

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

**Poradnia: jak nie zarznąć auta, babcine sposoby**

10-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2

tel. 86 215 43 65

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

17 (2055)

1 maja 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Zmarł,**  
szukając lepszego  
życia

**Łyżka dziegciu  
na majówkę**

**Rozdwojona**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 17 70208 1684005 17



## Zmarł, szukając lepszego życia



Fot. archiwum prywatne

Na katolickim cmentarzu w Sokółce stanął pomnik na grobie, w którym pięć miesięcy temu pochowany został nieznaną czarnoskóry cudzoziemiec. Zmarł przy polsko-białoruskiej granicy z powodu wycieńczenia i wyziębienia organizmu, przepychany przez służby białoruskie na stronę polską, a przez służby polskie, na białoruską. Jego ciało znalezione zostało na polu w pasie granicznym w okolicach wsi Poniatowicze (pow. sokolski). Miał przy sobie Biblię, co sugerowało, że był chrześcijaninem, dlatego pochowany został na cmentarzu katolickim w Sokółce, pod ogrodzeniem. Bez duchownego i modlitwy. Na białej tabliczce przy krzyżu pod napisem „NN” umieszczono tylko informację z datą znalezienia zwłok. Był sportowiec Dariusz Popiel jest pre-

zesem Fundacji Rodziny Popielów Centrum w Nowym Sączu. Fundacja zamierza postawić pomniki na grobach 5 cudzoziemców, pochowanych na islamskim mizarze (cmentarzu) niedaleko meczetu w Bohonikach. Na razie zebrała pieniądze na dwa.

Pomnik w Sokółce wykonał miejscowy kamieniarz. Na płycie wyryta została sentencja: „Wszechświat pomieści wszystkich, widzialnych i niewidzialnych, poszukujących i tych, którzy już odnaleźli drogę”. I informacja: „Tu spoczywa nieznaną z imienia Mężczyzna. Zmarł, szukając lepszego życia. Odnaleziony 19.09.2021 w okolicach Sokółki”.

Dariusz Popiel z Nowego Sącza, to kajakarz górski, siedmiokrotny mistrz Polski, czterokrotny medalista mistrzostw świata, dwukrotny mistrz Europy.

Z wielu praktyk jeszcze niedawno śmialiśmy się, uważając je z przejawy ciemnoty i zabobonu. Tymczasem okazuje się, że niektóre domowe sposoby na różne przypadłości są skuteczne, w dodatku tanie i ekologiczne, i wracają do łask!

## Babcine sposoby w ogrodzie



Fot. pizabay

Na twoich drzewkach i krzewach pojawiają się mszyce i mrówki? Możesz się ich pozbyć, nie stosując żadnych szkodliwych dla roślin substancji chemicznych. Wystarczy, że w miejscu, w którym pojawiły się szkodniki, umieścisz jakiś intensywnie żółty element. Najprościej zawiązać w tym miejscu żółtą wstążkę. Dlaczego? Ponieważ ten kolor przyciąga biedronki, które żywią się mszycami. Jedna potrafi ich zjeść nawet 100 dziennie. Mrówki również w ten sposób znikną, ponieważ pojawiają się tam, gdzie mszyce, gdyż żywią się ich odchodami. Nie ma mszyc, nie ma mrówek. Tak żółta wstążka pomaga w usunięciu dwóch rodzajów szkodników.

Inne sposoby na skuteczne pozbycie się mszyc z ogrodu, to zasadzenie w ogrodzi roślin, których zapach je odstrasza. Mszyce bardzo nie lubią zapachu lawendy, mięty, czosnku, cząbrku. Przy okazji będą przyprawy, które przydadzą się w kuchni.

Dobrym sposobem na uciążliwie pojawiające się mszyce jest spryskanie roślin roztworem z soli. Aby go przygotować, należy rozpuścić dwie łyżki soli Epsom w czterech litrach wody. Następnie przelać do butelki z dozownikiem (ogrodowego opryskiwacza) i zrosić rośliny. W ten sam sposób wykorzystać można roztwór z rozpuszczonego w wodzie szarego mydła.

Zmarła znana z lubianego muralu w centrum Białegostoku Babcia Gienia. Powstał w 2019 roku jako element akcji promującej popularny Festiwal muzyki elektronicznej Up To Date. Jak mówi dyrektor kreatywny Festiwalu Cezary Chwicewski, chodziło o to, by przez sztukę w przestrzeni publicznej mówić o niezwykle ważnych, ale zaniebawianych relacjach z bliskimi. Obecnie trwa remont budynku należącego do Urzędu Marszałkowskiego i malowidło zakrywa warstwa ocieplenia. Władze zapowiadają ze mural wróci. Nie wykluczają jednak, że będzie w lekko zmienionej formie, nie wiadomo dlaczego.

Babcia Gienia miała 97 lat. Została pochowana na cmentarzu prawosławnym w Białymstoku, u boku Dziadka Janka, Cioci Lili i Wujka Władka.

Choć była sławna nie tylko w regionie, pogrzeb będzie miał charakter rodzinny.



## Nie żyje Babcia Gienia



# KONTAKTY

**Tygodnik Podlaski**

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

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

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

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

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

**DTP:** Green Flow Joanna Biątecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

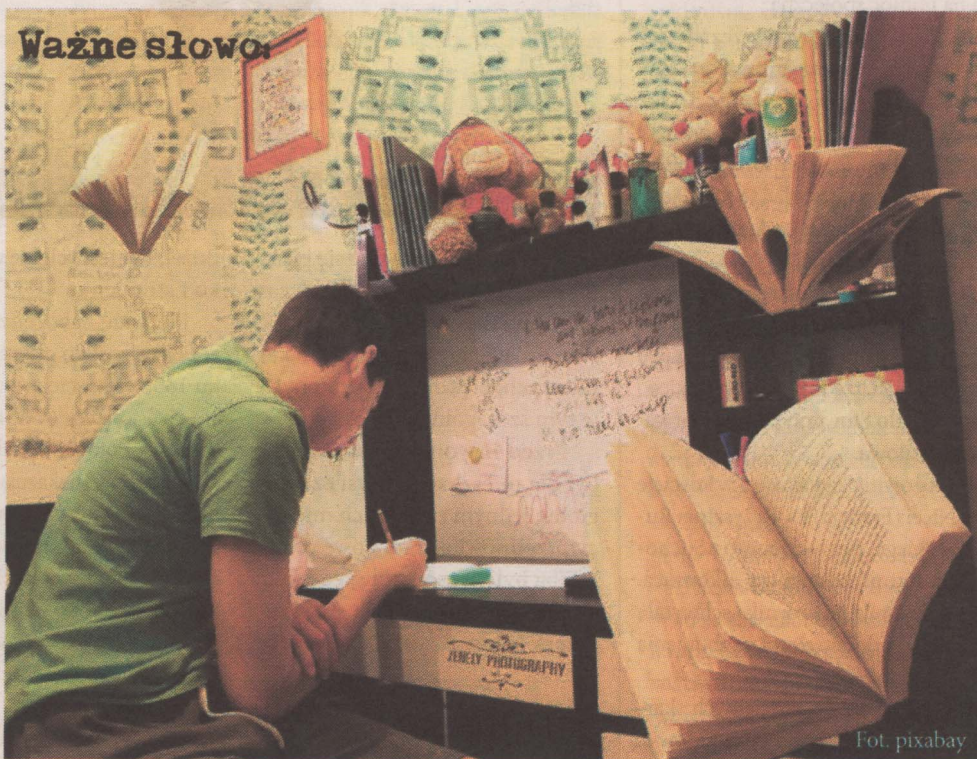
Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.



Witaj majowa jutrzeńko,  
Świeć naszej polskiej krainie...

Fot. pixabay

## Łyżka dziegciu na majówkę



Ważne słowo

Fot. pixabay

Wadim Tyszkiewicz, senator: – Mateusz Morawiecki w zadłużaniu kraju przebił Gierka. Bo oficjalne zadłużenie, kontrolowane przez parlament to jedno, ale Morawiecki w lawinowym tempie zadłuża Polskę poza budżetem, czyli poza kontrolą. W ciągu dwóch lat PiS poza kontrolą parlamentu wydał lub rozdał prawie 200 mld zł. Do końca roku ma wydać poza budżetem i poza kontrolą kolejne 150 mld zł.

Pytanie: jaki rachunek za to zapłacą Polacy? Bo premier rozdaje pieniądze jak swoje, a rozdaje dług, czyli to, co obdarowany będzie musiał oddać z odsetkami.

Lawinowy wzrost zadłużenia trwa od 7 lat, nowa faza wojny na Ukrainie trwa od ok. 1,5 miesiąca i teraz całą winę Morawiecki przetrzuci na Putina i, oczywiście, tradycyjnie na

Tuska, choć od rządów Tuska dług wzrósł już o ponad 40%, a ten sumaryczny niemal się podwoił. Rachunek za nieudolność i nieodpowiedzialność tej władzy zapłacą Polacy.

Po Gierku zostały: Huta Katowice, Rafineria Gdańska, Centralna Magistrala Kolejowa, czteropasmówka Katowice – Warszawa, dworzec Centralny PKP, Bogdanka, Bełchatów, Port Północny, walcownia w Nowej Hucie, elektrownia Kozienice, elektrownia Dolna Odra, itp... przynajmniej człowiek wiedział, co splanca.

Gierek pożyczył tylko 20 mld dolarów i w okresie 10 lat. Polacy zrobili skok cywilizacyjny. Morawiecki 20 mld dolarów pożycza w kwartał. Co z tego mamy, oprócz przekopu dla kajaków i dwóch zburzonych wież w Ostrołęce, nie wiadomo! I będą to spłacać przez dziesiątki lat nasze dzieci i wnuki...



■ Z właścicielami pięciu agencji celnych, które obsługiwały kontrahentów na zamkniętym przejściu granicznym z Białorusią w Kuźnicy, spotkał się we wtorek, 26 kwietnia, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski. To firmy, które bezskutecznie ubiegają się o rekompensaty z tytułu strat wynikających z wprowadzenia przy granicy stanu wyjątkowego, który został przekształcony w stan strefy zamkniętej. I tak trwa do dzisiaj. Przedsiębiorcy mówią, że nie dadzą sobie rady i będą musieli zwalniać pracowników, jeśli nie dostaną pomocy od państwa. Żadnych konkretów nie usłyszeli.

■ Około 18,5 mln zł trafiło do samorządów województwa na pomoc uchodźcom z Ukrainy, poinformował we wtorek, 26 kwietnia, wojewoda podlaski. Są to pieniądze na sfinansowanie zakwaterowania uchodźców i na pomoc społeczną.

■ 2,5 miliona złotych przeznaczyły władze Łomży na przyszłoroczny budżet obywatelski Łomży. To już dziesiąta edycja, w której pojawił się Zielony Budżet Obywatelski. Pomysły, na co wydać te pieniądze mieszkańcy miasta będą mogli zgłaszać do końca maja.

■ Dotacja dla „Barwy”: na zajęcia służące rozwijaniu umiejętności cyfrowych uczniów z autyzmem 11 000 zł dotacji z Urzędu Marszałkowskiego otrzymało Stowarzyszenie „Barwa” z Radziłowa.

■ Nożownik zaatakował w kościele w Nicei (Francja) ks. Krzysztofa Rudzińskiego, pochodzącego z Suchowoli. Ranna została też zakonnica. Są w szpitalu. Nożownika schwytała policja. Podobno cierpi na zaburzenia psychiczne.

■ Włamał się do kościelnych skarbonki w Wasilkowie i Zabłudowie. Próbował ukraść pieniądze z jednego z kościołów w powiecie sokólskim. Policjantom udało się ustalić tożsamość złodzieja dzięki nagraniom z monitoringu. To mieszkaniec (37 lat) Białegostoku. Stanie przed sądem.

■ Troje Ukraińców i Polaka przewożących osoby, które nielegalnie przekroczyły polsko-białoruską granicę zatrzymała w Podlaskiem policja. Kurierzy chcieli przewieźć 10 osób. Według statystyk policyjnych, od początku kryzysu migracyjnego przy polsko-białoruskiej granicy, czyli od sierpnia 2021 roku, policja zatrzymała w województwie podlaskim ponad 400 tzw. kurierów, którzy przewozili łącznie ponad 1,5 tys. osób.

## MYŚL TYGODNIA

Prawdziwe bogactwo to nie to, ile twoja praca pozwoli ci zarobić, ale to, kim cię uczyni.

*Pinio Pellegrini*

## Znowu rozbrzmi „polski maj”...



Za kilka dni rozlegnie się pieśń „Chwalcie łąki umajone” podczas nabożeństw majowych na cześć Pani Świata przy przydrożnych kapliczkach, pięknie przystrojonych w tym szczególnym miesiącu.

Przed II wojną światową maj był dla mieszkańców wsi czasem głodu, jednym z ostatnich miesięcy przednowką, a na nowe plony trzeba było jeszcze długo czekać. W Kościele tę porę rozkwitu, a zarazem biedy, poświęcono Matce

Bożej, Pocieszycielce w niedostatku i strapieniu.

Pierwsze nabożeństwo majowe w Polsce zostało odprawione w roku 1852 w kościele św. Krzyża Ojców Misjonarzy w Warszawie. Abp Szczerbowski wydał 24 kwietnia 1863 r. przepis, nakazujący odprawianie nabożeństwa majowego w całej archidiecezji warszawskiej. Wkrótce celebrowano je w całej Polsce. Zwyczaj przetrwał do dzisiaj, ale powoli ze starszym pokoleniem, zanika.

## Znaki czasu:

■ Najwyższy poziom od początku XXI wieku osiągnęła inflacja w marcu i według danych GUS wyniosła w Polsce 11 proc. Odpowiedzi na pytanie „Co jest Pani/Pana zdaniem główną przyczyną wysokiej inflacji w Polsce?” w sondażu dla „Rzeczpospolitej”, padły następujące odpowiedzi: 38,8 proc. Polaków uważa, że polityka rządu, 17,3 proc. – agresja Rosji na Ukrainie, 14,6 proc. – błędy NBP, 12,6 proc. – polityka UE, 8,7 proc. – pandemia covid-19, 7,1 proc. – „nie mam zdania”, 0,9 proc. – inne.

■ 10 górników zginęło, gdy w kopalni Zofiówka doszło do wstrząsu, w wyniku którego nastąpił wypływ metanu. Kilka dni wcześniej zginęło 4 górników, a 20 trafiło do szpitali, po wybuchu metanu w kopalni Pniówek w Pawłowicach.

■ Trwa strajk kontrolerów ruchu lotniczego na lotnisku Okęcie w Warszawie, od wtorku, 26 kwietnia akcją protestacyjną rozpoczęli pracownicy Krajowej Administracji Skarbowej. Codziennie, zaczynając o godz. 12.00, przez 15 minut nie będą obsługiwać klientów. Domagają się 20 proc. podwyżki dla pracowników skarbowki z wyrównaniem od 1 stycznia. Jeśli protest polegający na krótkich przerwach w obsłudze podatników nie przyniesie skutku, zapowiadają zaostrezenie protestu.

■ Utajniła swoje oświadczenie majątkowe Julia Przyłębska. Według ustaleń dziennikarki Agnieszki Burzyńskiej („Fakt”) oraz Andrzeja Stankiewicza (Onet.pl), Przyłębska kupiła dom pod Warszawą, a dysponuje apartamentem w Warszawie, wynajętym za publiczne pieniądze.

### REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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



## Pomóżmy „spalonym” mamie i córce



Tak wygląda dom Haliny i jej córki Karoliny z Brzostowa (gm. Jedwabne) po pożarze

„Nie dla każdego tegoroczne Święta Wielkanocne będą wspomniane z radością. Pani Halina i jej córka Karolina od ponad roku same prowadziły gospodarstwo rolne, a teraz muszą poradzić sobie także ze szkodami, które wyrządził im pożar. Doszczętnie spłonęło jedno piętro budynku. Natomiast drugie również nie nadaje się do mieszkania. Wszystko pokryte jest sa-

dzą oraz odpada tynk ze ścian i sufitu. Okna w domu zostały zniszczone. W wyniku pożaru straciły również większość swoich prywatnych rzeczy. Liczy się każda wpłacona złotówka. Będziemy wdzięczni za okazaną pomoc”, piszą organizatorzy wsparcia mamy i córki. Wystarczy wejść na stronę portalu [zrzutka.pl/vkv7mw](http://zrzutka.pl/vkv7mw), gdzie w prosty sposób można je wspomóc.

## 836 milionów euro z Unii Europejskiej na dopłaty do nawozów!



Fot. pixabay

Komisja Europejska zatwierdziła wsparcie polskiego rolnictwa dotacją w wysokości 836 mln euro, rolnicy mogą wystąpić o dopłaty do zakupu nawozów (innych, niż wapno nawozowe i wapno nawozowe zawierające magnez), które nabyli od 1 września 2021 r. i nabędą do 15 maja 2022 r.

Wnioski na formularzu udostępnionym na stronie internetowej Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa należy składać do biura powiatowego Agencji do 16 maja. Za datę złożenia wniosku uznaje się datę wpływu wniosku do biura. W przypadku złożenia wnio-

sku po 16 maja 2022 r. nie będzie on rozpatrywany.

Dopłatę otrzymać można do 50 ha w wysokości 500 zł na 1 ha powierzchni upraw rolnych, z wyłączeniem traw na gruntach ornych oraz łąk i pastwisk. 250 zł na 1 ha powierzchni łąk i pastwisk oraz traw na gruntach ornych, z wyłączeniem powierzchni, na które przyznano dopłatę „rolno-środowiskowo-klimatyczną”. (Szczegółowy sposób naliczania dopłaty można poznać na stronie internetowej, [www.arimr.gov.pl](http://www.arimr.gov.pl)).

Do wniosku należy dołączyć: kopie faktur, ich duplikaty lub imienne

dokumenty księgowe o równoznacznej wartości dowodowej, dokumentujące zakup nawozów w określonym wyżej czasie; kopie faktur, ich duplikaty lub imienne dokumenty księgowe o równoznacznej wartości dowodowej dokumentujące zakup nawozów od 1 września 2020 r. do 15 maja 2021 r. (w przypadku ich braku za rok 2020, wyliczenie dopłaty nastąpi na podstawie średniej ceny danego typu nawozu, ogłoszonej przez ministra rolnictwa w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie ministerstwa: [www.gov.pl/web/arimr/nawozy2022-pomoc-publiczna](http://www.gov.pl/web/arimr/nawozy2022-pomoc-publiczna)).

## 40 lat temu

„Kontakty”, 2 maja 1982:

### „Kontakty” powróciły

Z „Kontaktami” zaprzyjaźniłam się już na dobre. Czytałam je systematycznie przed stanem wojennym, później długo nie mogłam się doczekać momentu, kiedy ponownie się ukażą, a teraz w każdy czwartek znowu udaję się z radością do kiosku, by je nabyć. Zawsze z dużym zainteresowaniem czytam o różnych wziętych z życia sprawach, o mniejszych lub większych problemach ludzi z naszego regionu. Ciekawią mnie również systematycznie prezentowane wydarzenia z całego województwa. Jednym słowem, bardzo cieszymy się z mężem, że znowu są nasze „Kontakty”.

Kazimiera Czarkowska

Łomża

### W „Polonezie” artyści i cudzoziemcy

Hotel „Polonez” (dzisiaj Gromada – przyp. red.) gościł w ostatnich dniach artystów Zespołu Estradowego Wojsk Obrony Powietrznej Kraju „Radar” oraz Stowarzyszenia Kulturalno-Oświatowego Cyganów. Mieszkają również trzej obywatele RFN, którzy przybyli na polowanie, spodziewani są goście z Francji. W hotelu kwaterowała ekipa polskiej telewizji przygotowująca materiał do magazynu „Pegaz” (m.in. z Muzeum Straszdeł, Demonów i Nie-samowitości).

### Dziura we... fraku!

Występujący w Łomży młody skrzypek Aureli Błaszczok z Katowic zadziwił nie tylko świetnym wykonaniem koncertu H. Wieniawskiego, ale także tym, że nie odejmował skrzypiec od barku. Już po koncercie sportrzegawczy słuchacze odkryli przyczynę niezwykłego nawyku wirtuoza: w koncertowym ubraniu wytarła się w tym miejscu dziura, przez którą prześwitywała podszewka. „Od przeszło roku nie mogę kupić w Katowicach kreyki na nowy frak”, z żalenowaniem poskarżył się artysta.

### Zawstydzone pomidory

Na ajencyjnym rynku pojawiły się pomidory w cenie 1000 (słownie – tysiąc) złotych za kilogram. Ostatnio nawet lekko się zaczerwieniły. Zawstydzone „koszem” od klientów?



## Nie żyje wojewoda Franciszek Adamiak

Zmarł lekarz weterynarii, działacz „Solidarności” internowany 13 grudnia 1981 roku, w latach 1990 – 1991 wojewoda łomżyński Franciszek Adamiak. Po odwołaniu ze stanowiska, wycofał się z życia politycznego. Miał 85 lat.

## Będą jarmarki w Łomży

Cztery Jarmarki „Zasmakuj w Łomży” odbędą się w tym roku: 22 maja, 24 lipca, 18 września oraz w grudniu, w połączeniu z wieczorą wigilijną. Wszystkie w godzinach 9.00 – 15.00. Ich stałym miejscem stał się Park Jana Pawła. Zainteresowani wystawcy już mogą się zgłaszać mailem na m.sawicka@um.lomza.pl lub telefonicznie 86 216 24 63, w godzinach pracy UM. Miasto szczególnie ciepło zaprasza wytwórców regionalnych produktów spożywczych, oryginalnych wyrobów rękodzielniczych, artystów, rzemieślników i producentów biżuterii.

## Wykorzystał szansę w „szansie”

Przemek Piotrowski z Łomży, który wystąpił w muzycznym show „Szansa na sukces”, za znakomite wykonanie przeboju „Mieć czy być” zespołu Myslovitz otrzymał wyróżnienie.

## Nowa Rada Pogotowia w Łomży

Uchwałę o składzie nowej Rady Społecznej Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży podejmie w czwartek, 28 kwietnia, Sejmik Województwa Podlaskiego. Nową Radę mają tworzyć: wójt gminy Miastkowo Kazimierz Górski, radny powiatu zambrowskiego Sebastian Orłowski, burmistrz Nowogrodu Grzegorz Andrzej Palka, wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski i Piotr Glinka z Kolna.

## Polska to zaleta?

Na promocję książki „Polskość jako zaleta” autorstwa Tomasza Szymańskiego zaprasza Muzeum Przyrody w Drozdowie w poniedziałek, 2 maja (godz. 13.00). Tomasz Szymański jest kustoszem Muzeum, autorem wydanej w ubiegłym roku ciekawej pozycji „Panie Lutosławskie” i biograficznej „Książd Kazimierz Lutosławski” (2017). Spotkanie poprowadzi Mariusz Ryteł.

## Przyjazny Urząd Skarbowy w Łomży



Naczelnik Urzędu Skarbowego w Łomży Tadeusz Zysik (z lewej) z wiceminister Magdaleną Rzeczkowską i prezesem stowarzyszenia pracodawców Business Center Club Markiem Goliszewskim

Łomżyński Urząd Skarbowy został tegorocznym laureatem konkursu „Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy”. Jego szefem jest od lat Tadeusz Zysik.

„Chcemy, by współpraca administracji skarbowej i biznesu była oparta na zasadach partnerstwa. Konkurs na Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy jest dla nas bardzo cenną inicjatywą. Przedsiębiorcy oceniają urzędy w anonimowych ankietach. Dzięki temu otrzymujemy

realną ocenę naszego działania. Jest to dla nas impulsem do kolejnych zmian”, mówi wiceminister finansów, szef Krajowej Administracji Skarbowej Magdalena Rzeczkowska.

W Podlaskiem na laur od przedsiębiorców zasłużyli jeszcze Urząd Skarbowy w Zambrowie, którym kieruje Katarzyna Wilimczyk i jako jedyny w Polsce 18 raz z rzędu, Pierwszy Urząd Skarbowy kierowany przez Alicję Jackiewicz w Białymstoku.

## Laureatka Oscara pamięta o przodkach z Nowogrodu

Znana amerykańska aktorka Gwyneth Kate Paltrow, która za rolę w filmie „Zakochany Szekspir” otrzymała Oscara, nagrodę Złotego Globu, Empire i nominację do nagrody Brytyjskiej Akademii Filmowej (BAFTA), odkryła swoje korzenie w Nowogrodzie w 2011 roku podczas programu telewizyjnego BBC „Who Do You Think You Are”, pisze onet.pl. Polega on na tym, że zaproszeni goście badają i poznają, skąd pochodzili ich przodkowie. Wtedy okazało się, że jej prapradziadek Simon Paltrovich wyemigrował do USA z Polski. Jego polskie nazwisko brzmiało Pelterowicz. Prapradziadek Simcha Paltrowicz wyjechał natomiast do USA w 1872 roku ze wsi Łuby-Kurki.



Jego brat Hersz Pelterowicz był rabinem w Nowogrodzie i zginął podczas II wojny światowej. Teraz Gwyneth Paltrow ufundowała tablicę o swoich żydowskich przodkach w Nowogrodzie. Oficjalne odsłonięcie na żydowskim cmentarzu odbyło się z udziałem rabina, przedstawiciela rodzin żydowskich z USA i Fundacji Przyjaciół Dziedzictwa Żydowskiego w Polsce we wtorek, 26 kwietnia.

## Strażackie manewry



„Mamy świetny sprzęt, ale ważne też, żeby umieć go obsługiwać. Sam sprzęt to nie wszystko. Podnoszenie jakości, umiejętności ratowników jest stałym naszym zadaniem, moim jako samorządowca także, a celem jest niesienie jak najlepszej pomocy mieszkańcom”, powiedział wójt gminy Łomża Piotr Kłys, główny organizator ćwiczeń 150 strażaków i ratowników. W manewrach wodno-łądowych z zastępami ochotniczych straży pożarnych z gminy Łomża brali udział także strażacy z zaprzyjaźnionych gmin mazurskich, Wydmin i Milek.

## Pociągami do Białegostoku

Minimum cztery pary pociągów będą jeździły na trasie Łomża – Białystok po przebudowie i elektryfikacji linii kolejowej Łomża – Śniadowo oraz elektryfikacji i odbudowie infrastruktury pasażerskiej na linii Śniadowo – Łapy, zapowiadają koleje państwowe. Jeżeli miałyby się to stać, zgodnie z planem, w 2028 roku, w tym roku muszą zostać ogłoszone przetargi na roboty.

## Zbiórka w Zaruziu

Punkt zbiórki darów dla obywateli Ukrainy w Zaruziu (gm. Miastkowo) został uruchomiony na prośbę ukraińskiej organizacji „Dłonie dobra” z Kijowa. Do 9 maja można składać żywność długoterminową, środki higieny, leki.

## Koty do wzięcia

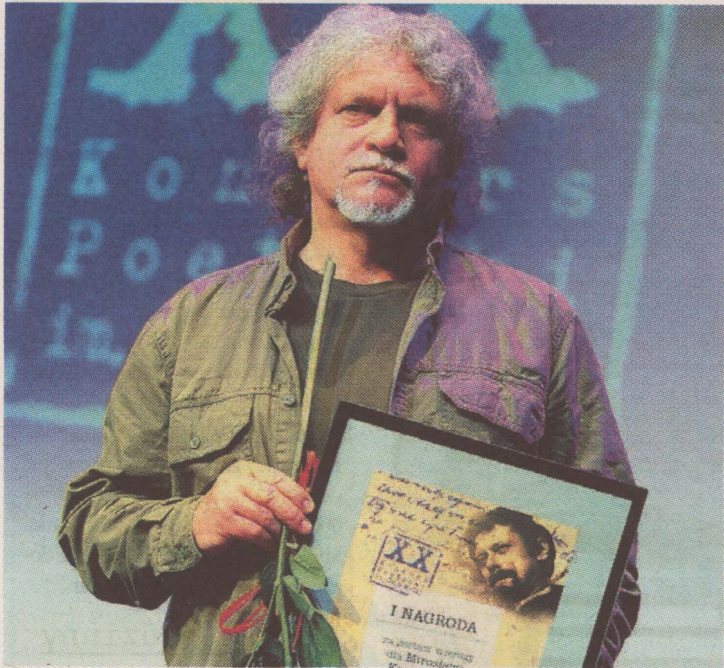
Cztery koty, które przybłąkały się do Domu Pomocy Społecznej w Kownatach, szukają domu. Są zadbane i zdrowe, zostały odrobaczone i wysterylizowane. Kontakt dla chętnych: DPS Kownaty 85 (gm. Piątnica), tel. 86 218 97 44.

## Plac zabaw pod nadzorem

Place zabaw w Bronowie (ul. Mostowa) i przy Szkole Podstawowej w Rutkach, na których dorosli pili i zaśmiecali teren, szczególnym nadzorem obejmą policjanci z Posterunku Policji w Wiznie.



## Poeci z jubileuszowymi laurami



Laureat I nagrody Mirosław Kowalski

XX Konkurs Poetycki im. Jana Kulki, którego galę ogłoszenia laureatów uświetnił recital Elżbiety Adamiak, rozstrzygnięty. Jury w składzie: Elżbieta Michalska, Marta Klubowicz i Karol Samuel po zapoznaniu się z 274 zestawami wierszy I nagrodę (3 000 zł, fundator Zakłady Spożywcze Bona w Łomży) przyznał Mirosławowi Kowalskiemu z Mysłowic, II nagrodę (1 200 zł, fundatorzy Miejska Biblioteka Publiczna i Towarzystwo Przejaciół Ziemi Łom-

żyńskiej) Jakubowi Wasilewskiemu z Koła, III nagrodę (1 000 zł, fundator MDK) Czesławowi Markiewiczowi z Zielonej Góry. Wyróżnienie w postaci druku zestawu tekstów w tomiku nagrodzonych wierszy otrzymała Aneta Jasłowska z Wrzosowa. Nagrodę prezydenta Łomży (1 000 zł) za wiersz o tematyce łomżyńskiej, przypadła Tomkowi Przybyłko z Bierunia.

Organizatorem Konkursu jest Miejski Dom Kultury Dom Środowisk Twórczych w Łomży.

## Miłość przez Internet za 300 000 zł!

Dwa lata temu mieszkanka (61 lat) powiatu łomżyńskiego, nazwijmy ją Joanna, poznała przez Internet Holendra. Po miesiącu „klikania” oznajmił, że ma kłopot: musi zapłacić podatek za maszyny budowlano-drogowe, które zakupił w Turcji, a zablokowano mu konto. Aby się uwiarygodnić, wysłał wybrance zdjęcie swojego paszportu. Samotna Joanna postanowiła mu pomóc i przelała na jego konto 2 tysiące dolarów. Po tygodniu ponownie przekazała tyle samo. Gdy wyczuł, że rozkochał w so-

bie kobietę, zaczął wymyślać kolejne historie. Jedna z nich: sprawy tak się skomplikowały, że trafił w Turcji do więzienia i aby wyjść na wolność potrzebuje kolejnej gotówki. W sumie przez dwa lata znajomości Joanna przelała oszustowi łącznie 300 tysięcy złotych. Gdy skończyły jej się własne pieniądze, zapożyczyła się i zaciągała kredyty. Dopiero rozmowa z córką otworzyła jej oczy. Zgłosiła oszustwo policjantom. Szanse na odzyskanie pieniędzy są jednak praktycznie żadne.



Gdyby nie spostrzegawczość i interwencja mieszkańca Kolna, mogło dojść do nieodwracalnych zmian w nurcie płynącej przez miasto rzeczki Łabnianki. Bo oto budujący market spożywczy usypali nad samym jej brzegiem wał ziemny, z którego ziemia zaczęła osypywać się do jej koryta, co widać na zdjęciu. Uczynili to w dodatku bez uzgodnień z Wodami Polskimi, które po interwencji nakazały budowniczym przywrócić linię brzegową Łubianki do stanu pierwotnego.



Świętowanie Dnia Strażaka zbiegło się w Czyżewie z otrzymaniem przez Ochotniczą Straż Pożarną nowoczesnego samochodu strażackiego Volvo FL 4x2. OSP działa w Czyżewie 119 lat! To jedna z najstarszych straży w regionie.



— POWIAT GRAJEWSKI —

### Hymn Sybiraków w Szczuczynie

Oryginał partytury hymnu Związku Sybiraków pt. „Marsz Sybiraków”, skomponowanej w 1989 r., przekazał Bibliotece Centrum Kultury w Szczuczynie kompozytor Czesław Majewski. Autorem tekstu jest Sybirak, aktor, reżyser, poeta Marian Jonkajtys urodzony w Augustowie, posiadający rodzinę w Szczuczynie. Był on (zmarł w 2004 r.) inicjatorem idei Marszu Żywej Pamięci Polskiego Sybiru, który odbywa się od 2001 w Białymstoku.

### Pojadą na wycieczki

Uczniowie szkół podstawowych w Niedźwiadnej i Szczuczynie dzięki dotacji 25 tys. zł posmakują toruńskie pierniki, zwiedzą Muzeum Toruńskiego Piernika, Dom Mikołaja Kopernika i Centrum Popularyzacji Kosmosu „Planetarium” w Toruniu. Odwiedzą Nidzicę, Augustów, Wigry. W Białymstoku zwiedzą Muzeum Pamięci Sybiru, Rezerwat Pokazowy Białowieskiego Parku Narodowego, Białostocki Teatr Lalek i Uniwersyteckie Centrum Przyrodnicze.

— POWIAT KOLNEŃSKI —

### Zamilkły dzwony w Wąsoszu



Cztery zabytkowe dzwony w Wąsoszu zamilkły we wtorek, 26 kwietnia, z powodu koniecznej, kompleksowej naprawy. Najstarszy dzwon (tzw. mały) pochodzi z 1718 r., sygnatorka z 1852 r., a duży dzwon nazwany „Franciszek” i średni „Antoni”, ufundowali parafianie w 1929 r. Zabytkowa jest także drewniana dzwonnica, pochodząca z pierwszej połowy XIX wieku. Na zdjęciu: zabytkowy dzwon w Wąsoszu.

### Niech nie będą sami



Gdy siadaliśmy do świątecznego śniadania, w gospodarstwie w Dołęgach (gm. Szczuczyn) trwały prace po pożarze cielętnika, obory i stodoły. Udało się wyprowadzić z płonących budynków inwentarz i część maszyn (gospodarz przypłacił to poparzeniem), ale spłonęła słoma i siano, a przygotowane do siewu zboże nie nadaje się do wykorzystania. Ogień zniszczył również nową prasę oraz owijkę. Stowarzyszenie Szczuczyn 29 rozpoczyna zbiórkę pieniędzy, aby jak najszybciej przystąpić do odbudowy. Numer konta: 43 8768 0003 0000 0387 2000 0050 w Banku Spółdzielczym w Szczuczynie, z dopiskiem „Pomoc pogorzelcom”.

### Piknik rodzinny w Grajewie

Na Piknik rodzinny „Krówka Matylda poznaje Chiny!” zaprasza Muzeum Mleka w Grajewie w sobotę, 30 kwietnia (godz. 11.00 – 14.00, plac przy Muzeum, ul. Konstytucji 3 Maja 36). Warto się wybrać, bo program ciekawy.

### Pięknie projektuje życie



Barbara Stelmaszyńska (20 lat) z Surał (gm. Grabowo) jest w gronie 16 finalistek konkursu Miss Ziemi Łomżyńskiej 2022. Basia jest absolwentką Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 w Łomży. Pracuje w „sieciowym” sklepie i uczęszcza na kurs dekoratora wnętrz. W wolnych chwilach spotyka się ze znajomymi, lubi też posłuchać muzyki. Jej pasją jest motoryzacja, w której stale pogłębia doświadczenie. W życiu najważniejsza jest dla niej rodzina. Najbar-

dziej ceni szczerość i empatię. Największym autorytetem są dla niej rodzice, którzy wspierają ją każdego dnia. Pokazali jej, że nie ma rzeczy niemożliwych i że zawsze warto dążyć do celu. W przyszłości chciałaby zostać architektem oraz otworzyć własne studio.

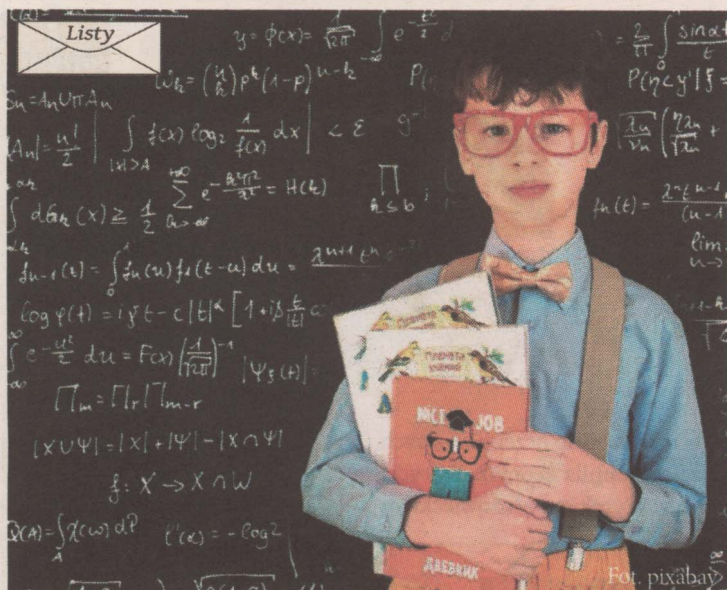
Inicjatorką i organizatorką konkursów Miss Ziemi Łomżyńskiej i Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej jest Anna Kurządkowska-Kosińska. Fot. Paweł Wądołowski

### Replika sztandaru AK



Replikę sztandaru, wykonanego podczas okupacji niemieckiej na przełomie 1941 i 1942 r., otrzymało I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Kolnie. Oryginalny sztandar, przechowywany w zakonspirowanej skrytce u Milewskich, został oddany organom bezpieczeństwa podczas ujawniania się w 1947 r. żołnierzy państwa podziemnego. Władze obiecały, że trafi do muzeum. Niestety, tak się nie stało i zaginął. Replika powstała z inicjatywy mieszkańca Gdyni, związanego z Kolnem Adama Przyborowskiego. Ufundowali i wykonali ją Producent Odzieży Ochronnej „Hetman” z Kolna i krawcowa ze Starego Gromadzona Elżbieta Zalewska. Gablotę do umieszczenia sztandaru zrobił producent drzwi z Kozła Sylwester Nicewicz. Projekt i komputerowe przygotowanie szablonów do wycięcia nazywanych elementów oraz wybór i zakup odpowiednich materiałów, to zaszuga Barbary Modzelewskiej z Gdyni. Podczas prac starano się wykorzystać stare materiały, żeby replika jak najwierniej przypominała oryginał.





### Minister też się myli

W mojej klasie jest troje ukraińskich dzieci, przed którymi egzamin ośmioklasistów. To pierwszy egzamin zewnętrzny, którego nie można poprawiać i od którego wyników zależy dostanie się do wybranej średniej szkoły.

Cieszy nas wszystkich, że po okresie tragicznych emocji i wojennej traumie, bo przecież obrazy ucieczki przed wojną tkwią w nich cały czas, dzieci z Ukrainy wróciły do względnej równowagi. Egzamin ośmioklasistów, którym teraz żyją polscy uczniowie, bo jest już blisko (24 – 26 maja), będzie jednak dla nich dużym stresem. Polskie dzieci uczyły się języka polskiego, czytały lektury, miały stopniowane trudności przez osiem lat. I z niepokojem mówią o egzaminie. Zastanawiam się, jak mają zdać ten egzamin dzieci ukraińskie, które obcują z językiem polskim od niecałych dwóch miesięcy, bardziej rozumieją mowę, niż pismo, nie znają polskich lektur. Fundujemy im kolejny szok. Uważam, że decyzja ministra edukacji Przemysława Czarnka nie jest dobra.

Także wobec młodzieży z Ukrainy, uczącej się w szkołach średnich, która już za kilka dni będzie zdawać polską maturę.

W Polsce przebywają także dzieci ukraińskie, które korzystają ze zdalnej nauki w swoich ukraińskich szkołach. W Ukrainie na czas wojny egzaminy szkolne zostały zawieszono. Nic złego by się nie stało, gdyby także w Polsce dzieci ukraińskie zostały zwolnione z egzaminów ośmioklasi-

sty i matury. Jeśli po wakacjach nie radziłyby sobie w wybranych szkołach, to by je zmieniły.

Minister też się może mylić. Ale może też pomyłkę naprawić. Może jeszcze wycofać swoje zarządzenie. Na taką decyzję czekają z nadzieją nauczyciele i nasi ukraińscy uczniowie.

M.K.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)  
nauczycielka z Łomży

### Odzyskane „kryształy”

Wielokrotnie wyrzucałam z pomnika rodziców szklane znicze do śmietnika. Zawsze jest ich dużo, bo każdy odwiedzający przynosi. Niektóre, piękne jak kryształowe wazony, też trafiały do pojemnika na śmieci. Wiele

razy zastanawiałam się nad marnotrawstwem materiału i produkcją śmieci. I znalazło się proste rozwiązanie. Przeczytałam o nim tydzień temu w „Kontaktach”. Uważam za doskonały pomysł, który został wprowadzony na łomżyńskim cmentarzu, aby wystawiać zbędne znicze na półce, aby ktoś inny z nich skorzystał. Dobrze by było, żeby takie półki były na cmentarzach w regionie. Odwiedzam cmentarze w Drozdowie, Olszynie i Turośli. Tam wyrzucam znicze do śmietnika.

Zofia Wiśniewska

Łomża

Od redakcji: O utworzonej „zniczodzielni” przy wejściu na cmentarz przy ulicy Przykoszarowej w Łomży pisaliśmy w „Kontaktach” nr 16 z 24 kwietnia. Jest jeszcze jedno udogodnienie: z półki można też „wypożyczyć” zmiotkę i szufelkę do sprzątnięcia pomników.

### Na działkach

„Ładnie pachnie”, zagadał do mnie działkowy sąsiad. Palił zgrabione liście i suche badyle, a dym rozniósł się na sąsiednie działki. Starszy człowiek, nie chciałem mu robić przykrości i tylko delikatnie skomentowałem, że nie wolno palić na działkach. Sądzę, że on o tym wie, ale w kąciku ogień rozniecił.

Taki obrazek z rozpoczynającego się działkowego sezonu. Może warto przypomnieć, że spalanie odpadów roślinnych na

działkach jest zabronione i można zapłacić do 500 złotych kary.

A poza tym, na działkach wreszcie dzieje się wiele.

Marek Karolewski

Zambrów

### Zwrot podatku, to oszustwo

Oszuści rozsyłają nieprawdziwe informacje o tym, że możesz otrzymać zwrot podatku. Wysyłają wiadomości z linkiem do stron, które podszywają się pod strony organów podatkowych lub portale instytucji rządowych takich, jak Ministerstwo Finansów, Krajowa Administracja Skarbowa, Urząd Skarbowy.

Nie klikaj w link przesłany w takiej korespondencji! Urzędy Skarbowe lub Ministerstwo Finansów nie proponują podatnikom odbioru nadpłaconego podatku za pośrednictwem wiadomości e-mail lub SMS. Jeśli przez nieuwagę przejdziesz do takiej strony, nie podawaj danych osobowych, danych do logowania do bankowości internetowej, danych kart płatniczych i numerów kont!

Trzeba zwrócić uwagę na nadawcę wiadomości (weryfikuj adres strony i dane nadawcy, od którego otrzymasz podejrzaną wiadomość) i treść wiadomości (mogą pojawić się w niej błędy językowe, nawet ortograficzne).

Jeśli otrzymasz taki SMS lub e-mail, zgłoś nam to. Z pozdrowieniami

Zespół Banku Millennium

Warszawa





POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



17 najlepszych zespołów rywalizowało o indeksy uczelni, dodatkowe punkty w rekrutacji do uczelni wyższych w Polsce oraz nagrody rzeczowe w Finale Olimpiady ZUS. Pierwsze miejsca zajęły Kamila Leoniak, Patrycja Jędras i Weronika Kulesza z Zespołu Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica w Wysokim Mazowieckiem



Niecodziennego spacerowicza zauważył około 4 rano mieszkaniec Czyżewa: po ulicach miasta biegał łoś, co zostało uwiecznione na filmie.

POWIAT ZAMBROWSKI

## „Zielono im” pod kapeluszem Osieckiej

13 solistów i 3 zespoły wokalne wysłuchało jury I Ogólnopolskiego Festiwalu Przebojów Agnieszki Osieckiej „Zielono mi”, zorganizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie w 25. rocznicę śmierci poetki, pisarki, autorki tekstów setek piosenek, wśród nich wielu znanych przebojów.

Komisja konkursowa w składzie: Małgorzata Marczyk (przewodnicząca), Marta Konopka, Ewa Krawczewska i Stanisław Młyński, oceniała dobór repertuaru, walory wokalne oraz poziom sceniczny i artystyczny. Nagrodę Gran Prix Festiwalu zdobył duet Sylena, czyli Sylwia Puchalska i Marlena Pietraniuk z Ciechanowca. Dodatkowo nagrodę specjalną za kreację artystyczną jury przyznało Wioli Moczydłowskiej z Liceum Ogólnokształcącego w Wysokim Mazowieckiem. Pozostałe wyniki Festiwalu. Wśród solistów szkół podstawowych: I miejsce – Zosia Borowska ze Szkoły Podstawowej nr 24 w Białymstoku, instruktor Paulina Sako-wicz; II miejsce – Wiktoria Tymińska z Miejskiego Zespołu Szkół w Wysokim Mazowieckiem, instruktor Ce-



zary Witkowski; III miejsce – Wiktoria Radziwił z Miejskiego Zespołu Szkół w Wysokim Mazowieckiem, instruktor Cezary Witkowski.

Wśród solistów szkół ponadpodstawowych I miejsce otrzymała Wiola Moczydłowska z Liceum Ogólnokształcącego w Wysokim Mazowieckiem, instruktor Adam Bańkowski; II miejsce – Aleksandra Wojnoz z I Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie, instruktor Fabian Dzieży; III miejsce – Kinga Leśniewska z I Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie, instruktor Fabian Dzieży.

Wśród wykonawców dorosłych I miejsce (ex aequo) przypadło Sylwii Grodzkiej ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie, instruktor Ewa Suska oraz Magdalenie Wywił z Młodzieżowego Domu Kultury w Kielcach, instruktor Grażyna Budzisz.

Zespoły wokalne: I miejsce – Zambrowska Kapela Eli Stowarzyszenia Szansa w Zambrowie, instruktor Elżbieta Bagińska. Wyróżnienie: Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie, instruktor Ewa Suska.

## Napisz majowy wiersz



Do udziału w VI Majowym Konkursie Jednego Wiersza zaprasza Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowcu.

Konkurs ma charakter otwarty. Każdy twórca może zgłosić tylko 1 wiersz o dowolnej tematyce. Należy go dostarczyć, przesłać pocztą (Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Mostowa 8, 18-230 Ciechanowiec) lub mailem (biblioteka\_ciechanowiec@op.pl) w 3 egzemplarzach, podpisanych godłem z zamkniętą kopertą opisaną tym samym godłem z kartką, zawierającą informacje o autorze (imię, nazwisko, wiek, adres, telefon kontaktowy).

Konkurs rozstrzygany i nagradzany będzie w trzech kategoriach wiekowych: dzieci (8 – 12 lat), młodzież (13 – 18 lat), dorośli (od 19 lat). Termin mija 31 maja. Szczegółowe informacje, tel. 518 877 020 lub 600 225 583. Na laureatów najlepszych utworów czekają atrakcyjne nagrody, zapowiada organizator.

## Ambulans z darami



Ambulans, wypełniony po brzegi lekami przeciwpalnymi i przeciwbólowymi, płynami dezynfekcyjnymi, strzykawkami, igłami, solą fizjologiczną, bandażami, gazami i zestawami chirurgicznymi, ciepłymi bluzami, hełmami, zestawami pierwszej pomocy medycznej, latarkami, goglami balistycznymi, środkami chemicznymi i higienicznymi, trafił do Lwowa. Wyposażony w nosze, sprzęt do tlenoterapii i krzeselko kardiologiczne, będzie służył nie tylko mieszkańcom, ale także uchodźcom ze wschodnich rejonów Ukrainy.

## Z „Szansą” do teatru

Na wspólny wyjazd na spektakl „Jentl” w Teatrze Żydowskim w Warszawie zaprasza Stowarzyszenie „Szansa”. Wyjazd odbędzie się 27 maja, ale już przyjmowane są zgłoszenia w siedzibie Stowarzyszenia „Szansa” (ul. Wilsona 1/10) lub tel. 86 271 21 03 lub 602 517 576.



„Powiedział mi potem, że na mój widok zapomniał o swoich 45 latach, żonie i czworgu prawie dorosłych dzieci. Gapił się na mnie, aż ciarki przeszły mi po plecach”, wspomina Aneta. Jego syn jest jej mężem, z nim poszła do łóżka



# Rozdwojona

## 1.

Wypatrzył Anetę w przydrożnym barze pod Zambrowem. Była sobota, środek lata. Siedziała w hałaśliwym towarzystwie, w chmurze dymu z papierosów. Szczupła, ale nie chuda, krótkie włosy, niebieskie oczy.

Kilka dni później Kostek zajechał do baru i znów spotkał Anetę. Od kolegi, który prowadził bar dowiedział się, że to córka ich wspólnego znajomego. Zaczął wymyślać różne sprawy, żeby go odwiedzać w podzambrowskiej wsi i ją spotykać. Aneta wiedziała, że chodzi mu o nią. Poczula, że też coś ją do Kostka ciągnie. Choć miał swoje lata, był na swój sposób przystojny, stwierdziła. Lubiła się z nim przekomarzać, żartować.

## 2.

Na dyskotecę we Wnorach Wiechach poznała Jarka, swojego rówieśnika. Zanim minęły wakacje, Jarek powiedział, że ją kocha. Po dyskotecę pojechali w środku nocy do jego wsi, po cichu weszli do letniej kuchni, w której stała kanapa i tam... To był jej pierwszy raz...

## 3.

Trzydziestolatka dziś Aneta od 8 lat jest żoną Jarka.

Nad ranem Aneta pozbiierała się z kanapy i poprosiła Jarka, żeby ją odwiózł do domu. Gdy po cichu wymykali się z letniej kuchni, w półmroku wpadli na wysokiego człowieka. „Wybierasz się gdzieś?”, zapytał Jarka.

To był... Kostek! Na widok Anety też osłupiał, ale nie dał po sobie poznać, że ją zna. W domu zamknęła się w pokoju, padła na wersalkę i zaczęła się zastanawiać, co z tego wyniknie. Zaskoczyło ją, że czuje wielki wstyd. Wstydziła się Kostka. Czula się tak, jakby go... zdradziła!

Jarek zaczął ją traktować jak narzeczoną. Odwiedzał, nadszkakiwał jej rodzicom i szukał okazji, by się kochać. Raz przyjechał ze swoim ojcem, który rzekomo miał interes do jej ojca. Aneta usłyszała ze swojego pokoju głos Kostka i serce stanęło jej w piersi. Bała się wyjść. Kostek przyjaźnie pogawędził z jej rodzicami, powiedział, że cieszy się ze znajomości Anety i Jarka i odjechał...

## 4.

„Gdy razem zamieszkaliśmy, chodziłam za nim, szukałam okazji do sam na sam. Nie miałam wstydu, nie obchodził mnie mąż ani teści-

wa. Kostek mnie unikał. W końcu doszłam do wniosku, że chyba jestem szalona, przecież to byłoby prawie kazirodztwo. A w ogóle on mnie nie chce, wmawiałam sobie i to mnie uspokoiło.”

„Jarek bardzo nalegał na ślub, ale ja zwlekałam, bałam się mieszkania pod jednym dachem z jego rodzicami. Jarek pogniewał się, przestał się ze mną spotykać, jeździł po okolicy samochodem po pijanemu, miał wypadek i wpakował się w kłopoty. Przyjechał Kostek namawiać mnie na ślub z Jarkiem. Wziął moje dłonie w swoje, ścisnął, popatrzył w oczy. <Nie bój się, będzie dobrze>, powiedział. Wtedy poczułam, że zrobię wszystko, o co poprosi”, opowiada.

Na weselu czuła się tak, jakby wyszła za Kostka, a nie za Jarka. Gdy zaczęła się w tańcu do niego przytulać, teść zawołał syna i oddał ją w jego ręce. Jej zachowanie obrócił w żart...

W oczach krewnych i sąsiadów Aneta i Jarek są dobrym małżeństwem. Mają dwoje dzieci. Aneta pilnie strzeże swojej tajemnicy...

„Gdy cię zobaczyłem pierwszy raz w tym barze aż coś się we mnie skręciło w środku. I tak jest do dziś”, powiedział, gdy znaleźli się w łóżku...

I wtedy nieoczekiwanie zadzwonił do niej z Zambrowa. Poprosił, żeby przyjechała pod jakiś adres.

„Gdy cię zobaczyłem pierwszy raz w tym barze aż coś się we mnie skręciło w środku. I tak jest do dziś”, powiedział, gdy znaleźli się w łóżku...

## 5.

To wszystko jest takie dziwne. Aneta ciągle rozpamiętuje chwile z teściem i marzy, żeby znów spotkać się z nim sam na sam. Kostek jej unika, adoruje żonę, troszczy się o dzieci, jest przykładnym mężem, ojcem i dziadkiem. Aneta próbuje go naśladować, jest dobrą żoną Jarka i matką jego dzieci, ale z drżeniem odbiera każdy telefon. I z nadzieją, że może Kostek wzywa ją do siebie...

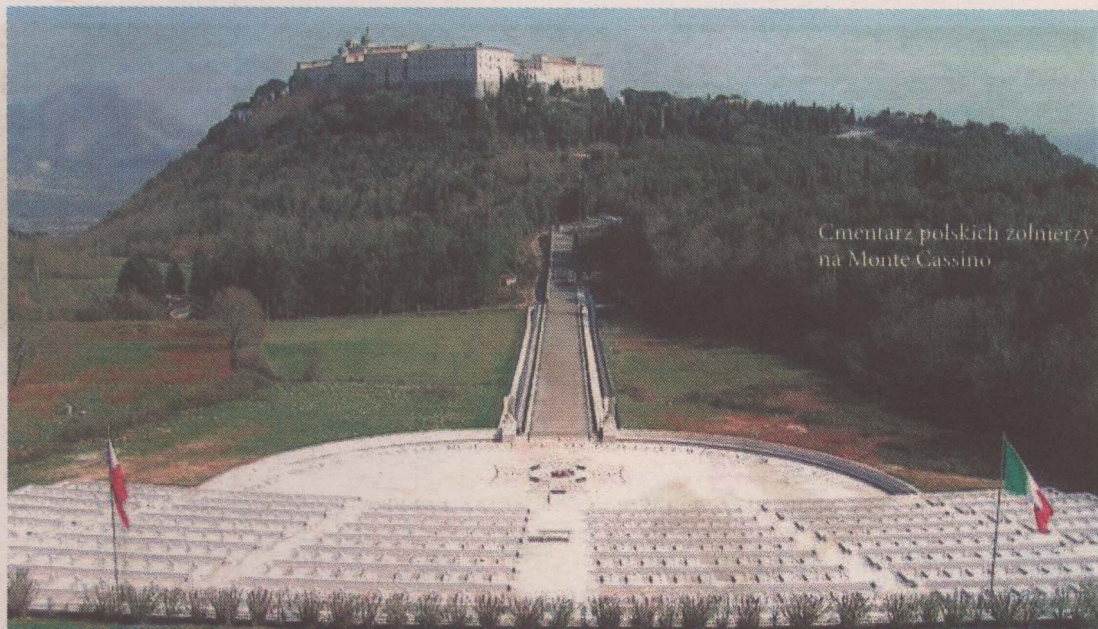
KAROL ZARĘBA



**Droga wije się serpentyną... Widoczny na szczycie klasztor benedyktyński odbija słoneczne światło. Przed 78 laty, opanowany przez Niemców zagradzał drogę wojskom alianckim na Rzym. Do 18 maja...**

1.

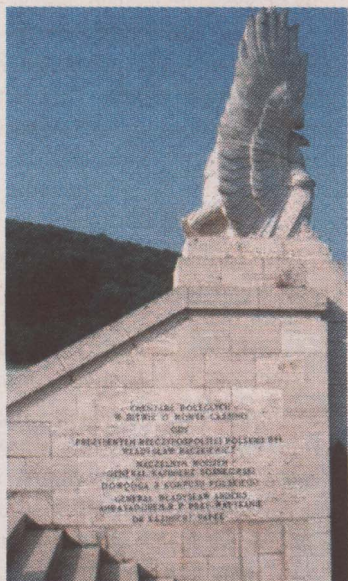
Monte Cassino. Bombardowane przez aliantów od lutego 1944 roku, zostało zdobyte 18 maja podczas czwartego ataku, przeprowadzonego przez oddziały II Korpusu Polskiego, okupionego wielkimi ofiarami: 923 poległych, 2931 rannych, 345 zaginionych. W klasztorze ocalały tylko groby bliźniaczych świętych Benedykta i Scholastyki. Klasztor odbudowany został w 1964 roku. Jeden z ołtarzy po prawej stronie wykonany jest z fragmentów zbombardowanych ołtarzy. Normalne sobotnie popołudnie. Włosi odwiedzają grobowce świętych bliźniąt, kupują dewocjonalia, słodycze.



Cmentarz polskich żołnierzy na Monte Cassino

2.

Podążam do otwartego przed trzema laty (w 70 rocznicę bitwy) Muzeum Pamięci II Korpusu Polskiego. Muzeum zawiera nie tylko historię bitwy o Monte Cassino, ale również historię II Korpusu od deportacji Polaków na Syberię przez formowanie wojska i przejście przez Bliski Wschód, a potem do Włoch. Specjalnie dla dzieci obrazowo przedstawiona jest historia niedźwiedzia Wojtka. Wersja multimedialna ukazuje 4 polskie nekropolie żołnierzy II Korpusu we Włoszech. Przewodnik realistycznie opowiada o 4 szturmach na Monte Cassino i gdy pokazuje makietę wzgórza



Jeden z orłów strzegących bramy cmentarza

## Najsmutniejszy cmentarz świata

593 „Widma”, wykonanie na niego szturm wydate się niemożliwe. Strzegą go bunkry, otoczone drutem kolczastym i polami minowymi, z wąskimi strzelnicami na karabiny maszynowe i miotacze ognia rozrzucone w trójkąt tak, by ogień z nich krzyżował się. Dowódca II Korpusu generał Władysław Anders wybrał dla Polaków najtrudniejszy odcinek walki mimo sprzeciwu Naczelnego Wodza Polskich Sił Zbrojnych gen. Kazimierza Sosnkowskiego uważającego, iż Korpus nie jest jeszcze gotowy na tak ciężki chrzest. Zachodni historycy również krytycznie oceniają decyzję generała Andersa, uważając tak wielką ofiarę krwi za niepotrzebną.

3.

Idę na cmentarz. Aleja prowadzi do bramy. Nim przekroczę bramę strzeżoną przez dwa potężne orły ze skrzydłami husarskimi, czytam napis: „Przechodniu, powiedz Polsce, żeśmy polegli wierni Jej służbie”. Po lewej stronie tablica z 1 072 nazwiskami poległych. Szukam poległych z naszych okolic. Bronisław Łęgowski, kapral podchorąży z 3 Batalionu Ciężkich Karabinów Maszynowych (18.04.1914 – 17.05.1944) ze Szczuczyna; Władysław Pińczuk,

strzelec z 17 Batalionu Strzelców (02.02.1900 – 17.05.1944) z Bojar pow. Szczuczyn; Józef Wróblewski, wachmistrz z 15 Pułku Ułanów Poznańskich (20.05.1911 – 17.05.1944); Marian Bagiński, strzelec Batalionu Strzelców (24.10.1924 – 12.05.1944) z Grajewa; Maksymilian Cichowicz, podporucznik z 4 Batalionu Strzelców (12.10.1909 – 17.05.1944). Jest też trzech poległych z Łomży: Bolesław Sokołowski, ułan z 12 Pułku Ułanów Podolskich (25.11.1920 – 14.05.1944); Tytus Szudrawski, podporucznik z 6 Batalionu Strzelców (06.02.1922 – 17.05.1944); Kazimierz Zienkiewicz, strzelec z 6 Batalionu Strzelców (15.03.1919 – 17.05.1944). Dalej rzędy białych krzyży, na niektórych wiszą medaliki, różańce...

Najsmutniejszy cmentarz świata. Ogarniam go wzrokiem i szumem ludzi. Nikogo...

Nagle słyszę ciche dzwonięcie, jakby uderzenia linek maszt. Dźwięki są coraz głośniejsze. Za cmentarzem przebiega polna droga, którą podążają z pastwiska krowy z dzwonkami na szyi...

4.

Grób generała Andersa usytuowany jest w centralnym miejscu przy szesnastometrowym krzyżu Virtuti Militari, przed któ-

rym płonie wieczny ogień. Razem z generałem (zm. w 1970 r.) pochowana jest jego druga żona, kpt. Irena Renata Anders (zm. w 2010 r.). Wolą generała, inicjatora powstania polskiego cmentarza już w 1945 roku, było spocząć obok swoich żołnierzy.

Poza Monte Cassino są jeszcze trzy polskie nekropolie we Włoszech, na których spoczywają żołnierze z II Korpusu.

Cmentarz w Bolonii (wyświęcony w 1946 r.), na którym pochowano 1 432 żołnierzy. W Loreto spoczywa ich 1 112. Na najmniejszym z cmentarzy, w Casamassima, jest 431 grobów. Na tym cmentarzu w latach 1946 – 1970 spoczywał dowódca Westerplatte major Henryk Sucharski. Jego zwłoki zostały ekshumowane i przewiezione do Polski.

5.

Myszę o żołnierzach ze Szczuczyna, którzy przeżyli tę straszną bitwę. Bolesław Makuszewski chętnie opowiadał o niej na spotkaniach z młodzieżą. Przeżył Stanisław Szpatkowski. Przyjaciół mojej rodziny Stanisław Zyskowski poza rodziną nie mówił o swoich wojennych przeżyciach nikomu...

Cmentarną ciszę przerywa autokarowa wycieczka. Rozbrzmiewa polska mowa...

BARBARA PASZKOWSKA



# Śmierć na strzelnicy

„Do Łomży, jak się zdaje, nie dosięgła jeszcze fala wielkomiej-  
skiego zepsucia, niosąca rozboje,  
morderstwa, wyrafinowane oszu-  
stwa. Toteż głośnym echem odbił  
się wystrzał, który zamiast w tar-  
czę ugodził w głowę profesora wy-  
chowania fizycznego”, pisała prasa,  
informując o zastrzeleniu nauczy-  
ciela Władysława Jemielitego.

## Rachela

Rachela Rotszyld była uczen-  
nicą szóstej klasy prywatnego ko-  
edukacyjnego Gimnazjum im.  
dr. Szymona Goldlusta w Łomży.  
Szkoła założona w 1915 r., mieści-  
ła się w budynku przy ul. Dwornej  
(budynek istnieje, róg ul. Sadowej  
i Dwornej).

Rachela była córką miejscowe-  
go przedsiębiorcy asenizacyjne-  
go. Zakład dobrze prosperował,  
bo w mieście nie było sieci kana-  
lizacyjnej.

Interesowała się sportem.  
Mniejsze zainteresowanie przeja-  
wiała do nauki przedmiotów ogólnych.  
Wyjątkowo trudny okazał się  
język łaciński, którego uczył wy-  
magający prof. Sas. Racheli z łaci-  
ny groziła ocena niedostateczna  
na koniec roku szkolnego. Pra-  
sa pisała, że powodem jej kłopotów  
w nauce było „romantyczne uspo-  
sobienie”. Dziewczyna pod-  
kochiwała się nie tylko w swoich  
szkolnych kolegach, ale też w na-  
uczycielach. A szczególną sympatią  
darzyła profesora wychowania  
fizycznego Władysława Jemielitego.

Młody i przystojny nauczyciel  
był absolwentem łomżyńskiego Se-  
minarium Nauczycielskiego, miał  
żonę i dwoje małych dzieci.

## Strzelanie

W 1922 r. do szkół średnich  
wprowadzono przedmiot „przy-  
sposobienie wojskowe”. Celem tych  
zajęć było podstawowe wyszkole-  
nie wojskowe młodzieży, podno-  
szenie jej sprawności fizycznej i na-  
uka strzelania. W Łomży powołany  
został Miejski Komitet Wychowa-  
nia Fizycznego i Przynależenia  
Wojskowego, któremu przewodni-  
czył dyrektor Państwowej Szkoły  
Mierniczej i Przemysłowo-Leśnej  
Henryk Mejer.

## Zawody

Zawody prowadzili profesoro-  
wie z Gimnazjum dr. Goldlusta:  
wuefista Jemielity, który był kie-  
rownikiem i łacinnik Sas.

Rachela przyszła na strzelnicę  
w trakcie turnieju i uporczywie  
prosiła nauczycieli, aby pozwolili  
jej „zawalczyć” o Odznakę. Wsta-  
wił się za nią Jemielity, który znał  
jej strzeleckie umiejętności. Przy  
protekcji kierownika zawodów,  
nieustępliwy do tej pory prof. Sas,  
zmienił decyzję. Obiecał nawet, że

jeśli Rachela uzyska 95 punktów na  
100 możliwych, poprawi jej ocenę  
z łaciny na dostateczną.

## Komenda

Szczęśliwa dziewczyna zajęła sta-  
nowisko strzeleckie. Kibicowali jej  
koledzy. Chyba nie wszyscy życzli-  
wi... Któryś z chłopaków podbiegł  
do prowadzącego zawody Jemielitego  
i poinformował, że tarcza jest już  
podziurawiona w „dobrych” miej-  
scach. Taki podstęp gwarantował  
zwycięstwo Racheli.

„Bez fałszu!”, natychmiast zare-  
agował nauczyciel. Sam zdjął po-  
dziurawioną tarczę i nakleił nową,  
bez dziurek. Odsunął się kawałek  
od tarczy, jeszcze raz spojrzął, czy  
wszystko jest w porządku.

Przed tarczą był rów strzelecki,  
w którym instruktorzy chowali się  
przed każdym strzelaniem. Tego  
dnia w rowie stała woda. W cza-  
sie całych zawodów instruktorzy  
wychodzili boczną furtką poza ob-  
ręb strzelnicy. Miał to za chwilę  
uczynić, już tyłem odwrócony do  
strzelnicy, Jemielity. Wtedy ktoś  
krzyknął: „Gotowe!”. Zniecierpli-  
wiona i pewnie zdenerwowana całą  
sytuacją Rachela nacisnęła spust!  
Wystrzeliła. Profesor Władysław  
Jemielity natychmiast padł obok  
tarczy! Został postrzelony w tył  
głowy. Zmarł tego samego dnia  
w szpitalu Św. Ducha w Łomży.

## Wyrok

Sprawa zastrzelenia nauczyciela  
trafiła na wokandę Sądu Okręgo-  
wego w Łomży. Rozprawie prze-  
wodniczył sędzia Kaj, oskarżał  
podprokurator Madaj, rodzinę za-  
strzelonego reprezentował adwokat  
Nejszewski, a obrońcą Racheli był  
mecenas Graubart. W sądzie wyja-  
śnienia składało jedenastu świad-  
ków. Broń badało czterech biegłych  
rusznikarzy.

W czasie procesu nie udało się  
ustalić, kto krzyknął hasło „Goto-  
we”, po którym wystrzeliła Rachela.  
Jedni twierdzili, że krzyknął ktoś  
z uczniów, inni, że ktoś spoza  
strzelnicy. Pojawiła się też sugestia,  
że hasło to wypowiedział nauczy-  
ciel Jemielity.

Sąd uznał, że śmierć profesora  
nie była umyślnym zabójstwem.  
Za nieostrożne obchodzenie się  
z bronią skazał Rachelę na 6 mie-  
sięcy więzienia, ale na mocy usta-  
wy amnestyjnej kara została jej  
darowana.

## MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach  
z międzywojennej Łomży i regio-  
nu, bohaterach, romansach, proce-  
sach, konfliktach, można przeczy-  
tać w książce „Łomżyńskie historie  
prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarze-  
nia”, wydanej przez „Kontakty”. Do  
nabycia w redakcji: Łomża, al. Le-  
gionów 7, tel. 86 216 42 43).



Panorama Łomży od strony Narwi, lata 30. minionego  
wieku. Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

#### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.  
86/216 22 27, 604 231 333  
[www.siatki-stal.pl](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.0031/2022-o-i)

### FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty  
rolne bez BIK i weryfikacji baz.  
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.  
Szybko, uczciwie i profesjonalnie  
24/h. Tel. 577 – 873 – 616

(fak/sms)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

### ODDAM

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

### PRACA

Mężczyzna do pracy  
w gospodarstwie, Kolno.  
Tel. 696 – 619 – 679

(p-001486-o)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.  
Treść można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto: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.0032/2022-o)

Indyki odchowane, białe, rasa  
ciężka. Tel. 691 – 189 – 932

(fak/sms)

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

(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. Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

### RÓŻNE

Altany ogrodowe zadane  
z grubych bali o naturalnych  
kształtach. Wyposażona w komplet  
mebli, stół, podłogę drewnianą.  
Pomieszczy 8-12 osób. Atrakcyjny,  
oryginalny i naturalny wygląd.  
Proszę o sms-a o treści: altana.  
Wysyłaj foto mms-em.  
Jeszcze stara cena 13 tys. zł.  
Tel. 737 – 164 – 200

(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](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



### ZWIERZĘTA

Kupię szczeniaka wachtelhunda,  
maści czekoladowej,  
bez rodowodu.  
Tel. 501 – 814 – 248

(p-001488-o)



## CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%

RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania.  
Promocja obowiązuje od 02.04. do 30.06.2022 r.

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH  
DEALERÓW STIHL ORAZ NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)

## KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997  
roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn.  
zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń przy  
Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono zostały na  
okres 21 dni (od 27 kwietnia 2022 roku do 18 maja 2022 roku) wykazy:

1. Lokalu mieszkalnego nr 10 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49C  
w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprze-  
targowej na rzecz najemcy.
2. Lokalu mieszkalnego nr 19 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49A  
w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprze-  
targowej na rzecz najemcy.

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

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

(o/b)

Sprzedam Renault Megane II,  
(2008), auto w pełni sprawne,  
normalne ślady użytkowania,  
opony wielosezonowe dobre, LPG,  
cena 8 600 zł do negocjacji,  
tel. 785 - 638 - 176

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2010),  
2.0 crdi, 136 KM, auto w pełni  
sprawne, gotowe do jazdy,  
bogate wyposażenie,  
cena 40 000 zł do negocjacji,  
tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam Mazda 323s, (1991),  
stan bardzo dobry, cena 5 000 zł,  
tel. 571 - 232 - 731

(o/b)

Sprzedam Quad, na dużej ramie,  
cena 3 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam Iveco Daily, (2006), 2.5,  
wywrotka, stan bardzo dobry,  
cena 37 000 zł, tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4,  
(2000), 1.9tdi, 110 KM,  
klimatyzacja, środek czysty  
i zadbane, opłaty i przegląd  
aktualne, cena 2 200 zł do  
negocjacji, tel. 796 - 327 - 104

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2018),  
benzyna, 95 KM, kolor biały,  
przebieg 36 500 km,  
cena 48 900 zł do negocjacji,  
tel. 600 - 763 - 614

(o/b)

Sprzedam Nissan Primera, (2003),  
LPG, auto w dobrym stanie,  
sprawne, klimatyzacja, świeżo  
zrobiony przegląd i ubezpieczenie,  
cena 3 900 zł do negocjacji,  
tel. 668 - 124 - 814

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2006),  
1.9 CDTI, 150 KM, aktualne opłaty,  
ABS, klimatyzacja, centralny  
zamek, hak, cena 11 000 zł,  
tel. 506 - 573 - 566

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera Tino,  
(2004), 1.8 benzyna, auto  
sprowadzone z Niemiec,  
klimatyzacja, kamera cofania,  
benzyna, cena 5 000 zł,  
tel. 609 - 372 - 288

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 5 Plus,  
(2006), 1.6 benzyna, klimatyzacja,  
2 kluczyki, centralny zamek,  
cena 15 900 zł do negocjacji,  
tel. 518 - 747 - 132

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2001), 2.5 TD,  
ważne opłaty, auto w stanie dobrym,  
służyło na dojazdy do pracy,  
cena 4 300 zł, tel. 667 - 232 - 024

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6,  
(2009), 2.0 tdi, 140 KM, pierwszy  
właściciel w Polsce, auto  
bezwypadkowe, stan bardzo dobry,  
do lekkich poprawek lakierniczych,  
cena 19 500 zł, tel. 603 - 892 - 176

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2008),  
diesel, 190 KM, przebieg  
330 816 km, kolor srebrny,  
cena 25 500 zł do negocjacji,  
tel. 664 - 301 - 442

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2001),  
1.6 benzyna, auto 3-drzwiowe,  
przebieg 125 000 km, bogate  
wyposażenie, nowy rozrząd,  
cena 5 800 zł do negocjacji,  
tel. 696 - 900 - 364

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5,  
(2001), 1.9, 130 KM, diesel, opony  
letnie w komplecie, przebieg  
280 000 km, cena 6 100 zł,  
tel. 534 - 976 - 317

(o/b)

Sprzedam Lexus is220, (2008),  
diesel, wersja wyposażenia Sport,  
stan bardzo dobry, serwis robiony  
na bieżąco, cena 25 000 zł,  
tel. 660 - 451 - 732

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto Evo, (2011),  
benzyna + gaz, auto w oryginale,  
po wymianie rozrządu, drobne  
usterki wymieniane na czas,  
cena 18 500 zł, tel. 513 - 557 - 644

(o/b)

Sprzedam Volkswagen CC, (2008),  
benzyna, 300 KM, auto  
bezwypadkowe, doinwestowane,  
4x4, skórzana tapicerka,  
cena 37 700 zł, tel. 502 - 432 - 732

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2009),  
1.3 benzyna, auto z polskiego  
salonu, w stanie bardzo dobrym,  
użytkowane przez kobietę,  
wspomaganie, klimatyzacja,  
cena 23 600 zł, tel. 511 - 649 - 087

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Citroen C2, (2006),  
1.4 benzyna, auto sprowadzone  
z Niemiec, opłacone, gotowe do  
rejestracji, stan bardzo dobry,  
cena 6 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam Daewoo Matiz, (2007),  
stan techniczny bez zarzutu, ważne  
OC, aktualny przegląd, benzyna,  
cena 3 950 zł do negocjacji,  
tel. 791 - 368 - 548

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran,  
(2004), diesel, przebieg  
340 000 km, wymieniony rozrząd,  
kolor czarny, cena 12 000 zł do  
negocjacji, tel. 509 - 065 - 501

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(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

**TAXI 19-191**  
MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam zbiornik na mleko, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 996 – 731

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, stan bardzo dobry, cena 1 500 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża, cena do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam drzewo powyracane przez wichurę i do wycinki, cena 100 zł za metr do negocjacji, tel. (86) 278 – 58 – 66

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam schładzalnik do mleka Westfalia, 3 100 litrów, stan bardzo dobry, samomyjący, gwarancja, cena 24 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 893 – 067

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330M, cena 25 000 zł, tel. 571 – 232 – 731

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Protector Claas, sprawny, garażowany, proszę dzwonić po godz. 20, cena do uzgodnienia, tel. (86) 477 – 40 – 33

(o/b)

Sprzedam kombajn Anna, proszę dzwonić po godz. 20, cena do uzgodnienia, tel. (86) 477 – 40 – 33

(o/b)

Sprzedam przyczepe Jugosłowianka, proszę dzwonić po godz. 20, cena do uzgodnienia, tel. (86) 477 – 40 – 33

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 630 litrów, proszę dzwonić po godz. 20, cena do uzgodnienia, tel. (86) 477 – 40 – 33

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, kubelkowa, w bardzo dobrym stanie, nowa, w pełni sprawna, gotowa do użytku, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy Unia Grudziądz, cena 1 500 zł, tel. 501 – 928 – 665

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, cena 3 500 zł, tel. 501 – 928 – 665

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową JF Stoll SM 2802, (2013), szybka wymiana noży, nowe ślizgi, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 113 – 696

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Fahr HD20, stan bardzo dobry, 100% sprawna, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 572 – 840 – 797

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Muller, 4 100 litrów, samomyjący, w ciągłym użytkowaniu, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 505 – 716 – 749

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2008), centralne smarowanie, cena 19 500 zł, tel. 669 – 864 – 581

(o/b)

Sprzedam brony 5, hydraulicznie składane, cena 3 500 zł, tel. 669 – 864 – 581

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Pottinger Novacat 265H, w bardzo dobrym stanie, brak luzu na bębnach, hydraulicznie składanie i rozkładanie, cena 23 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 576 – 995

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach, (2004), na sznurek, stan bardzo dobry, cena 21 000 zł do negocjacji, tel. 698 – 711 – 440

(o/b)

Sprzedam paszowóz BVL V-mix, sprawny, użytkowany na co dzień, wysokość 2,40 m, szerokość 2,10 m, cena 28 000 zł do negocjacji, tel. 608 – 885 – 560

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, w dobrym stanie, cena 2 100 zł, tel. 516 – 313 – 879

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Kuhn GA 4121 GM, (2009), w bardzo dobrym stanie, wszystko w oryginale, pierwszy właściciel, cena 15 800 zł do negocjacji, tel. 509 – 918 – 192

(o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana, karuzelowa, hydraulicznie składana, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 798 – 634 – 097

(o/b)

Sprzedam przetrząsacz do trawy Samasz P4-470, (2013), stan bardzo dobry, garażowany, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 604 – 323 – 814

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Pilmet 1015, stan bardzo dobry, belka 15 m, mało używany, zawsze myty i garażowany, cena 14 500 zł, tel. 503 – 879 – 822

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Deutz Fahr, model Disc Master 432, na centralnym zawieszaniu, kompletna, cicho pracuje, cena 22 500 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rauch Kuhn MDS 901, stan dobry, otwierany hydraulicznie, wałek w komplecie, niemalowany, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 782 – 980 – 512

(o/b)

Sprzedam kombajn John Deere 1042, w bardzo dobrym stanie technicznym, w posiadaniu od 9 sezonów, wszystko w oryginale, gotowy do pracy, cena 49 000 zł do negocjacji, tel. 606 – 306 – 159

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 1-osiovy, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 510 – 200 – 586

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, w pełni sprawny, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 531 – 176 – 825

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 66, heder 3 m, cofanie gardzieli, sieczkarnia, cena 46 900 zł, tel. 511 – 700 – 243

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładnie olejową, szerokość 3 m, cena 4 500 zł, tel. 503 – 974 – 093

(o/b)

Sprzedam owijkę samoładowniczą Metal Fach, w bardzo dobrym stanie, bardzo mało używana, garażowana, stawiacz bel, licznik, cena 19 500 zł, tel. 501 – 875 – 831

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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





— TAKI W SAM RAZ —



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

## OFERTA PRACY



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

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

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

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



## Ograniczeń covidowych nie ma, pogoda coraz ładniejsza, wkrótce ruszymy w Polskę! **Błędy, przez które „zarzniesz” swoje auto!**

### Dolewanie oleju do rozgrzanego silnika

Gdy silnik jest silnie rozgrzany i nalejemy olej o temperaturze otoczenia, dochodzi do miejscowego skurczu metalu głowicy. Jeżeli głowica jest duża (rzędowe silniki 6-cylindrowe lub wysokiej pojemności silniki aut terenowych) bardzo często dochodzi do jej pęknięcia. W efekcie silnik zaczyna zużywać ciecz chłodzącą, grzeje się i zaczyna dymić na biało. Dlatego należy zawsze po jeździe odczekać około pół godziny przed nalaniem oleju. Koszt wymiany uszkodzonej głowicy to grube tysiące.

### Częsta jazda na rezerwie

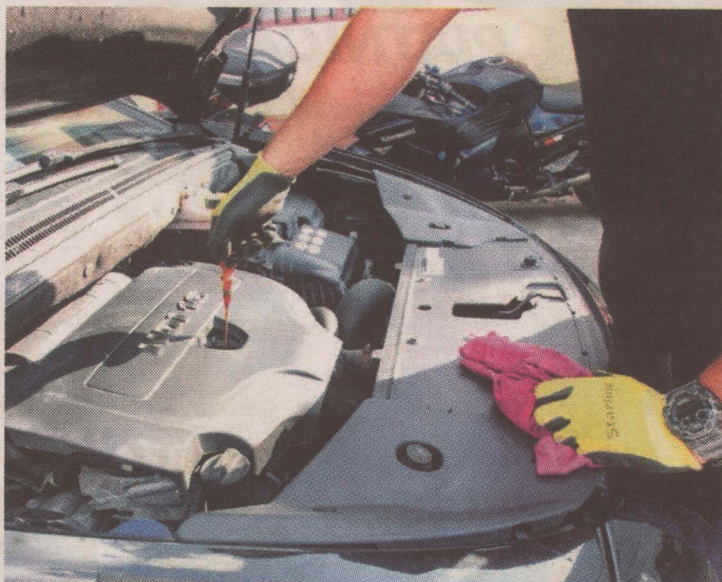
Prawie w każdym zbiorniku samochodowym po pewnym czasie na dnie gromadzą się osady oraz kondensaty. Jeżeli jeździmy notorycznie „na oparach”, ryzyko zassania ich do układu wtryskowego rośnie. W silnikach benzynowych najczęściej wysiada pompa paliwowa, a w dieslach z common rail wtryskiwacze. Ponadto, w benzynowych rośnie ryzyko przegrzania silnika.

### Nagłe gaszenie silnika

Uwaga dotyczy wszystkich silników, gaszonych nagle bezpośrednio po forsownej jeździe. W szczególności tych turbodoładowanych. W dolnej części silnika nie ma płaszczki wodnego i za odprowadzanie ciepła odpowiada olej. Jeżeli wyłączamy bardzo rozgrzany silnik (np. po jeździe autostradą), to obieg oleju się zatrzymuje i jego temperatura wzrasta. W ułożyskowaniu turbosprężarki może dojść do zwęglenia oleju i zakoksovania kanałów. Należy silnik, pozostawić na biegu jałowym na czas od pół do dwóch minut. To pozwoli schłodzić wszystkie elementy.

### Nerwowe puszczenie pedału sprzęgła

Szkodliwe jest nie tylko ruszanie z piskiem opon. Obecnie, gdy spora część aut ma dwumasowe koło zamachowe, nerwowe puszczenie pedału, także w końcowej fazie, powoduje zgniatanie sprężyn koła dwumasowego i uderzenie obu mas o siebie. Przy niewłaściwym sposobie puszczenia sprzęgła



trwałość koła dwumasowego może się skrócić ze 150 do 70 tys. km.

### Jazda na zbyt niskich obrotach

Przy niewielkim wciśnięciu pedału gazu nawet obroty rzę-

du 1300 obr./min nie muszą być dla silnika szkodliwe. Ale jeżeli obciążenie jest spore (podjazd pod górę, przyspieszanie, wysoki bieg i mocno wciśnięty pedał gazu) to zbyt niskie obroty szkoda silnikowi. Występują wtedy

przeciążenia w układzie korbowo-tłokowym. Niszczą się panewki, wał korbowy, koło dwumasowe oraz tłoki. Zmiana biegu na niższy rozwiązuje problem. To, że obroty są za niskie poznamy po dudniącym dźwięku silnika, wibracjach i niechętnym przyspieszaniu auta. Dotyczy to zarówno diesli, jak i silników benzynowych.

### Zbyt niski poziom oleju

Najpoważniejszy scenariusz przy jeździe ze zbyt niskim poziomem oleju, to nagły spadek ciśnienia smarowania (np. na zakręcie). Jeżeli obroty są wysokie, a sytuacja potrwa dłużej niż dwie sekundy, jest ryzyko zatarcia silnika. Inne zagrożenie to przegrzanie, bo olej odbiera znaczną ilość ciepła. (Druga część porad, za tydzień).

MARCIN KLONOWSKI

## Ze świata: Włosi szukają sposobu ograniczenia szkód zdrowotnych związanych z paleniem

Na kongresie kardiologów, który odbył się w połowie kwietnia we włoskiej Ligurii, stwierdzono, że e-papierosy i podgrzewacze tytoniu mogą pomóc w ograniczeniu chorób związanych z paleniem.

Fabio Bandini, dyrektor oddziału neurologii szpitala Villa Scassi w Genui, stwierdził, że alternatywne produkty, takie jak e-papierosy, mogą znacznie ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia. Podkreślał, że chociaż uzależniający charakter nikotyny stanowi pewne ryzyko, e-papierosy i produkty do podgrzewania tytoniu stanowią znacznie mniejsze zagrożenie niż palenie, ponieważ nie zawierają tych samych, najbardziej toksycznych składników. Rzucenie palenia powinno być zatem oczywistym celem wszystkich palaczy, ale dla tych, którzy nie mogą tego zrobić, produkty alternatywne, których używanie nie wymaga spalania tytoniu, mogą znacznie ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia.

Z kolei dr Alessandro Bina, kardiolog specjalizujący się w leczeniu ambulatoryjnym w Cagliari stwierdził, że – jako kardiolog ambulatoryjny – uważa za pragmatyczne podejście polegające na zaprzestaniu palenia lub (u osób, którym się to nie udaje) na zmniejszeniu szkód za pomocą podgrzewaczy tytoniu, dla których w badaniach klinicznych odnotowuje się 95-procentową redukcję szkodliwych substancji.

Zresztą do podobnych wniosków doszli kilka miesięcy temu naukowcy brytyjscy. W czterech klinikach przebadano 500 palaczy – wolontariuszy, którzy za-



miast tradycyjnych papierosów, używali podgrzewacza tytoniu GLO. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji wykazały, że w przypadku większości mierzonych biomarkerów, redukcje szkód zdrowotnych zaobserwowane u tych osób były podobne do tych, które całkowicie przestały palić.

Podczas konferencji w Santa Margherita Ligure podkreślano, że w przypadku niepowodzenia całkowitego rozstania się z nikotynowym nałogiem, alternatywy dla palenia papierosów nie niwelują całkowicie ryzyka zdrowotnego, ale z pewnością prowadzą do jego zmniejszenia w porównaniu z tradycyjnym paleniem papierosów [1].

[1] <https://stream24.ilssole24ore.com/video/italia/congresso-cardiologi-liguria-prevenire-malattie-fumo/AE9wpURB>





Oto nowe nieoznakowane bmw za niemal 200 tys. zł, którego strzec powinni się kierowcy z Kolna i powiatu. Do zakupu „ścigacza” na drogowych piratów dla kolneńskiej policji, 90 tys. zł dołożył Urząd Marszałkowski. Fot. Mateusz Duchnowski/UMWP

## Zaginął w Niemczech?

Sławomir Kossakowski (52 lata) z Zanklewa (gm. Wizna) od kilku lat przebywał w Niemczech. Ostatni raz kontaktował się z rodziną w sierpniu ubiegłego roku. Jest szczupły, ma około 175 centymetrów wzrostu, włosy krótkie, blond, oczy jasne, uszy przylegające, uzębienie niepełne. Mógł być ubrany w koszulę w kratę, sweter, jasne spodnie. Wszyscy, którzy widzieli go w sierpniu 2021 i później lub wiedzą cokolwiek o jego losie, proszeni są o kontakt z policją, tel. 47 717 12 12 lub 112.



## Ukradli podkłady w Łomży

10 podkładów kolejowych wartych 2 tys. zł ukradli nieznani na razie złodzieje z terenu remontu torowiska na wysokości Zajazdu Rys w Łomży. Policja sprawdza nagranie monitoringu, które może pomóc ich namierzyć.

## Handlował przemytem w Kolnie

780 paczek papierosów, 2 kilogramy krajanki tytoniowej oraz pięć litrowych butelek z alkoholem, wszystko z przemytu, znaleźli kolneńscy policjanci w bagażniku samochodu młodego (21 lat) mieszkańca powiatu ostrołęckiego, który przyjechał na targowisko w Kolnie pohandlować. Stracił towar, zapłaci skarbówce karę i odpowie karnie przed sądem.

## Splonęło tysiące piskląt

23 000 trzydniowych piskląt kurcząt splonęło w hodowli w Ruskiej Wsi pod Grajewem. Starty oszacowane zostały wstępnie na półtora miliona złotych. Przyczyny pojawienia się ognia ustalają biegli z pożarnictwa.

## Straciła 9 000 zł

9 000 zł straciła mieszkanka (59 lat) Wysokiego Mazowieckiego, która dała się podejść oszustomi, prezentującym się jako przedstawiciel koncernu paliwowego. „Atrakcyjną ofertą” była propozycja kupna jego akcji. Twierdził, że to okazja, jakich mało. By z niej skorzystać, najpierw przelała na wskazane przez oszusta konto 1 000 zł, a potem, zgodnie z jego wskazówkami, zainstalowała na telefonie wskazaną aplikację. Teraz już samodzielnie wyczyścił konto „akcjonariuszki” z 8 000 zł. A tyle się wszędzie mówi i pisze: nie instaluj żadnych programów ani aplikacji na komputerze, laptopie, telefonie. Nie przelewaj na wskazane konto pieniędzy nieznanemu człowiekowi. Jak grochem o ścianę!

## Zacięta zazdrośnica

Z zazdrości o faceta, młoda (26 lat) mieszkanka Siemiatycz obrzuciła samochód rywalki kamieniami i wyrwała na karoserii obraźliwy napis. Pokrycie strat w wysokości 4 000 zł, to zaledwie cząstka kosztów, które poniesie za nieopaną namiętność.



W tej koszarnej pozostałości po bmw splonął kierowca i pasażer po tym, jak we wsi Rutkowskie Małe na drodze Mońki-Jaświły samochód uderzył w drzewo i stanął w płomieniach. Drugi pasażer miał więcej szczęścia, został przez ratowników znaleziony poza autem i z obrażeniami głowy oraz poparzeniami trafił do szpitala. Fot. OSP Jaświły



Doszczętnie splonął również samochód w Budach Czarnockich (na trasie Łomża – Grajewo). Tu nie doszło do uderzenia w przeszkodę, lecz samozapłonu, dlatego jadący mieli szansę uciec z palącego się auta i nic im się nie stało. Fot. OSP Piątnica



To finał przejażdżki seicento dwóch chłopców (15 i 16 lat), którym przyszedł do głowy pomysł nocnego rajdu po leśnych drogach w gminie Turośl. Należący do ojca jednego z nich samochód wypchnęli z podwórka, na drodze uruchomili silnik, zatankowali na pobliskiej stacji benzynowej. Długo nie poszaleli, ponieważ w pewnym momencie spadli ze skarpy i dachowali. Nic im się nie stało i jakby nigdy nic, wrócili do swych domów. Nie mający wiedzy, co się stało ojciec rano zgłosił policji kradzież seicento. Po dwóch dniach wszystko się wydało. Fot. KPP Kolno



Poradnia psychologa

## Chce się zamykać w pokoju



Fot. pixabay

Moja córka ma 13 lat i poprosiła mnie ostatnio, żebym wstawił zamek w drzwi jej pokoju. Każde dziecko u nas ma swój pokój, ale żadne nie ma zamka. Nie mamy przed sobą tajemnic, w dodatku nie wiem po co jej ten zamek, co ona chce tam robić w tajemnicy? Nie chcę dla niej być jakimś nieprzyjemnym i nie wiem, jak jej odmówić, żeby nie było jej przykro.

Andrzej

Córka dojrzeła, jest nastolatką, która już ma okres lub za chwilę będzie miała. Bycie nastolatkiem oznacza również posiadanie coraz to większej ilości tajemnic przed rodzicami. To jest naturalny i zdrowy proces roz-

wojowy – aby stać się psychologicznie niezależnym od rodziców (a do tego powinien prowadzić rozwój dziecka), trzeba mieć jakieś intymne sprawy, o których rodzice nie wiedzą. To najczęściej nie są żadne zdrożne rzeczy. Nastolatki piszą swój pamiętnik, czytają książki lub oglądają w internecie rzeczy, o których nie chcą, aby rodzice wiedzieli lub rozmawiają z innymi i nie chcą, aby ktoś im przeszkadzał. Zamknięcie się jest takim sposobem na uzyskanie azylu (przecież pozornego) i to dobrze.

Niech Pan wstawi ten zamek. Jeśli córce bardzo na tym zależy, proszę ustąpić.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog

## Pytanie intymne

Niedawno bawiliśmy się z moim mężczyzną w szczerość. Mówiliśmy sobie, co nam się nie podoba w swoich zachowaniach w łóżku i o czym marzymy. I od tamtej rozmowy jestem zaniepokojona. Chociaż kochamy się i jest nam ze sobą dobrze, on wyznał, że czasami marzy, by kochać się jednocześnie z dwiema kobietami. To był szok, bo dla mnie taki układ jest nie do zaakceptowania. Jego marzenie odebrałam jako przymiarkę do zdrady. On zapewniał, że nigdy nie chciałby mnie stracić, ale pragnie, by pieściły go dwie kobiety. Nie wyobrażam sobie tego, jestem o niego piekielnie zazdrosna. Nie wracaliśmy już do tego tematu, ale chciałabym zrozumieć, dlaczego on ma takie marzenia?

Edyta

O seksie w trójkątach marzy wielu mężczyzn, choć nieliczni przeżywają go w rzeczywistości. To męska fantazja i zaspokojenie także pragnień wizualnych. Mężczyźni są wzrokowcami, więc wyobraża sobie dwie pary piersi, dwie muszelki. Mężczyznę podnieca sama myśl (a gdyby doszło do skutku, to fakt), że jednocześnie dwie kobiety skupiałyby na nim uwagę i go zaspokajały. Wyobraża sobie, że przeżywałby wielkie doznania. Jed-



Fot. pixabay

nak, gdy spełnienie takiego marzenia staje się realne, większość mężczyzn wycofuje się z obawy, że dwom kobietom... nie podoba. Samo wyjawienie takich pragnień może być sygnałem, że w waszym związku pojawiła się nuda i należałoby wprowadzić jakieś urozmaicenia. Mogłaby to być, na przykład, zabawa z wibratorem, jeśli do tej pory go nie stosowaliście. Przy różnych fantazjach i śmiałych marzeniach trzeba pamiętać o tym, aby obie strony pragnęły tego samego. Nie należy się do niczego zmuszać ani poświęcać. Gdyby jednak doszło do ponowienia przez męża propozycji zaproszenia do waszego łóżka kobiety, możesz odpowiedzieć, że wolałabyś, aby w waszym trójkącie najpierw był mężczyzna. Po takim dictum (jeżeli, oczywiście, kochanie się z dwoma mężczyznami cię nie kręci), mężowie zwykle trójkątowe pomysły odpuszczają.

## Lekarz domowy

**Czasami krwawią mi dziąsła przy myciu zębów. Zdarza się, że czuję nieprzyjemny smak krwi także w czasie dnia. Jak temu zapobiegać?**

Roman

Krwawienie z dziąseł może pojawiać się przy energicznym myciu zębów twardą szczoteczkę. Zęby należy myć długo, ale delikatnie; twardą szczoteczkę zastąpić średnią lub miękką (należy zwrócić uwagę na opis przy zakupie). Mycie twardą szczoteczką może nie tylko podrażniać dziąsła, ale także uszkadzać

szkliwo zębów, zwłaszcza przy dziąsłach (przyczębia). Gdy jednak dziąsła krwawią także w innych okolicznościach, należy skontaktować się z lekarzem, bo może to być objaw stanu zapalnego dziąseł, paradontozu, cukrzycy, choroby wątroby albo niedoboru witamin. W stanach zapalnych jamy ustnej i dziąseł można stosować dostępny bez recepty płyn dentosept, który działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i odkażająco. Z domowych sposobów skuteczne jest płukanie jamy ustnej naparem z szalwii lub rumianku.

## Pod paragrafem

**Moja żona ma konflikt z sąsiadem o wspólny wjazd na posesję. Sprawa doszła do sądu. Jesteśmy w separacji i od trzech miesięcy nie mieszkam w domu, choć jestem tam zameldowany. Sąsiad powołał mnie na świadka. Nie chcę mieszać się w tę sprawę, unikam konfliktów i spotkań z żoną. Czy mogę odmówić zeznań?**

Paweł

Należy pan do kręgu osób, którym przysługuje prawo do odmowy zeznań

w charakterze świadka. To prawo dotyczy małżonków, rodziców, dziadków, rodzeństwa, dzieci i wnuków oraz spokrewnionych w tej samej linii. Prawo do odmowy zeznań trwa nawet wówczas, gdy małżonkowie są po rozwodzie. Nie można zlekceważyć wezwania do sądu. Trzeba się stawić o wyznaczonej porze. Sąd najpierw spyta świadka, czy jest spokrewniony ze stroną, a później, czy chce zeznawać. Wtedy można skorzystać z prawa odmowy zeznań.



Przysmak podlaski

## Soczyste bitki

### Składniki

- 7dag szynki wieprzowej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- ½ łyżeczki papryki ostrej
- ½ łyżeczki curry
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego

- 1 łyżka mąki
- olej
- sól, pieprz

Mięso opłukać w bieżącej wodzie, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić w cienkie plastry. Na rozgrzanym oleju obsmażyć na złoty kolor, oprószając delikatnie mąką. Dodać pokrojoną w piórka cebulę oraz zmiążdżone ząbki czosnku. Smażyć jeszcze chwilę. Dodać wszystkie przyprawy, zalać wodą tak, aby zakryła mięso. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości mięsa. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy oraz mąkę połączoną z wodą. Gotować do zgęstnienia. Doprawić pieprzem i solą do smaku.



## Jakie pary znaków zodiaku tworzą najgorsze związki?



**Lew:** rozrzutny, przebojowy, flirciarz



**Panna:** oszczędna, praktyczna, ostrożna



**Strzelec:** niezależny, impulsywny, podróżnik



**Koziorożec:** tradycjonalista, pamiętliwy, zaborczy



**Rak:** wrażliwy, domator, skryty



**Waga:** towarzyska, wesoła, nie lubi monotonii

**Byk:** tradycjonalista, gromadzi pieniądze, uparty

**Bliźnięta:** żywiołowe, lubią ryzyko, spontaniczne



**Ryby:** emocjonalne, romantyczne, lubią być adorowane



**Panna:** oszczędna, praktyczna, ostrożna



**Byk:** tradycjonalista, gromadzi pieniądze, uparty



**Wodnik:** ekscentryczny, niepraktyczny, pomysłowy



**Baran:** egocentryk, lubi rządzić, niezależny



**Skorpion:** nieufny, tajemniczy, lubi zdobywać



Najbliższa prawdy w TVP jest reklama.

64 proc. rządu, źle ocenia działalność Polaków, a tylko 36 dobrze. Zdaniem ekspertów, jeżeli Polacy nie zmieniają swojego postępowania, niezadowolenie rządu Mateusza Morawieckiego będzie się pogłębiać. Z sondażu CBOS wynika też, że są poważne powody do obaw, gdyż aż 77 proc. badanych zgodnie twierdzi, że powinno dojść do rekonstrukcji narodu i wymiany Polaków, którzy nie sprawdzają się w swojej roli, na lepszych.

Kiedy tak sobie patrzę na otaczającą rzeczywistość, to mi przychodzi do głowy myśl, że wczoraj było fatalnie, dziś jest fatalnie i jutro też będzie fatalnie. Czyżby wreszcie, kurna, długo oczekiwana stabilizacja?

W trakcie egzaminu jeden ze studentów poprosił o otwarcie okna z powodu upału.

– Proszę bardzo, okno można otworzyć, orłów tu nie ma, nie wyfruną – zgodził się złośliwie profesor.

Gdy po egzaminie wszyscy wychodzili, ten sam student zdumiony spytał:

– Ooo, pan profesor też drzwiami?

– Zero kultury, straszne chamstwo, zero szacunku dla starszych – wzdycha siedzący w tramwaju starszy pan.

– O co panu chodzi?! Przecież ustąpiłem miejsce! – mówi stojący obok chłopak.

– No tak, ale żona nadal stoi.

Adwokat wraca do swojego zaparkowanego mercedesa, patrzy, a auto ma zbite reflektory i znacznie wgniecioną maskę. Nie ma śladu po samochodzie, który w niego wjechał, ale rozluźnia się, kiedy spostrzega kartkę pod wycieraczką: „Przepraszam, panie mecenasie. Właśnie wjechałem w pańskiego merca. Świadkowie, którzy to widzieli, kiwają głowami i uśmiechają się do mnie przyjaźnie, bo myślałem, że zostawiam swoje nazwisko, adres i inne identyfikujące mnie prawdziwe szczegóły. Sam by mi pan doradził za 200 zł, że tego nie należy robić. Więc nie robię. 200 zł prześlę na adres kancelarii”.

Do policjanta podbiega zapłakana kobieta i lamentuje:

– Bandyta! Zabrał mi wszystkie pieniądze... Wszystko, co uskładałam...

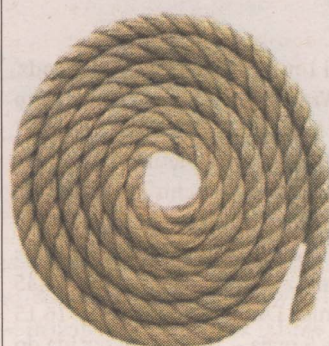
– A gdzie pani trzymała te pieniądze? – pyta policjant.

– A tu, pod spódnicę.

– I nie czuła pani, jak wkładał rękę pod spódnicę?

– Czułam, ale myślałam, że w uczciwych zamiarach...

## Pakiet pomocy rządowej dla kredytobiorców





Tu warto być

Białystok

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

■ Spektakl „Bóg mordu” Katarzyny Deszcz. Gdy w emocjach impulsy są silniejsze, na jaw wychodzi mroczna część ludzkiej natury. Przedstawienie w Spodkach (ul. Św. Rocha 14); sobota, 30 kwietnia, godz. 16.00. Bilety na stronie [dramatyczny.pl](http://dramatyczny.pl) i w kasie (ul. Suraska 1), tel. 85 74 99 175.

Łomża

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

■ Koncert z cyklu „Scena muzyki polskiej” w wykonaniu zespołu Sepia Ensemble w składzie: Szymon Józwiak – klarnet, Wojciech Jeliński – puzon, Tomasz Sośniak – fortepian, Anna Szamotoła – wiolonczela; czwartek, 28 kwietnia, godz. 18.30. Wstęp wolny.

■ „Muzyczna majówka” orkiestry Filharmonii pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzeckiego z solistami Soyung Yu (Korea Południowa) – sopran i Andrzeja Batora – baryton; wtorek, 3 maja, godz. 18.30. Wstęp wolny.

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

■ „Śpiewamy dla Niepodległej”, to zaproszenie mieszkańców Łomży na wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych przy wtórze Łomżyńskiej Orkiestry Dętej z udziałem Pawła Krasulaka w Hali Kultury (Stary Rynek); wtorek, 3 maja, godz. 17.00.

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

■ „Czerwony Kapturek” według Jana Brzechwy jest żywiołowym, roztańczonym, rozśpiewanym spektaklem dla dzieci, w którym również dorośli znajdą coś dla siebie. Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Eva Farkašova. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Obsada: Beata Antoniuk, Marzanna Gawrych, Daria Głowacka, Marek Janik, Tomasz Rynkowski, Rafał Swaczyna; piątek, 29 kwietnia, godz. 17.00. Rezerwacja biletów, tel. 86 216 31 93 i 666 383 704.

Miastkowo

**Biblioteka Publiczna (ul. Łomżyńska 25/1, tel. 86 217 44 70):**

■ Spotkanie z Jackiem Łacińskim, pisarzem, prawnikiem, podróżnikiem, autorem książek o rozwoju osobistym, m.in. „Dlaczego warto czytać?”, „Jak być lepszym w życiu prywatnym i zawodowym”; piątek, 29 kwietnia, godz. 16.30. Wstęp wolny.

Zambrów

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

■ Wernisaż wystawy malarstwa Agnieszki Gruszeckiej w Galerii Sztuki „Labirynt”; czwartek, 28 kwietnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Wysokie Mazowieckie

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

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

Repertuar kin:

■ **Kino MOK Grajewo:** 30 kwietnia i 1 maja – „To nie wypada”, godz. 16.30 i „Belle”, godz. 18.30. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 29 kwietnia – „Za duży na bajki”, godz. 17.00 i „Bunkier strachu”, godz. 20.00; 30 kwietnia – „Za duży na bajki”, godz. 14.00 i 17.00 oraz „Bunkier strachu”, godz. 20.00; 4 maja – „Za duży na bajki”, godz. 17.00 i „Bunkier strachu”, godz. 20.00; 5 maja – „Bunkier strachu”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 29 – 30 kwietnia i 1 maja – „Nawet myszy idą do nieba”, godz. 14.45 oraz „Fantastyczne zwierzęta: tajemnice Dumbledorea”, godz. 16.15 i „Zaginione miasto”, godz. 19.00; 2 – 5 maja – „Nawet myszy idą do nieba”, godz. 17.00 i „Zaginione miasto”, godz. 19.00.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs  
**Fraszka igraszka na pokrzepienie**

Otwarty Konkurs Literacki „Fraszka-igraszka ku pokrzepieniu serc” ogłasza Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Na konkurs należy przesłać od 2 do 5 fraszek do 13 maja (Miejski Ośrodek Kultury, ul. kard. S. Wyszyńskiego 2a, 18 – 300 Zambrów). Należy dołączyć do nich zgodę na przetwarzanie danych osobowych, wykorzysta-

nie utworów i wizerunku autora (formularze i szczegółowy regulamin na stronie [mokzambrow.pl](http://mokzambrow.pl)).

Prace oceniane i nagradzane będą w pięciu kategoriach (w trzech – uczniowie szkół podstawowych, uczniowie szkół ponadpodstawowych i dorośli).

Ogłoszenie wyników nastąpi 20 maja.

**HOROSKOP**  
mitoshy

**BARAN** (21 III – 20 IV): ożywcza ciekawość, która kiedyś Cię stawiła w gotowości do eksperymentów, znów się odezwie. Warto dać ponieść się śmiałym, ciągle odsuwanym marzeniom.

**BYK** (21 IV – 20 V): zamkniesz się w świecie iluzji i pragnień, pomijając sprawy, które będą się działy obok Ciebie. Chyba źle oceniasz sytuację i możesz widzieć wszystko w lepszym świetle. Jeśli przesadnie będziesz idealizować, nie mając wystarczających informacji, prawda może okazać się bolesna.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 20 VI): jeśli chcesz cokolwiek zmienić w swoim życiu, dostaniesz szansę, aby tego dokonać. Na dodatek możesz mieć możliwość przebicia się. Jeśli wydaje Ci się, że jest trudno i źle, zmień swoje nastawienie. Widać możliwość sięgnięcia tam, gdzie dotąd nie było szans.

**RAK** (21 VI – 22 VII): czas na wprowadzanie w życie nowych idei lub czegoś, co planujesz od dawna. Wszystko wskazuje na to, że przejdziesz inicjatywę i pokierujesz sprawami według siebie.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): los może zawirować pewnymi zdarzeniami, że odzyskasz wigor i siły. W każdym bądź razie spodziewaj się pozytywnych zmian, które otworzą furtkę do lepszych dni.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): dni wyciszenia, spod którego przebijają się będzie wewnętrzny chaos. Jeśli to efekt wielowątkowej gry, czas ją przeciąć, zanim zmieni się w supeł. Przekonanie, że nad wszystkim się panuje, może być złudne, a finał jak w porzekadle o łapaniu kilku srok za ogon.

**WAGA** (23 IX – 23 X): należałoby zrewidować, co dla Ciebie stanowi największą wartość, a tym samym przestawić preferencje. Pora na lepsze w nich miejsce sfery duchowej, uczuć.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): wszystko, co w nadchodzących dniach zaplanujesz w sprawach materialnych, ma szansę na rzeczywistnienie. Wiele zależy od Twojej wiary w siebie. Taki tydzień może się ponownie szybko nie zdarzyć. Możesz oczekiwać także na pozytywne zdarzenia w sferze kontaktów z otoczeniem.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): będziesz szukać rozwiązań sytuacji, w której się znajdujesz. Podchodź do tego rozsądnie. Lekceważąc drogowskazy napotkane po drodze, możesz popełnić ogromny błąd. W uczuciach nie przegap iskry, która może wywołać ogień.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): najbliższe dni przyniosą Ci sporo spokoju i zadowolenia ze spraw bieżących. Zapragniesz spocząć w przyjaznych ramionach. Przygotuj się na miłe spotkania, sympatyczne towarzystwo, dobrych ludzi.

**WODNIK** (21 I – 19 II): inicjatywa należy do Ciebie! Ale nie przesadz, dobrze wiesz, jak dać do zrozumienia, że byłoby miło zbliżyć się do siebie. Nie podkręcaj tempa, namiętność sama wyznaczy naturalny rytm...

**RYBY** (20 II – 20 III): ten tydzień uzmysłowi Ci, że nadszedł czas na przemyślenia, zastanowienie się. Zapewne to nie moment na ostre, konkretne kroki. Odsuń emocje, chwytaj sygnały, analizuj. Nie daj się ponieść nerwom.



## Gala MMA w Grajewie

W nawiązaniu do XVII Gali MMA CUP Podlaskie 2022 w Grajewie, która odbędzie się 6 maja, trzy dni wcześniej, we wtorek, 3 maja, można obejrzyć ceremonię ważenia przed Galą w Muzeum Mleka (ul. Konstytucji 3 Maja 36) o godz. 17.30. Gościem specjalnym Gali będzie Marcin „Róża” Różalski, a w starciach w klatce w Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Strażacka 2) wystąpią, między innymi Zakrzewski, Rogóż, Kalenik, Kułak. Początek, godz. 18.00. Transmitować ją będzie na żywo TVP Sport.

Prawie miesiąc później, 3 czerwca, na Gali Babilon MMA w Nowy Targu walczył będzie o pas mistrzowski pochodzący z Grajewa Adam Łaguna. Adam ma 28 lat. Zawodowo stoczył 7 walk, z których 6 wygrał. Jako amator stoczył 15 walk i ani jednej nie przegrał. Transmisje z tej Gali przeprowadzi telewizja Polsat na programach Super Polsat, Polsat Sport oraz Polsat Fight Sport.

## Zambrów na rowery

Oprócz krótko i długodystansowych rajdów w cyklu „Zambrów na rowery 2022”, tego lata dzieci rywalizować będą w Wyścigach Kolarskich z okazji Dnia Dziecka (4 czerwca), a starsi będą mogli się sprawdzić w VII Maratonie Szosowym (19 czerwca).

Oto kalendarz zambrowskich rajdów, w których jechać może każdy. Dystans ok. 50 km: 8 maja – Czerwony Bór, 5 czerwca – Góra Królowej Bony (w Starej Łomży), 3 lipca – Wysokie Mazowieckie, 7 sierpnia – Rutki-Kossaki. Dystans ponad 100 km: 4 września – Kurowo/Waniewo.

O nadchodzących zambrowskich wydarzeniach rowerowych przypominać będziemy na bieżąco.

## Upamiętnili Jarosława Augustowskiego

6 drużyn wystartowało w V Memoriale Siatkarskim im. Jarosława Augustowskiego w Szczuczynie. Wygrała ekipa Volley Pisz, II miejsce – Polley Szczuczyn, III miejsce – Juniorki Elk. Zawodnicy i kibice minutą ciszy uczcili pamięć starosty grajewskiego, wielkiego orędownika sportu Jarosława Augustowskiego.

## Jak sobie radzić z przesileniem wiosennym?

W zimie mamy mniej ruchu, brakuje słońca, a dieta jest uboższa w witaminy i minerały. Po pewnym czasie powoduje to poczucie zmęczenia i braku chęci do życia, problemy z koncentracją, senność. Szczyt nie najlepszego samopoczucia nadchodzi wczesną wiosną, zwykle w kwietniu. Dlatego zwane jest przesileniem wiosennym. Do najbardziej charakterystycznych jego objawów należą zawroty głowy, osłabienie, częste bóle głowy i bóle mięśni (być może z powodu niedoboru witamin i soli mineralnych), osłabienie refleksu i mięśni (za mało potasu), rozdrażnienie, mniejsza odporność na stresse, bolesne skurcze mięśni (niedobór magnezu), nagłe ataki zmęczenia (niedobór żelaza) i wypadanie włosów (brak cynku). Dlatego ważne jest, aby w tym okresie dostarczyć naszemu organizmowi jak najwięcej witamin i minerałów.

Pokrzywa, która akurat zaczyna puszczać świeże listki, to bogate źródło witamin A, C i K oraz witamin z grupy B, a także składników mineralnych, takich jak cynk, fosfor, jod, krzem, magnez, mangan, potas, wapń, sod i żelazo. Poprawia pracę wątroby, obniża poziom glukozy we



krwi, pobudza czynność wydzielniczą trzustki. Ma właściwości bakteriobójcze. Zapobiega zatrzymywaniu się płynów w organizmie. Usprawnia przemianę materii, pomaga oczyścić organizm z toksyn, ma doskonały wpływ na włosy, paznokcie oraz skórę. Aby wykorzystać te właściwości, wystarczy kilka świeżych listków pokrzywy zalać w szklance wrzątkiem, przykryć podstawką, odstawić na 10 – 15 minut do naciągnięcia. Po naciągnięciu i ostudzeniu do 35 stopni, można wycisnąć ćwiartkę cytryny. Oprócz poprawy smaku,

dostarczy nam witaminę C (pod warunkiem, że wyciśniemy ją po ostudzeniu). Pić 3 – 4 szklanki dziennie.

Z listków można też przygotować syrop. Kilogram pokrzywy należy zemiać w mikserze i zalać litrem wody. Całość zagotować i po wystygnięciu do temperatury poniżej 28 stopni C, dodać 4 łyżeczki miodu. Przełożyć do słoiczków i przechowywać w lodówce. Dla ogólnego wzmocnienia i oczyszczenia organizmu, można pić trzy razy dziennie łyżeczkę syropu przez dwa tygodnie, dwa razy na kwartał.

## Łomżanie wicemistrzami Polski na 10 km!



Długodystansowcy z KS Prefbet-Sonarol dwukrotnie stanęli na drugim stopniu podium, wywalczając tytuły wicemistrzów Polski w Międzyrzeczu. Drużyny biegły w składach: Przemysław Dąbrowski, Damian Świerdzewski, Mateusz Niemczyk i Radosław Mateusiak oraz Iwona Wicha, Sylwia Walczak i Monika Nawrat.

W tym samym czasie startująca w maratonie w Łodzi Ewa Jagielska także zajęła drugie miejsce, a Monika Bytner-Kwiatkowska na 10 km była trzecia.





1/23