Antysemityzmem.

■ Troje Polaków odznaczonych zostało za zasługi dla Litwy. W tym gronie litewski prezydent Gitanas Nausėda odznaczył Małgorzatę Sporek-Czyżewską z Ośrodka Pogranicze w Sejnach. Małgorzata Sporek-Czyżewska jest wydawcą książek litewskich autorów, współzałożycielką Ośrodka i wydawnictwa „Pogranicze” oraz Międzynarodowego Centrum Dialogu w Krasnogrudzie.

■ Zwłoki młodego (29 lat) obywatela Jemenu znalazła policja po polskiej stronie granicy polsko-białoruskiej, poinformował rzecznik podlaskiej policji podinsp. Tomasz Krupa. Wcześniej o sprawie informował na swoim Twitterze dziennikarz Piotr Czaban: „Zmarły był w grupie Syryjczyków. Utonął na bagnach w Puszczy Białowieskiej. Było to tydzień temu. Syryjczycy ostatecznie zostali zatrzymani przez Straż Graniczną i wywiezieni na Białoruś.

MYŚL TYGODNIA

Ludzie ograniczeni, a przy tym fanatycy, stanowią plagę ludzkości. Biada państwu, w którym tacy ludzie mają władzę. Są nietolerancyjni i pozbawieni wszelkich skrupułów. Uważają, że cały świat kłamie, a tylko oni mówią prawdę

Mikołaj Gogol



Popielec (Środa Popielcowa), to w kalendarzu chrześcijańskim pierwszy dzień Wielkiego Postu na 46 dni kalendarzowych (40 dni postu bez wliczania niedziel) przed Wielkanocą. W tym roku przypada w środę, 2 marca.

Według obrzędów katolickich, tego dnia kapłan posypuje głowy wiernych popiołem na znak pokuty. Tradycja ta ma początek w VIII wieku, a w XI wieku papież Urban II uczynił ją obowiązującym zwyczajem w całym Kościele.

W Środę Popielcową kapłan posypując głowy wiernych, mówi: „Pamiętaj, że jesteś prochem i w proch się obrócisz”. Katolików obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych (od 14 roku życia) i post ścisły (między 18 a 60 rokiem życia), czyli ograniczenie w tym dniu liczby posiłków do syta do jednego. Obraz Julian Fałat: „Posypywanie popiołem w XIX – wiecznych Włoszech”.



Fot. pixabay

779 żubrów, w tym ponad 100 cieląt, doliczono się w czasie zimowej inwentaryzacji na ostatni dzień 2021 roku tych potężnych zwierząt, żyjących na wolności w polskiej części Puszczy Białowieskiej. Na ostatni dzień 2020 roku było ich w polskiej części Puszczy 715 żubrów.

Znaki czasu:

■ 304 lekarzy i 257 pielęgniarek zmarło w Polsce na covid-19 od 4 marca 2020 r., gdy wykryto w naszym kraju pierwsze zakażenie. Koronawirus przyczynił się także do śmierci 75 dentystów, 29 położnych, 28 farmaceutów, 10 fizjoterapeutów, 8 ratowników medycznych i 8 diagnostów laboratoryjnych. Ogółem zmarło w Polsce na koronawirusa 110 157 osób.

■ „W ciągu ostatnich kilku lat ranking Polski w Indeksie Wolności Prasy Reporterów bez Granic spadł z 18 na 64 miejsce. To nie jest dobry wynik. Polska przez dziesięciolecie pracowała na rzecz rozwoju dynamicznych i wolnych mediów. W czasach >Solidarności< Polska była utożsamiana na całym świecie z walką o wolność słowa”, powiedział ambasador USA w Polsce Mark Brzeziński podczas konferencji o roli mediów Media for Freedom Summit.

■ Dekret o uznaniu niepodległości tzw. republik ludowych Donieckiej (DRL) i Ługańskiej (LRL), powołanych przez prorosyjskich separatystów w ukraińskim Donbasie, podpisał prezydent Rosji Władimir Putin w poniedziałek, 21 lutego. Zdecydował też o wysłaniu na ich teren rosyjskich wojsk, w charakterze „sił pokojowych”. Wicemarszałek Sejmu Ryszard Terlecki z PiS zajęcie terytorium Ukrainy skomentował: „Putin z twarzą wycofał się z kryzysu, który sam wywołał”, wywołując powszechne oburzenie.

■ Siedem razy wbił nożyczki w szyję więziennej psycholog tymczasowo aresztowany Artur R. (37 lat) w Zakładzie Karnym w Rzeszowie. Pracującym na miejscu ratownikom nie udało się jej uratować. Jako więziennej psycholog pracowała od 2010 r. Zostawiła męża i dwójkę małych dzieci.

■ 12 lat temu Klub Piłkarski Rudniana Rudna Wielka (powiat rzeszowski) stracił boisko, przez które poprowadzono drogę ekspresową S19. W zeszłym roku oddany został do użytku nowy stadion z komputerowym nawadnianiem, sztucznym oświetleniem, budynkiem klubowym z szatniami i natryskami za 4,5 mln zł. Teraz okazało się, że przez murawę planowana jest linia kolejowa. Oprócz drużyny seniorów, na nowym stadionie trenuje ponad 100 dzieci i młodzieży.

Boi się tylko sondaży

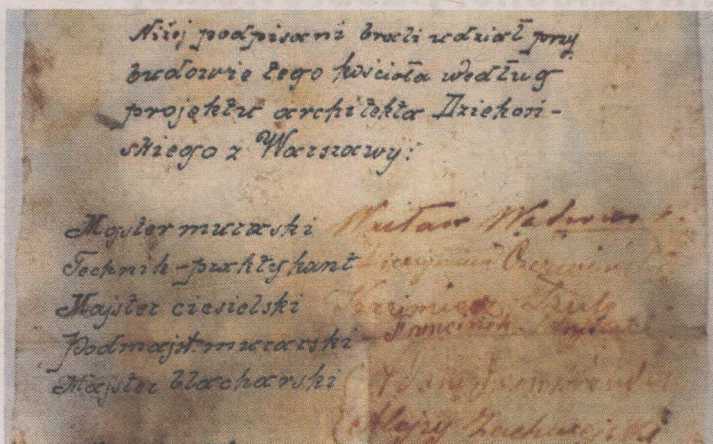
„Problemy przedsiębiorców powiatu hajnowskiego, brak możliwości pracy puszczańskich przewodników, zniszczona infrastruktura drogowa, niezgoda na budowę zapory w Puszczy Białowieskiej bez konsultacji ze specjalistami, to problemy ludzi mieszkających od prawie pół roku w przygranicznej strefie zamkniętej. Kaczyński to jest człowiek, który jednoosobowo decyduje w Polsce o wszystkim. Sondaże to jedyna rzecz, której on się boi. On się Boga nie boi, nie boi się własnego sumienia, historii, nikogo, on się boi tylko sondaży”, mówi lider Polski 2050 Szymon Holownia na spotkaniu w Hajnówce.

Nie pojedziesz do Białowieży!

Zakaz przebywania przy granicy z Białorusią, który obowiązuje już od 1 września 2021 roku do 1 marca, zostanie przedłużony do 30 czerwca. Projekt rozporządzenia MSWiA, które ma wejść w życie 2 marca, został opublikowany w środę, 23 lutego, na stronie Rządowego Centrum Legislacji.

Zakaz obowiązuje w 115 miejscowościach województwa podlaskiego i 68 miejscowościach województwa lubelskiego, które bezpośrednio sąsiadują z granicą z Białorusią.

List budowniczych bazyliki z 1903 roku



Rękopis z 17 października 1903 r. (fragment)

Butelka, zawierająca list napisany 17 października 1903 roku, została znaleziona w czasie demontażu krzyża i gałki na sygnaturce bazyliki archikatedralnej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Białymstoku. List napisali budownicy świątyni, a butelka była umieszczona w konstrukcji mocującej krzyż.

Kościół parafialny pw. Wniebowzięcia NMP w Białymstoku został zbudowany w latach 1900 – 1905 według projektu Piusa Dziekońskiego staraniem księdza dziekana Wilhelma Szwarca. Świątynię konsekrowano w 1931 roku. Od 1945 roku pełni funkcję kościoła prokatedralnego. W 1980 roku zo-

stał wpisany do rejestru zabytków województwa podlaskiego.

Bazylika archikatedralna jest niewątpliwie jednym z najważniejszych zabytków Białegostoku i regionu. Z upływem czasu, krzyż usytuowany na sygnaturce wymagał naprawy mechanizmu mocowania. List budowniczych, odnaleziony podczas demontażu krzyża, stanowi ważny element historii białostockiej katedry. Z pewnością wniósł nowe fakty do dotychczasowo zgromadzonej dokumentacji na temat obiektu. Dokument z 1903 roku ukazuje listę kluczowych postaci spoza regionu, mających wkład w powstanie świątyni – powiedziała wojewódzki konserwator zabytków prof. Małgorzata Dajnowicz.

Koniec pandemii?

– Znosimy większość obostrzeń i zostawiamy tylko te, które są najbardziej konieczne, ograniczamy obostrzenia, które do dzisiaj obowiązywały, nadal będzie obowiązywało tylko noszenie maseczek w miejscach publicznych, w szczególności w środkach komunikacji publicznej, w sklepach, tam gdzie rzeczywiście ten dystans między ludźmi jest bliski. Przywracamy również normalną pracę w urzędach. W urzędach obowiązywała praca zdalna, w firmach, przedsiębiorstwach zalecana była praca zdalna, dzisiaj znosimy to zalecenie, dzisiaj urzędy wracają do normalnego funkcjonowania – zapowiedział w środę, 23 lutego premier Mateusz Morawiecki.

Tego dnia Ministerstwo Zdrowia podało informację o 20 456 nowych przypadków zakażenia koronawirusem i 360 zgonach.

Nowa dyrektor Agencji

Dotychczasowa zastępca kierownika Biura Powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Zambrowie Katarzyna Roszkowska została powołana na stanowisko p.o. dyrektora Podlaskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łomży. Zastąpiła Waldemara Szczesnego. Roszkowska jest absolwentką Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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

Setne urodziny Eleonory Żebrowskiej

– Moja recepta na dobre życie, to Bóg i rodzina. Bliscy bardzo o mnie dbają, są na każde zawołanie i zawsze mogę liczyć na ich pomoc, za co jestem ogromnie wdzięczna. Regularnie przyjmuję lekarstwa, witaminy, tran. Nie stosuję specjalnej diety. O tej porze roku unikam jednak wychodzenia na dwór, żeby nie nabawić się przeziębienia, ale latem chętnie spaceruję po posesji – opowiada Jubilatka.

– Jeszcze zaledwie dwa lata temu mama codziennie rano sama wsiadała w „ósemkę” i jechała na mszę do Ojców Kapucynów – mówi syn Wiesław Żebrowski.

Eleonora Żebrowska urodziła się 20 lutego 1922 roku. Od 1949 roku mieszka w Łomży. Całe zawodowe życie pracowała w kiosku ruchu. Po pracy najbardziej lubiła zajmować się wnukami i uprawiać przydomo-



wy ogródek. Doczekała się 3 dzieci, 8 wnucząt i 13 prawnucząt. Jak całe życie, nadal jest niezwykle pogodna i towarzyska.

Z okazji setnych urodzin Jubilatkę odwiedził prezydent Łom-

ży Mariusz Chrzanowski z przewodniczącą Rady Miejskiej Alicją Konopką. W imieniu mieszkańców miasta złożyli jubilatce życzenia, wręczyli kwiaty i drobne upominki.

„Nasz człowiek” w Radzie Polityki Pieniężnej

Prof. Henryk Wnorowski powołany został przez prezydenta w skład Rady Polityki Pieniężnej. Henryk Wnorowski pochodzi z powiatu wysokomazowieckiego. Jest profesorem nauk ekonomicznych, zawodowo związanym z Uniwersytetem w Białymstoku. Pełni również funkcję prezesa Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów. Wcześniej był prezesem Polmosu Białystok oraz Krajowej Spółki Cukrowej, a także posłem na Sejm VIII kadencji.

Rok Jakuba Wagi

Złożeniem kwiatów pod pomnikiem w parku miejskim przy ul. Wojska Polskiego i na grobie na cmentarzu przy ul. Kopernika rozpoczęły się w Łomży obchody 150 rocznicy śmierci Jakuba Wagi. W tym roku Łomża obchodzi Rok Ignacego Jakuba Wagi, którego inauguracja odbyła się w Hali Kultury.

Nie żyje Leon Radziszewski

Zmarł były wieloletni (w latach 1975 – 1989) dyrektor Liceum Ekonomicznego i Zespołu Szkół Ekonomicznych, potem nauczyciel rusycysta (do 1993) Leon Radziszewski. Miał 88 lat.



Spowiadam się:

Zdradziłam przyjaciółkę

Początek tego roku jest u mnie naprawdę aż nader refleksyjny. Być może do refleksji skłania mnie fakt, że dziś mija piąty dzień wolnego pod rząd, z racji przebywania na L4. No i na tym chorobowym wymyśliłam sobie rozkminę pod tytułem: wstydlive grzechy i grzeszki. Bo umówmy się: każdy ma jakieś.

Wpadłam na tę ścieżkę rozmyślań wspominając to, jak świętowałam swoją osiemnastkę i przypomniało mi się, jak dokładnie tego dnia umówiłam się w kawiarni w centrum handlowym z moją przyjaciółką z gimnazjum, z któ-

wą w liceum już nie żyłam tak blisko. Więc zaczęłam się zastanawiać, dlaczego właściwie tak nam kontakt zelżał, aż mi się przypomniało. Mój największy grzech na sumieniu: zdradzona w gimnazjum wielka tajemnica przyjaciółki.

Koleżanka mi już wybaczyła, rozmawialiśmy o tym wiele razy, jednak wierzcie mi lub nie, to naprawdę sprawa, która jak bumerang raz na jakiś czas wraca do mnie i męczy, gniecie, uwiera i drażni. Można w życiu robić różne głupoty, ale zdradzać przyjaciółki nie wolno i tyle!

Justyna

Serce w dobrych rękach



Poradnia kardiologii inwazyjnej powstała w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Pracujący w Łomży dr Sławomir Gołębiowski z Wojskowego Instytutu Medycznego wyjaśnia, że w poradni zabiegom będą poddawani przede wszystkim młodzi pacjenci po udarach mózgu. Ci, których operacje mogą być bardzo skomplikowane, będą w Łomży diagnozowani i przygotowywani, co skróci czas oczekiwania na właściwy zabieg w większym ośrodku. Jako że Polskie Towarzystwo Kardiologiczne przyznało niedawno Pracowni Hemodynamiki i Radiologii Zabiegowej Szpitala akredytację, możliwe jest szkolenie lekarzy specjalistów w kardiologii inwazyjnej. Daje to szansę na usamodzielnienie się z czasem nowej poradni i starań o kontrakt z NFZ.

100 lat

Kazimiery Gawron

Kazimiera Gawron z Truszek (gm. Piątnica) skończyła 100 lat. Z mężem Bolesławem mieszkała i prowadziła gospodarstwo rolne. Mąż zmarł w 2011 r. Najlepsze życzenia złożyli Jubilatce wójt Artur Wierzbowski i przewodniczący rady gminy Krzysztof Weber.

„Łomżyński” prezes

Dariusz Budrowski z Łomży został prezesem Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości. Wcześniej był m.in. dyrektorem Biura Łomżyńskiego Forum Samorządowego. Jest doradcą prezydenta Łomży. Państwowa Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości podlegała Ministrowi Rozwoju i Technologii.

Łomżyczka, a... brudne ulice!

Po nocy, w czasie której w Łomży spadło prawie 12 litrów wody na m2, która zmyła chodniki i place, rano w wodach Łomżyczki pojawiły się plamy oleju. Taka w każdym razie przyjęta została przyczyna zanieczyszczenia. Strażacy ustawili dwie zapory w postaci rękawów, które absorbują takie substancje.

Prawie 1300 razy interweniowali w Podlaskiem strażacy w miniona sobotę i niedzielę

Ogromne straty po wichurze

Tysiące ludzi bez prądu

Wichura połamała około 180 słupów energetycznych w regionie. Wiele z nich znajduje się w trudno dostępnych miejscach i na terenach podmokłych. Jeszcze w poniedziałek, 21 lutego, bez prądu było około 6 tysięcy odbiorców, głównie w okolicach Łomży, Zambrowa, Kolna i Grajewa.

Tysiące połamanych drzew

Nadleśnictwo Łomża po wstępnym rozpoznaniu szacuje, że połamanych i złamanych zostało ok. 15 000 m³ drzew. Najwięcej w lasach gminy Piątnica i Mały Płock.

W Skansenie Kurpiowski wyrwane drzewa zagrażały dwóm budynkom. W dodatku na miejsce nie mogły dojechać samochody ze specjalistycznymi wysięgnikami i strażacy musieli sobie radzić metodami tradycyjnymi.

Zerwane dachy

Niespotykana o tej porze roku wichura zniszczyła dach kościoła w Grądach Woniecku. Zerwała dach i uszkodziła front domu w miejscowości Kąty (gm. Jedwabne). Poważnie uszkodzony został także dom w Ożarach (gm. Rutki Kossaki).

Zniszczona została postawiona w ubiegłym roku hala namiotowa Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkańcowej w Łomży: wiatr z całej konstrukcji zerwał plandekę.

Dwójka rannych

Do groźnej sytuacji doszło podczas spotkania młodych piłkarzy na boisku przy ul. Elewatorskiej w Białymstoku, gdy w pewnym momencie zaczęła walić się konstrukcja „balonu”, pod którą grali. Jeden z młodych piłkarzy został ranny w głowę. Został odwieziony na badania do szpitala.



Zwalone drzewa w Skansenie w Nowogrodzie. Fot. OSP Nowogród

Ranny został także kierowca dostawczego busa, gdy na trasie Łomża – Ostrów Mazowiecka w Truszkach (gm. Śniadowo) na auto spadło drzewo. Kabina mercedesa została kompletnie zniszczona, na szczęście, kierowca odniósł lekkie obrażenia.

Wywiane miliony

Przytoczone przykłady dewastacji przez nieujarzmione siły natury, to tylko ułamek procenta szkód, jakie wyrządziły w naszym województwie. Na razie nie ma ogólnego rachunku strat, ale można je szacować na dziesiątki milionów złotych.

Ambasadorowie Zambrowa

– Z głębi serca dziękuję panu burmistrzowi za to, co otrzymałam. Dziękuję swoim pracownikom, przyjacielom, darczyńcom i wszystkim tym, którzy nas wspierają – mówiła w czasie uroczystej gali Ambasadorów Zambrowa prezes Stowarzyszenia „Szansa” Teresa Szumowska, uhonorowana nagrodą „Zasłużeni dla Miasta Zambrów” przez burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego.

Była to pierwsza edycja Ambasadorów, nowych nagród, przyznawanych mieszkańcom miasta, którzy swoją działalnością umacniają ideę budowania społeczeństwa obywatelskiego i promują miasto.

Teresa Szumowska, współzałożycielka „Szansy” i prezes oddziału Polskiego Związku Niewidomych w Zambrowie, od lat skupia się na pomocy niepełnosprawnym, prowadzi działalność socjalną i kulturalną, organizuje spotkania, wyjazdy, zajęcia rehabilitacyjne i integracyjne.

Ambasadorem Zambrowa został także Mieczysław Kaczyński, który od 22 lat jest prezesem

Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej. Pod jego kierownictwem spółka ze stanu likwidacji, przy ostrej konkurencji rynkowej doszła do „diamentów”, bo jest dwukrotnym laureatem rankingu Diamentów Forbes (2016 i 2022) i tytułu „Efektywna Firma 2020”, przyznanego przez Instytut Europejskiego Biznesu.

– Generał nie wygrywa wojny ani bitwy. Wygrywają jego podwładni. Miałem szczęście kierować wspianą załogą – mówił Mieczysław Kaczyński.

Trzecim laureatem nagrody jest dyrektor Państwowej Szkoły Muzycznej w Zambrowie (w tym roku 30 lat działalności) oraz założyciel i kapelmistrz Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej (25 lat działalności) Krzysztof Witkowski.

Szkoła organizuje międzynarodowe i ogólnopolskie konkursy muzyczne, dzięki staraniom dyrektora ma nowoczesną salę koncertową i wysokiej klasy instrumenty. Dyrektor zaprosił na koncerty muzyczne.

Ambasadorzy otrzymali statuetki, zaprojektowane przez za-



Teresa Szumowska z synem Andrzejem

mbrowskiego artystę Michała Selerowskiego.

W czasie gali Cezary Witkowski (syn dyrektora) wykonał skomponowany przez siebie hejnał miasta. Absolwentka szkoły muzycznej Magdalena Zawistowska zagrała na pianinie utwór własnej kompozycji „Fairytale”,

do którego zatańczyła instruktorka koła baletowego MOK w Zambrowie Natalia Ochorodnik. Bartosz Gerguszewicz (członek Orkiestry) zaśpiewał piosenkę „Zambrów, Zambrów” (aranżacja Jakuba Trzcianki, słowa Tomasza Filipczaka). W finale Galę uświetniła Ania Wyszkoni z zespołem.

— POWIAT GRAJEWSKI

Śmierć na rowerze

Na miejscu zginęła rowerzystka (43 lata) na ul. Kopernika w Grajewie, w środę, 23 lutego. Z relacji świadków wynika, że prawdopodobnie wjechała w tył przyczepy. Po zderzeniu spadła z roweru i uderzyła głową w krawężnik, co spowodowało bardzo poważne obrażenia. Służby ratownicze podjęły próbę reanimacji na miejscu. Niestety, nie udało się im jej uratować. Kierowca (30 lat) ciężarówki był trzeźwy, ale na skutek szoku, jakiego doznał, rozdygotany trafił do szpitala.

Sportowiec Roku 2021

Tytuł Sportowca Roku 2021 powiatu grajewskiego w plebiscycie e-grajewo.pl otrzymał Emil Łupieski, kapitan drużyny Wisła Szczuczyn. Wisła 19 czerwca 2021 wywalczyła awans do III ligi, pokonując w ostatnim meczu sezonu 3:0 Warmię Grajewo. Miejski Ludowy Klub Sportowy Wisła Szczuczyn założony został w 1945 roku. Jego prezesem od wielu lat jest Witold Grunwald.

— POWIAT KOLNEŃSKI

Rozbudowa szpitala w Kolnie

– Remontowane są cztery sale dla chorych. W każdej sali dla pacjentów na Oddziale Psychiatrycznym będzie łazienka. Na zewnątrz budynku wylewane są ławy pod planowaną budowę dodatkowych pomieszczeń. Będzie świetlica, poradnie zdrowia psychicznego, poradnia terapii uzależnień i pomieszczenia przeznaczone na potrzeby Oddziału, których dotychczas nie mieliśmy – mówi o rozbudowie Oddziału Psychiatrycznego Szpitala Ogólnego w Kolnie dyrektor Krystyna Dobrołowicz. Rozbudowa, która ma zostać zakończona w kwietniu 2023 roku, będzie kosztowała ponad 6 milionów złotych.

Szpital został wybudowany w 1970 r. Miał cztery oddziały: chirurgiczny, ginekologiczno-położniczy, wewnętrzny i dziecięcy (łącznie 153 łóżka).

Dziś szpital obsługuje około 38 000 mieszkańców powiatu z gmin Grabowo, Kolno, Mały Płock, Turośl oraz miast Kolna i Stawisk.

Zapusty z Ziabelą i Janem w Radziłowie

Weselny orszak z wirującą w tańcu Ziabelą z Janem, družbami, pannami i kawalerami, słomianymi chochołami, kozami, bocianami... Do tanecznego korowodu dołączą zespoły i goście, zaproszeni do wspólnej zabawy. Zapustowi akto-

rzy z tańcem i śpiewem odwiedzali sklepy, urzędy i instytucje. Ze sceny tradycyjnie popłynę tanecznie, biesiadnie, wesoło... W tym roku Radziłów na barwne widowisko zaprasza we wtorek, 1 marca. Warto wpaść na chwilę i zabawić... dłużej!


DOLAĆ DO KOROWODU Z MŁODĄ PARĄ!

JUŻ 1 MARCA 2022 ROKU
KOLEJNY RAZ ODTWORZYMY
TRADYCJĘ GMINY RADZIŁÓW!

ZAPUSTNY KOROWÓD WYRUSZY
NA PLAC 500 LECIA
O GODZINIE 12:00!

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU!

"TRADYCJA TO PIĘKNO, KTÓRE
CHRONIMY, A NIE WIĘZY, KTÓRE
NAS KREPUJĄ"



Przypadki miłosne wielce

Zemsta

Zofia Modzelewska ze wsi Modzele Skudosze zeznała policji, że 28 listopada 1929 r. napadł na nią Ignacy Malicki i próbował otrucić.

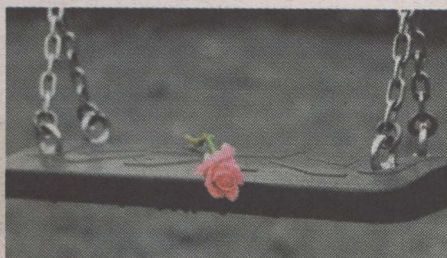
Ustalenia śledczych dowiodły kłamstwa Zofii. Wcześniej Malicki był jej partnerem i ojcem jej półrocznego dziecka. Zostawił ją i planował ożenić się z inną kobietą. Ślub miał odbyć się właśnie w dniu, kiedy rzekomo została napadnięta Modzelewska. Chciała w ten sposób zemścić się na kochanku i przeszkodzić w jego ślubie, opisywał dziennik „ABC Ziemi Łomżyńskiej”.

Kupiona narzeczona

W białostockiej cukierni i owocarni przy ulicy Piłsudskiego kilka lat pracowała młoda, ładna i sprytna ekspedientka. Właściciel był zadowolony z wypełnianych przez nią obowiązków. Nagle zaczęła zaniedbywać

pracę, a jednego dnia pojawiła się dopiero wieczorem. Zdenerwowany szef zażądał wyjaśnienia, co robiła przez cały dzień. I wówczas usłyszał, że ekspedientka nie będzie już pracowała, bo wychodzi za mąż za bogatego włościana z okolicy. Zaskoczony natychmiast powiedział, że nie pozwoli jej wyjść za mąż, bo on chce się z nią ożenić. Dziewczyna przyjęła trochę dziwne oświadczenia swojego pracodawcy i zaproponowała, żeby on sam w tej sprawie porozmawiał z jej narzeczonym.

Rozmowa z narzeczonym nie była łatwa, bo zażądał za dziewczynę odszkodowania. Właściciel cukierni zapłacił 250 zł. I szybko ożenił się z panną.



Człowiek Roku 2021



Człowiekiem Roku

2021 powiatu grajewskiego w plebiscycie e-grajewo.pl został Daniel Tuzinowski. To były piłkarz Warmii Grajewo, założyciel Akademii Małego Piłkarza, instruktor, inicjator powstania drużyny piłkarskiej Futsal MOSiR Grajewo.

Liczenie łosi

Ile łosi mieszka w Biebrzańskim Parku Narodowym? W poniedziałek, 21 lutego, prawie 60 wolontariuszy z całej Polski rozpoczęło doroczne liczenia tych zwierząt. Potrwa do piątku, 25 lutego. Żeby przeprowadzić badanie, podzielili się na grupy. Jedni zwierzęcą swoją obecnością płoszą, kolejni liczą.

„Liczymy nie tylko łosie, ale wszystkie ssaki. Chodzi o to, żeby wiedzieć mniej więcej, ile jest tych zwierząt w Parku Narodowym i w jakim kierunku idą te populacje”, mówi prof. Zbigniew Borowski z Instytutu Badawczego Leśnictwa.

Atak butelką



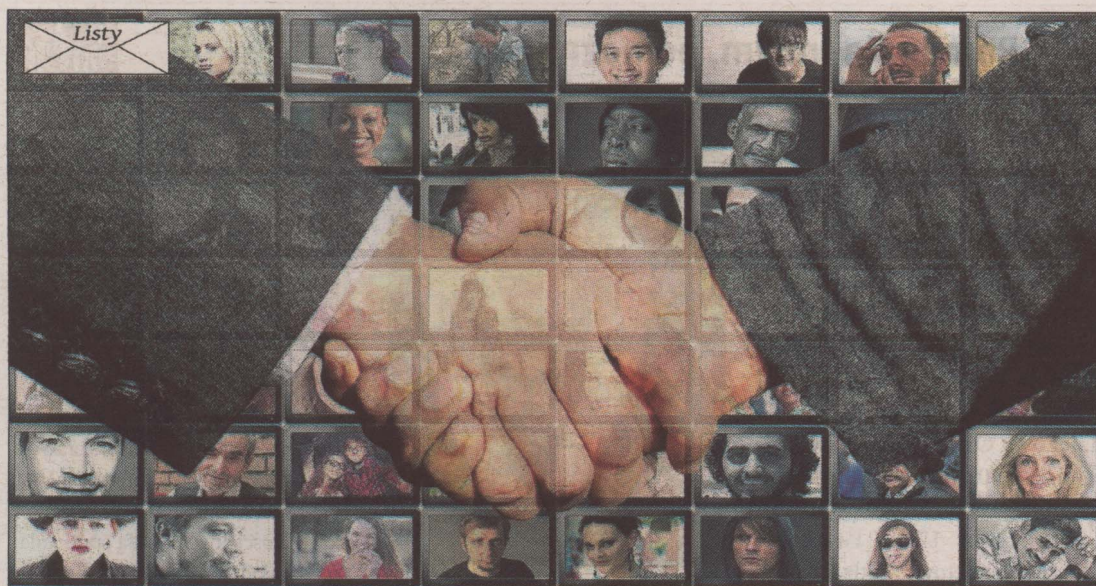
W biały dzień w centrum miasta mieszkający (37 lat) Stawisk zwrócił uwagę dwóm osobom, stojącym przed sklepem, aby nie używały nieprzyzwoitych słów. Wtedy mężczyzna, którego to nie dotyczyło, ale był świadkiem sytuacji, chwycił za szklaną butelkę po piwie i uderzył go nią w głowę. To młody (27 lat) mieszkaniec gminy Stawisk. Po nocy spędzonej w policyjnym areszcie usłyszał zarzut spowodowanie uszczerbku na zdrowiu o charakterze chuligańskim. Stanie przed sądem.

Twoja krew jest cenna!

Krew można oddać w piątek, 25 lutego (godz. 9.00 – 13.00), w ambulansie przed Urzędem Miasta w Kolnie. Trzeba mieć przy sobie dowód tożsamości.

Komputery za pegeer

237 tys. zł otrzymała gmina Kolno z konkursu na wsparcie dzieci i wnuków byłych pracowników PGR. 71 uczniów z gminy otrzyma sprzęt komputerowy.



Dzień Myśli Braterskiej

Z okazji Dnia Myśli Braterskiej przesyłam życzenia, by wokół siebie mieć ludzi przyjaznych, którzy podadzą pomocną dłoń, wesprą w trudnych chwilach i bezinteresownie będą okazywać braterstwo i przyjaźń. Zgodnie z mottem twórcy skautingu Robertem Baden-Powellem: „Najlepszy sposób osiągnięcia szczęścia, to rozsiewanie go wokół siebie”.

Z harcerskim pozdrowieniem, Czuwaj!

Hm. Wiesław Domański HR
Komendant Hufca ZHP
w Łomży

Brzydki zapach

Bal charytatywny, inicjatywa jak najbardziej szlachetna. Można się bawić, jednocześnie pomagać i mieć poczucie jakiegoś spełnionego obowiązku wobec bliźniego. Tylko szkoda, że wokół balu w Łomży powstał taki brzydki zapach. Nie wnikiem, kto kogo zaczepił, kto poszkodowany, kto się bronił. Jest smród, którego być nie powinno. Wszystko.

Uważam, że tak samo nie powinno być kolejnych przymiarek podwyżek diet radnych, tajnych krążących list „za”. Z tego, co rozu-

miem radni, którzy wcześniej opowiedzieli się za obniżką diet, teraz chcą podwyżek. Wszystko to, pozostanę w przestrzeni zapachów, także brzydki pachnie. Szczególnie przy astronomicznych wzrostach cen na wszystko i płytkich kieszeniach wielu mieszkańców Łomży. Wystarczy popatrzeć, ilu ludzi puka do opieki o pomoc. Albo te obrazki kłęczących pod kościołami w mieście, którzy wyciągają proszącą rękę. Gdyby nie musieli, to by nie zebrali. Obserwuję i tak to widzę.

Marian Ornat
Łomża

W obliczu kryzysu

(Petycja Podlaskiego Porozumienia Rolniczego).

Rolnicy z województwa podlaskiego domagają się natychmiastowej interwencji ze strony rządu w celu stabilizacji dochodów gospodarstw rolnych, co przekłada się na zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego kraju.

W związku z ciągłym wzrostem cen środków do produkcji m.in. paliwa i nawozów, produkcja rolnicza przekroczyła granicę opłacalności. Sytuacja w rolnictwie nie napawa optymizmem, a co gorsza uniemożliwia racjonalne planowanie dalszej produkcji. Codziennie rolnicy stoją przed dylematem, czy kontynuować produkcję, czy ją wygaszać.

Znajdujemy się w obliczu kolejnego kryzysu, który przekłada się na ceny produktów rolnych i sprowadzanie żywności z zagranicy (szacuje się, że mięso z rezerw może stanowić połowę polskiego spożycia). Sytuacja staje się dramatyczna i tym razem nie dotyczy tylko samego rolnika, czy jego gospodarstwa, ale w szczególności zagrożenia bezpieczeństwu żywnościowemu Polski.

Postulujemy o:

1. Rozmowy Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z rolnikami oraz respektowanie proponowanych przez nich rozwiązań!
2. Podjęcie zdecydowanych działań na rynku trzody chlewnej, które wydobędą ten dział produkcji z głębokiej zapaści, jaką mamy obecnie!
3. Wprowadzenie mechanizmów, które uniemożliwią zakup produktów rolnych wyprodukowanych przez polskich rolników, poniżej kosztów produkcji!
4. Obniżenie kosztów produkcji!
5. Wprowadzenie paliwa rolniczego!
6. U uruchomienie powszechnych, tanich kredytów rolniczych!
7. Stworzenie definicji i zasad funkcjonowania rolnika aktywnego!
8. Objęcie koni dopłatami bezpośrednimi!
9. Ochrona wsi jako miejsca produkcji rolnej!
10. Zmniejszenie biurokracji w rolnictwie!

W imieniu stron Porozumienia
Grzegorz Leszczyński
prezes
Podlaskiej Izby Rolniczej

Chciał grać w piłkę, odmroził stopy

Wrocławscy chirurdzy wciąż walczą o każdy centymetr stóp 18-letniego piłkarza z Ghany. Odmroził nogi, gdy przez pięć dni błąkał się po lesie przy polsko-białoruskiej granicy.

– Jedna noga jest w lepszym stanie. Jest nawet szansa, że uda się uratować część palców. W tej gorszej nodze palce są stracone, ale bijemy się o śródstopie – mówi dr Adam Domanasiewicz, który zajmuje się jego leczeniem.

Historię młodego piłkarza z Ghany, którą opisał Onet, zamieściliśmy w poprzednim numerze. Manuel przyleciał do Mińska, gdzie miał trafić do profesjonalnego klubu piłkarskiego. Na lotnisku nikt jednak na niego nie czekał. Zaczął więc szwendać się po mieście i spać na ulicy. Po kilku dniach przyłączył się do grupy Nigeryjczyków, która zmierzała w stronę polsko-białoruskiej



Manuel (przy piłce) na boisku w swoim kraju

granicy. Przez pięć dni błąkał się z nimi po puszczy.

Młody Ghanijczyk chodził po lesie w kaloszach, które szybko przemokły, przez co odmroził sobie nogi. Po zatrzymaniu przez pol-

skich pograniczników trafił najpierw do szpitala w Hajnówce, a następnie, 3 lutego, został przewieziony karetką do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu.

— POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Twój dar krwi

Krew można oddać w piątek, 25 lutego (godz. 9.00 – 13.00) w Miejskim Ośrodku Kultury w Wysokiem Mazowieckiem.

Nagrodzeni w konkursie po feriach

Hubert Sienicki, Milena Kaczyńska i Filip Turkowski zajęli ex-quo pierwsze miejsce w Gminnym Konkursie Plastycznym „Ferie zimowe artystycznie”, zorganizowanym przez Gminny Ośrodek Kultur w Czyżewie.

Drugie miejsca komisja konkursowa przyznała: Alicji Juchno, Julianowi Sienickiemu, Krzysztofowi Kietlińskiemu i Samancie Siejk. Trzecie nagrody zdobyli: Martyna Sienicka, Karolina Tyszek, Michalina Tyszek i Julia Stańczuk. Wyróżnione zostały prace: Katarzyny Stańczuk, Michała Aronowicza, Kariny Kaczyńskiej i Joanny Walaszek.

Wręczenie nagród uatrakcyjniła prezentacja dialogu o przyjaźni z „Małego Księcia” w wykonaniu „Teatru Marzeń”.

— POWIAT ZAMBROWSKI

Zabici na posterunku w Szumowie?

Na szczątki dwóch ludzi natrafili remontujący budynek Gminnej Biblioteki Publicznej w Szumowie, w którym w latach 1945 – 1974 był posterunek Milicji Obywatelskiej. W budynku były dwie cele. Kości, w tym dobrze zachowana czaszka, znalezione zostały pod podłogą jednej z cel, na głębokości 70 cm. Decyzją prokuratora, zostały przewieziono do Zakładu Medycyny Sądowej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, gdzie będą zbadane.

„Prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Białymstoku wszczął śledztwo w sprawie zabójstw osób zatrzymanych przez funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej w Szumowie”, poinformował naczelnik Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni Janusz Romańczuk.

Być może archiwa kryją zatrzymanych w tym czasie na posterunku w Szumowie, co mogłoby pomóc w ustaleniu tożsamości.

Pomagała innym, pomóżmy jej

Koncert charytatywny na leczenie chorej na raka Katarzyny Ogrodnik z Wysokiego Mazowieckiego odbędzie się w niedzielę, 27 lutego (godz. 15.00), w Gminnym Ośrodku Kultury w Szepietowie. Wystąpią zespoły: Woodcinjer z Wysokiego Mazowieckiego (godz. 15.00), Zespół Pieśni i Tańca „Podlasie” z Szepietowa (godz. 16.00), Młodzieżowa Orkiestra Dęta GOK (godz. 16.30), duet wokalny Sylene (godz. 17.00), Magdalena Pietruczak (godz. 17.30), Grzeczne Dzieci z Szepietowa (godz. 18.00), GOK Band (godz. 18.30), Piekut Band (godz. 19.00).

Będą atrakcje dla dzieci, panie z kół gospodyń przygotowują wypieki.

Katarzyna Ogrodnik jest radną miejską w Wysokiem Mazowieckiem, z zawodu jest pielęgniarką.

„Wiele razy widziałam śmierć. Byłam tuż obok, kiedy nadchodził koniec. Zawód pielęgniarki, wykonywany przez 27 lat, nauczył mnie pokory, ale też doceniania każdego, nawet małego aspektu życia.



Kiedy zaczęłam czuć się gorzej, wiedziałam, co powinnam zrobić, ale codzienność wymagała ode mnie podejmowania kolejnych wyzwań, realizacji zwyczajnych zadań, które porządkowały rzeczywistość moją i mojej rodziny. (...) Mam 48 lat. Z całych sił chcę wierzyć w to, że czeka mnie jeszcze kilka, może kilkanaście lat życia”, napisała na portalu siepomaga. Tam także można dokonać wpłaty na leczenie.

Poczujemy ten smak „jak u mamy”?

Bogdan Pac został nowym prezesem Stowarzyszenia „Zambrowskie Produkty Lokalne”. Zastąpił inicjatora powołania Stowarzyszenia w 2005 r. i jego długoletniego prezesa Andrzeja Modzelewskiego z Woli Zambrowskiej. Były prezes, obecnie skarbnik, powołał Stowarzyszenie, gdy został bez pracy. Zaczął produkować według tradycyjnej rodzinnej receptury pachnącą kumpię wieprzową z komina. To szynka z łopatki wieprzowej odpowiednio doprawiona i suszona.



Jego produkt „smakował” i został wyróżniony w wojewódzkim konkursie produktów lokalnych, a na Targach Polagra-Farm w Poznaniu zdobył prestiżową nagrodę „Perła 2006”. Potem Andrzeja Modzelewskiego z kumpią i domowym chlebem można było spotkać na festynach, odpustach i dożynkach.

Przez kilka lat działalność Stowarzyszenia była zawieszona. Teraz ją wznawia. Zrzesza wytwarzających według tradycyjnych receptur wędliny, sery, wina, nalewki.

Medale za dobrą służbę

Z okazji 31 lat Samorządu Zambrowskiego Złotym Krzyżem Zasługi na wniosek burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego, uhonorowani zostali: wieloletni przewodniczący Rady Miasta Andrzej Jerzy Gniazdowski i wieloletni zastępca burmistrza Bogdan Kamiński.

Złoty Medal za Długoletnią Służbę otrzymali: Halina Brulińska (naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej), Barbara Gardocka (skarbnik miasta), Jolanta Barbara Gronostaj-

ska (sekretarz miasta), Janina Komorowska (dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej) i Joanna Teresa Kulesza (inspektor Wydziału Spraw Obywatelskich).

Srebrnym Medalem za Długoletnią Służbę odznaczeni zostali: Edyta Łuniewska (inspektor Wydziału Finansowego), Wioleta Dorota Skąła (inspektor Wydziału Spraw Obywatelskich) i Grzegorz Grzeszczuk (inspektor Wydziału Organizacyjnego).

Nie żyje

Anna Sienicka



Zmarła Anna Sienicka, wieloletnia dyrektor Szkoły Podstawowej w Czyżewie. W kwietniu ubiegłego roku przeszła na emeryturę. Miała 63 lata.

Klub Seniora

zaprasza

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Klukowie zaprasza starszych (po ukończeniu 60 lat) mieszkańców gminy do Klubu Senior+ w Wyszonkach Kościelnych. Będą spotkania o charakterze kulturalnym, rekreacyjnym, towarzyskim. Szczegółowe informacje: Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Klukowie (ul. Mazowiecka 14), tel. 862774372.

Konkurs na palmę

XXIV Konkurs na Wykonanie Palmy Wielkanocnej ogłaszają Muzeum Rolnictwa i parafia Trójcy Przenajświętszej w Ciechanowcu oraz Starostwo. Regulamin oraz karta zgłoszeniowa dostępne są na stronie: muzeumrolnictwa.pl.

Targ

w Szumowie



Rolnicy mogą sprzedawać produkty z własnych gospodarstw i rękodzieła na placu przy Gminnym Ośrodku Kultury w Szumowie w piątki i soboty, zdecydowali radni. Nie będzie opłat handlowych, nie wolno jedynie handlować żywymi zwierzętami.

Sesja w gminie

Zambrów

Sesja Rady Gminy Zambrów odbędzie się w czwartek, 24 lutego (godz. 10.00), w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego.

Koncert

na Dzień Kobiet

Na koncert z okazji Dnia Kobiet zaprasza w sobotę, 5 marca (godz. 15.00), do hali sportowej Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu.

„Myślał, że zobaczył anioła, a to zwykła k... była”, mówią ludzie

1.

Gdy Ewelinka miała 13 miesięcy, zachorowała i wzięli ją do szpitala. Mariola nocowała z nią. Rano pojechałem odwiedzić dziecko. Lekarz mnie spotkał na korytarzu i wezwał do gabinetu: <Pan zwróci żonie uwagę, że seksu nie uprawia się na szpitalnym łóżku>”, opowiada Mirek o pierwszej zdradzie żony ze znajomym z sąsiedniej wsi, który też był z dzieckiem w szpitalu.

Innym razem miał jechać do Szczuczyna. Wyszedł z domu, ale po coś wrócił. Patrzy, a goła Mariolka okrakiem siedzi na Irku, starym kawalerze z sąsiedztwa.

„Co ty robisz, dziecko patrzy. Jeśli jeszcze raz tak postąpisz, to ja odchodzę”, zapowiedział wtedy żonie.

Za jakiś czas wracał do domu, gdy dogoniła go sąsiadka: „Lepiej nie idź koło szkoły!”. Nie posłuchał, poszedł i na szkolnym boisku zobaczył gołe plecy żony wznoszące się i opadające na Irka. „Ostrzegałem cię, a ty nie posłuchałaś. Odchodzę!”, powiedział i odszedł.

2.

Mirek urodził się w gminie Stawski. Skończył podstawówkę w wieku 17 lat.

„Daj mi go. Ja jestem coraz starszy, a pomocy znikąd. Jak do gospodarki się przyuczysz, przepiszę mu ziemię”, powiedział do matki Mirka jej szwagier, bezdzietny wdowiec, który mieszkał z siostrą.

Mirek zamieszkał z nimi. Do roboty był chętny, tylko do niektórych prac pomyślunku mu nie starczało. Ale wujek się nie zrażał, traktował jak rodzzonego: „Jak dorośnie, ustatkuję się, ożeni, w gospodarce się rozmiłuję”.

Żeby go zachęcić do myślenia w tym kierunku, ledwie Mirek skończył 20 lat, przepisał mu gospodarkę. Jednak nie czynił postępów w gospodarskich umiejętnościach. Lecz wujek nie tracił nadziei.

Jako trzydziestoletni kawaler, zaczął poważnie myśleć o ożenku. Znikął w piątek, wracał we wtorek. Stary wujek sam doglądał inwentarza, pracował w polu. W końcu Mirek przyprowadził siedemnastoletnią narzeczoną... z dwuletnim dzieckiem! Wujek się nie sprzeciwiał. Pomógł przez sąd załatwić zgodę na ślub z nieletnią, wyprawił wesele. Cała wieś tańczyła. „Synowa” pomieszkała z nimi 2 tygodnie i zniknęła z dzieckiem. Wróciła tam,



Fot. pixabay

skąd przyszła i więcej się nie pokazała. Mirek dostał rozwód cywilny.

3.

Pewnego razu po festynie gminnym spotkał kolegę. Była z nim nieduża, szczupła kobietka. Czarne włosy, kolorowe pasemka, obcisłe spodnie, zgrabna pupa, śmiały dekolt. W Mirka jakby coś strzeliło!

„To wy sobie pogadajcie”, powiedział kolega, zrobił oko do Mirka i zniknął. Miała na imię Mariola.

Uśmiechnęła się, zakłosała bioderkami... Po trzech tygodniach wprowadziła się do Mirka. Wujek nie protestował.

„Miałem nadzieję, że jak z nami zostanie, to przynajmniej obiad ugotuje i na stół poda”, mówi.

Szybko wzięli ślub cywilny (Mirek ma kościelny z poprzednią żoną). Wtedy wyszło na jaw, że Mariola ma 37 lat, jest 5 lat starsza od Mirka. Po domu chodziła w bluzkach ze śmiałymi dekolami i samych stringach. Nawet wody na herbatę nie chciało jej się ugotować, nie mówiąc o obiadach. Spała do południa, potem do wieczora siedziała przed lustrem i się malowała. Do obrządku nie chciała chodzić.

„Nie mogę kur karmić, boję się, że mi oczy wydziobią”, powiedziała do wujka.

Mirek, wujek i jego osiemdziesięcioletnia siostra wdzili wzro-

kiem za gołą, zgrabną pupą Marioli w stringach. Mirek z uwielbieniem, wujek i jego siostra z osłupieniem. Trwało to dwa miesiące.

4.

Nagle Mariolka wyjechała, a Mirek za nią. Minął tydzień, potem drugi. Wujek podołać nie mógł z robotą w gospodarstwie i poprosił sąsiada o pomoc. Sąsiad pewnego razu w Łomży spotkał innego mieszkańca tej samej wsi i przywiózł wujkowi straszną wiadomość: Mirek za bezcen sprzedał gospodarstwo! Ziemię orną po 4 000 (cena wolnorynkowa wynosiła wówczas 25 000) za hektar, las po 2 000. Kupił kilku najlepszych gospodarzy we wsi. Wujek nie chciał wierzyć: „Jedź, szukaj Mirka, zapytaj, czy to prawda”.

Sąsiad ruszył na poszukiwanie. Znalazł Mirka we wsi dwie gminy dalej. Mieszkał z Mariolką w rozwalającej się chałupce jej matki. Za pieniądze ze sprzedaży krwawicy wujka kupił do rudery nowe meble, telewizor plazmowy, wielką lodówkę, kuchenkę... Mariolka dalej chodziła w stringach i z dekoltem do pasa. Miała umalowane włosy, oczy, paznokcie i chichotała. Poprosiła, żeby wujek odesłał jej rzeczy. Sąsiad zebrał rzeczy Mariolki, dwa worki stringów i odwiózł jej...

Mariolka urodziła córeczkę. Mirek uparł się, żeby nazwać ją Ewelinka, jak córeczka pierwszej żony. Gdy miała roczek, wszystko się między Mirkiem a Mariolką popsuło. „Zdradzała mnie ze wszystkimi we wsi. Powiedziałem jej: przestań, bo się wyprowadzę. Ona na to: to rób tak samo. Mnie to nie będzie przeszkadzać. Ja tak nie mogłem i odszedłem”, mówi Mirek.

„Mówił, że chce mieć jeszcze synka. A ja nie chciałam. Pomyślałam, dzieci mi narobisz i do pieluch przywiążesz, do końca życia męczyć się będę. Nie ma głupich. Żadnych dzieci więcej! Wtedy diabeł w niego wstąpił. Wszędzie widział moich kochanków. Zaczął pić pod sklepem. Wyczuli go, mówili: postaw nam, to powiemy ci, co robi twoja żona. On wyciągał kasę i stawiał. A oni wymyślali różne głupoty. On we wszystko wierzył. Ja go nie zdradziłam!”, broni się Mariolka.

5.

Mirek wniósł sprawę o rozwód. Mariolka nie stawiała przeszkód. Sąd orzekł rozwód bez orzekania o winie. Mirek ma płacić na Ewelinkę alimenty. Chodzi po Łomży jako bezdomny. Żyje dzięki darmowym zupom w kuchni Caritas.

Wujek i jego siostra żyli do śmierci w nędzy.

KAROLINA ZARĘBSKA

Podeptana miłość



Fot. pixabay

Byłem kretnym!

Janusz z Zmbrowa: – Nie mogę patrzeć na siebie w lustro! Chodzi o to, że straciłem dziewczynę, z którą byłem 5 lat. Straciłem, gdyż zerwałem z nią. Dlaczego skrzywdziłem i podeptałem prawdziwą miłość?

Minione z nią lata to wyjazdy nad morze, wspólne imprezy, zakupy, planowanie życia, spacerowanie, oglądanie filmów, przygotowywanie jedzenia, radość i uśmiech. I co się stało? Otóż mając wszystko, przestałem doceniać to, co mam. Zachciało się przygód, wolności, poznania innych kobiet itp. Doprowadziło mnie to do tego, że doszedłem do wniosku, iż długi poważny związek albo na całe życie, to nie dla mnie i zwyczajnie zerwałem z nią. Wyprowadziła się, cierpiała, płakała. Gdy odchodząc mówiła, że nigdy mi tego nie wybaczy, było mi to obojętne.

Na początku było spoko, nowe koleżanki, imprezy, a ja sam, mogę robić, co chcę. Zaczepiać, flirtować, podrywać. Jakoś dziwnie, szybko mi się to znudziło. Minęły 4 miesiące i wyjechałem do Anglii za lepszą pracą i kasą. I dzień w dzień myślę o niej, chciałbym wrócić, oddałbym wszystko. Zwyczajnie teraz już jestem pewien, że ją Kocham. Tęsknię, choć

mam tu sporo nowych fajnych znajomych i nie jestem samotny. Doszło do mnie, jak skrzywdziłem ją bardzo, ona jest taka delikatna i uczuciowa... Trzeba liźnąć emocjonalnego dna, by zrozumieć.

Nadal jestem w Anglii, ona poznała kogoś. Cieszę się, że już nie płacze, nie mam nic do jej związku, należy mi się kara, niech mnie zżera zazdrość, jakim byłem kretnym i co straciłem. Ale wspomnienia wspólnych chwil wysysają ze mnie życie. Nie wybaczę chyba sobie tego do końca życia.

Byłam „księżniczką”

Anka z Kolna: – Najpierw go lubiłam. A raczej, łaskawie znosiłam. Potem przyszła duża sympatia i coś więcej. A on od dawna mnie kochał. W końcu i ja go pokochałam. Zostaliśmy parą. Byliśmy razem dwa lata. Nigdy nie zapomnę chwil z nim spędzonych, jego pocałunków, czułych gestów... Było cudownie. Teraz wiem, że to była wielka miłość. I ja ją zniszczyłam. Swoimi fochami o byle co, naburmuszeniem, zachowywaniem się jak księżniczka, której wszystko się należy, sama dać może niewiele. A on to wytrzymywał. Wszystko się zmieniło, kiedy wyjechał na wakacje

na dwa miesiące. Widocznie poczuł słodki smak wolności. Mógł spotykać się z kim chciał, bo nikt nie suszył mu o to głowy. I stało się. Zdradził mnie na dyskotecę. Z jakąś nowo poznaną dziewczyną. Nie dowiedziałam się tego od niego, ale od jego kolegi. Świat mi się zawalił, nie wiedziałam, co robić i czy w ogóle coś robić. Rozstaliśmy się, ale cały czas zastanawiam się, czy gdybym nie była taka, on by mnie nie zdradził. Czy to moja wina? On nie chce o tym gadać, a ja nie chcę rozdrapywać i tak jeszcze nie zabliznionych ran.

Byłem ślepy!

Marcin z Łomży: – Do niedawna prowadziłem w miarę normalne życie, od prawie 8 lat byłem w związku z kobietą, którą Kocham. Miesiąc temu powiedziała, że dłużej ze mną nie wytrzyma, nie widzi dla nas szansy. Jeśli chodzi o moje wady, które skutecznie odebrały jej chęć do budowania wspólnej przyszłości, to moja zazdrość, często zupełnie bezpodstawa, która przybierała różne fatalne formy. Inne, to zaborczość i próby manipulowania nią (choć z tymi zarzutami trudno mi się zgodzić). Kolejne, to wybuchy złości i gniewu z mojej strony.

Nasz związek był burzliwy, wiele było powodów, które sprawiały nam problemy i były źródłem kłótni. Na początku brak zaufania z jej strony, związany z jej „trudnym” poprzednim związkiem z mężczyzną.

Dla mnie nasz związek był od samego początku czymś wspaniałym, kobieta, z którą się związałem była kimś, kto wydawał mi się (i dalej tak jest) naprawdę wyjątkowym i dobrym. Miałem kilka niedługich i niezbyt poważnych związków z kobietami, żaden z nich nie trwał dłużej, niż 3 miesiące. Dopiero związek z nią zmienił moje wyobrażenie o miłości, uczuciach, seksie, o byciu z kimś i planowaniu z nim wspólnej przyszłości. Było wspaniale, ale nie wiem dlaczego po jakimś czasie straciłem pewność siebie, zacząłem być coraz bardziej zazdrosny, dostrzegałem coraz więcej problemów, byłem coraz częściej poirytowany, nerwowy, wybuchalem, chociaż ona zawsze mnie wspierała, powtarzała, że mnie kocha i że tylko ja się liczę.

Teraz mam poczucie, że byłem ślepy i nie widziałem tylu ewidentnych oznak, nie słuchałem, kiedy mówiła mi, że niszczy nasz związek...

I zniszczyłem!

Za zdefraudowanie pieniędzy, szantaże i oszustwa, Helena Kisielnicka ze znanej ziemiańskiej rodziny z Kisielnicy, skazana została na pięć lat więzienia!

Zła panienska z „dobrego domu”

Złodziejka

Helena otrzymała staranne wychowanie w domu, potem ukończyła liceum. Od dziecka przejawiała bogatą fantazję. Białostocka prasa pisała z przekąsem, że pod tym względem wrodziła się w swojego ojca Wiktora Kisielnickiego, którego fantazja zaprowadziła do Monte Carlo, gdzie przegrał cały majątek w Kisielnicy i życie skończył samobójstwem.

Helena zamieszkała w Warszawie. Sytuacja materialna zmusiła ją do podjęcia pracy. Pisała powieści dla dzieci. Nie był to jednak stały zarobek. Podjęła pracę sekretarki w wydziale handlowym Centralnego Towarzystwa Kółek Rolniczych w Warszawie. Do jej obowiązków należała sprzedaż druków hodowlanych. W biurze sprzedawała je za gotówkę, a poza Warszawą za zaliczeniem pocztowym. Któregoś dnia Helena powiedziała listonoszowi, że jest kierowniczką wydziału i tylko ona będzie odbierała pieniądze. Gdyby nie było jej w biurze, miał wstrzymać wypłatę do następnego dnia. Po pewnym czasie stwierdzono, że wyniki ze sprzedaży spadły. Oceniono, że to skutek zaniebdywania przez Kisielnicką pracy i po czterech miesiącach została zwolniona. Jednocześnie przeprowadzono kontrolę wydziału, w którym pracowała. Okazało się, że dokumenty wpływu pieniędzy są, ale gotówki nie ma. Prawie 8 tysięcy zł! Olbrzymia kwota!

Helena została wezwana do biura w celu złożenia wyjaśnień. Nie stawiała się. Przysłała list. Napisała, że nie poczuwa się do winy, ale zgłosiła chęć pokrycia części niedoboru w ratach. Przy takiej deklaracji władze Towarzystwa czekały na wpłaty, których nie było.

Zastanawiano się, na co Kisielnicka mogła wydać tak dużą sumę pieniędzy.

Warszawska prasa spekulowała, że może „wiedziona popędem odziedziczonym po ojcu, straciła pieniądze przy ruletce lub w karty, grając przez całe noce” w spelunkach gry w stolicy.

Szantażystka

„Baldwyn Cross Company (międzynarodowa banda szantażystów

wzywa Pana do złożenia okupu w wysokości 500 dolarów, pierwszą ratę za dwa dni, a drugą ratę za dwa tygodnie, każdorazowo między 11-tą a 13-tą w kopertach pod słomianką pańskiego mieszkania. Docieramy wszędzie i szantażujemy wszystkich, we wszystkich krajach Europy i w Ameryce. Biada temu, co się nam narazi. Jeżeli Szanowny Pan popełni to głupstwo i nie zadośćuczyni naszemu żądaniu, to wykorzystaj życie, ile tylko zdołasz, albowiem dni twoje będą policzone. Śmierć spotka cię znieścacka (...)”.

Anonim takiej treści znalazł w listopadzie 1930 r. na progu swojego domu w Warszawie bogaty handlowiec Paweł Friedland.

Friedland, mimo ostrzeżenia, z listem udał się na policję. Przygotowano zasadzkę. Policjant przed drzwiami wyłożył kopertę (rzekomo z pieniędzmi), do której przykleił cienką nitkę z papierkiem na końcu. Nitkę przeciągnął pod drzwiami. Jeśli ktoś podjąłby pakunek, poruszyłby się papierek. Policjant czuwał w przedpokoju.

Handlowiec wynajmował mieszkanie Marii Monasterskiej. Przyjaźniła się z nią Helena, która wówczas mieszkała w podwarszawskiej Radości. Helena często nocowała u przyjaciółki. W dniu, w którym policja przygotowała zasadzkę, także. Z mieszkania wyszła po godzinie 11.00. W korytarzu widziała policjanta. Zwróciła uwagę na leżący w przedpokoju papierek. Tego dnia nikt nie podjął koperty, a następnego Friedland otrzymał anonim. „Znamy każdy twój krok i wieśmy o dziecinnej zasadce z nitką. Forsa lub śmierć!”.

Policjant widział, kto do domu wchodził i z niego wychodził. Podejrzanie padło na Helenę. Policja zaczęła ją śledzić. Friedland nie otrzymał kolejnego anonimu.

Kilka miesięcy później na policję zgłosiła się Wanda Górecka. Przysłała z anonimem od bandy szantażystów.



Helena Kisielnicka, zdjęcie z prasy 1932 r.

Grożąc śmiercią, żądano od niej 1500 zł. Pieniądze miały być pozostawione za skrzynką gazomierza w budynku przy ulicy Marszałkowskiej 97.

Górecki pracował w Centralnym Towarzystwie Kółek Rolniczych. On pierwszy zwrócił uwagę na niskie wpływy w wydziale, w którym pracowała Helena. Wkrótce po tym do dyrekcji Towarzystwa wpłynął anonim oskarżający Góreckiego. Górecka skojarzyła fakty i na policji wskazała, że szantażystką może być Helena.

Literatkę (jak o niej pisano w prasie) zaczęło śledzić dwoje agentów. Chodziła do budynku przy Marszałkowskiej odebrać pieniądze, a gdy ich nie było, podrzucała kolejne anonimy (w sumie cztery). Została zatrzymana, gdy próbowała zabrać podłożoną kopertę, w której miały być pieniądze za okup.

Nie przyznała się do pisania i podrzucania anonimów z pogroźkami. Wyjaśniała, że chodziła do budynku na ulicy Marszałkowskiej do pisarza Leo Balmonta, którego prosiła o napisanie wstępu do jej książki. Kiedy nie potwierdziły się te informacje, opowiedziała historię: jakaś nieznaną kobietą poprosiła ją o podjęcie koperty. W zamian zaferowała pokryć jej zobowiązania w Towarzystwie Kółek Rolniczych. Na wypadek odmowy zagroziła śmiercią.

Wyrok

Helena Kisielnicka (lat 25) w kwietniu 1932 r. zasiadła na ławie oskarżonych Sądu Okręgowego w Warszawie. Odpowiadała za zdefraudowanie pieniędzy i szantaże. Na wniosek obrońcy Szumańskiego sąd zdecydował o skierowaniu Heleny na badania psychiatryczne. Prof. Maurycy Urstein stwierdził jej ograniczoną poczytalność. Diagnozy tej nie potwierdził naczelny lekarz szpitala dla obłąkanych w Tworkach dr Witold Łuniewski, który sugerował koniecz-

ność dłuższej obserwacji w zakładzie. 16 września 1932 r. sąd skazał Helenę na rok więzienia w zawieszeniu na pięć lat. W uzasadnieniu łagodnego wyroku wskazał na „ograniczoną poczytalność ekscentrycznej powieściopisarki”, stwierdzoną przez profesora Ursteina.

Recydywa

Jakis czas po wyroku, Helena Kisielnicka wywołała dyrektora Banku Towarzystw Spółdzielczych Władysława Heinricha z ważnej konferencji. Przekazała mu list rzekomo od właścicielki pensjonatu w Jastrzębiej Górze Osmołowskiej, u której co roku spędzał wakacje. Osmołowska informowała dyrektora o trudnej sytuacji finansowej i prosiła o przekazanie 400 zł, jako wcześniejszą opłatę letniego wypoczynku. Dyrektor Heinrich wręczył Helenie 400 zł. Kilka dni później dowiedział się, że został oszukany.

Dyrektorowi banku Szelążkowi Helena przekazała list rzekomo od Wolińskiej, u której we dworze spędzał wakacje, z prośbą o pożyczkę 200 zł na leczenie córki. Dyrektor przekazał Helenie pieniądze.

Od żony burmistrza Otwocka Górzynskiej próbowała wyłudzić 1200 zł.

Po opisie wyglądu oszustki, policja po jakimś czasie nie miała wątpliwości, że pieniądze we wszystkich przypadkach wyłudziła lub usiłowała wyłudzić ta sama kobieta. Wygląd Heleny Kisielnickiej był już policji znany. Teraz rozpoznawali ją oszukani.

Helena i tym razem nie przyznała się do winy. Sąd Okręgowy w Warszawie 20 listopada 1936 r. skazał ją na pięć lat więzienia.

Na wolność mogła wyjść w 1941 roku. W 1939 wybuchła wojna. Jak potoczyły się jej dalsze losy, nie wiadomo.

MARIA TOCKA

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

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.0003/2022-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M-4 parter. Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Łomża. Mieszkanie 70 m² + 50 m²
taras. Wysoki standard z pełnym
wyposażeniem, ogrzewanie
podłogowe, klimatyzacja, 590 tys. zł.
Możliwa zamiana na dom w Łomży.
Adres Porucznika Łagody 4c, obok
Biedronki i Kauflandu. Osiedle
zamknięte. Tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl
lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl
lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

ROLNICTWO

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

(fak.0004/2022-o)

Kupię las iglasty lub liściasty
z gruntem lub tylko drzewo
z lasu. Płatność gotówką.
Tel. 500 – 722 – 472

(fak/sms)

Odkupię niepotrzebne Ci grunty
orne, łąkę, las, nieużytki itp.
Bez znaczenia gdzie położne.
Tel. 535 – 480 – 220 lub e-mail:
granit7775@wp.pl

(fak/sms)

Kupię każdy ciągnik, może być
do remontu, bez dokumentów
i te w bardzo dobrym stanie.
Tel. 506 – 260 – 749

(fak/sms)

Sprzedam beczkowiec niemiecki,
5 000 litrów. Cena 10 000 zł,
gmina Radziłów.
Tel. 508 – 761 – 298

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.
Ursus, Massey Ferguson, John
Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota, New
Holland, Ford, Fiat, Zetor,
Landini, Valtra, Valmet, Farmtrac,
Foton, Case, Renault, Władimirec
itd. Dzwonić. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice
– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.0071/2021-o-i)

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

plus kolorowy
magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



wersja cyfrowa
dostępna na:

www.kontakty-tygodnik.com.pl



Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Kontakty w prenumeracie zawierają
kolorowy dodatek telewizyjny.

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

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Chcesz zamieścić
ogłoszenie lub reklamę
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Seat Leon, (2010), wersja lift, kolor czarny metalik, klimatyzacja, wspomaganie, radio CD, ABS, tempomat, cena 20 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 32 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Hyundai Santa Fe, (2007/2008), 2.2 crdi, 155 KM, naprawy robione na bieżąco, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 470 - 759

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max Grande, (2012), 2.0 TDCI, stan wizualny i techniczny bardzo dobry, 140 KM, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 797 - 625 - 404

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2010), diesel, przebieg 198 000 km, cena 27 000 zł, tel. 513 - 771 - 544

(o/b)

Sprzedam Mercedes 180B, (2008), diesel, cena 14 000 zł, tel. 792 - 521 - 316

(o/b)

Sprzedam Peugeot 607, (2001), 2.2 hdi, auto sprawne, serwisowane na bieżąco, sprawna klimatyzacja, ubezpieczenie do maja, przegląd do września, cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 727 - 577 - 015

(o/b)

Sprzedam Seat Altea, (2005), 1.6, przebieg 147 200 km, auto sprowadzone w 2012 r., garażowane, serwisowane, ubezpieczenie i przegląd ważne do czerwca, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 519 - 723 - 630

(o/b)

Sprzedam Mercedes E220, (1999), stan dobry, cena 5 000 zł, tel. 667 - 323 - 619

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (1997), 1.4 benzyna, ważne opłaty, auto sprawne, gotowe do jazdy, przebieg 246 000 km, cena 2 400 zł, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Pajero Pinin, (2005), benzyna, usunięta rdza z nadkoli, klimatyzacja, wspomaganie, świeży przegląd, ubezpieczenie opłacone na cały rok, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 669 - 160 - 831

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (2007), stan dobry, salon Polska, brak korozji, auto użytkowane przez kobietę, benzyna, 70 KM, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 518 - 066 - 439

(o/b)

Sprzedam Dacia Logan MCV, (2008), 1.6MPI, benzyna, klimatyzacja, centralny zamek, pierwszy właściciel, auto garażowane, cena 16 000 zł, tel. 503 - 713 - 342

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris Verso, (2005), mechanicznie w bardzo dobrym stanie, długie opłaty, diesel, świeżo po wymianie filtrów i oleju, cena 8 500 zł, tel. 795 - 820 - 802

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2005), 1.9tdi, 130 KM, auto dobrze wyposażone, w ciągłym użytku, blacharsko do lekkich poprawek, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 519 - 761 - 323

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2003), auto w bardzo dobrym stanie wizualnym i technicznym, klimatyzacja, ABS, centralny zamek, LPG, cena 8 400 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307SW, (2006), 1.6 benzyna, wersja wyposażenia Oxygo, kolor czarny, cena 9 900 zł, tel. 661 - 408 - 255

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Galant, (2000), auto sprowadzone z Niemiec, bardzo dobrze wyposażone, benzyna, przebieg 180 000 km, cena 5 900 zł, tel. 883 - 799 - 575

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa E, (2017), 1.4 benzyna + LPG, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, naprawy robione na bieżąco, jeden właściciel od nowości, cena 31 000 zł do negocjacji, tel. 691 - 645 - 754

(o/b)

Sprzedam Dacia Logan, (2012), 1.6 benzyna + LPG, 85 KM, przebieg 224 000 km, minivan, klimatyzacja, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 600 - 763 - 614

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (1998), 1.2 benzyna, auto w pełni sprawne, w ciągłym użytku, cena 2 500 zł, tel. 513 - 134 - 509

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2008), 1.9TDI, 105 KM, auto sprowadzone, opłacone, gotowe do rejestracji, klimatyzacja, centralny zamek, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 518 - 747 - 132

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2010), auto serwisowane, 2 komplety kół, przebieg 123 000 km, cena 19 000 zł, tel. 514 - 743 - 671

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2003), diesel, długie opłaty, cena 5 400 zł, tel. 519 - 819 - 441

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2006), stan bardzo dobry, diesel, w posiadaniu od 3 lat, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 572 - 191 - 794

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2003), 1.2 benzyna, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, ważne badania techniczne i OC, cena 6 900 zł, tel. 505 - 632 - 217

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna III, (2012), diesel, przebieg 156 000 km, opony lato, zima, cena 31 900 zł do negocjacji, tel. 692 - 833 - 863

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2003), 1.4 hdi, diesel, stan dobry, 70 KM, kolor srebrny, cena 4 999 zł, tel. 607 - 447 - 991

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1998), stan dobry, ważne opłaty, benzyna, przebieg 260 000 km, cena 3 700 zł, tel. 660 - 678 - 104

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2006), 1.3jtd, diesel, wspomaganie, ABS, hak, elektryczne szyby, centralny zamek, cena 6 200 zł, tel. 603 - 084 - 458

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2011), możliwa zamiana na Toyota Auris, cena 39 900 zł, tel. 694 - 947 - 689

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

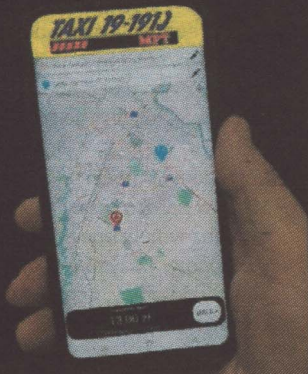
Czytelny podpis: _____

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

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam siano i słomę w kostce,
cena 5 zł za kostkę,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam wialnię fabryczną,
zieloną, cena 900 zł do
uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów,
cena 400 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam pługi 2, cena 500 zł do
uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam prasę Deutz Fahr 125,
rotor, noże, centralne smarowanie,
stan bardzo dobry, pierwszy
właściciel, cena 31 000 zł do
negocjacji, tel. 507 - 973 - 403

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Unia
Grudziądz, (2005), szerokość 3 m,
od nowości użytkowany przez
jednego właściciela, cena 8 500 zł
do negocjacji, tel. 500 - 134 - 342

(o/b)

Sprzedam ciągnik Władimirec T-25,
(1977), sprawny, zamontowany
ładowacz, cena 11 000 zł,
tel. 884 - 310 - 919

(o/b)

Sprzedam wyciąg obornika, linowy,
cena 2 600 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów
Amazona 1500 Profis, (2009),
pojemność 3 tony, cena 23 050 zł
do negocjacji, tel. 500 - 423 - 710

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika,
2-osiowy, w idealnym stanie,
woryginalne, bez dziur, nowe
opony, cena 5 100 zł do negocjacji,
tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam owijkę bel Sipma
Tekla, w bardzo dobrym stanie,
przechowywana w garażu,
cena 5 000 zł, tel. 668 - 445 - 179

(o/b)

Sprzedam siewnik 4-rzędowy
Meprozet, w bardzo dobrym stanie
technicznym, cena 5 200 zł,
tel. 537 - 641 - 840

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal
Fach, rotor, owijanie
siatka-sznurek, szeroki podbierak,
w ciągłej eksploatacji,
cena 28 000 zł do negocjacji,
tel. 500 - 276 - 420

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Merkator,
sprawny, silnik 6-cylindrowy
Perkins, cena 22 500 zł do
negocjacji, tel. 505 - 716 - 749

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów
Amazona, stan dobry,
cena 3 200 zł, tel. 518 - 344 - 828

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową
Pronar, (2014), szerokość robocza
4,20 m, 11 ramion, 4 kółka
kopiujące, regulacja szerokości
warkocza, w stanie bardzo dobrym,
cena 11 200 zł, tel. 607 - 565 - 464

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Deutz
Fahr MP130, rotor, noże, owijanie
siatką lub sznurkiem, centralne
smarowanie, sprawna,
cena 21 600 zł do negocjacji,
tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelowa
Stoll, w stanie dobrym,
w ciągłej eksploatacji, świeżo
sprowadzona z Niemiec,
cena 18 500 zł do negocjacji,
tel. 663 - 087 - 085

(o/b)

Sprzedam pług Unia Tur 4+1,
w bardzo dobrym stanie,
niespawany, niepogięty, ładnie
kryje, cena 6 500 zł,
tel. 881 - 011 - 403

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Gregoire
Besson SX, (2004), niespawana,
hydraulicznie rozkładana,
szerokość robocza 4 m, duże
talerze, cena 25 000 zł,
tel. 518 - 867 - 636

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Senator,
(1980), sprawny, silnik ładnie
pracuje, nie bierze oleju, heder
3,60 m, cena 10 500 zł,
tel. 536 - 049 - 309

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana
Fella, stan bardzo dobry, szerokość
3,60 m, składana, wałek
w komplecie, cena 2 700 zł do
negocjacji, tel. 502 - 691 - 773

(o/b)

Sprzedam agregat talerzowy
Staltech, (2016), 3 m, jak nowy,
przepracował na niewielkiej ilości
hektarów, cena 22 500 zł
negocjacji, tel. 513 - 557 - 644

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka,
2 000 litrów, stan bardzo dobry,
cena 11 500 zł, tel. 514 - 996 - 731

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazona, stan
bardzo dobry, cena 4 200 zł,
tel. 504 - 557 - 565

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Lely,
1,5 tony, w oryginalnym stanie,
w pełni sprawny, sprowadzony
z Niemiec, solidna konstrukcja,
brak korozji, cena 6 500 zł do
negocjacji, tel. 881 - 557 - 119

(o/b)

Sprzedam kombajn John Deere
1042, w bardzo dobrym stanie
technicznym, w posiadaniu od
9 sezonów, wszystko woryginalne,
gotowy do pracy, cena 44 000 zł
do negocjacji, tel. 606 - 306 - 159

(o/b)

Sprzedam pług 3-skiobowy Unia
Grudziądz, stan bardzo dobry,
części robocze w bardzo dobrym
stanie, cena 1 200 zł do negocjacji,
tel. 603 - 159 - 898

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360,
(1989), z kabiną, cena 20 000 zł,
tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy, na
resorach, cena 4 500 zł,
tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Metal
Technik, (2015), stan bardzo dobry,
cena 4 500 zł do negocjacji,
tel. 515 - 818 - 463

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma
Z 224/1, (1992), sprawna, wałek
WOM, podbierak 2 lata temu
przeszedł generalny remont,
cena 3 800 zł do negocjacji,
tel. 516 - 640 - 387

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kverneland,
8,50 m, sprowadzona, kompletna,
wałek przekątny, tylna oś
skrzętna, cena 31 000 zł,
tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Agrifac
3900GS, ciągany, sprowadzony
z Holandii, kompletny, wałek
szerokokątny, cena 22 500 zł,
tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam prasę Claas Rollant
Roto Cut 454, (2010),
walcowa, 25 noży, opuszczana
podłoga, owijanie siatką,
cena 58 900 zł do negocjacji,
tel. 511 - 125 - 992

(o/b)

Sprzedam owijkę
samoładowczą Pronar Z-245,
(2014), z bocznym załadunkiem,
stan bardzo dobry, mało używana,
cena 29 500 zł, tel. 798 - 062 - 674

(o/b)

Sprzedam wał, gładki, szerokość
3 m, podnoszony hydraulicznie,
świeżo sprowadzony z Holandii,
cena 4 850 zł do negocjacji,
tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Vicon,
500 litrów, świeżo sprowadzony
z Holandii, cena 1 150 zł do
negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



— NIEZMIENNIE DOBRY —
JUŻ OD 30 LAT



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

Co Robimy?



#1 Social Media

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

#2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

#3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

#4 Multimedia

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

#5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

#6 Eventy

AlVeRnia Planet - Niesamowite miejsce do organizacji eventu, bezpieczeństwo, prywatność, elastyczność - od 10 do ponad 1 200 osób

Wejdź na

www.eContentLab.pl

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



eContentLab

Tragiczny pożar w Dobrym Lesie



W zgliszczach tego drewnianego domu w Dobrym Lesie (gm. Zbójna) zginął w nocnym (z poniedziałku na wtorek, 21 na 22 lutego) pożarze mieszkający w nim starszy właściciel (70 lat). Kiedy strażacy dotarli na miejsce, cały budynek był w ogniu. Przyczyna tragedii na razie nie jest znana. Fot. OSP Nowogród

Jechał pijany, zabił kolegę!

Zginął ma miejscu pasażera (23 lata) samochodu, kierowanego przez pijanego (ponad 2 prom.) kolegę, który na zakręcie drogi między Serwatkami a Kupniną (gm. Nowogród) roztrzaskał auto na drzewie. Drugi z pasażerów oddalił się samodzielnie z miejsca wypadku, po czym został dowieziony przez kolegów do szpitala. Szczegółowe okoliczności i przebieg wypadku wyjaśniają łomżyńscy policjanci pod nadzorem prokuratora.

Fatalny finał zalotów w Łomży

Dobijał się w nocy do dziewczyny, która nie chciała go wpuścić tak długo, że zirykował sąsiadów z bloku, którzy zadzwonili po policję. Gdy zobaczył podjeżdżający patrol, schował się u sąsiadów piętro wyżej. Pomimo zapewnień mieszkającej tam pary, że oprócz nich nikogo nie ma w mieszkaniu, policjanci zauważyli, że firanka od drzwi balkonowych jest odsłonięta. Postanowili sprawdzić, dlaczego? I oto na balkonie stał pijany „Romeo”. W kieszeni kurtki miał marihuanę.

„W trakcie sprawdzania mężczyzny w policyjnych systemach, okazało się, że to mieszkaniec (23 lata) powiatu mrągowskiego, który poszukiwany jest przez 28 prokuratur za oszustwa w całym kraju. Dodatkowo ma do odbycia karę prawie dwóch i pół miesiąca

pozbawienia wolności za posiadanie narkotyków. Noc spędził w policyjnym areszcie, rano usłyszał zarzut posiadania narkotyków i tego samego dnia trafił do aresztu”, informuje Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

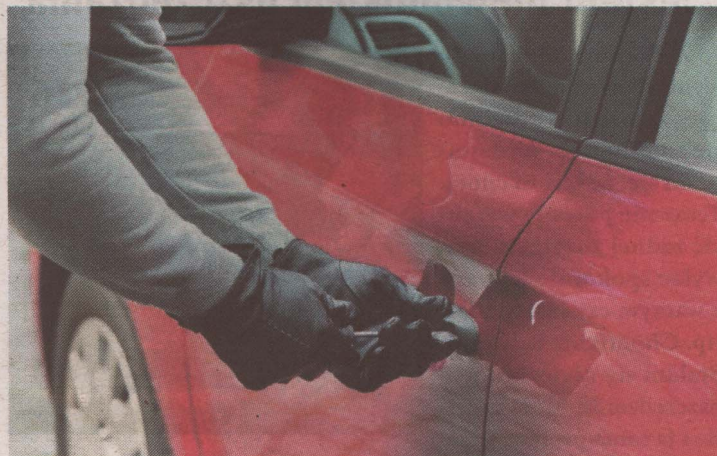
Miał dość ukrywania się!

Do łomżyńskiej komendy policji przyszedł mężczyzna, który powiedział dyżurnemu, że jest poszukiwany listem gończym, przebywał za granicą, ale ma już dość ukrywania się. Chciałby ponieść konsekwencje swoich błędów i być blisko rodziny. Ma 39 lat, w 2018 roku został skazany przez łomżyński sąd za przemyt znacznej ilości środków odurzających na 4 lata więzienia. Był przygotowany, że trafi za kraty, bo miał z sobą spakowaną torbę. Tego samego dnia trafił do aresztu, a z niego na dłuższą odsiadkę.

Fałszywy alarm bombowy

Mail z informacją, że w budynku Urzędu Skarbowego w Łomży na ul. Kaktusowej jest bomba wpłynął do Urzędu we wtorek, 22 lutego. Identyczne maile otrzymały także Wyższa Szkoła Agrobiznesu, Uczelnia Jańskiego i Niepubliczne Przedszkole Montessori „Przystań” w Łomży. Patrol saperski sprawdził budynki. Nie było potrzeby ewakuacji pracowników. Teraz policja namierza „dowcipnisią”. Gdy dopadnie, nieźle beknie!

Jakie auta najczęściej kradną?



7 098 samochodów zostało skradzionych w Polsce w 2021 roku. Oto dane Instytutu Badań Rynku Motoryzacyjnego SAMAR, ukazujące 10 marek samochodów kradzionych najczęściej: 1. Toyota – 950 szt., 2. Audi – 685 szt., 3. BMW – 522 szt., 4. Volkswagen – 506 szt., 5. Hyundai – 453 szt., 6. Mercedes – 450 szt., 7. Renault – 396 szt., 8. Mitsubishi – 289 szt., 9. Kia – 286 szt., 10. Fiat – 248 szt.

Instytut zebrał także dane ukazujące 10 modeli najchętniej wybieranych przez złodziei samochodów w Polsce. 1. Toyota Corolla – 214 szt., 2. Toyota RAV4 – 198 szt., 3. Hyundai Tucson – 192 szt., 4. Mitsubishi Outlander – 178 szt., 5. Audi A4 – 177 szt., 6. Toyota Yaris – 147 szt.,

7. Audi A6 – 137 szt., 8. Fiat Ducato – 137 szt., 9. BMW 5 – 133 szt., 10. Toyota Auris – 122 szt.

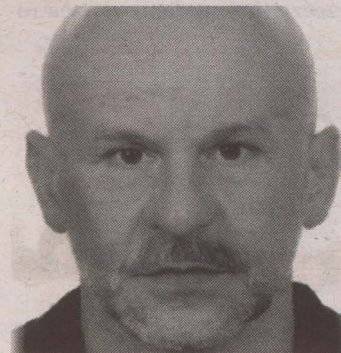
Złodzieje w Polsce skupiają się na samochodach nowszych. Aż 2 929 (czyli prawie połowa skradzionych) pochodziła z rocznika 2017, 2018 i 2019. Czyli w roku 2021 były to auta mające od 2 do 4 lat.

Ostatnio najgłośniejsza była kradzież dwóch bardzo drogich, luksusowych samochodów Porsche Cayenne Turbo S e-hybrid oraz Mercedesa G AMG 63 Brabus, razem wartości 2,5 mln zł, należącymi do współwłaścicielki ekstraklasy klubu piłkarskiego Warta Poznań. Policja odnalazła Porsche Cayenne Turbo, a raczej jego pozostałości, ponieważ złodzieje zdążyli rozebrać auto na części. Fot. pixels

Wyszli z domu i zaginęli



Gabriela Czemieli (15 lat) z Białegostoku w poniedziałek, 21 lutego, wyszła z domu i do chwili obecnej nie powróciła oraz nie nawiązała kontaktu z rodziną. Gabriela ma 156 centymetrów wzrostu, średnią budowę ciała, brązowe długie włosy. W dniu zaginięcia ubrana była w szarą bluzę z kapturem, niebieskie jeansowe spodnie, czarną puchową kurtkę do pasa, czarne sportowe buty.



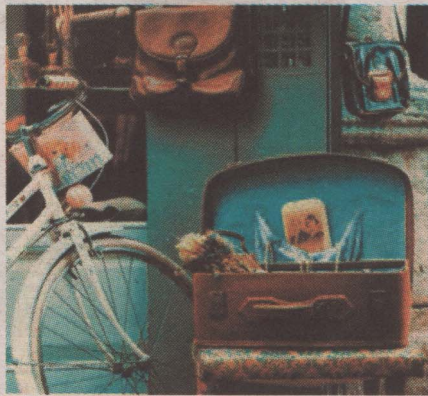
Andrzej Kuryło (57 lat) z Augustowa na początku lutego wyszedł z mieszkania i do teraz nie nawiązał kontaktu z rodziną. Ma 175 centymetrów wzrostu, szczupłą budowę ciała. W momencie wyjścia z domu był ogolony na łyso, miał brodę i wąsy.

Wszyscy, którzy mogą pomóc w ustaleniu ich losu, proszeni są o kontakt z policją, tel. 112.

Poradnia psychologa

Jestem niewolnikiem oszczędzania

Z domu rodzinnego wyniosłam przeświadczenie, że nic nie powinno się zmarnować. Wydawało mi się, że jest to cnotą. Teraz nie potrafię wyrzucić żadnej zużytej rzeczy, wylać spokojnie wywaru z warzyw, czy reszty zupy, itp. Chomikuję cały czas. Stałam się niewolnikiem oszczędzania. Moja rodzina i ja sama próbuję przemówić sobie do rozsądku, ale to nie pomaga.



Anka

Każdy z nas przechodzi w dzieciństwie etap rozwoju emocjonalnego, z którego biorą się takie cechy jak uporządkowanie, skąpstwo, złośliwość, bałaganiarstwo, rozrzutność, lęk przed brudem, skłonność do brudzenia, „instynkt” gromadzenia niepotrzebnych rzeczy, impulsywność, nadmierna uległość itd. W niektórych ten etap rozwoju nie pozostawia wyraźnych śladów w dorosłym życiu, u innych któraś (albo kilka) z tych cech osobowości są wyraźne.

W Pani przypadku skuteczną metodą zmiany zachowania będzie założenie „zeszytu oszczędności”. Na początku zeszytu zrobi Pani listę rzeczy, których ma Pani zamiar się pozbywać oraz przypisz im punktację. Im trudniej się czegoś Pani pozbyć, tym więcej punktów należy przypisać tej rzeczy (np. „wylanie resztek ro-

sołu – 5 punktów”, „Wyrzucenie starego, ale możliwego do używania ręcznika – 7 punktów” itd.). Najwyższa wartość nie powinna być wyższa, niż 10 punktów. Codziennie proszę zapisywać każdą rzecz, której się Pani pozbędzie, a obok ilość punktów, którą Pani w ten sposób zyskuje. Pod koniec dnia proszę zliczyć ilość zgromadzonych w ten sposób punktów. Pani skłonność do gromadzenia niepotrzebnych rzeczy przeniesie się na skłonność do gromadzenia punktów. Proszę wymyślić dla samej siebie jakąś ważną niecodzienną nagrodę, która będzie na Pani czekać wtedy, gdy suma punktów ze wszystkich dni od chwili założenia zeszytu przekroczy granicę 150 punktów.

Jestem bardzo ciekawy jak poradzi Pani sobie z tym zadaniem. Proszę dać mi znać.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

cu. Podajemy przepis na faworki pieczone. Mąkę, cukier, sól mieszamy. Dodajemy posiekane mało. Wlewamy śmietanę, spirytus i żółtka. Mieszamy, zagniatamy i formujemy kulę. Ciasto cienko wałkujemy na płaskiej powierzchni, posypanej mąką. Kroimy w paski, a następnie tnemy je w prostokąty. W środku robimy nacięcie, łapiemy kawałek ciasta za jeden z końców i przewlekamy przez otwór. Blachę wkładamy papierem i układamy na nim faworki. Piekarnik nagrzewamy na 180 stopni C i pieczemy około 8 – 10 minut pilnując, by nie przypalić. Po wyjęciu i ostygnięciu posypujemy faworki cukrem pudrem.



Pytanie intymne

Koledzy mówią, że ciekawa jest pozycja „pleś warkocz”. Nie wiem, na czym polega, proszę o opis.

Andrzej

Każda odmiana może przynieść nowe doznania. Trzeba tylko pamiętać, aby przy nowościach nie skupiać się głównie na sprawach technicznych. Ważna jest spontaniczność, wzajemna akceptacja poszukiwań. Jeśli wprowadzacie coś nowego i za pierwszym razem nie będzie szła, nie zrażajcie się. Trzeba się do siebie dopasować, ułożyć, nauczyć.

Przy „warkoczu” kobieta kładzie się na plecach i szeroko rozkłada uda. Mężczyzna kładzie się na niej na brzuchu, ale z głową zwróconą

w przeciwnym kierunku. Jego nogi leżą po dwóch stronach głowy kobiety. On wspiera się na łokciach i kolanach. Kobieta nogi zakłada na plecy mężczyzny. Ten układ jakby przeplecionych nóg, przypomina splot warkocza. W takiej pozycji mężczyzna członkiem najpierw pieści dół brzucha kobiety, wargi sromowe i łechtaczkę. Kobieta może pieścić pośladki i jądra mężczyzny. Nowa pozycja podnieca i rozbudza. W czasie takiego zbliżenia mężczyzna może dokonywać niezbyt głębokich ruchów, pobudzając obszary pochwy, których nie można pobudzić w innych pozycjach. Przy „warkoczu” nie ma kontaktu wzrokowego, tulenia się do siebie, ale kobieta doświadcza nowych, głębokich doznań.

Lekarz domowy

Wyspało mnie „zimno”. Jakim domowym, ale skutecznym sposobem zlikwidować do ostatków szpecące krostki?

Mira

Opryszczka uaktywnia się przy obniżonej odporności organizmu (przemęczenie, stres, niedożywienie). Najlepiej zacząć ją zwalczać od razu, gdy pojawiają się pierwsze objawy: zaczerwienienie, pieczenie i mrowienie w okolicy wargi. Odkażająco działa czosnek. Przekrojonym zębkiem czosnku smarować chore miejsca trzy, cztery razy dziennie (zawsze

odkroić nowy plasterek). Na chore miejsce można też przykładac okłady z melisy, szalwii, mięty. Zioła te działają antywirusowo i przeciwbakteryjnie. Takie same właściwości ma miód, można nim smarować krostki, stan zapalny nie będzie się rozprzestrzeniał. Skuteczny na opryszczkę jest aloes. Trzeba miąższ z listka przyłożyć do pęcherzyków. Aloes przyspiesza gojenie. Właściwości ściągające ma herbata, można świeżo zaparzoną torebkę przyłożyć do pęcherzyków. I jeszcze jeden sposób: umoczyć w wodzie (aby się lekko rozpuściła) tabletkę polopiryny i posmarować nią opryszczkę.

Pod paragrafem

Nie mogę doczekać się sprawiedliwości i zdecydowałam, że złożę skargę do Strasburga. Nie wiem tylko, czy musi to zrobić mecenas, czy sama mogę napisać do Trybunału Praw Człowieka. Nie wiem też, czy taką skargę można napisać w języku polskim, czy trzeba tłumaczyć. Proszę o adres Trybunału w Strasburgu.

Aneta

Skargę do Trybunału Praw Człowieka można napisać w języku polskim. Nie ma wymogu, by pisał ją adwokat lub radca prawny. Każdy może napisać samodzielnie. Składa ją zawsze ktoś, kto jest bezpośrednio poszkodowa-

wany, stał się ofiarą naruszenia podstawowych praw, ujętych w Europejskiej Konwencji Praw Człowieka.

Proszę pamiętać, że Trybunał nie jest kolejną instytucją odwoławczą w sprawach sądowych lub administracyjnych, prowadzonych przez polskie organy. Skargę można złożyć dopiero po wyczerpaniu całej drogi prawnej, przysługującej według polskich przepisów. Czyli najpierw wnosi się wszystkie odwołania i apelacje w Polsce, a potem dopiero pisze do Strasburga.

Adres Trybunału: The Registrar, European Court of Human Rights, Council of Europe, F-67075 Strasbourg Cedex, Francja /France.



Przysmak podlaski

Faworki z piekarnika

Składniki

- 30 dag mąki
- 50 g masła
- 4 żółtka
- 5 łyżek śmietany 18 proc
- łyżka spirytusu
- łyżeczka cukru
- cukier puder
- sól

Popularne są faworki smażone, na przykład, na oleju lub smal-

Co dostrzegasz jako pierwsze?



1. Człowieka patrzącego przez lornetkę: jeśli tym, co zobaczyłaś na obrazku najpierw, jest człowiek w kapeluszu patrzący przez lornetkę, oznacza to, że jesteś człowiekiem, lubiącym analizować każdą sytuację. Typem wzrokowca, który szybko się uczy, jednak często umykają ci drobiazgi. Dlatego rzeczywistość może cię zaskoczyć.

2. Białą literę „A”: jeśli tym, co zobaczyłaś na obrazku najpierw, jest litera „A”, cechuje cię ważność i spostrzegawczość. W życiu kierujesz się intuicją, która bardzo rzadko cię zawodzi. Otoczenie widzi cię jako nieco tajemniczą osobę, bo potrafisz przejrzeć wszystkich na wylot. Obserwa-

cje obserwacjami, jednak miej na uwadze uczucia innych. Czasami ukrywają coś przed światem z jakiegoś powodu. Nie należy obnażać ich bez ich zgody.

3. Samochód z żółtymi kołami: jeśli tym, co zobaczyłaś na obrazku najpierw, jest samochód, oznacza to, że poczucie wolności jest dla ciebie niezwykle istotne. Tym, co cię napędza, są podróże, spotkania z nowymi ludźmi. Lubisz wyruszać w nieznanne. To, jak podchodzisz do życia, może być porównywane do sinusoidy: raz jesteś wulkanem energii, innym razem oazą spokoju. Wiesz, że nie zadowolisz wszystkich, więc skupiasz się na sobie, ale nie jest to egoizm.



– Jak się czuje ten pacjent spod 3? – pyta lekarz pielęgniarkę w szpitalu.

– Lepiej, już zaczął mówić.
– I co powiedział?
– Że czuje się gorzej.

Rozmowa w dyskotecce:

– Cześć mała, śliczna jesteś, byłaś kiedyś na Kubie?
– Nie, nigdy?
– Miło mi, Kuba jestem.

Wpada do sklepu młoda kobieta i prosi ekspedientkę:

– Niech mi pani sprawdzi, czy te 200 zł jest prawdziwe, czy fałszywe?

– Fałszywe.
– O, k... wa! Zgwałcili mnie!

– Kochanie powiedz mi co to jest „konsternacja” – pyta żona.

Mąż, leniwie składając gazetę z lekkim wkurzeniem, że mu się przerywa, odpowiada:

– Widzisz kochanie, gdybyś wróciła wcześniej do domu po pracy, a ja tu z inną kobietą w łóżku, to byłaby konsternacja.

– Aha.

Po kilku minutach żona ponownie i pyta:

– To znaczy, że gdybyś ty wróciła wcześniej do domu, a ja tu z innym mężczyzną w łóżku...

– Nie, nie, nie kochanie! Nie myl konsternacji z kurestwem!

Do baru wchodzi mężczyzna i zamawia setkę. Z kieszeni wyciąga napastrzek, odlewa do niego trochę, z drugiej kieszeni wyjmując małego, ludzika, stawia go na barze i daje mu napastrzek.

– Skąd pan wytrzasną takiego liliputa? – pyta zdumiony barman.

– Wie pan, byliśmy razem w Afryce... Idziemy przez dżunglę i widzimy, jak tubylcy tańczą dookoła ogniska, a w środku taki pomazany na kolorowo wywija grzechotnikami. I co ty mu wtedy, Jacuś, powiedziałeś? Że dupa z niego, a nie czarodziej?

Szkoła, nauczycielka pyta w klasie:

– Jeśli pięć ptaków siedzi na płocie i zestrzelimy jednego z nich, to ile zostanie?

Do odpowiedzi rwie się Jasiu:

– Żaden, pani profesor, na dźwięk strzału wszystkie odlecą.

– Poprawna odpowiedź, to cztery, ale podoba mi się twój tok rozumowania...

– Czy mogę zadać pani pytanie?

– Pytaj, Jasiu – mówi pani.

– Na ławce siedzą trzy kobiety. Każda z nich je loda. Pierwsza delikatnie oblizuje gałkę, druga ssie go całymi ustami, a trzecia odgryza jednym ruchem pół loda. Która z nich jest mężatką?

Pani chwilę się zastanawia i odpowiada:

– Ta, która ssie loda całymi ustami.

– Poprawna odpowiedź brzmi: ta, która ma obrączkę na palcu, ale podoba mi się pani tok rozumowania.



Odszedł Henryk Osicki

Nie żyje artysta plastyk Henryk Osicki, z Łomżą związany od 1961 r., kiedy podjął pracę jako projektant w Spółdzielni „Miś” wytwarzającej zabawki. Stworzył kilkaset wzorów pluszowych zwierzątek, które polubiły dzieci z różnych stron świata, a autorowi przyniosły Nagrodę Prezesa Rady Ministrów. Łomża stała się jego domem na całe życie, a tutejszy krajobraz niewyczerpanym źródłem tematów i inspiracji. Wykonał polichromie w kościołach Najświętszej Marii Panny w Łomży, św. Trójcy w Grajewie, a także w Jastrowie, Gdyni, Tarnowie k. Poznania. Zaprojektowane i zrealizowane przez Osickiego witraże znajdują się m.in. w kościołach: św.

Brunona w Łomży, Waniewie, Bargłowie, św. Trójcy w Grajewie, w także w pałacu w Srebrnej koło Płocka i USC w Mońkach. Dopelnieniem biografii artysty jest praca nauczyciela malarstwa w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych im. W. Kossaka w Łomży oraz wystawy indywidualne i zbiorowe.

Prace Osickiego znajdują się w zbiorach Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży, Miejskiego Domu Kultury w Łomży, w wielu kolekcjach prywatnych w kraju i za granicą.

Był oddany sztuce i przyjazny ludziom, a jego twórczość stanowi ważną część dorobku łomżyńskiego środowiska plastycznego. Wielka szkoda, że już zamkniętą. Miał 94 lata.

Tu warto być

Białystok

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

■ Spektakl „Motyle są wolne” Leonarda Gershe, to wzruszająca historia dziwnej i trudnej miłości, pełna humoru i niespodziewanych zwrotów akcji (wystawiany w Uniwersyteckim Centrum Kultury, ul. Ciołkowskiego 1N); sobota, 26 lutego, godz. 16.00. Bilety na stronie dramatyczny.pl lub w kasie (rezerwacja, tel. 85 74 99 175).

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

■ Koncert „W piękny rejs z Anną German”, poświęcony pamięci Anny German i Krzysztofa Krawczyka, w wykonaniu solistów Opery i Filharmonii Podlaskiej; piątek, 25 lutego, godz. 19.00. Bilety na stronie bilety24.pl oraz w kasie (rezerwacja, tel. 85 306 75 06).

Grajewo

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

■ Spotkanie z podróżnikiem „Safari moich marzeń – Tanzania, Kenia” Robertem Gondkiem w Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 3 Maja 36); sobota, 26 lutego, godz. 11. Wejściówki w GCK.

Łomża

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

■ Koncert Violin Symphony Show w wykonaniu znakomitego skrzypka Bogdana Kierejszy; czwartek, 24 lutego, godz. 18.30. Bilety na interticket.pl i w kasie Filharmonii.

Supraśl

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

■ „Wziolowstąpienie”, opowieść o krainie, ludowej wiary w nadprzyrodzony dar; piątek i sobota, 25 i 26 lutego, godz. 19.00. Bilety w kasie i na stronie teatru.wierszalin.pl.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 26 – 27 lutego – „Skarb Mikołajka”, godz. 16.30 i „Moonfall”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 25 lutego – „8 rzeczy, których nie wiecie o facetach”, godz. 17.00 i „Sing 2”, godz. 20.00; 26 lutego – „Sing 2”, godz. 14.00 oraz „Miłość, sex & pandemia”, godz. 17.00 i „8 rzeczy, których nie wiecie o facetach”, godz. 20.00; 27 lutego – „Sing 2”, godz. 14.00 oraz „8 rzeczy, których nie wiecie o facetach”, godz. 17.00 i „Miłość, sex & pandemia”, godz. 20.00; 2 marca – oraz „Miłość, sex & pandemia”, godz. 17.00 i „8 rzeczy, których nie wiecie o facetach”, godz. 20.00; 3 marca – „8 rzeczy, których nie wiecie o facetach”, godz. 17.00 i „Miłość, sex & pandemia”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 25 lutego – 3 marca – „Skarb Mikołajka”, godz. 14.15 oraz „Moonfall”, godz. 16.30 i „Miłość, sex & pandemia”, godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): ktoś jest Tobą zainteresowany, ale nie ma śmiałości lub wiary w swoje możliwości, aby się z tym ujawnić. Jeśli Tobie też zależy, zrób pierwszy krok. Działasz trochę z rozpędu, bez zastanawiania się, co dalej. Uporządkuj to, wybierz, co w tej chwili jest najważniejsze, a nie co pierwsze pod ręką do zrobienia.

BYK (20 IV – 21 V): możesz odczuć zamieszanie wokół Ciebie, ale nie ma powodu do niepokoju. To zbawcze ożywienie, które przyniesie ciekawe zmiany. Poddaj się tej energii i idź do przodu z najważniejszą decyzją, o której myślisz. Może być z tego jakiś chaos, łatwo można się zagubić, ale poradzisz sobie. Zadbaj o przyjaźnie.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): jeśli ktoś niezyczliwy depcze Ci po piętach, nie czekaj, uprzedź jego ruch. To dobry czas na decyzje. Wyjdź do ludzi! Podziała to na Ciebie ożywczo, doda energii, a wtedy wszystko jest możliwe. Własna intuicja i życiowe doświadczenie nie zawiodą!

RAK (22 VI – 22 VII): ktoś chyba nie powiedział Ci całej prawdy, jest jakaś nie do końca odkryta tajemnica i dlatego czujesz się nie najlepiej, wyczuwasz fałsz. Zadaвай pytania, dowiedz się, na czym stoisz. Nie lekceważ gestów życzliwości.

LEW (23 VII – 22 VIII): coś nie poszło według planów? Pamiętaj, że nadzieja dodaje ducha i wynosi na wyższy poziom. Dla odmiany zajmij się czymś, w co wierzysz i co przynosi rezultaty od razu, może z tego przyjdzie dochód albo przynajmniej zadowolenie.

PANNA (23 VIII – 22 IX): masz dwie możliwości rozwiązania problemu, który nieoczekiwanie stanie przed Tobą: albo dalej próbować, albo przeczekać. Jeśli ktoś Ci źle życzy, nie wpadaj w panikę. Nie ma teraz w Tobie odporności na złośliwość i niesprawiedliwość, ale tym akurat nie warto się przejmować.

WAGA (23 IX – 23 X): popędzisz naprzód jak zdobywca, nie martwiąc się o konsekwencje. Powiedzie Ci się, los Ci sprzyja. Optymizm pozwoli Ci wybrnąć z trudnej sytuacji. A poczuciem humoru zyskasz sympatię i sojuszników.

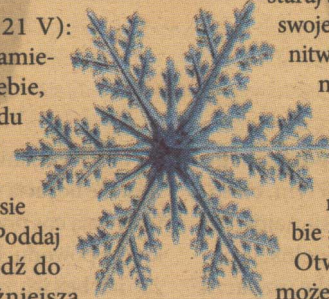
SKORPION (24 X – 21 XI): postaraj się nie stracić z oczu swojego celu. Jest jakaś goinitwa i chaos, łatwo można się zagubić. Warto zadbać o siebie i życzliwie spojrzeć na otoczenie. To wróci do Ciebie szybciej niż myślisz. Otwarcie na ciekawość może pozwolić Ci odkryć niezwykle barwy życia.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): masz wielkie plany, nie po raz pierwszy, ale teraz startujesz z większym doświadczeniem. Coś, co się zmieniło, nie było przypadkowe, jest w tym palec losu. Zastanawiasz się, jak to jest, że jedni mają powodzenie w życiu, a innym wiatr w oczy wieje? Spróbuj odkryć tę tajemnicę i zastosuj w praktyce.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Nie odmawiaj nawet wrogowi, jeśli Cię o nią poprosi. Odnajdź w sobie ciszę, daj swojemu umysłowi trochę odpocząć. Pomyślne wieści, dotyczące sprawy, z którą od dawna się motasz.

WODNIK (20 I – 20 II): jesteś „w dolnej strefie stanów niskich”. To dobrze, bo teraz zaczniesz się wspinać. Zostaw coś niepotrzebnego, żeby Ci nie ciążyło po drodze. Nie wpadaj w dołek emocjonalny, bo to nic nie da, zmobilizuj siły, może Ci się udać coś niesamowitego.

RYBY (21 II – 20 III): doszukujesz się niezyczliwości, a to nie musi być prawda, tylko Twoje uprzedzenia i domysły. W miłości nie narzucaj swojego zdania, więcej słuchaj. Otwarte spojrzenie pozwoli Ci uporać się z problemami i pójść krok dalej. Ktoś chętnie pomoże Ci zebrać siły. Na oczekiwaną od dawna przez Ciebie wieść jeszcze nie pora.



Rękawice Kownackiego dla ratowania Eryka

Rękawice, podpisane przez pochodzącego z Łomży najbardziej teraz znanego na świecie polskiego boksera Adama Kownackiego, przekazał prezydent Mariusz Chrzanowski na licytację na ratowanie życia Eryka Kopczeńskiego z Radziłowa. Eryk choruje na zespół niedorozwoju lewego serca. Z powodu zakrzepu w tętnicy płucnej, nie pracuje jedno z jego płuc. Aby chłopiec mógł żyć, potrzebne są operacje. Życie chłopca wyceniono na ponad 9 milionów złotych. Eryk musi być w USA już w marcu.

Zapisz się na Półmaraton Kurpiowski Psejżak

Choć Półmaraton odbędzie się 27 sierpnia, Stowarzyszenie Przyjaciół Nowogrodu z gminą Nowogród już przyjmują zapisy (na stronie internetowej www.aleczas.pl/psejzak). W tym roku zawody zostaną rozszerzone o dodatkowe dyscypliny: marsz nordic walking na 5 km oraz biegi dla dzieci na 200, 600 i 800 metrów w zależności od wieku.

Najlepsi szachiści turnieju w Szczuczynie

W Otwartym Turnieju Szachowym o Puchar Burmistrza Szczuczyna zmierzyli się szachiści z Brzeźnia, Grajewa, Kędziorowa, Skaj, Szczuczyna i Wierzbowa.

Wśród dorosłych I miejsce zajął Jerzy Filipkowski (Szczuczyn), II miejsce – Wojciech Kaczyński (Szczuczyn), III miejsce – Sebastian Rydzewski (Skaje). Najlepsi wśród młodzieży: I miejsce – Rafał Szmigiel (Wierzbowo), II miejsce – Tomasz Rydzewski (Skaje), III miejsce – Artur Konopka (Szczuczyn). Wśród dzieci: I miejsce – Grzegorz Przybysz (Grajewo), II miejsce – Michał Karwowski (Szczuczyn). Pamiątkowymi statuetkami uhonorowani zostali najmłodszy szachista Turnieju Michał Karwowski i najstarszy, Jerzy Filipkowski.

Zniszczył boisko w Długoborzu

Chciał sprawdzić, jak jego bmw sprawuje się po naprawie, więc wjechał na boisko sportowe w Długoborzu (gm. Zambrów). Pokrążył, zniszczył mokrą nawierzchnię, aż się zakopał. Wtedy podjechała policja, ale nie, żeby go wyciągnąć, lecz ukarać. I tak starszy (70 lat) kierowca zamiast testu ma kłopoty.

Popularne suplementy diety nie mają żadnego wpływu na zdrowie, a niektóre mogą szkodzić, ogłosili na łamach „Journal of the American College of Cardiology” kanadyjscy naukowcy. Potwierdzają to również polscy eksperci Nie szkodź sobie za własne duże pieniądze!

W sprzedaży są suplementy diety na wszelkie możliwe dolegliwości, od wzmocnienia serca i poprawy potencji, na poprawę wyglądu, na włosy i paznokcie, a także na przypadłości, których medycyna nie zna, jak zakwaszenie organizmu.

Ocenia się, że wartość rynku suplementów diety w Polsce to już ponad 4 mld zł. Ich popularność jest ogromna, przyjmuje je ponad 70 proc. Polaków, wśród nich ok. 50 proc. regularnie.

Kanadyjscy naukowcy z St. Michael's Hospital oraz University of Toronto opublikowali w „Journal of the American College of Cardiology” wyniki

badania prowadzonych w latach 2012-2017. Skupili się na sprawdzeniu, czy witaminy oraz składniki mineralne (A, B1, B2, B3 – niacyna, B6, B9 – kwas foliowy, C, D i E, beta-karoten, wapń, żelazo, cynk, magnez i selen), stosowane oddzielnie lub w preparatach multiwitaminowych, zmniejszają lub zwiększają ryzyko zachorowania na schorzenia układu krążenia, wystąpienie zawału serca, udaru lub przedwczesnej śmierci. Okazało się, że najczęściej zażywane przez ludzi suplementy diety nie mają żadnego wpływu (lub bardzo niewielki) na zdrowie. Zażywanie ich jest więc stratą pieniędzy i czasu (na prawdziwe leczenie).

Ich wnioski potwierdzają także polscy eksperci. Co więcej, suplementy diety mogą być szkodliwe, ponieważ niektóre zachodzą w niepożądane interakcje z lekami. Często sięgamy po nie pod wpływem reklamy. Nie robimy przy tym wcześniej badań, czy rzeczywiście brakuje nam choćby witaminy D, jaki mamy jej poziom. A poziom nadmierny tej akurat witaminy w organizmie jest bardzo szkodliwy. Jeżeli zrobiliśmy badanie i wiemy, że mamy jej za mało, lekarz przepisze nam nie suplement, ale lek zawierający witaminę D. A jest taki. Skuteczny i znacznie tańszy. Podobnie jest z innymi witaminami i mikroelementami (żelaza, potasu, seleniu itp.).

Łomżyńskie Laury Sportowe za rok 2021

Tegoroczne Łomżyńskie Laury Sportowe, którymi prezydent Łomży honoruje za osiągnięcia sportowe minionego roku i za całokształt działalności sportowej, już „na głosach” najlepszych!

W kategorii Sportowiec otrzymali go biegacze Bartosz Jurak (Klub Sportowy Prefbet-Sonarol), Zofia Nagórska (Ludowy Klub Sportowy Narew – Kurpiewski Łomża) i Rafał Pogorzelski (Klub Sportowy Prefbet-Sonarol).

Tytuł Trenera roku przypadł: Marcinowi Piotrkowskiemu (koszykówka, Uczniowski Klub Sportowy 4 Łomża) i Krzysztofowi Krajewskiemu (brydż, Stowarzyszenie Łomżyńska Akademia Brydża Sportowego).

Laury za całokształt odebrali: Maciej Ruszczyk, Zbigniew Rańczuch, Stanisław Sawko, Jerzy Hapunik i Zbigniew Skowroński (wszyscy Łomżyński Klub Sportowy 1926).

Za „inne osiągnięcia sportowe” Laurem wyróżnieni zostali zawodnicy trójboju siłowego Damian Olender i Paula Kuczyńska (oboje ze Studia Treningowego Olender Damian). Zawodnicy sztuki walki Dominika Steczkowska, Damian Zorczykowski, Krystian Kowalczyk i Hubert Sulewski (wszyscy ze Stowarzyszenia



Sportowcy Roku 2021 (od prawej): Zofia Nagórska, Bartosz Jurak i Rafał Pogorzelski z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim

Sportów Walki Fight Club Łomża) oraz Piotr Arnista i Patryk Piotr Wieryszko (obaj ze Spółdzielni Socjalnej „Black Horse”). Lekkoatleci Ewa Jasielska, Piotr Łobodziński, Iwona Bernardelli (wszyscy z Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol). Zapaśnik Kacper Łebkowski (Uczniowski Klub

Sportowy „Herkules”). Tancerz Szymon Dmoch (Stowarzyszenie Twórczego Działania „BK Step”). Ciężarowiec (niepełnosprawnych) Paweł Gębuś.

Ponadto Laurem wyróżnionych zostało kilkudziesięciu sportowców, klubów i firm w kategoriach Talent, Postęp, Drużyna i Sponsor.

IV/04110

