

**Poradnia: nie daj się wampirowi! • Pytanie intymne**

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

FILIA NR 2

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

Tygodnik Podlaski

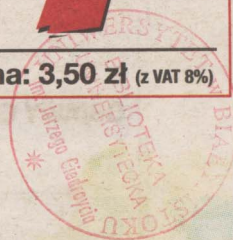
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

18 (2056)

8 maja 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)



## Ukraińskie katakumby

## Łodzią z Łomży do Białowieży!

**Eutanazja**  
w białych rękawiczkach



Fot. pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 177 020816840051 18



# Traktuj swe serce z sercem!

W Polsce umiera rocznie około 360 000 mieszkańców. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, choroby serca powodują prawie połowę zgonów w Polsce! Weźmy to sobie do serca!

## OBJAWY CHOROBY SERCA

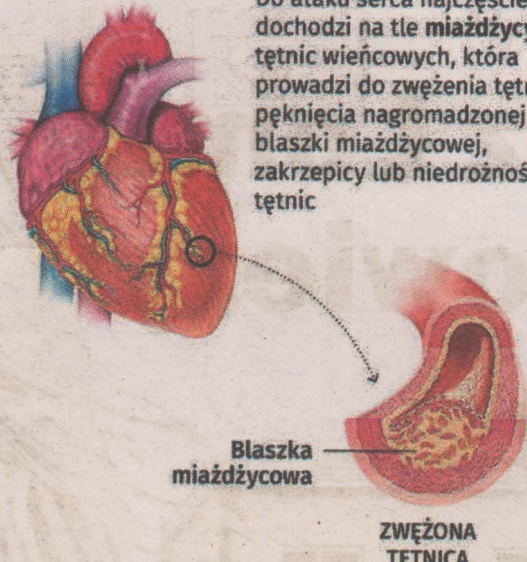
**OMDLENIA**  
Wynikają z nieprawidłowego krążenia krwi

**KOŁATANIE SERCA**  
Serce bije szybciej oraz zmienia się jego rytm i siła skurczu

**BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ**  
Najczęściej jest dławicowy (gniecenie, ściskanie, pieczenie), trudny do zlokalizowania, promieniuje jednostronnie (zazwyczaj na lewą stronę) i nie zmienia się przy zmianie pozycji ciała

## ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO


Do ataku serca najczęściej dochodzi na tle miażdżycy tętnic wieńcowych, która prowadzi do zwężenia tętnic, pęknięcia nagromadzonej blaszki miażdżycowej, zakrzepicy lub niedrożności tętnic




**Blaszka miażdżycowa**

**ZWĘŻONA TĘTNICA**

Blaszka miażdżycowa tworzy się wewnątrz ściany tętnicy na skutek odkładania się cholesterolu i innych tłuszczów. Blaszka powoduje zwężenie tętnicy i ograniczenie przepływu przez nią krwi




Ból trwa najczęściej 2-10 min



Jeżeli ból trwa ponad 30 min i towarzyszą mu inne objawy (nudności, wymioty, duszność) – może to być zawał serca


## CZYNNIKI RYZYKA CHOROÓB SERCA

45-70 lat




**WIEK**  
(kobiety chorują w późniejszym wieku niż mężczyźni)


32-50 lat




**PŁEĆ**  
(kobiety chorują częściej niż mężczyźni)




**OTYŁOŚĆ**




**PALENIE TYTONIU**




**NADCIŚNIENIE TĘNICZE**



**WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU**



**BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**



**PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE**

## Parkinson atakuje rolników!

Najwięcej zachorowań na Parkinsona w Polsce jest w województwach lubelskim i podlaskim, czyli województwach typowo rolniczych. Prawie dwa razy więcej, niż na przykład, w województwie zachodniopomorskim. Dlaczego? Pestycydy mogą być znacznie bardziej niebezpieczne, niż się powszechnie sądzi.

„Rolnik, według producentów pestycydów, ma pracować niemalże jak chirurg, który wkłada kombinizon, ktoś nakłada mu rękawiczki, a on sam niczego nie dotyka. Proszę sobie teraz wyobrazić kilkugodzinną pracę w upale w takim kombinzonie”, pisze w „Tygodniku Powszechnym” Krzysztof Story.

Artykuł jest efektem międzynarodowego śledztwa dziennikarzy z kilku europejskich redakcji. Krzysztof Story wskazał w nim, że gdy powstawał tekst, zgłaszali się do niego byli i obecni rolnicy, którzy zapadli na Parkinsona i choroby nowotworowe. Oficjalnych danych na ten temat jednak wciąż brakuje.

W 2012 roku we Francji choroba Parkinsona została wpisana na listę chorób zawodowych. W Polsce do dzisiaj jej na tej liście nie ma, tak jak w większości europejskich krajów.

## List ZUS do emerytów

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił trzynaste emerytury. Teraz na potwierdzenie wypłat, emeryci otrzymają specjalny list z ZUS. W kopercie będą dwa pisma. Oprócz informacji o wypłaconej trzynastce, będzie decyzja o wysokości emerytury lub renty po marcowej waloryzacji. Należy oba pisma dokładnie przeczytać i nie wyrzucać ich do kosza, bo mogą okazać się bardzo potrzebne.

Warto zwrócić uwagę na należne nam kwoty w obu pismach. Jeśli kwota „trzynastki” lub waloryzacji się nie zgadza (lub obie się nie zgadzają) z otrzymaną wypłatą, trzeba skontaktować się z ZUS w celu wyjaśnienia sprawy. Podstawą będą właśnie otrzymane pisma.



# 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 Białecka

**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.

Krótko przed śmiercią dziewięćdziesięciosiedmioletnia Holenderka Atie Visser wysłała list do burmistrza swego miasta, w którym poinformowała, że 1 marca 1946 roku zastrzeliła architekta Felixa Gulje! Dokonała tego, ponieważ jako żołnierz holenderskiego ruchu oporu była przekonana, że architekt w czasie wojny kolaborował z Niemcami. Wojna się skończyła, a on żył sobie spokojnie. Zlikwidowała go więc w imię sprawiedliwości. Burmistrz zaprosił ją na rozmowę, w której dowiedziała się, że architekt nie tylko nie współpracował z hitlerowcami, ale w swoim domu ukrywał żydowską rodzinę i dawał pieniądze znajomemu, by ukrywał innych Żydów!

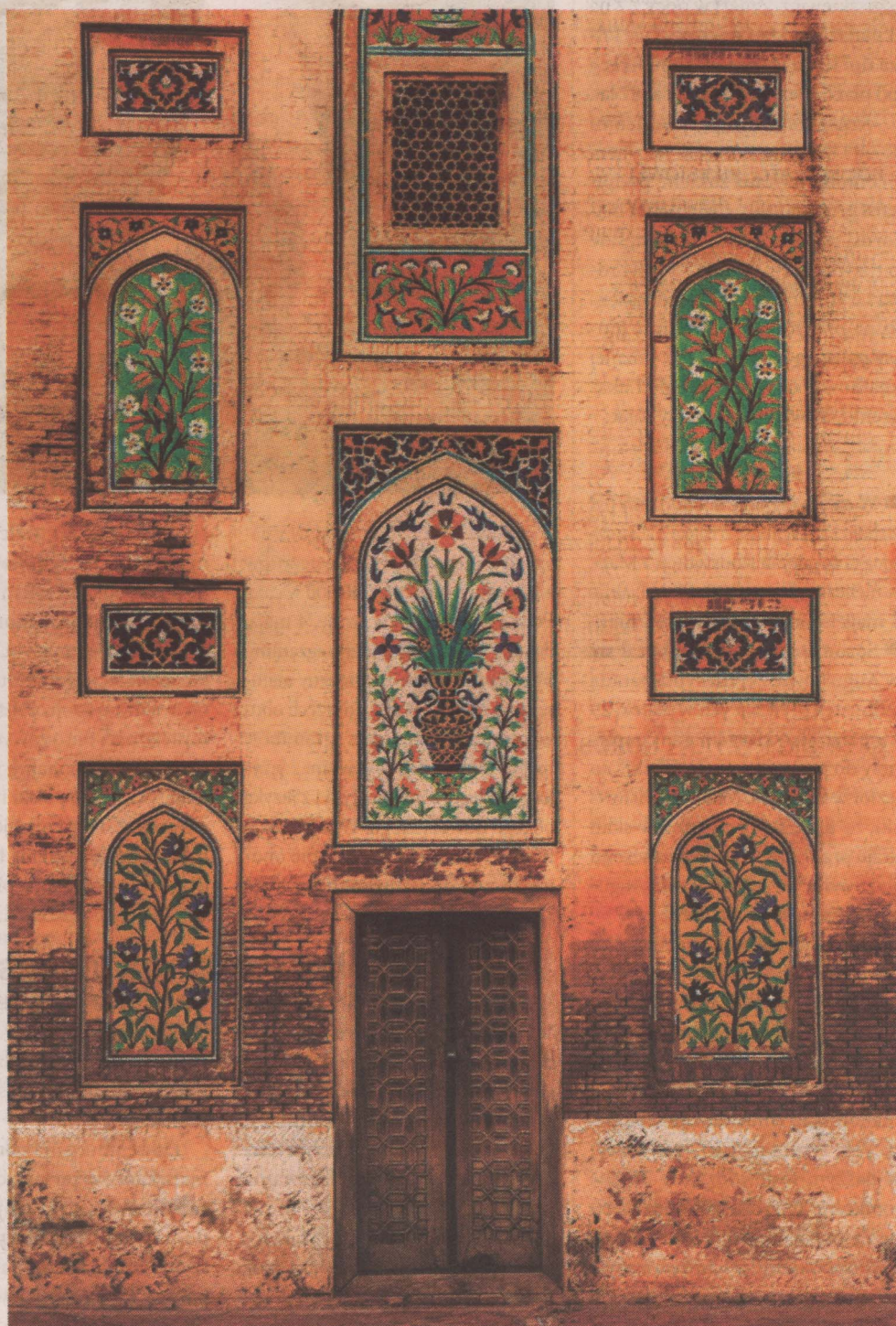


Od redaktora

Dotarcie do prawdy czasem jest bardzo trudne, niekiedy niemożliwe. Każdy, kto się z tym zmagają, ma do wyboru dwie możliwości. Pierwsza: lepiej skazać dziewięciu niewinnych spośród dziesięciu, niż gdyby jeden winny uniknął kary! Druga: lepiej, gdy kary uniknie dziewięciu winnych, niż gdyby jeden niewinny został skazany.

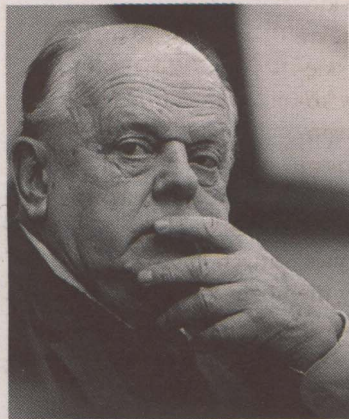
Pierwszej hołduje totalitaryzm. Drugiej demokracja.

WŁADYSŁAW TOCKI





## Zmarł pierwszy prezydent Białorusi



Nie żyje pierwszy prezydent niezależnej Białorusi Stanisław Szuszkiewicz. Zmarł w nocy z 2 na 3 maja. Jego stan pogorszył się kilka dni temu w wyniku komplikacji po przebytych covidzie. Miał 87 lat.

Szuszkiewicz z przywódcami Rosji i Ukrainy, Borysem Jelcynem i Leonidem Krawczukiem, podpisał 8 grudnia 1991 r. w imieniu Białorusi porozumienie białowieskie o rozwiązaniu ZSRR. Do 1994 roku i wyboru Aleksandra Łukaszenki na prezydenta, pełnił rolę głowy państwa białoruskiego. Później znajdował się w opozycji do Łukaszenki, odważnie go krytykując.

■ W całym regionie obchodzony był 2 maja Dzień Flagi, 3 maja 231 rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja, w nielicznych przypadkach oficjalnie 1 maja honorowano Święto Pracy.

■ Sezon żegludowy rozpoczął się w Augustowie z tradycyjną paradą jednostek pływających w piątek, 29 kwietnia. Statki i katamarany popłynęły do pomnika „Gołej Zośki” na jeziorze Rospuda. Kanał Augustowski, to unikatowy zabytek w skali kraju oraz Europy. Do końca sezonu śluzowanie na całym Kanale Augustowskim jest bezpłatne.

■ Polscy wyznawcy islamu świętowali obchody trzydniowego Ramadan Bajram (Eid al-Fitr), jednej z dwóch najważniejszych w roku religijnym uroczystości muzułmańskich. W Polsce jest ok. 5 000 mąhometan (nie licząc przebywających tymczasowo). Najwięcej w naszym województwie. To potomkowie Tatarów, sprowadzanych przez polskich królów od XVI w. W Podlaskiem są ich dwa zabytkowe meczety, w Kruszynianach i Bohonikach.

## MYŚL TYGODNIA

Najbardziej gorące miejsce w piekle jest zarezerwowane dla tych, którzy w okresie kryzysu moralnego zachowują neutralność

Dante Alighieri



Prawie 10 000 maturzystów z naszego województwa i 41 uczniów z Ukrainy oraz około 290 000 w całej Polsce przystąpiło w środę, 4 maja, o godz. 9.00 do pisemnego egzaminu z języka polskiego. Tegoroczny maturzysta musi przystąpić do trzech obowiązkowych pisemnych egzaminów na poziomie podstawowym: z języka polskiego, z matematyki i z języka obcego nowożytnego. Wszyscy maturzyści muszą też przystąpić obowiązkowo do jednego pisemnego

egzaminu na poziomie rozszerzonym. Wśród przedmiotów do wyboru są: biologia, chemia, filozofia, fizyka, geografia, historia, historia sztuki, historia muzyki, informatyka, język łaciński i kultura antyczna, wiedza o społeczeństwie, języki mniejszości narodowych i etnicznych, język regionalny, a także matematyka, język polski i języki obce nowożytnie. Przed nimi jeszcze sporo nauki i stresu. Życzymy im więc tradycyjnego połamania piór!

## Ambasador Luksemburga u marszałka

– Warto rozmawiać, spotykać się, nawiązywać nowe relacje. Każda znajomość to szansa dla naszego województwa. Takie spotkania są kanwą dla dalszej współpracy, także na niwie gospodarczej, a nasz region ma wiele do zaoferowania potencjalnym partnerom – mówi wicemarszałek Marek Olbryś, który w Urzędzie Marszałkowskim spotkał się z ambasadorem Wielkiego Księstwa Luksemburga Paulem

Schmitem w piątek, 29 kwietnia. Omawiali perspektywy współpracy gospodarczej województwa podlaskiego z Wielkim Księstwem Luksemburga.

Luksemburg ma ponad 600 tys. mieszkańców, powierzchnię osiem razy mniejszą od województwa podlaskiego, jest drugim (pierwszym Liechtenstein) najbogatszym państwem na świecie w przeliczeniu PKB na mieszkańca.

## „Ślicznotka” w Michałowie



Zdjęcia do komedii „Ślicznotka” rozpoczęły się w plenerach w Michałowie, między innymi w amfiteatrze, w gabinecie burmistrza, na ulicach wokół parku. Twórcy zapowiadają, że będzie w niej o lokalnej władzy, miłości i o tym, że warto dążyć do realizacji swoich marzeń, pokonując wszelkie przeciwności. Nakręcono już ok. 70 procent materiału, z którego powstanie film. W komedii gra między innymi Joanna Kurowska, ale zobaczymy też aktorów białostockich, a wśród statystów mieszkańców Michałowa i Białegostoku. Premiera „Ślicznotki” w kinach planowana jest na połowę grudnia tego roku.

## Ideologiczni chuligani przed sądem

Akt oskarżenia wobec trzech chuliganów, którym zarzuciła zniszczenie samochodów medyków z grupy Medycy na Granicy skierowała do sądu Prokuratura Rejonowa w Hajnówce. Straty materialne zostały oszacowane łącznie na 17 600 zł.

Medycy na Granicy grupuje ludzi z wykształceniem medycznym, którzy w strefie przy granicy z Białorusią pomagali nielegalnym imigrantom, potrzebującym różnej pomocy.

Do zniszczenia 5 aut medyków doszło w połowie listopada 2021 roku we wsi Świnoroje koło Narewki. Na opublikowanych wtedy w mediach społecznościowych zdjęciach widać było, że samochody mają powybijane szyby, potłuczone reflektory i zniszczoną karoserię, przebiegane opony.

Podejrzani, to dwóch mężczyzn (24 i 26 lat) oraz kobietę (24 lata) z Białegostoku. Są związani ze środowiskiem pseudokibiców, mającym charakter narodowo-nacjonalistyczny, antyemigracyjny. Mężczyźni kilka miesięcy spędzili w areszcie, kobieta była poszukiwana listem gończym, bo wyjechała za granicę. Po powrocie do Polski sama zgłosiła się na policję. Dwójka nie przyznaje się do zarzutów.



## Eutanazja w białych rękawiczkach

Od 1 maja zarządzeniem prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia zmieniły się taryfy, dotyczące finansowania domowej wentylacji mechanicznej płuc. W zależności od ilości spędzanych pod respiratorem godzin, stawki ścięto aż o 62 proc. Za pacjenta wentylowanego do ośmiu godzin dziennie NFZ płaciło 103 zł, teraz chce płacić 39 zł. Pacjenci są przerażeni. Uważają, że dla nich to wyrok. Eutanazja w białych rękawiczkach, bo za taką stawkę nikt nie będzie chciał świadczyć tych usług. A bez respiratorów w domach, umrą.

Czyni to rząd, który ma pełną gębę hasel o ochronie życia od poczęcia do śmierci. I poucza innych w Europie w sprawie eutanazji. Można jej nie uchylać, ale ją wprowadzić takimi decyzjami. Problem dotyczy 10 000 chorych. Bez domowej wentylacji większość byłaby przykuta do szpitalnego łóż-



ka do końca życia. A przecież tych 10 000 chorych szpitale nagle nie przyjmą, bo już teraz nie ma w nich miejsc. Poza tym pobyt w szpitalu, by chory mógł być wentylowany (niektórzy pod respiratorem spędzają w domu po 12 godzin na dobę), to olbrzymie koszty. Znacznie większe, niż finansowanie pomocy domowej, bo doba w szpitalu

kosztuje nawet 20 – 30 razy więcej i to przy stawkach sprzed 1 maja.

Poprzednie stawki zostały ustalone w 2016 roku. Od tego czasu wszystko podrożało, mamy dwucyfrową inflację. Z każdego więc punktu widzenia decyzja NFZ, likwidująca praktycznie domową wentylację respiratorem, jest absurdalna i szkodliwa!

## 40 lat temu

„Kontakty”, 9 maja 1982:

### Wolność ostatnich internowanych

Na mocy dekretu o stanie wojennym z dnia 12 grudnia 1981 r. decyzje o internowaniu zastosowane zostały w Łomżyńskim w stosunku do 30 osób. Większość z nich, jak informuje KW MO w Łomży, opuściła miejsca odosobnienia do 22 marca; ostatnie trzy osoby zwolnione zostały przed 20 kwietnia.

### Koniec godziny milicyjnej

Godzina milicyjna przestała obowiązywać od 2 kwietnia także w województwie łomżyńskim. Od tego dnia nie trzeba również ubiegać się o zezwolenie na zwoływanie i odbywanie zgromadzeń, zebrań, szkoleń i kursów organizowanych przez działające organizacje społeczne, twórcze, spółdzielcze, stowarzyszenia, komitety mieszkańców i OKON-y.

### Nie ma chętnych na Bielmlek

Trzeci przetarg na sprzedaż Spółdzielni Mleczarskiej „Bielmlek” w Bielsku Podlaskim zakończył się niepowodzeniem, choć cena wywoławcza była prawie 30 mln zł niższa od wyceny biegłych, którzy majątek upadłej Spółdzielni wycenili na ponad 150 mln zł. Sytuacja finansowa upadłego „Bielmleku” się pogarsza. Jeśli nie dojdzie do nagłego zwrotu, będzie jeszcze gorsza, ponieważ wkrótce z bielskiej mleczarni ma się wyprowadzić spółka Laktopol, która nie zdecydowała się na przedłużenie dzierżawy. Pezesem „Bielmleku” był Tadeusz Romańczuk. Teraz on z dwoma innymi pracownikami Spółdzielni jesienią ubiegłego roku usłyszeli prokuratorskie zarzuty niegospodarności. Sprawa do tej pory nie trafiła do sądu. Romańczuk to zarazem były senator PiS i wice-minister rolnictwa w rządzie Morawieckiego.

„Bielmlek” otrzymał z budżetu państwa 25 mln zł. Aby utrzymać mleczarnię w gotowości do produkcji, syndyk będzie musiał teraz z tych pieniędzy opłacać rachunki, które miesięcznie wynoszą około 220 tysięcy złotych.

### Nie męcz się z domowym katem!



Fot. pixels

14 instytucji z województwa podlaskiego nadzoruje lub koordynuje działania służb, dotyczących przemocy w rodzinie. W Łomżyńskim o pomoc można się zwrócić do:

1. Kuratora okręgowego Sądu Okręgowego w Łomży Wiesława Hryniewicza, tel. 503 971 498, e-mail: kurator@lomza.so.gov.pl.

2. Prokurator Prokuratury Okręgowej w Łomży Małgorzaty Podleś, tel. 86 21 55 429, email: biuro.podawcze.polom@prokuratura.gov.pl.

3. Starszych psycholożek Zakładu Karnego w Czerwonym Bo-

rze Magdaleny Jaroszewskiej, tel. 86 215 35 83 e-mail: magdalena.jaroszevska@sw.gov.pl i Marty Perkowskiej, tel. 86 215 35 83, e-mail: marta.perkowska@sw.gov.pl oraz młodszego wychowawcy Doroty Warcholak, tel. 86 215 35 83, e-mail: dorota.warcholak@sw.gov.pl.

4. Młodszego wychowawcy w Oddziale Zakładu Karnego w Grądach Woniecku Katarzyny Zielińskiej, tel. 86 276 33 00, e-mail: katarzyna.zielinska3@sw.gov.pl.

Nie męcz się z domowym katem, czy jest to on, czy ona ani dnia dłużej. Kontaktuj się, opowiedz, pomogą.

### Gwałtowny wzrost czytelnictwa prasy!

Odnotowaliśmy zadziwiający wzrost czytelnictwa. W czwartek, 22 kwietnia, do kiosku przy Placu Żeglickiego w Łomży nie malała kolejka po prasę. Największe powodzenie miała prasa codzienna, nie przekraczająca w cenie czterech złotych. Tajemnicę krył pobliski sklep Centrali Rybnej: sprzedawano w nim śledzie i dorsze bez opakowań. Łudzimy się, że „Kontakty” okazały się na to zbyt cenne.

### Pierwszy blok w Nowogrodzie

Zakończona została budowa pierwszego w historii nowogrodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej bloku z 15 mieszkaniami. Wkrótce specjalna komisja wyłoni spośród 56 członków spółdzielni szczęśliwców, którzy otrzymają do nich klucze. Jeszcze w maju planuje się rozpoczęcie kolejnego budynku.

### Burzliwie w Zbójnej

W burzliwej atmosferze przebiegła pierwsza w tym roku sesja Gminnej Rady Narodowej. Rada rozstrzygnęła, między innymi, definitywnie spór wsi Gawrychy i Popiołki o lokalizację sklepu: w tajnym głosowaniu radni zdecydowali, że będzie on w Gawrychach.



## Majówka u Stacha Konwy

Na „Kurpiowską majówkę u Stacha” w Lesie Jednaczewskim zaprasza w setną rocznicę wystawienia pomnika kurpiowskiego bohatera wójt gminy Łomża Piotr Kłys w niedzielę, 8 maja.

Postać Stacha Konwy w okresie międzywojennym spopularyzował etnograf z Nowogrodu Adam Chętnik w wydawanym przez siebie piśmie „Gość Puszczański”.

W 1922 roku tygodnik „Gazeta Łomżyńska” zainicjował zbiórki na pomnik Konwy. Pierwsze 1870 marek złożyli urzędnicy nadleśnictwa w Nowogrodzie oraz po 1000 marek nauczycielka Witwicka z Kadzidła i Stanisław Krupka z Zimnej. Dołączyła cegielnia z Dy-

lewa, która przeznaczyła na postument 1000 cegieł. Projekt drewnianego pomnika na murowanej podstawie wykonał bezpłatnie architekt Rudolf Macura z Ostrołęki. Na wysokim cokole w kształcie barci wypisane były słowa: „Tu spoczywa bohater kurpiowski, Stach Konwa, zginął śmiercią chwalebną w r. 1733”.

Poświecenie i odsłonięcie pomnika odbyło się 25 czerwca 1922 roku. Łomżyniacy zebrałi się tego dnia rano (o godzinie 9.00) na ulicy Stacha Konwy (ulica Wasilewska w 1920 r. zmieniła nazwę na Stacha Konwy) i procesją wyruszyli do Jednaczewa. Przybyli tam także Kurpie z okolicy. Pomnik poświęcił i poruszające kazanie

wyłosił absolwent łomżyńskiego gimnazjum, ówczesny proboszcz z Kuzi ks. Piotr Krysiak.

„Wtedy przez myśl przejść mi nie mogło, że tu kiedyś Mszę św. odprawiać będę i to właśnie na mogile tego Stacha Konwy, który imię mego szczepu po całej Polsce wślawił, a któremu też Polska dziś oto tak uroczyste hołdy swoje składa”.

W programie „Majówki u Stacha” Bieg Stacha Konwy, Ogólnopolski Festiwal Muzyki Kurpiowskiej, obozowisko z inscenizacją potyczki Kurpiów z wojskami sasko-rosyjskimi, zabawy dla dzieci i smaczne kurpiowskie jadło. Uroczystości rozpoczną się Mszą świętą o godz. 11.00 na polanie przy pomniku Stacha.

## Czy nie mogą być dwie Miss 2022?



Sylwia Święćkowska z Kamianki i Gabriela Filipkowska z Łomży. Fot. Karolina Rafałowska

Sylwia Święćkowska (16 lat) z Kamianki (gm. Jedwabne) i Gabriela Filipkowska (16 lat) z Łomży są wśród 15 finalistek konkursu Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2022.

Sylwia jest uczennicą Zespołu Szkół Akademickich w Łomży. Uczęszcza do drugiej klasy o profilu mundurowym. W wolnych chwilach spędza czas z rodziną i przyjaciółmi. Największym autorytetem dla niej są rodzice, z którymi zawsze może omówić każdą sytuację. W dru-

gim człowieku ceni szczerość i zaufanie. W przyszłości chciałaby pełnić służbę w wojsku i dumnie bronić nasz kraj.

Gabriela jest uczennicą II Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Łomży. Ponad połowę życia poświęciła tańcowi towarzyskiemu, który nauczył ją pokory, zdrowej rywalizacji oraz świadomości własnego ciała. Taniec jest dla niej lekarstwem na wszelkie smutki i niepowodzenia. Od ponad roku stawia pierwsze kroki w mode-

lingu, z którego czerpie ogromną satysfakcję. Najważniejszą wartością jest dla niej rodzina. Mama, która nauczyła ją empatii i przedkładania czyjegoś dobra ponad swoje oraz tata, który pokazał jej, jak powinna wyglądać prawdziwa miłość. Z dumą obserwuje starszą siostrę, która jest dla niej autorytetem i przyjaciółką.

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

400

uchodźców

w Łomży



Oficjalnie w Łomży przebywa obecnie około 400 uciekinierów z Ukrainy, informuje Urząd Miejski. W szkołach miasta uczy się 167 ukraińskich dzieci. Od 2 maja zmienił się sposób działania Punktu Informacyjnego, uruchomionego 2 marca w Hali Kultury na Starym Rynku.

„Od tego dnia porady w Punkcie Informacyjnym będą udzielane telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00 oraz w sobotę w godzinach 8.00 – 14.00, tel. +48 863 070 044. Pod tym numerem udzielane są informacje o procedurach związanych z rejestracją uchodźców, formach pomocy i dostępnych bezpłatnych miejscach noclegowych oraz bieżącej ofercie kulturalnej. Jest również możliwość umówienia osobistego spotkania z obecnością tłumacza języka ukraińskiego”, informuje Łukasz Czech z ratusza.

## Powiat łomżyński 15 w kraju!

Na 15 miejscu wśród 314 powiatów ziemskich w kraju sklasyfikowany został powiat łomżyński w „Rankingu finansowym samorządu terytorialnego w Polsce 2021”. Ranking przygotowała Katedra Finansów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Idea Rankingu wyrosła z dyskusji na Europejskim Kongresie Samorządów oraz na Forum Ekonomicznym, którego Przewodniczący Rady Programowej stwierdził, że „Ranking daje konkretne instrumenty do oceny funkcjonowania każdej, nawet najmniejszej lokalnej władzy oraz nakreśla przejrzysty obraz gospodarki kraju, wychodząc od jej podstaw”.

Starostą powiatu łomżyńskiego jest Lech Marek Szblowski, a wicestarostą Maria Dziekońska.

## Dziura na samochód

Na placu przed restauracją Stara Rampa przy al. Legionów (wjazd od strony al. Piłsudskiego) pod samochodem zapadła się ziemia. Z krateru 2 na 3 m wydobyć musiały go służby drogowe.



**Obecna sytuacja w kombinacie Azowstal w oblężonym przez Rosjan Mariupolu i uwięzionych w podziemnych tunelach obrońców i cywilów przywiodła mi na pamięć wspomnienia ukraińskich katakumb: lwowskich, odeskich, kijowskich. Nie byłam w wolnej Ukrainie. Pamięć moja sięga czasów przed rokiem 1991, gdy była jedną z republik Związku Radzieckiego. Poza wspaniałymi zabytkami poznałam wtedy wspaniałych ludzi, którzy pozostali w mojej pamięci...**



Cmentarz Orłat Lwowski został odbudowany po uzyskaniu przez Ukrainę niepodległości w 2005 r. W 2015 r. na nekropolię powróciły dwa oryginalne, przedwojenne kamienne lwy. Fot. archiwum prywatne

## Lwów bez lwów

Katia jest Lwowianką, Polką od wielu pokoleń. Jej mąż ma polskie korzenie i zruszczoną wersję nazwiska Puchalski. Mają trójkę dzieci. Orest jest lotnikiem rezerwistą. W szafie pyszni się mundur i czapka z błękitnym otokiem, bo w razie wojny musi natychmiast stawić się umundurowany, by bronić ojczyzny. Irina uczy się w dziesiątej klasie szkoły podstawowej. Jura jest zadziornym dziewięciolatkiem. Cała rodzina Puchalskich mówi czysto po polsku, posługują się też biegle rosyjskim (wówczas język urzędowy) i ukraińskim.

Katia zabiera mnie na zwiedzanie Lwowa. Zaczynamy od cmentarza Łyczakowskiego, najstarszego z cmentarzy europejskich, powstałego w 1786 r. Na nagrobkach dużo polskich nazwisk. Odnajduję grób Marii Konopnickiej, Gabrieli Zapolskiej... Pytam o cmentarz Orłat Lwowski, gdzie było pochowanych ponad 3 000 młodych, polskich obrońców Lwowa w latach 1918 – 1919 (młodzież i studenci oraz inteligencja) oraz poległych w wojnie bolszewickiej 1920 r. Cmentarz nie ma.

Został zdewastowany łącznie z katakumbami, w których spoczywali Polacy i alianci: amerykańscy lotnicy i francuscy oficerowie. W 1971 r. na teren cmentarza wjechały sowieckie czołgi, miażdżąc groby i pomniki. Miejsce przeznaczono na wysypisko śmieci. Dwa dumne lwy z cmentarza, pozbawione tarcz herbowych, ustawiono na rogatkach miasta i przed szpitalem psychiatrycznym.

Krążymy malowniczymi uliczkami. Zwiedzamy starą aptekę, wchodzimy na Wysoki Zamek, skąd widoczna jest panorama miasta. Puchalscy zapraszają do mieszkania, a wieczorem z Orestem poznaję życie nocne Lwowa. W lokalach tłoczno i miesza się gwar rozmów w trzech językach.

## Podziemne miasto

W Odessie najbardziej ekskluzywna jest plaża Arkadia. Leżę w cieniu na drewnianej „leżance”, gdy ktoś z innego tarasu oblewa mnie jakimś płynem. To Iwan Taszczenko, wojskowy, spędzający urlop w rodzinnym mieście, a połał mnie szampanem, który pije wprost w butelki. Przynosi

drugiego szampan dla mnie, odwija zapakowanego w gazetę pieczonego kurczaka i grubo pokrojone ogórki. Wymawiam się od poczęstunku. Iwan otwiera szampana dla mnie. Pociągam dwa łyki i stwierdzam, że mi nie smakuje. On dopija mojego szampana. Dla Iwana Polska to już zachód, wypytuje o sklepy, zaopatrzenie. Jest Ukraińcem, rozmawiamy po polsku.

Włodek Szypiłow, niski, w słomkowym kapeluszu, jest plażowym fotografem. Namawia mnie na zdjęcie z widokiem portu lub z potiomkowskimi schodami w tle. Prosi o przesłanie leku Nootropil, tutaj niedostępny, a potrzebny ojcu po udarze. Utrzymuje też przewlekłe chorą matkę. Zarobki zależą od liczby sfotografowanych ludzi. Robi mi zdjęcie. Beznadziejne...

Pod całą Odessą znajdują się największe w świecie katakumby, sieć podziemnych wyrobisk, sztolni, jaskiń kresowych, komór i nawet 2 – 3 piętrowych korytarzy. Z 2 500 km katakumb zbadanych jest dotychczas 1 700 km. Niezbadane nadal są zagadką i niebezpieczeństwem. W czasie II wojny światowej chronili się

w nich partyzanci radzieccy. Po wojnie ukrywali się przestępcy, członkowie mafii, handlarze narkotyków. Wejście do katakumb znajduje się kilkanaście kilometrów od miasta.

## Święci z katakumb

Oksana pochodzi z Żytomierza, przyjechała do Kijowa w odwiedzinach do Froła. Razem zwiedzamy Sobór Sofijski (cerkiew Mądrości Bożej) i pochodzący z XI wieku klasztor Pieczerska Ławra. Oba zabytki wpisane są na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

W podziemiach klasztoru znajdują się jaskinie, tworzące katakumby z mnóstwem tajemnych przejść. Spoczywa w nich 120 z mumifikowanych świętych i możnowładców, jako niezniszczalne relikwie. Niektórzy są odkryci, inni przykryci materiałem, spod którego wystaje wysuszone dłoń. Zwiedzający całują szkło, okrywające trumny...

Wieczorem idziemy do lokalu. Pijemy pyszne wino z granatów, do którego podawane są czekoladowe cukierki.

BARBARA PASZKOWSKA



## Dlaczego człowiek potrafi tak niszczyć człowieka?

### Podstęp

Iwona z Grajewa: – Miałam znajomą. Dziewczyna pogubiła w życiu, z problemami małżeńskimi. Mąż psychopata, który znęcał się nad nią. Złapała wiatr w żagle, gdy ten wyjechał za granicę.

To był 2016 rok. Zbliżyłyśmy się. Dawałam jej wsparcie, szczerze chciałam jej pomóc, próbowałam, żeby sobie pomogła, wyrwała się z toksycznego związku, pomagałam jej także finansowo. Mąż na wszystko się zgadzał, co ona wymyśliła, był pod takim jej wpływem, że nie zauważał nic złego w jej zachowaniu. Z jednej strony udawała przyjaciółkę, korzystała z mojej pomocy, z drugiej strony podburzała męża przeciwko mnie, kłamała, wymyślała niestworzone historie, musiałam się tłumaczyć z romansów, których nie było. Nie rozumiałam tego. Aż wrócił jej mąż. Okazało się, że miała romans z moim mężem. W życiu

nie spotkałam takiej osoby, która w taki sposób weszła w cudze życie i je zniszczyła. Mąż przez nią wpadł w ogromne długi. Długo nie mogłam sobie poradzić sama ze sobą. Pytanie: dlaczego? Przecież miała własne dzieci. Nie potrafiła zrozumieć, że cudzego życia się nie niszczy? Może miała rozwaloną psychikę przez toksyczny związek z własnym mężem. Sprytnie zaaranżowała wszystko, żeby mnie poznać i dać się polubić. Są to tak przykre sprawy dla mnie, że boli do teraz. Z mojego życia małżeńskiego została ruina. Na nowo stałam na nogach, ale sama z dziećmi.

### Samotność

Marzena ze Szczuczyna: – Jestem najmłodsza w rodzinie, moje rodzeństwo jest znacznie ode mnie starsze. Nikt nigdy specjalnie nie przejmował się mną i moimi uczuciami z racji tego, że mój ojciec był alko-

holikiem i wiecznie w rodzinie były awantury. Na dodatek byliśmy wiecznie biedni.

Odkąd pamiętam, żyłam w lęku, że ojciec zrobi krzywdę nam albo mojej mamie. Mama wiecznie chwaliła siostry, a mnie nazywała beztalenciem i niezdarą, która nie potrafi znaleźć sobie przyjaciół, chociaż wiem, że mnie kochała. W szkole nie potrafiłam się dogadać z rówieśnikami, bo byłam chorobliwie nieśmiała. Ciągłe czułam się samotna, jakbym nie miała nikogo na świecie. Do teraz mam taki uraz, że nie lubię, gdy ktoś mnie dotyka. Każdy z mojego otoczenia uważa mnie za odważną i silną, niestety, nie wiedzą, że tak naprawdę jestem słabą psychicznie dziewczyną z okrutnie niską samooceną. Od ponad roku nieustannie jestem przygnębiona i apatyczna. Czasem nie mam siły nawet wstać z łóżka lub coś zjeść. Marzę, by wyjechać za granicę i zacząć nowe życie.

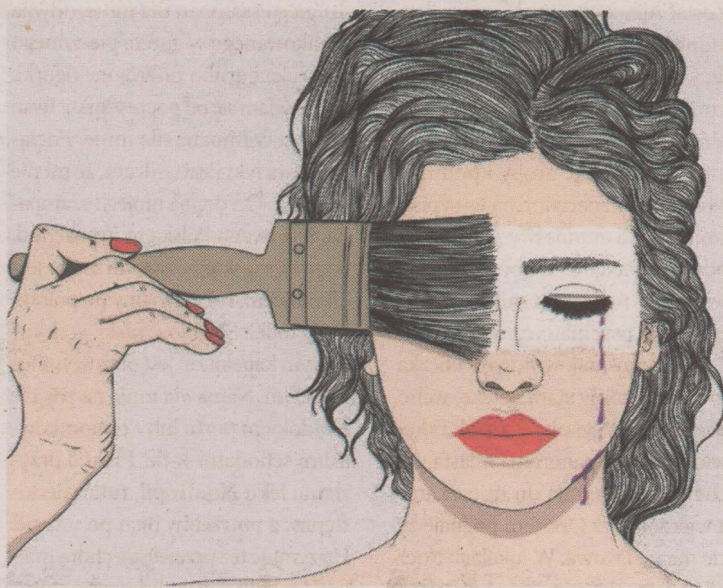
## Słowo może zranić trwalej, niż nóż!

Anna z Kolna: – Jak się żyje z piętnem człowieka, która ma krew na rękach? Cholernie ciężko. Nie przyczyniłam się do śmierci mojego byłego chłopaka. Ale wszyscy gadali, że zabił się przeze mnie. Także bliscy mi, tak mi się wydawało ludzi, uwierzyli w bzdurę. Do dziś nie odbudowałam z nimi relacji. I nie chcę nie. Bo potwornie bolało, kiedy nie chcieli nawet wysłuchać, co mam do powiedzenia.

Prawdą jest tylko to, że zerwałam z chłopakiem po tym, jak wyznaczaliśmy datę ślubu. Oboje doszliśmy do wniosku, że nasze rozstanie wisi na włosku, a ślub był chwytaniem się brzytwy przez tonącego.

Zerwaliśmy, bo on pił, a jak się upijał szedł do łóżka z kim popadnie. Tłumaczył się, że to nie zdrada, bo nawet nie pamięta laski, z którą spędził noc.

Myślałam, że ślub coś zmieni, ale kilka dni po wizycie w USC nakryłam go z kochanką w naszym domu. Ten obrazek nie dawał mi spokoju. Mało która kobieta umiałaby wybaczyć ciągłe zdrady. My-



ślę, że był uzależniony nie tylko od alkoholu, ale i od seksu.

Jego śmierć to był wypadek, a nie samobójstwo. Wyjechał do garażu, ale był tak pijany, że zasnął za kierownicą, zanim wyłączył silnik.

Nawet jego rodzice mówili, że bym się nie obwiniała. Oni wiedzieli, jak było naprawdę. Po rozstaniu zamieszkał z nimi, ale matka źle znosiła pijaństwo syna. Czasami

spisał więc w garażu. Zatrut się spalinami jakieś pół roku po naszym rozstaniu. Tymczasem moja mama przyniosła „z miasta” wieść, że podobno popełnił samobójstwo, bo z nim zerwałam. Nie wiem, kto wypuścił taką plotkę. Ale nagle stałam się tą, która zabiła.

Od tamtych wydarzeń minęło wiele lat, ale bezpodstawne oskarżenie boli do dzisiaj.

### Szatan

#### w żonie!

Mąż zwykle do takiego przekonania dochodził, gdy był pijany. Bywało, że stawał wówczas na nad nią z własnoręcznie zrobionym sztyletem, by wypędzić z niej szatana. W końcu żona przerwała milczenie i zawiadomiła policję o wiecznych pijackich awanturach, wyzwiskach, groźbach pozbawienia życia, spaniu ze strachu w samochodzie. Po zgromadzeniu materiału dowodowego „egzorcysta (58 lat) usłyszał zarzut prokuratora psychicznego znęcania się nad żoną. Decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące. Przemoc w rodzinie, to już na tyle poważny problem, że w województwie podlaskim nadzoruje lub koordynuje działania służb 14 instytucji, do których można zwrócić się o pomoc.

### Teatr

#### w Rajgrodzie

Na zajęcia teatralne zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych Dom Kultury w Rajgrodzie. Zapisy, tel.661 418 313.

### Sąd o cyrku

Można odmówić wyłączenia gminnej działki cyrkowi, w którym występują zwierzęta. Takie jest orzecznictwo Naczelny Sąd Administracyjny. W ocenie NSA, do samorządu należy wyłączne prawo decydowania, z jakim podmiotem podpisywane są umowy wykorzystywania działek. Miasta nie mogą natomiast zakazać organizowania widowisk cyrkowych, które odbywają się na prywatnych posesjach.

### Kto ze znajomych jest fałszywy?

Wiadomość z takim pytaniem zobaczyło w skrzynkach mailowych po świętach wielu. Miała być rzekomo wysłana przez Facebooka. Komunikatu nie należy otwierać, bo może być próbą wyłudzenia danych osobowych i naciągnięcia nas na spore koszty. Jest wysyłana z innego adresu. Oszuści, którzy podają się za administratorów Facebooka, w rzeczywistości nadają maile do różnych innych adresów. To zresztą odświeżony chwyt sprzed kilku lat.





### Wodą zasłużył na popiersie

Zmarł Franciszek Adamiak, lekarz weterynarii, działacz „Solidarności” w latach 1980 i 1981, Komitetu Obywatelskiego przy Lechu Wałęsie oraz wojewoda łomżyński w latach 1990 – 1991.

Za pierwszej „Solidarności” byłem członkiem Związku w Łomżyńskich Zakładach Prze-

mysłu Bawełnianego, po grudniu 2013 współorganizowałem pomoc finansową dla rodzin osób internowanych w czasie stanu wojennego, później udzielałem się w Komitecie Obywatelskim „Solidarność”, z listy którego zostałem radnym w pierwszej demokratycznie wybranej Radzie Miasta Łomży. Przewodniczyłem Komisji Gospodarki Ko-

munalnej, a później byłem wiceprzewodniczącym RM Łomży. Przewodniczącym był Henryk Kapuściak.

W swojej działalności w Komisji Gospodarki Komunalnej spotykałem się z problemem braku wody na wyższych kondygnacjach w budynkach wielorodzinnych na osiedlu Konstytucji i Górka Zawadzka. Miasto rozwijało się szybciej, niż system wodociągowy. A gdy do tego latem mieszkańcy zaczęli wieczorem podlewać przybłokowe warzywniki, o wodzie powyżej drugiego, trzeciego piętra można było zapomnieć. Sprawa była dyżurnym tematem lokalnej prasy, a nawet ogólnopolskiej.

Konieczna była budowa nowego ujęcia wody. Przeprowadzone były próbne badania wydajności i jakości wody na gruntach wsi Zawady, potocznie zwanych „Ujęcie Podgórze”. Wydajność złóż zapewniała bezproblemowe zaopatrzenie Łomży w wodę. Ponadto wodę można było pompować do miejskiego systemu wodociągowego bez jej uzdatniania, ponieważ w stanie

surowym spełniała wszelkie wymagania kwalifikujące ją do spożycia.

Występował jeden, zdawało się nie do pokonania problem: brak pieniędzy. Zarząd Miasta i przewodniczący Rady Miejskiej dobijali się do wszystkich możliwych źródeł finansowania, w tym do wojewody Adamiaka. Aż nagle w pewnym momencie wojewoda informuje: mamy pieniądze, bierzcie się do pracy.

W swoich wywiadach nigdy nie wspominał, jak to załatwił i gdzie, ale dzięki temu problem braku wody w Łomży został rozwiązany.

Dlatego, w moim przekonaniu, Franciszek Adamiak jest bardzo zasłużony dla Łomży, nie można pominąć milczeniem tego, co dla miejskich wodociągów, a tym samym dla mieszkańców dokonał.

Uważam, że w budynku „Ujęcia wody Podgórze” powinno znaleźć się jego popiersie z podziękowaniem za rozwiązanie problemu braku wody w Łomży.

Jerzy Godlewski  
Warszawa

## Ochotnicza Straż Pożarna w Zabelu ma 95 lat

„OSP Zabelle już 95 lat działa i w swojej misji się nie zachwiała. Dziękujemy naszym dziadkom, że jednostkę założyli, a druhom teraz, że do pięknego stanu doprowadzili”, to fragment wiersza, którym jubileusz 95-lecia powstania OSP w Zabelu uczcił osobistą recytacją Władysław Kowalczyk. Mieszkańcy Zabeli, weterani walk o wolność, przy współpracy Gminy Czer-

wone utworzyli Ochotniczą Straż Pożarną w 1927 roku. W pierwszym oddziale było 20 strażaków. Pierwszy sprzęt, ręczną sikawkę, dwukółowy wóz i trąbkę, kupili za pieniądze zebrane wśród mieszkańców. Obecnie OSP w Zabelu dysponuje nowoczesnym wozem gaśniczym, a w jej skład wchodzi kilkadziesiąt druhen i druhow, a także oddział dziecięcy i młodzieżowy. Jest w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym. W czasie jubileuszowych uroczystości starosta Tadeusz Kłama, oprócz podziękowań, przekazał strażakom urodzinowy prezent, specjalistyczny hełm strażacki.





## Dobra wiadomość pod warunkiem

Należałeś do aktywu PZPR? Byłeś może tajnym współpracownikiem SB lub innych służb specjalnych PRL? Jeżeli tak, mam dla ciebie bardzo dobrą wiadomość. Czeka cię piękna kariera w PiS, szacunek i dobrobyt! Przykłady takich karier powinny ci pomóc w obraniu jedynej słusznej drogi dalszego życia.

Zaufany towarzyszy PZPR sędzia Andrzej Kryże, który skazał w styczniu 1980 r. na kary aresztu Komórowskiego, Czumę, Wojciecha Ziemińskiego za zorganizowanie 11 listopada 1979 r. zakazanych wówczas obchodów Święta Niepodległości przed Grobem Nieznanego Żołnierza w Warszawie, został za rządu pierwszego PiS wiceministrem sprawiedliwości z poręki Zbigniewa Ziobry.

Towarzysz z PZPR, lektor partyjny, prokurator Stanisław Piotrowicz, który oskarżał w stanie wojennym opozycjoni-

stów z Podkarpacia, od 2005 roku był senatorem, a od 2011 jest posłem PiS. Nie zwykły, bo według rzeczniczki PiS Beaty Mazurek był „twarzą zmian konstytucyjnych”, wprowadzanych przez PiS wobec Trybunału Konstytucyjnego.

Pracownik służb PRL Kazimierz Bartosik, zaufany kierowca członka Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego gen. Michała Janiszewskiego, w 2015 r. został mianowany przez szefa MON Antoniego Macierewicza z chorążego na kapitana Służby Kontrwywiadu Wojskowe-



go. Był osobistym kierowcą Macierewicza (kierował audi, rozbitym w wypadku pod Toruniem). Z IPN zniknęłateczka personalna Bartosika z danymi o jego pracy w latach 70. i 80., więc nie dosięgła go dekomunizacyjna ustawa, obniżająca emeryturę do najniższej.

Tajny współpracownik SB „Wolfgang” Andrzej Przyłębski został w 2016 ambasadorem Polski w Berlinie, a jego żona Julia Przyłębska prezesem Trybunału Konstytucyjnego.

Jak widzisz, twój udział w żarliwym budowaniu socjalizmu, jest w PiS twoim największym atutem. Warunek jest tylko jeden: żarliwie będziesz popierał PiS, bezwzględnie tępił tych, którzy mają inne poglądy, niż PiS. W przeciwnym razie będziesz „komuch”, „ubek”, „gorszy sort”. Zgodnie z głębkimi w tej kwestii zasadami demokracji PiS, wybór należy wyłącznie do ciebie.

MIKOŁAJ NAWRA

100 lat OSP



w Nowych  
Piekutach

Z okazji pięknego jubileuszu, OSP otrzymała nowy samochód, a strażacy medale. Złoty Znak Związku OSP RP – Andrzej Gajdziński, Medal Honorowy im. Bolesława Chomicza – Stanisław Leszczyński i Tadeusz Perkowski. Złoty Medal za Zasługi dla Pożarnictwa – Stanisław Olędzki i Szczepan Brzozowski, Srebrny Medal – Dominik Bańkowski, Brązowy Medal – Monika Zakrzewska, Daniel Michał Pruszyński, Przemysław Dorotkiewicz, Krzysztof Żochowski, Grzegorz Zaręba i Grzegorz Łapiński.

Koncert  
za wrzutkę  
do kapelusza

Warszawski zespół Praga, grający muzykę z pogranicza Indie-pop i alternatywny wystąpi w sali widowiskowa Miejskiej Biblioteki Publicznej (ul. Mostowa 8) w Ciechanowcu w niedzielę, 8 maja, o godz. 18.00. „Bilet” wstępu: dobrowolna wrzutka do kapelusza.

## Kto donosił na Polskę?

Do słownika PiS na stałe wpisało się określenie „donosić na Polskę”. Prezes PiS Jarosław Kaczyński mówił, że donoszenie takie „jest w genach najgorszego sortu Polaków”. Posłanka PiS z Łomży Bernadeta Krynicka mówiła w katolickim radiu „Dla mnie człowiek, który donosi do obcego państwa powinien wisieć na stryczku”. Odnosi się to do opozycji za „donosy” w sprawie niszczenia przez PiS demokracji w Polsce. Teraz rząd, który doprowadził do wstrzymania Polsce ogromnych pieniędzy z europejskiego funduszu odbudowy, chce zrzucić to na „donosy” opozycji.

### Marzec 2009

Ówczesny lider PiS w Warszawie, poseł PiS Mariusz Błaszczak (obecnie szef MON) złożył w Komisji Europejskiej skargę, domagając się wyjaśnień w sprawie, według niego, podejrzanej pomocy publicznej dla Legii. Uważał, że właściciel Legii płaci zbyt niski czynsz za stadion, na czym traci społeczny ratusz.

### Grudzień 2010

Antoni Macierewicz w publicznym wysłuchaniu domagał się debaty na forum Parlamentu Europejskiego na temat śledztwa po katastrofie w Smoleńsku. Wracał do tego w Brukseli w 2011 i 2012 r. W marcu 2012 roku europosłowie PiS

chcieli przyjęcia specjalnej rezolucji przez PE w sprawie katastrofy smoleńskiej, piętnującej działania polskiego rządu. W przesłuchaniu udział brał Jarosław Kaczyński, który łączył się z Brukselą specjalnie uruchomionym telemostem.

### Czerwiec 2012

Solidarna Polska z europosem Zbigniewem Ziobrą urządziła w Parlamencie Europejskim wysłuchanie publiczne w sprawie multipleksu dla Telewizji Trwam. PiS zorganizował demonstrację na placu pod siedzibą PE. Zbigniew Ziobro zapowiedział skargę do parlamentarnej komisji petycji. Udział w wysłuchaniu w Brukseli brał Tadeusz Rydzyk.

### Grudzień 2014

Po wyborach samorządowych w 2014 roku PiS twierdziło w Brukseli, że wybory zostały sfałszowane. „Nieprawidłowości w wyborach samorządowych jako zagrożenie dla demokracji w Polsce”, brzmiał tytuł wysłuchania publicznego zorganizowanego w PE. „Chcemy umiędzynarodowić sprawę zagrożenia dla demokracji w Polsce”, mówił europoseł PiS Ryszard Czarnecki.

### Sierpień 2015

„Polska nie jest dziś krajem, o którym można by powiedzieć, że jest państwem sprawiedliwym”, mówił Andrzej Duda w rozmowie z prezydentem Niemiec Joachmem Gauckiem w Berlinie.

Laureat  
z wiedzy  
i praktyką



Laureatem XLIV edycji Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej został uczeń klasy VIIIA Szkoły Podstawowej nr 3 w Zambrowie Ignacy Balkiewicz. To bardzo duży sukces, ponieważ zakres wiedzy, który trzeba opanować na Turniej, jest olbrzymi. Ignacy należy do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej OSP w Starym Laskowcu. Do finału wojewódzkiego przygotowała go nauczycielka Katarzyna Lubnicka.

Długobórz „Solidarny z Ukrainą”

Ponad 1300 zł zebrał Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu na pomoc dla uchodźców. Pieniądze zostały przeznaczone na zakup żywności oraz środków higienicznych, które przekazano do Powiatowego Punktu Pomocy.





**Wychowałam się w starym domu z kuchnią i jednym pokojem. Bez łazienki. Przed szkołą dołłam krowy. Ciągle bałam się, że czuć mnie krowami. Nikt nigdy się o tym nie dowie!**

### Pochodzenie

Agnieszka, 41 lat, księgowka: – Do dziś nie wymieniam nazwy swojej wsi. Mówię tylko, że moi rodzice mieszkają pod Łomżą. A że to „pod” to 60 kilometrów? To nie ma znaczenia. Każdy wie, gdzie leży Łomża, nie słyszę więc pytań: „A gdzie to jest?”

Jadwiga, 35 lat, specjalistka ds. marketingu: – Moje imię jest wiejskie. Uważam, że od razu zdradza, skąd jestem. Nikt w mieście nie nazwałby swojego dziecka Jadwigą. Jako mała dziewczynka wymyśliłam sobie Jagodę i do dziś tak się przedstawiam.

Agata, 35 lat, prowadzi firmę szkoleniową: – Wychowałam się w starym domu z kuchnią i jednym pokojem. Bez łazienki. I wiem jedno: nikt nigdy się o tym nie dowie. Dziś jestem szefową kilkunastoosobowego zespołu. Jeżdżę dobrym samochodem, ubieram się w dobrych sklepach, chodzę do dobrych restauracji. I nawet po butelce wina nikt nie wyciągnie ze mnie wspomnień o dzieciństwie.



### Dzieciństwo

Agnieszka: – Pamiętam, jak wstydziłam się swoich łydek. Całe podrapane, w czerwonych pręgach. Nikt mnie nie bił, pomagałam przy sianokosach i żniwach. Jako dziewczyna i tak miałam szczęście. Według moich rodziców, dziewczyna na gospodarce mniej się przydaje, niż chłopak. Moi bracia harowali od świtu do nocy. Ja tylko pomagałam. Mieliśmy duży dom. Brzydki, niedogrzany, surowy, z pustaków, ale duży. Jego sprzątanie, mycie okien i podłóg to było moje zadanie.

Jadwiga: – Gdy mówię komuś, że wychowałam się na wsi, często słyszę: „Och, jak cudownie, czyste powietrze, przyroda, zwierzęta, zdrowe jedzenie”. Z mojej perspektywy to wyglądało inaczej. Brudno, zimno i dużo pracy. Żeby zdążyć do szkoły na ósmą, wstawałam po piątej rano. Najpierw oporządzałam krowy. Sprzątałam po nich, karmiłam, dołłam. Krowy były 4, w porywach 6. Przed wyjściem z domu musiałam się jeszcze umyć. Ciągle się bałam, że te krowy ode mnie czuć. To jest taki zapach, że trudno się go pozbyć,

## Jestem ze wsi

zostaje pod paznokciami, we włosach. Włosy myłam codziennie. Wsadzałam głowę pod kran, zaciskałam zęby i starałam się nie czuć tych tysięcy igieł, które wbijały mi się w czaszkę. To dlatego, że woda była lodowata. Żeby ją zagrzać, trzeba było napalić w piecu i odczekać kilka godzin.

Agata: – Mam odmrożone ręce. Miałam może 10 lat, gdy mama wysłała mnie do sklepu. W jedną stronę to były 3 kilometry. Nie wiem, czemu nie wzięłam rękawiczek. Szłam z tymi wielkimi siatkami i ryczałam z bólu jak bóbr. Do głowy mi nie przyszło, żeby te siatki zostawić i schować ręce do kieszeni. W domu się nie przelewało, jakbym wytłumaczyła, że zgubiłam zakupy? W domu kąpaliśmy się raz w tygodniu, zawsze w sobotę. Mama skończyła szkołę policealną, tata zawodówkę. Orientują się w świecie, interesują polityką, czytają gazety. Pomimo tego nigdy nie mówili mi, że trzeba codziennie zmieniać bieliznę albo myć zęby. Dowiedziałam się te-

go w szkole, a i tak bardzo długo o tym „zapominałam”. Teraz to już nawyk, którego jednak nie wyniosłam z domu, musiałam sama się go nauczyć. Czasem, kiedy o tym myślę, czuję się gorsza. Mam pretensje do rodziców, że nie wyposażyli mnie w takie podstawowe umiejętności.

### Ucieczka

Agnieszka: – Zanim na stałe zamieszkałam w Gdańsku, szukałam szczęścia w wielu miejscach. Najgorzej zniósłam Warszawę. Przez pierwsze trzy miesiące codziennie bolał mnie brzuch. Najgorzej wtedy, gdy musiałam wyjść na miasto i coś załatwić. Panicznie bałam się, że sobie nie poradzę, że zrobię jakąś głupotę. W żadnym innym mieście nie czułam się tak głupia, brzydka i źle ubrana. Wytrzymałam pół roku.

Jadwiga: – Uratowało mnie to, że zawsze lubiłam się uczyć. Do Warszawy na studia się nie dostałam, wylądowałam w Lublinie. Lubię to miasto. Słyszczę czasem od

ludzi, którzy się tutaj urodzili, że to prowincja. Dla mnie jest idealne. Na początku zachłysnęłam się miejskim życiem. W tydzień potrafiłam wydać wszystkie pieniądze na kosmetyki i tandetne ciuchy. Mocno się malowałam, głośno mówiłam i bardzo głośno śmiałam. Dopiero z czasem zaczęłam rozumieć, że w mieście bardziej sprawdza się minimalizm i powściągliwość.

Agata: – Pamiętam taką sytuację, to było kilka miesięcy po tym, jak przeprowadziłam się do Warszawy. Szłam ulicą, gdy zaczęła mnie kobieta w średnim wieku. Dobrze ubrana, uśmiechnięta, było widać, że przyjechała kogoś odwiedzić. Zapytała o jakąś ulicę. Bez zająknięcia wskazałam jej drogę, choć pojęcia nie miałam, czy właściwą. Szybko się okazało, że jednak nie, ponieważ po chwili znów ją minęłam. Widocznie zaczęła kogoś jeszcze. Do dziś pamiętam spojrzenie, które mi rzuciła. Zimne, kpiące, szydercze. Jakby mówiła: „Na niczym się nie znasz, wracaj na tę swoją wieś”.

### Plusy

Agnieszka: – Kiedy my, dzieci, nie musieliśmy pracować, bawiliśmy się na całego. Potrafiłiśmy docenić te chwile bez troski i czasu wolnego.

Jadwiga: – Dzięki pochodzeniu potrafię zachować właściwą perspektywę. Wiem, że to nie jest normalne, żeby torebka czy buty kosztowały tysiąc złotych. Czasem idąc do pracy, kupuję sobie kawę w papierowym kubku. Potem tydzień mam wyrzuty sumienia. U mnie na wsi, w jedynym sklepie, który tam jest, za te kilkanaście złotych kupiłabym jedzenia na cały dzień.

Agata: – Wieś dała mi siłę. Pewnie, że czasem jest ciężko, załamuję mnie jakieś sytuacje, ale głęboko w sobie mam ukryte przekonanie, że dam radę. Po studiach zdarzało mi się pracować w firmach, które nie zawsze płaciły na czas. Moi „miałostwi” znajomi panikowali, chociaż mieszkali z rodzicami i nie musieli się martwić na przykład o jedzenie. Ja potrafiłam przeżyć miesiąc, jedząc tylko najtańszy makaron ze sklepu i przywiezione z domu jajka.

AGNIESZKA GROZA



**Słuchaj, rodzicu, ono nie słucha, bo już ma dość twojego brzęczenia mu nad uchem. Zmień melodię, ponieważ się nie dogadacie. Poniżej 13 nowych nutek, w które możesz uderzyć, by twoje dziecko wreszcie zaczęło cię słuchać**



## Jak mówić do dziecka, aby słuchało?

1. Zapytaj: „O czym musisz pamiętać, wspinając się na tę drabinę?”, zamiast „Bądź ostrożny”.

Zmusz dziecko do myślenia o konsekwencjach tego, na co właśnie się porywa. Powtarzaniem setny raz „Uważaj” nie zwrócisz jego uwagi. Z kolei krzycząc nagle „Uważaj”, możesz je przestraszyć i stanie się dokładnie to, czego chciałeś uniknąć, spadnie.

2. Poproś szeptem: „Proszę, mów ciszej”, zamiast „Przestań krzyczeć”.

Im ciszej ty mówisz, tym bardziej dziecko musi strzyc uszami, aby cię usłyszeć. Zyskujesz w ten sposób jego uwagę, a poza tym wskazujesz, że masz do niego prośbę, a nie kategorycznie zabraniasz mu wyrażać swoje emocje.

3. Zaoferuj pomoc: „Chciałbyś zrobić to sam, czy z moją pomocą?”, zamiast: „Prosiłem kilka razy...”

Bla, bla, bla... Mówiłeś sto razy, ale skoro nadal nie jest zrobione, to znaczy, że dziecko nie ma ochoty tego zrobić. Czego nie czaisz? Wyciągnij pomocną dłoń, a robota zostanie zrobiona.

4. Podpowiedz: „Czego nauczył cię ten upadek?”, zamiast: „Tyle razy ci mówiłem, że spadniesz”.

Mówiłeś i mówiłeś, ale najwidoczniej przestroga nie poskutkowała. Zamiast pławić się w glosii chwały, że twoje na wierzchu („a nie mówiłem”), zastanówcie

się wspólnie, jak można uniknąć bolesnych nauczek w przyszłości.

5. Zainspiruj: „Chłopaki, dzisiaj robimy wszystko z prędkością geparda”, zamiast powtarzać: „Znowu się spóźnimy”.

Zamień obowiązki w zabawę.

6. Negocjuj: „Chcicie już teraz wyjść, czy pobawić się 10 minut i wtedy ruszyć?”, zamiast z nagłą wzywać do wyjścia z imprezy urodzinowej lub placu zabaw. 10 minut cię nie zbawi, a da twoim dzieciom poczucie władzy nad swoim czasem. I tak byś tracił te minuty na uspokajanie ich po wybuchu płaczu i lamentów.

7. Zaproponuj: „Czy chciałbyś, aby ta zabawka znalazła się w twoim liście do świętego Mikołaja?”, zamiast kategorycznie odmawiać jej zakupu.

W ten sposób nie jesteś zawsze na „nie”, ale odwracasz w czasie zakup rzeczy, który wymusza na tobie dziecko. Jeśli myśl o zabawce przetrwa dłuższy czas, jest szansa, że pragnienie jej posiadania było prawdziwe, a nie odczuwane pod wpływem chwili.

8. Nie gań dziecka, mówiąc: „Przestań”, ale zapytaj, czy nie ma ochoty zrobić czegoś innego. Na przykład: „Chciałbym, byśmy poleżeli teraz do góry brzuchem, a nie skakali po łóżku”.

Chcesz czekać, aż dzieciaki doprowadzą cię na skraj nerwów? Lepiej zaproponuj wspólną rozrywkę,

która jest bliska twoim aktualnym zainteresowaniom.

9. Zamiast: „Przestań płakać”, zawsze mów: „Czujesz się smutny? W porządku, możesz płakać tyle, ile potrzebujesz”.

Nauka języka emocjonalnego jest bardzo ważna, ale twoje dziecko nie załapie go samo. Musi mieć narzędzia i przestrzeń do tego, żeby powiedzieć wprost, co je trapi. Nazywaj przy nim emocje i pozwól mu powtarzać słowa, które wiążą się z jego uczuciami. Łatwiej będzie wam się dogadać, gdy pojawią się łzy.

10. Gdy dziecko się złości, krzyczy lub płacze, nie mów do niego: „Ciągłe tylko ryczysz, nic wielkiego się nie stało”. Zamiast tego upewnij je w tym, że ma prawo do różnych emocji: „Możesz być zły. Co mogę zrobić, byś poczuł się lepiej?”.

Ono nie jest winne, że ma uczucia. Nie kaź dziecko za to, że coś czuje. To świetna droga do zaburzeń osobowości i nakładania masek. Nie wypychaj dziecka w poczucie winy, a pomóż mu znaleźć sposób, by radzić sobie z trudnymi emocjami.

11. Nie wyręczaj dziecka, mówiąc: „Sam już to zrobię”, ale znajdź sobie zajęcie, gdy ono potrzebuje trochę więcej czasu na zawiązanie sznurowadeł: „Zrób to w swoim tempie, ja w tym czasie nastawię pranie”.

Stoisz jak kat nad grzeszną duszą i czekasz, aż wszyscy założą

kurtki. Po co? Znajdź sobie zajęcie, a im pozwól działać. I nie mów, że nie masz, co robić. W domu zawsze znajdzie się coś do sprzątnięcia lub pranie do posortowania.

12. Nie podcinaj dziecku skrzydeł, mówiąc: „Jesteś jeszcze za mały”. Powiedz: „Boję się, że chcesz wejść na tak wysoką zjeżdżalnię, bo wspinając się na nią, możesz zrobić sobie krzywdę”.

Pamiętasz „Króla Lwa”? Tam Mufasa przyznał się swojemu synowi Simbie, że czasem się czegoś boi, a w dniu, w którym poszedł na Cmentarzysko Słoni, bał się, że go straci. I zaimponował mu tymi słowami bardziej, niż rozbrojeniem trzech hien.

Pozwól swojemu dziecku działać, ale nie ukrywaj przed nim swoich uczuć. Dzieci uczą się przez przykład. Powiedz mu, że się o niego boisz.

13. „Bo ja tak mówię” jest najgorszym argumentem, który możesz powiedzieć. Zamiast tego zaproś swoje dziecko do współdecydowania: „Wybermy coś wspólnie, może razem wymyślimy coś ciekawego?”.

Fajnie jest mieć poczucie decydowania, prawda? Nie pozbawiaj go swojego dziecka. Mając głos w dyskusji, poczuje się prawdziwym członkiem rodziny, a nie wykonawcą twojej woli. To bardzo ważne.

NINA KUMYST



# Niezwykła wakacyjna wyprawa czterech uczniów Gimnazjum im. Tadeusza Kościuszki Łódką z Łomży do Białowieży!

## Przygotowania

Gimnazjaliści Stanisław Jarocki, Kazimierz Kraszewski, Andrzej Stilter i Jan Kazimierz Wiszniewski w niedzielę, 19 czerwca 1927 r. odebrali świadectwa ukończenia ósmej klasy. Od kwietnia marzyli o wyprawie w nieznaną, życiu koczowniczym, przygodzie.

Teraz pochylili się nad mapą, pożyczoną od nauczyciela Beniamina Krauzego. Przeanalizowali „wodną drogę” z Łomży do Białowieży. W kolejne dwa dni wypożyczyli łódkę z Towarzystwa Wioślarskiego. Zapakowali do walizki 2 kg słoniny, 5 kg ryżu, 5 kg cukru, makaron, kawę, kakao, sól. Osobno odzież. Pakunki na łodzi przykryli brezentową płachtą.

## Do Tykocina

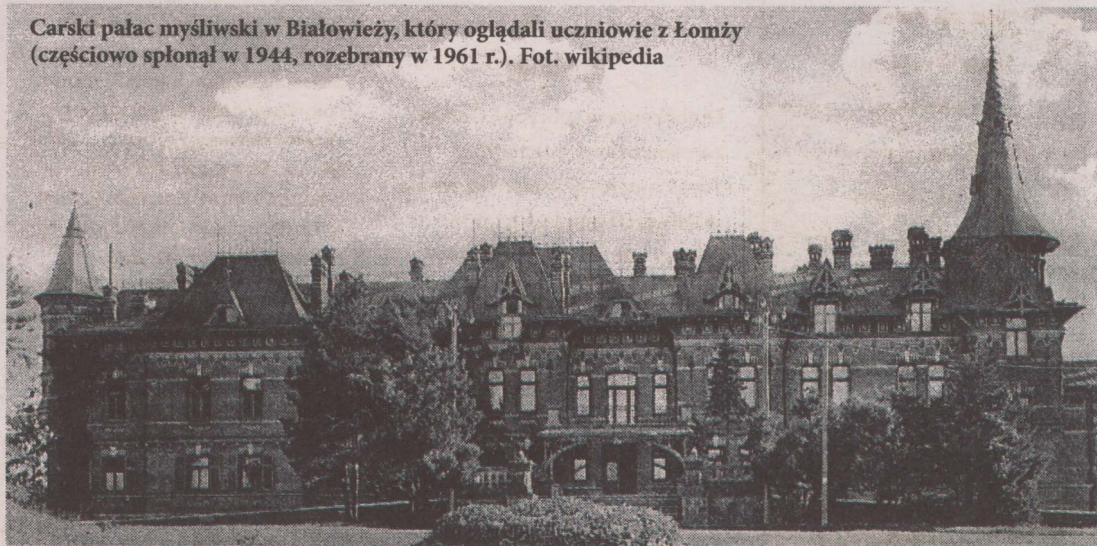
Rejs rozpoczęli w środę, 22 czerwca, o godz. 6.20. Dziennik z wyprawy prowadził Jan Kazimierz Wiszniewski. Pierwszego dnia doświadczyli pierwszej kąpiel: przed Niwkomem lunął deszcz. Przemoknięci, „kłapiący z zimna zębami”, wieczorem dotarli do Wizny. Na nocleg przyjął ich nauczyciel Jarocki.

Następnego dnia wypłynęli z Wizny do Tykocina. W Toczyłowie zrobili przerwę na posiłek i wrócili do wiosel. Nie było łatwo, płynęli pod prąd. Przed Tykocinem natknęli się na jaz z dużego kłosa, nad którym piętrzyła się woda. Z trudem przeholowali łódkę. Noc zastała ich na rzecze. Szczęśliwie pod Tykocinem na tratwach przebywali flisacy. Przyjęli śmiałków do słomianego szałas. Trzeciego dnia dotarli do Tykocina. Zwiedzili kościół, rynek z pomnikiem Stefana Czarnieckiego, ruiny zamku i wrócili na wodę.

## Do Suraza i Narwi

Rzeka stawała się wielkim, wydłużonym jeziorem, porośniętym szuwarami i trzcinami. Miała wiele rozgałęzień i trudno było znaleźć główne koryto. Pytali wędkarzy na brzegu lub ludzi na polach, czy płyną Narwią. Na odcinku z Waniewa do Suraza sterujący co rusz ostrzegał: „Uwaga, trzciny!”. Owady oblepiały ciała, a oni omijali rybackie kółki, jazy i inne przeszkody. Narew zaskakiwała licznymi odnogami, które często były szersze i miały szybszy nurt, niż główne koryto rzeki.

Carski pałac myśliwski w Białowieży, który oglądali uczniowie z Łomży (częściowo spłonął w 1944, rozebrany w 1961 r.). Fot. wikipedia



„Rybitwy z nieznosnym piskiem pruły powietrze, co chwila opadając na wodę. Wszędzie, gdzie spojrzeć, wzrok nasz natrafiał na coś mniej lub więcej pięknego. Lecz zawsze nowego i zajmującego!”, opisywał w dzienniku Wiszniewski.

Minęli Izbiszcze, Topilec, Bokiny, Uhowo. W Łapach zwiedzili miasteczko i wyruszyli dalej. W Surazu noclegu użył im stary Białorusin. Dopypywał, skąd i dokąd zmierzają. Nie mógł pojąć, że są na wycieczce i uznał, że odbywają pielgrzymkę.

Z Suraza wypłynęli 27 czerwca. Tu rzeka była bez rozgałęzień, szuwarów i trzcin. Dopłynęli do Strabla. Woda była płytka do kostek. Wysiedli z łodzi i przeciągnęli ją po mieliźnie. Za Kaniukami rzeka znów zaczęła się rozgałęziać. Pytali ludzi o główne koryto. Odpowiadano im w języku białoruskim.

Od Suraza do Białowieży „wszystko na każdym kroku przypomina Białorus”, zanotował w relacji Wiszniewski. Spotykali ludzi ubranych w zapięte pod szyją rubachy i wysokie „furażerki” na głowach. Przyjaznych i szczerych.

„My tu wszystkie ruskie i prawosławne. Tylko, że teraz są nowe rządy i my pod Polską. Tak my Polaki”, powiedział im spotkany chłopak.

Dotarli do Narwi (miasto do 1934 r.). Zachmurzyło się, niebo rozdzierały błyskawice i grzmoty, lunął deszcz. Przerwali rejs i udali się na plebanie. Tam otrzymali nocleg.

„Wielebny ksiądz proboszcz tyle nam okazał serca, tak serdecznie z nami rozmawiał, że wprost zawstydzeni byliśmy jego uprzejmością. Spotkała

nas prawdziwa, staropolska gościnność”, zanotowali w dzienniku wyprawy.

## Korytem Narewki

Za Bendiugą rozstali się z Narwią i wpłynęli w jej lewy dopływ, Narewkę. Wąska rzeka płynęła wąwozem o ponad dwumetrowych brzegach. Pod Lewkowem Narewka przypominała wartki, górski strumyk. Nie dali rady płynąć. Wysiedli z łódki i prowadzili ją, raniąc sobie nogi o ostre kamienie. W Małej Narewce zatrzymała ich ponad dwumetrowa śluza. Przenieśli łódkę wzbudzając zainteresowanie mieszkańców miasteczka. Wieczorem dopłynęli do wsi Gruszki.

„Cała Narewka dymi białymi oparami, dobywającymi się z rozgrzanej po gorącym dniu wody. Ziemia cała okryta czarnym kirem. Ciche szepty zdają się rozsnuć wśród śpiących traw, potężnieć tajemniczo w ciemnym borze i ginąć gdzieś daleko...”, uwiecznili ten wieczór w dzienniku.

Upajali się szmerem i ciszą, spędzając noc w nadbrzeżnych kopcach siana.

Następnego dnia Narewka była wyjątkowo wąska i zarośnięta sitowiem. Nie mogli płynąć. Pchali łódkę i holowali ją na sznurze. Od Pogorzela, dwa kilometry przed Białowieżą, w rzecze było dużo raków i liczne kładki, które omijali.

## W Białowieży

„Już widać Białowieżę! (...) Niekiedy wątpiłem, czy dojedziemy łodzią do samego miejsca, tak niektóre przeprawy były ciężkie”, zanotował

Wiszniewski 30 czerwca, dziewiątego dnia wyprawy.

Zatrzymali się przed mostem, wyciągnęli z walizki ubrania. Na brzegu zbierali się ludzie, żeby zobaczyć przybyszów. Wśród nich byli dwaj policjanci. Oni w książeczkach wioślarskich chłopaków poświadczyli przybycie do Białowieży! Zwiedzili miejscowość, pałacyk myśliwski wybudowany przez cara Mikołaja, park i puszcę.

## Powrót

W poniedziałek, 4 lipca, wyruszyli w drogę powrotną. Trwała pięć dni, ale zaczęła się od przygód: padał deszcz, zgubili kluczyk od walizki z prowiantem, w Lewkowie, gdzie Narewka płynie jak rwący potok, uszkodzili łódkę. Policjanci pomogli im ją naprawić. Płynęli szybko, bo z prądem rzeki.

„Już minęliśmy białe mury drozdowskiego browaru (...). Wiwat, górą nasza! Łomżę widać jak na dłoni! Po wielu trudach dopięliśmy swego: byliśmy tam, gdzieśmy być chcieli i wracamy zwycięzcami!”, napisali w relacji z rejsu.

Wyprawa trwała 17 dni. Relację w 8 odcinkach opublikował tygodnik „Życie i Praca”.

## MARIA TOCKA

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



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku

za ekspres!

Nadaj ogłoszenie

w „Kontaktach”

w środę do godz. 12.00

Ukaże się już

w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

www.siatki-stal.pl

(fak.0031/2022-o-1)

### FINANSE

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

(fak/sms)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.  
com.pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

### 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 lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

(fak/sms)

### ROLNICTWO

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

(fak.0032/2022-o)

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 zadaszone  
z grubych bal o naturalnych  
kształtach. Wyposażona w komplet  
mebli, stół, podłogę drewnianą.  
Pomieszczenie 8-12 osób. Atrakcyjny,  
oryginalny i naturalny wygląd.  
Proszę o sms-a o treści: altana.  
Wyśle 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-1)

Frankfurt n/Menem i okolice  
– soboty, środy,  
85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677  
(fak.0071/2021-o-1)

### ZWIERZĘTA

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

(p-001488-o)



## e-kontakty

wydanie elektroniczne  
identyczne z wydaniem  
papierowym na:

kontakty-tygodnik.com.pl

## WÓJT GMINY ŚNIADOWO

### Ogłasza przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowej niezabudowanej stanowiącej własność Gminy Śniadowo

1. Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana, położona w miejscowości Szczepankowo, oznaczona nr 1012 o pow. 0,5786 ha posiadająca w Sądzie Rejonowym w Łomży urządzonej księgę wieczystą KW Nr LM1L/00036162/4.

Nieruchomość przeznaczona jest do wydzierżawienia na okres 3 lat na cele rolnicze.

2. Minimalna (wywoławcza) stawka miesięcznego czynszu dzierżawnego wynosi **96,43 zł**.

Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

Termin płatności czynszu ustalony jest do 25 dnia każdego miesiąca.

Kwota czynszu będzie waloryzowana nie częściej, niż raz w roku.

3. Przetarg odbędzie się w **dniu 9 czerwca 2022 roku o godz. 13<sup>00</sup>** w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, pokój nr 8 (sala konferencyjna).

4. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w kwocie **10,00 zł** na konto Urzędu Gminy Śniadowo nr **03 8757 1024 3900 0752 2000 0050** w Banku Spółdzielczym w Łomży Oddział w Śniadowie w terminie **do dnia 3 czerwca 2022 roku**.

Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ środków pieniężnych na rachunek bankowy Urzędu Gminy Śniadowo.

5. Oferent, który wygrał przetarg zostanie powiadomiony w terminie 7 dni o fakcie wygrania przetargu oraz o terminie i miejscu zawarcia umowy dzierżawy.

6. Wpłacone wadium przez uczestnika, który przetarg wygra zalicza się na poczet pierwszego czynszu dzierżawnego. Pozostałym uczestnikom przetargu wadium zwraca się niezwłocznie jednak nie później niż przed upływem 3 dni od dnia przetargu, na podany przez uczestnika rachunek bankowy lub w kasie Urzędu Gminy Śniadowo.

7. Wadium nie podlega zwrotowi w przypadku uchylecia się od zawarcia umowy dzierżawy przez uczestnika, który przetarg wygrał.

8. Wójt Gminy może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, przekazując niezwłocznie informację do publicznej wiadomości z podaniem przyczyny odwołania.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 224 15 71

Ogłoszenie o przetargu podlega wywieszeniu przez okres 30 dni na tablicy ogłoszeń sołectwa wsi i w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Śniadowo a ponadto publikacji w prasie lokalnej.

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





OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes, (2007), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 26 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2005), stan bardzo dobry, auto sprowadzone, ubezpieczone, diesel, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara, (2007), diesel, auto w kraju od 3 lat, kolor czarny, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 607 - 426 - 314

(o/b)

Sprzedam Citroen C4, (2005), 1.4 benzyna, auto w pełni sprawne, woryginalne, tempomat, elektryczne szyby, cena 8 000 zł, tel. 517 - 173 - 815

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Pajero Pinin, (2000), w dobrym stanie, benzyna, nie wymaga wkładu, cena 7 600 zł, tel. 507 - 121 - 177

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2014), 1.4 benzyna + LPG, przebieg 215 000 km, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 698 - 151 - 681

(o/b)

Sprzedam Audi A6C6, (2008), 3.0 TDI, auto sprowadzone w 2018 r., ważne OC i przegląd, nowy akumulator, cena 25 500 zł do negocjacji, tel. 793 - 481 - 597

(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 Chrysler Town Country, (2015), mini van, LPG, przebieg 157 000 km, po wymianie wszystkich płynów, nowe hamulce, auto sprawne, zarejestrowane, cena 59 900 zł, tel. 506 - 919 - 397

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2000), 2.0 dti, 101 KM, przebieg 285 700 km, auto 7-osobowe, cena 6 500 zł, tel. 780 - 160 - 180

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2008), 1.6 gaz, auto w bardzo dobrym stanie, wszystko sprawne, ładny środek, sprawna klimatyzacja, ważne opłaty, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 790 - 792 - 501

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2007), 1.9 tdi, bogate wyposażenie, auto na bieżąco serwisowane, drugi właściciel w kraju, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 763 - 237

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara, (2006), 1.9, 129 KM, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, przegląd do maja, OC ważne prawie rok, cena 20 500 zł do negocjacji, tel. 698 - 670 - 989

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2004), 1.6 benzyna, 83 KM, przebieg 295 000 km, elektryczne szyby, wspomaganie kierownicy, cena 2 900 zł, tel. 510 - 316 - 364

(o/b)

Sprzedam Mercedes C180, (2001), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, środek czysty i zadbane, cena 5 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(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 Opel Vectra C, (2005), w bardzo dobrym stanie, naprawy robione na bieżąco, do poprawek lakierniczych, diesel, cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 646 - 288

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2010), 1.6 diesel, 105 KM, auto czyste i zadbane, wszelkie naprawy i wymiany robione na bieżąco, cena 19 800 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Opel Combo, (2007), 1.7cdti, diesel, auto 2-osobowe, pierwszy właściciel w kraju, przebieg 186 000 km, cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 510 - 454 - 429

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2004), 1.4 tdi, diesel, elektryczne szyby i lusterka, sprawna klimatyzacja, przegląd do 24.08.2022 r., OC do 28.01.2023 r., cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 507 - 711 - 118

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2014), 1.6 benzyna + instalacja gazowa, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, przebieg 79 000 km, cena 40 000 zł, tel. 512 - 097 - 890

(o/b)

Sprzedam Renault Megane III, (2015), 1.5 dci, wszystko sprawne, auto w bardzo dobrym stanie, zarejestrowane, ubezpieczone, cena 22 600 zł do negocjacji, tel. 889 - 939 - 708

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Fox, (2011), 1.2 benzyna, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, auto zadbane w środku i na zewnątrz, do opłat, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 402 - 454

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), diesel, stan bardzo dobry, 136 KM, auto garażowane, w bardzo dobrej kondycji, klimatyzacja, cena 16 400 zł do negocjacji, tel. 508 - 481 - 807

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2002), stan bardzo dobry, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 7 900 zł, tel. 506 - 546 - 584

(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 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 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)

**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 19-191J**  
BONNA 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

Sprzedam zgrabiarkę Metal-Technik, mało używana, stan idealny, 4 pary palców grabiących, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 885 - 730 - 502

Sprzedam kombajn do ziemniaków Anna, stan techniczny dobry, cena 8 600 zł, tel. 500 - 398 - 721

Sprzedam przyczepę, 1-osiowa, wywrotka, stan bardzo dobry, cena 7 700 zł, tel. 660 - 179 - 579

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

Sprzedam rozrutnik obornika, (2002), ładowność 4,5 tony, cena 4 500 zł, tel. 510 - 415 - 745

Sprzedam prasę Welger RP 200, sprawna, owijanie na sznurek, cena 11 300 zł, tel. 691 - 376 - 328

Sprzedam wóz paszowy Trioliet, 8 m<sup>3</sup>, w oryginale, stan bardzo dobry, waga sprawna, szerokie koła, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 535 - 960 - 800

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

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, (2003), pojemność 400 litrów, szerokość robocza 10 m, cena 1 550 zł, tel. 691 - 675 - 411

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

Sprzedam siewnik do kukurydzy Monosem, 4-rzędowy, w bardzo dobrym stanie, precyzja wysiewu ziarna, przygotowany do pracy, cena 24 500 zł, tel. 515 - 799 - 440

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

Sprzedam rozrutnik, 2-osiowy, gotowy do pracy, sprawny, cena 3 500 zł, tel. 504 - 187 - 452

Sprzedam prasę belującą John Deere 575, (1998), owijanie siatką lub sznurkiem, centralne smarowanie, rotor, noże, sprawna, cena 28 700 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023

Sprzedam ciągnik John Deere 6800, moc podniesiona na 150 KM, przedni tur, cena 105 000 zł, tel. 604 - 576 - 635

Sprzedam przyczepę, 1-osiowa, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

Sprzedam zgrabiarkę Niemeyer, 1-karuzelowa, zawieszenie tandem, sprawna, cena 4 900 zł, tel. 512 - 858 - 757

Sprzedam przewracarkę Lely, 6 gwiazd, szerokość robocza 7,70 m, cena 8 200 zł, tel. 512 - 858 - 757

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

Sprzedam kosiarkę, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

Sprzedam kombajn Bizon Super Z-056, heder 4,20 m, stan bardzo dobry, cena 38 000 zł do negocjacji, tel. 797 - 831 - 601

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Słupsk, (1998), stan dobry, od nowości w jednych rękach, nie wymaga wkładu finansowego, cena 1 700 zł, tel. 798 - 146 - 368

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

Sprzedam balik dębowy 5, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

Sprzedam opryskiwacz Agromex, zawieszany, 12 m, w stanie idealnym, lance z głowicami potrójnymi i możliwość rozlewania RSMu, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 299 - 309

Sprzedam kosiarkę czeską, (1991), w bardzo dobrym stanie, w oryginale, mało używana, cena 4 500 zł, tel. 665 - 719 - 426

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

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

Sprzedam agregat uprawowy, rozkładany hydraulicznie, szerokość robocza 6 m, cena 14 000 zł, tel. 506 - 054 - 239

Sprzedam beczkowóz, 4 000 litrów, stan bardzo dobry, świeżo sprowadzony z Holandii, 100% sprawny, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

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

Sprzedam siewnik do kukurydzy, w idealnym stanie, pierwszy właściciel, możliwość siania kukurydzy z nawozami, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 781 - 489 - 860

(o/b)

(o/b)

(o/b)

(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.

Sprzedam agregat uprawowy Lemken, w bardzo dobrym stanie, hydrauliczny, świeżo sprowadzony, szerokość robocza 3,80 m, gotowy do pracy, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 695 - 413 - 133

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Kuhn GMD66, w bardzo dobrym stanie, na elementach roboczych fabryczna farba, cena 10 900 zł, tel. 504 - 409 - 278

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, 2-osiowy, ładowność 4 tony, sprawny, po serwisie, gotowy do pracy, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 501 - 942 - 133

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, docisk sprężynowy, szerokość 2,70 m, w bardzo dobrym stanie, tylne grabki w komplecie, cena 1 500 zł, tel. 516 - 550 - 307

(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 prasę, niemiecka, w dobrym stanie, cena 11 500 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam rozrutnik obornika, cena 2 900 zł, tel. 667 - 961 - 331

(o/b)



# 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)



— TAKI W SAM RAZ —



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



## Darmowe badania dla wszystkich powyżej 40 lat tylko do 30 czerwca!

Program „Profilaktyka 40 plus”, to badania diagnostyczne w zakresie, w jakim większość z nas się nigdy nie badała. Bo lekarze rodzinni na badania profilaktyczne praktycznie nie kierują. Za własne pieniądze kosztowałyby naprawdę sporo. A będą jeszcze droższe, ponieważ droższe jest wszystko!

### Jak skorzystać?

Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53. Poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania. Wybierz placówkę, w której chcesz wykonać badania. Na badanie zabierz dowód osobisty. Polega ono na zostawieniu pojemnika z moczem i pobraniu krwi. Wyniki otrzymasz na adres mail i Internetowe Konto Pacjenta.

### Jakie badania?

Zależnie od wypełnionej przez Ciebie ankiety, system wybierze zle-

## Nie spiesz się do nieba



cenie pakietu badań, odpowiednio dla płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka. Do badania odpowiednio się przygotuj (dowiedz się, jakie warunki należy spełnić przed udaniem się do punktu badań: czy można wcześniej jeść, pić, uprawiać seks przy badaniu PSA mężczyzn, itp.). Na badanie moczu trzeba zaopatrzyć się w aptece w specjalny sterylny pojemnik (zwrócić uwagę, czy jest zapakowany, ponieważ w aptekach czasem wciskają zwykły pojemnik).

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla stercza całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera: morfologię krwi

obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi; próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla stercza całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI), ocenę miarowości rytmu serca.

### Do kiedy za darmo?

Bezpłatne badania można wykonać do 30 czerwca, ale nie ma co zwlekać. Nie ma problemu, by wybrać punkt blisko miejsca zamieszkania.

## Błędy, przez które „zarznieś” swoje auto! (2)

### Szybka jazda przez wodę

Istnieje ryzyko zassania wody do silnika. Jeżeli dostanie się do cylindrów, najczęściej dochodzi do zgięcia korbowodów. Dlatego głębsze kałuże należy pokonywać powoli (ok. 20 km/h), utrzymując stałą prędkość jazdy.

### Nieumiejętny rozruch na lince

Istnieje ryzyko przeskoczenia paska rozrządu, jeżeli gwałtownie puści się pedał sprzęgła na niskim biegu. Należy rozpędzić auto do 30 km/h i na III biegu delikatnie puszczać sprzęgło.

### Holowanie auta z automatem

W niektórych modelach jest to możliwe z niską prędkością. Ogólnie jednak należy wzywać lawetę, ponieważ jeżeli silnik nie pracuje, skrzynia automatyczna nie ma smarowania i może się zatrzeć.

### Jazda z ręką na dźwigni biegów

Ten drobny błąd techniki jazdy powoduje wywieranie ciągłej siły na tzw. przesuwki w skrzyni biegów. Skutkuje to zużywaniem się synchronizatorów, przesuwek oraz tzw. widełek.



Fot. pixabay

### Przeciąganie wymiany oleju

W trakcie użytkowania z oleju wyparowują lżejsze frakcje, a jednocześnie dostają się skropliny wody oraz paliwo. Zużyciu ulegają dodatki uszlachetniające. Najlepsza jest wymiana oleju co 10 – 15 tys. km.

### Ostre hamowanie i dłuższy postój

Forsowne hamowanie jest wtedy, gdy kilkakrotnie ostro wyhamujemy do zera z prędkości autostradowej. Przy częstym, intensywnym korzystaniu z hamulców, tarcze i klocki potrafią się rozgrzać nawet do 500°C. Nie ma problemu, jeżeli potem przejedziemy kilkaset metrów, aż się schłodzą. Jeżeli staniemy na dłuższej natychmiast,

następuje zeszklenie klocków hamulcowych. W zasadzie często nadają się po tym do wymiany.

### Hamowanie w dziurze

Podczas hamowania przednie zawieszenie jest mocno „wciskane”. Jeżeli w takiej sytuacji koło wpadnie w dziurę w drodze, kolumna zawieszenia składa się do końca i odbój uderza w górne mocowanie, niszcząc amortyzator i jego górne łożysko. Dlatego, gdy koło jest tuż przed dziurą, należy znacząco zmniejszyć siłę hamowania.

### Tolerowanie luzów w zawieszeniu

Jazda z delikatnymi luzami nie jest drobnym zaniedbaniem. Za-

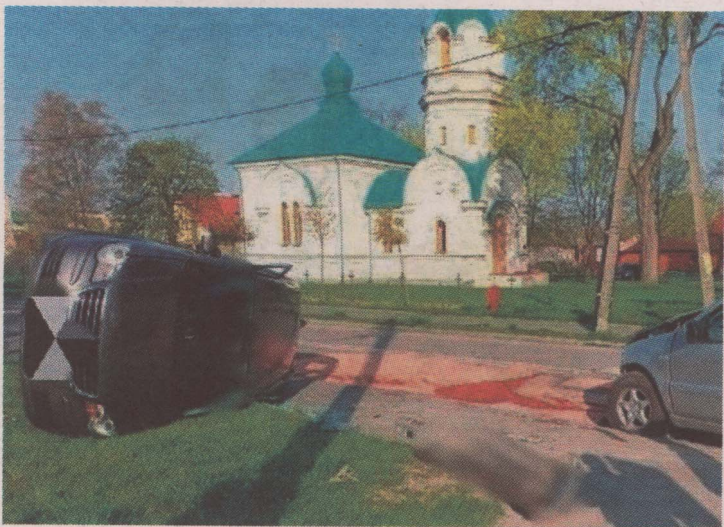
wieszenie stanowi swoisty łańcuszek, w którym drobna awaria wpływa na działanie innych elementów. Luz w zawieszeniu powoduje niszczenie opon, przyspieszone zużycie łożysk oraz wybijanie pozostałych elementów. Na przykład, luz na sworzniu wahacza, prowadzi do ząbkowania bieżnika opony i uszkodzenia końcówki drążka kierowniczego.

### Mocne hamowanie w kałużach

Wibrowanie wyczuwalne na pedale przy lekkim hamowaniu, to zwykle efekt zwichrowania (pokrzywienia) tarcz hamulcowych. Najczęściej dochodzi do niego, gdy wjedziemy z silnie rozgrzanymi hamulcami w wodę. Zimna woda wywołuje miejscowe skoki temperatur, powodując krzywienie się stali (tam gdzie metal jest gorący – pęcznieje, a tam gdzie zimny – kurczy się). Tak samo na silnie rozgrzane tarcze hamulcowe skutkuje mycie auta. Po przyjeździe na myjkę najlepiej chwilę odczekać, w każdym razie nie zaczynać od mycia kół. (Trzecia, ostatnia część porad, za tydzień).

MARCIN KLONOWSKI





7 osób odniosło obrażenia po tym, jak na ul. Mickiewicza w Ciechanowcu kierowca (64 lata) volkswagena zjechał drogę mercedesowi. Obaj kierowcy byli trzeźwi. Fot. KPP Wysokie Mazowieckie



Do końca życia będzie pamiętał młody (25 lat) powiatu łomżyńskiego wycieczkę do Ostrołęki, bo nie co dzień mija się luksusowego Bentleya continentala gt., a tylko nielicznym przytrafia się go rozwalić. Jemu swym seatem się udało, gdy skręcając w lewo z ul. Bogusławskiego w ul. 11 Listopada wymusił na Bentleyu pierwszeństwo. Był trzeźwy, nikomu nic się nie stało, więc kosztowało mandat i punkty karne. Fot. policja

### Podpalenie w Łomży

Spłonęła tylko wycieraczka, a drzwi wejściowe do mieszkania na ul. Krótkiej w Łomży zostały okopcone tylko dzięki lokatorom sąsiednich mieszkań i szybkiej interwencji strażaków. Nie ulega wątpliwości, że doszło do podpalenia, które mogło doprowadzić do tragedii.

### Pożar w Stanisławowie

Strażakom wprawdzie udało się dość szybko stłumić ogień, w którym stanął dom w Stanisławowie (gm. Zbójna), ale do zamieszkania się już nie nadaje. Do pożaru doszło najprawdopodobniej w wyniku zwarcia w instalacji elektrycznej.

### Wjechał na „czerwonym” w Zambrowie

Do szpitala trafiła pasażerka toyoty, w którą na skrzyżowaniu ul. Białostockiej z ul. Piłsudskiego i Sadową w Zambrowie na czerwonym świetle wjechała dacia. Jej kierowca (56 lat) był trzeźwy.

### Ewakuacja 5 ulic w Łomży

Do czasu przyjazdu saperów ewakuować musieli się mieszkańcy ulic Kwiatowej, Makowej, Różanej, Kaktusowej i części ulicy Wojska Polskiego w Łomży, ponieważ w ogrodzie przy ul. Kwiatowej znaleziony został niewybuch z czasów II wojny światowej. W ocenie saperów, okazał się mniej groźny, niż się wydawało, ale strzeżonego Pan Bóg strzeże.

## Jedziesz samochodem, radio gra wesołą melodię, śpiewasz z solistą i nagle widzisz na poboczu radiowóz policyjny... Co mówi o Tobie reakcja na patrol?



Fot. pixabay

**Hamujesz:** zawsze jesteś zabiegana/y i spieszysz się nawet, gdy nie musisz. Wydaje Ci się, że wygrasz wyścig z czasem. A w tym wyścigu nie zawsze przestrzegasz wszystkich reguł. Uważasz, że możesz je naginać, bo... nikt nie widzi. Jesteś we wszystkim bardzo zdecydowana/y.

**Noga z gazu, choć jedziesz przepisowo:** nie jesteś pewna/y swoich decyzji i często je analizujesz. Nie potrafisz cieszyć się spontanicznie z efektów swojej pracy.

Zawsze coś Ci nie pasuje. Wahasz się nawet przy drobiazgach, od których nic nie zależy. Nawet gdy przestrzegasz przepisów, też się czegoś obawiasz. Nie umiesz uwolnić się od lęku.

**Uśmiechasz się i jedziesz dalej:** jesteś pewna/y siebie. Życie dla Ciebie jest jak mecz. Raz można wygrać, raz przegrać. Ty grasz zawsze fair play i jesteś zadowolona/y z każdego wyniku. Nawet przegrana nie wyprowadza Cię z równowagi, bo przecież następna roz-

grywka może zakończyć się Twoim zwycięstwem. Jesteś optymistką/tą, często towarzyszy Ci uśmiech.

**Denerwujesz się:** mundur działa na Ciebie jak przysłowiowa czerwona płachta na byka. Ale nie tylko mundur, często irytują Cię sprawy i fakty, na które nie masz żadnego wpływu. To Twoja maska i gra, od której nie potrafisz się uwolnić. Szukasz powodów do zaczepki, wydaje Ci się, że Ty masz zawsze rację. Wcale tak nie jest, tylko Ty tego nie dostrzegasz.



Poradnia psychologa

## Jest uzależniony od seksu

Mój facet wszystkim kobietom, z którymi ma kontakt i swoim koleżankom na facebooku pisze, że są przepiękne (niektóre są fatalne). Kocham go, robię, co tylko chce, ale uważam, że jest uzależniony od seksu i zaczynam myśleć, że najwyższy czas się rozstać. On mówi, że to ja mam problem, szpiegując go.



Fot. pixabay

Monika

Przeżywasz konflikt wewnętrzny. Z jednej strony chcesz zostać z tym mężczyzną, a z drugiej nie chcesz. Gdy ktoś przeżywa konflikt wewnętrzny, rady są trudne, bo tak naprawdę nie ma tu idealnego wyjścia, każda decyzja niesie dobre i złe skutki. Czasem ludziom radzi się, aby spisać wszystkie „za” i „przeciw” obu decyzji, gdyż wtedy rozjaśnia się, która z nich jest lepsza. I choć taka strategia jest skuteczna, kiedy

chodzi o wybór szkoły lub zakup czegoś drogiego, to już niekoniecznie w sprawach sercowych. Decyzję powinnaś podjąć po rozmowie, w której należy jasno powiedzieć, co Ci przeszkadza, czego nie chcesz. On na to w jakiś sposób zareaguje i dzięki temu zrozumiesz, czy kontynuowanie związku ma sens, czy nie. Ponadto, godzenie się na wszystko, czego partner żąda, nie jest najlepsze. Jeśli na ustępstwa idzie tylko jedna strona, a druga tylko żąda i chce, aby do niej się dopasować, taka relacja raczej nie przetrwa.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Z moim chłopakiem jest mi dobrze. Zależy mi na nim, rozumiemy się, jestem o niego zazdrosna. Gdy się pieścimy, zawsze jestem gotowa do stosunku, potem się kochamy, ale orgazm mam rzadko. Dlaczego?

Monika

Przede wszystkim, nie spieszcie się, niech wasze pieścizoty rozbudzają jak największą napiętność. Gra wstępna to nieocenione preludium dla kobiecej seksualności. Przygotowuje układy krwionośny i nerwowy do odczuwania

przyjemności i zwiększa wrażliwość ciała na bodźce. Pod wpływem pieścizot, do narządów płciowych dopływa więcej krwi i stają się bardzo wrażliwe na dotyk, czego efektem będzie rozkosz. Często mężczyźni, gdy zauważą wilgotność pochwy, przerywają grę wstępną. A „mokrość” jest tylko początkowym etapem rozbudzenia i nie zawsze oznacza rzeczywistą gotowość do stosunku. Gdy zaniedba się grę wstępną, skróci ją i przyspieszy, siła doznań będzie słaba. A to może sprawić, że kobieta nie osiągnie orgazmu.

### Lekarz domowy

Gdy oglądałam swoje nogi, wydaje mi się, że mam zgrubienia żył. Czy to zapowiedź żylaków? Czy można im zapobiec?

Karolina

Żylaki, to trwałe rozszerzenia żył, które powstają na skutek niewydolności zastawek żylnych, osłabienia sprężystości ścian żył i wzrostu ciśnienia krwi. Sprzyja im brak ruchu (długotrwała postawa stojąca lub siedząca), nadwaga, leki hormonalne, palenie papierosów, ale także predyspozycje genetyczne, czyli występowanie w rodzinie.

Aby uniknąć lub opóźnić powstanie żylaków, należy usprawniać odpływ krwi z nóg oraz wzmacniać ściany żył. Sprzyja temu ruch i często zmieniana pozycja. Gdy jednak pojawia się uczucie ciężkości nóg, skurcze i opuchlizna, trzeba zgłosić się do lekarza, bo mogą to być pierwsze ich objawy. Są już skuteczne leki, które uszczelniają naczynia krwionośne, poprawiają napięcie żył, usprawniają przepływ krwi i zmniejszają zastoje. Gdy zaniedba się i pozwoli na rozwój żylaków, nie tylko będą dokuczać, ale także oszpecą nogi. Są wprowadzone skuteczne sposoby usuwania żylaków, ale lepiej nie dopuścić do ich pojawienia się.

### Pod paragrafem

Czy muszę płacić alimenty pełnoletniej córce?

Karol

Obowiązek alimentacyjny rodzica nie kończy się automatycznie z chwilą osiągnięcia przez dziecko pełnoletniości. Nadal istnieje, gdy dziecko nie jest w stanie samodzielnie się utrzymać, bo nie ma własnego majątku, nie pracuje, cały swój czas poświęca nauce w szkole lub studium. Ale kształcenie dziecka nie powinno być pozorne, czyli dziecko nie może co roku zmieniać kierun-

ków kształcenia albo ciągle powtarzać roku. Obowiązek alimentacyjny rodziców wobec dziecka istnieje także wówczas, gdy dziecko zakończyło naukę, a nie ma żadnych źródeł utrzymania. Gdy dorosłe, wykształcone dziecko nie chce pracować, nie dokłada starań w celu uzyskania możliwości samodzielnego utrzymania się, można wystąpić do sądu o zwolnienie z alimentów.

Dziecko niepełnosprawne, które nie jest w stanie utrzymać się samodzielnie, może żądać alimentów od rodziców na czas nieograniczony.



### Przysmak podlaski

### Jambalaya, czyli syty garnek

#### Składniki

- 30 dag piersi z kurczaka
- 15 dag chudej cienkiej kielbasy
- 40 dag pomidorów z puszki
- 10 dag ryżu
- papryka czerwona
- 1 l bulionu
- 2 cebule
- 5 ząbków czosnku
- łodyga selera naciowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- łyżka cukru
- łyżka słodkiej papryki
- łyżka wędzonej papryki
- łyżeczka kurkumy

- pieprz młotkowany z kolendrą
- natka pietruszki
- sól

W rondlu zeszklić na oleju obrane i pokrojone w grubszą kostkę cebule. Do cebuli dodać pokrojony w plasterki czosnek i jeszcze chwilę smażyć na wolnym ogniu. Dodawać kolejno pokrojoną w kostkę (pozbawioną gniazda nasiennego) paprykę, selera naciowego, kurczaka pokrojonego w grubszą kostkę i kielbasę pokrojoną na ok. 1 – 1,5 cm kawałki. Wszystko dusić i od czasu do czasu pomieszać. Dodać pomidory z puszki i bulion oraz dobrze wypłukany ryż, koncentrat pomidorowy, cukier, paprykę słodką i wędzoną, kurkumę, pieprz młotkowany z kolendrą i sól do smaku. Wymieszać. Gotować, mieszając od czasu do czasu do chwili, aż ryż będzie miękki. Jeśli nie chcemy potrawy zbyt gęstej, dolać wrzątku. Podawać na gorąco, na talerzu posypać obficie posiekaną natką.





## Czy umówi się z Tobą na randkę?

1. Jak oceniasz siebie?
  - a) jestem towarzyska/i, ale czasami wolę być sam/a – 5
  - b) dla towarzystwa „da się powiesić” – 3
  - c) jestem samotnikiem – 1
2. Jak oceniasz kogoś, z kim chcesz się umówić?
  - a) jest nieśmiała/y – 5
  - b) wydaje mi się, że jest nieśmiała/y, ale bardzo skutecznie z tym walczy – 3
  - c) jest śmiała/y – 1
3. Czy jesteście związani z innymi partnerami?
  - a) nie – 5
  - b) jedno z nas tak, a drugie nie – 1
  - c) oboje jesteśmy związani – 3
4. Jak długo się znacie?
  - a) kilka dni – 5
  - b) kilka tygodni – 1
  - c) kilka miesięcy, długo – 3
5. Co Ci przychodzi na myśl, gdy ją/jego zobaczysz?
  - a) żeby tylko nie zauważył(a), że się jej/mu przyglądam – 3
  - b) żeby mi dał(a) jakiś wyraźny znak – 5
  - c) przede wszystkim widzę w niej/nim obiekt pożądania seksualnego – 1
6. Czy masz wrażenie, że chciałaby/chciałby się z Tobą umówić?
  - a) chyba tak – 5
  - b) chyba nie – 1
  - c) nie wiem – 3
7. Jeśli osobę, która Ci się podoba prosisz o jakąś pomoc, jak zachowuje się?
  - a) odpowiada, że nie ma czasu lub nie wie, jak mi pomóc – 1
  - b) pomaga mi lub radzi krótko i rzeczowo, po czym zostawia samą/samego – 3
  - c) pomaga mi i radzi, jak najlepiej umie i jak najdłużej – 5
8. Jeśli powiesz komplement reakcja jest następująca:
  - a) uśmiecha się i odwzajemnia się komplementem – 3
  - b) wykazuje oznaki zawstydzenia – 5
  - c) nie reaguje na komplementy – 1
9. Przypadkowo się spotykacie. Jak reaguje na takie spotkanie?
  - a) wita mnie szerokim uśmiechem – 5
  - b) spojrzy i wraca do swoich myśli – 1
  - c) udaje, że mnie nie widzi – 3

**10. Czy macie wspólne zainteresowania?**

a) tak – 5  
b) nie – 3  
c) nie wiem – 1

**Masz 10 – 22 punkty:** szkoda Twojej fatygi i zapachu. Dlaczego? Przede wszystkim nie starasz się zwrócić na siebie uwagi w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Możesz to zmienić, ale musisz trochę nad sobą popracować. Codziennie wyglądać, jakby była niedziela, uśmiechać się, sprawiać wrażenie człowieka optymizmu. Jeśli nie uwierzysz, że stać Cię na to, nie nabierzesz pewności siebie, nic z tego. Szukaj pretekstu, by być blisko, oswojaj ze swoją obecnością.

**Masz 23 – 37 punktów:** w Twoim przypadku „na dwoje babka wróżyła”. Masz wielkie szanse, ale oprócz niezaprzeczalnych pozytywnych, masz wady. Dlatego musisz zrobić coś naprawdę ekstra. Pewien amerykański milioner, który chciał wyrzucić wrażenie na wybrance wynajął helikopter, z którego zbombardował jej dom kilkoma tysiącami róż. Ciebie z pewnością nie stać na tak spektakularny gest, ale przecież jest tysiąc innych sposobów. Przed podjęciem ostatecznego „ataku” zastanów się jednak, czy Twój czyn wzbudzi podziw, czy też zażenowanie. Nie dodawaj sobie animuszu alkoholem, bo Twoje amory skończą się katastrofą. Słowem, jeśli się bardzo postarasz, umówi się z Tobą na randkę.

**Masz 38 – 50 punktów:** na co czekasz? Można Was porównać do dwóch magnesów o przeciwnych biegunach, które wcześniej czy później przyłgną do siebie i będzie trzeba użyć sporej siły, żeby Was od siebie odciągnąć. Jeśli jednak brakuje Ci odwagi, by zrobić ten pierwszy krok, prowokuj życie do działania. Organizuj tak dzień, żebyście się spotykali jak najczęściej, ponieważ to zbliża ludzi i ośmiela ich. Ale działaj, bo bez tego obiekt Twoich marzeń może dojść do przekonania, że go nie zauważasz i pewnego dnia możesz zobaczyć ją/go z kimś innym...



Premierowi Morawieckiemu podczas jazdy zepsuło się auto i musiał wysiąść w wiosce. Od razu zapytał, jakie mieszkańcy mają problemy.

- W sumie to problemy mamy dwa.
- Jakże?
- Pierwszy to nie mamy lekarza...
- Chwila, zaraz to załatwię. Halo, tu premier, potrzebny lekarz i etat. Na jutro? Ok! Będzie na 100 procent? Ok! Świetnie, to tę sprawę załatwiłem. A jaki jest drugi problem?
- Drugi to taki, że u nas nie ma zasięgu...

Ukraińcy wzięli do niewoli rosyjskiego oficera i żeby wydobyć z niego zeznania, spili go do nieprzytomności. Jednakże oficer ku

rozpaczy dowódcy nic nie powiedział.

- Mam pomysł – odezwał się nagle szeregowiec.
- Wszystko powie, jak jutro nie damy klina!
- Ależ ty jesteś potworem, szeregowy! – szepnęła z podziwem dowódca!

Policjant:

– Proszę usiąść na krześle i zaczniemy przesłuchanie.

Adwokat do mnie szeptem:

– Zaprzeczaj wszystkiemu.

Ja do policjanta:

– To nie jest krzesło!

– Słyszałeś, że Janusz dostał za wału podczas seksu? – mówi kolega do kolegi.

– A mówią, że aktywność seksualna wzmacnia serce.

– No, ale nie wtedy, gdy do sypialni wchodzi żona.

Szef do pracownika:

– W tym tygodniu to już czwarte spóźnienie. Jaki z tego należy wyciągnąć wniosek?

– Że dziś czwartek.

– Tatusiu, czy wszystkie bajki zaczynają się od „Dawno, dawno temu...”?

– Nie, synku. Część z nich zaczyna się od „Gdy zostaną wybrana na to stanowisko...”



Rys. Henryk Sawka



Tu warto być

Białystok

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

■ Recital Edyty Gepert, to precyzyjnie wyreżyserowane widowisko z perełek polskiej piosenki literackiej, autorstwa Agnieszki Osieckiej, Jacka Cygana, Marka Dagnana, Jerzego Ficowskiego, Jonasza Kofty, Wojciecha Młynarskiego, Andrzeja Poniedziałkiego, a wśród kompozytorów Włodzimierza Korcza, Seweryna Krajewskiego, Andrzeja Rybińskiego; niedziela, 8 maja, godz. 18.00. Bilety na stronie scenakonesera.pl i w kasie Opery oraz w kasie (rezerwacja, tel. 85 306 75 06).

Grajewo

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

■ Rekonstrukcja opanowania siedziby Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Grajewie przez podziemie niepodległościowe w nocy z 8 na 9 maja 1945 r. na ul. Traugutta, w wykonaniu grup rekonstrukcyjnych; niedziela, 8 maja, godz. 10.20.

Łomża

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

■ Kabaret „Hrabi” w składzie Joanna Kołaczkowska, Dariusz Kamol Kamys, Tomasz Bajer Majer, Łukasz Lopez Pietsch, z programem „Wady i waszki”, który wypełnia tezę każdego z nas: „My mamy wady, które dodają nam uroku, czynią nas bardziej interesującymi. Ale Oni mają wady nie do zniesienia!”, wtorek, 10 maja, godz. 17.00 i 20.00. Bilety na stronach biletyna.pl, kupbilecik.pl i w kasie.

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

■ W cyklu „Poranek z kulturą” spektakl dla dzieci i rodziców „Cmok. Smok” Teatru Scena 96, połączony z warsztatem plastycznym „Narysuj mi baranka” Edyty Kasperkiewicz; sobota, godz. 11.00. Bilety w kasie.  
■ Koncert jazzowy grupy Chojnacki/Migula Contemplations w składzie: Jan Chojnacki – trąbka, Filip Migula – pianino, Bartłomiej Chojnacki – kontrabas i Adam Wajdzik – perkusja; czwartek, 12 maja, godz. 19.00. Bilety na kupbilecik.pl i w kasie.

Szczuczyn

**Szkoła Podstawowa im. W. Broniewskiego (ul. Kilińskiego 42, tel. 86 272 50 32):**

■ Piknik Rodzinny „U Stasia na imieninach” (w Parku przy pl. 1000-lecia) z okazji imienin założyciela Szczuczyna, podkanclerzego Stanisława Antoniego Szczuki; niedziela, 8 maja, godz. 9.00 – 11.00.

Zambrów

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

■ Koncert „Wiosenne inspiracje” w wykonaniu Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej pod batutą Krzysztofa Witkowskiego; niedziela, 8 maja, godz. 16.00.

Wysokie Mazowieckie

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

■ Koncert muzyczny „Cześć polskiej ziemi, cześć i chwała” dla uczczenia Konstytucji 3 Maja; czwartek, 5 maja, godz. 18.00.

Repertuar kin:

■ **Kino MOK Grajewo:** 7 – 8 maja – „Nawet myszy idą do nieba”, godz. 16.30 i „Sonata”, godz. 19.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 6 maja – „Najgorszy człowiek świata”, godz. 17.00 i „Jakoś to będzie”, godz. 20.00; 7 maja – „To nie wypada”, godz. 14.00 oraz „Jakoś to będzie”, godz. 17.00 i „Najgorszy człowiek świata”, godz. 20.00; 8 maja – „To nie wypada”, godz. 14.00 oraz „Najgorszy człowiek świata”, godz. 17.00 i „Jakoś to będzie”, godz. 20.00; 11 maja – „Jakoś to będzie”, godz. 17.00 i „Najgorszy człowiek świata”, godz. 20.00; 12 maja – „Najgorszy człowiek świata”, godz. 17.00 i „Jakoś to będzie”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 6 – 7 oraz 9 – 10 i 12 maja – „Nawet myszy idą do nieba”, godz. 15.15 i „Wszystko wszędzie naraz”, godz. 16.15.

Wizerunki  
świętych  
polskich chat



Wystawa „Święci patroni wiejskich chat na Podlasiu” Podlaskiego Muzeum Kultury Ludowej w Wasilkowie (przy drodze z Białegostoku do Augustowa; ul. Leśna 7, tel. 85 74 36 082), to kilkadziesiąt oleodruków od połowy XIX wieku. Kupowane były na jarmarkach, od wędrownych handlarzy, w centrach kultu i pielgrzymek. Patroni mieli chronić domostwa od pożarów, burz, zagrożeń, a także wpływać

na urodzaj. Ekspozycja podzielona jest na trzy części. W pierwszej zobaczymy wizerunki Chrystusa, druga poświęcona jest kultowi maryjnemu, a trzecia różnym wyobrażeniom Boga Ojca. W jednej z sal zaaranżowano wnętrza domu wiejskiego ze świętym kątem.

Wystawę i cały skansen zwiedzać można codziennie od godz. 10.00 do 18.00.

HOROSKOP  
miłosny

**BARAN** (21 III – 20 IV): Nie najlepszy czas na poważne decyzje finansowe. Poprawa relacji rodzinnych, w uczuciach bez zmian.

**BYK** (21 IV – 21 V): otwierają się przed Tobą nowe okna i drzwi! Jednak uważaj, żeby nagle nie ruszyć na „skrót”.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 21 VI): zrezygnuj z planów z korzyścią dla kieszeni i...uczucia. Dopadnie Cię zniechęcenie, jednak szybko się pozbierasz.

**RAK** (22 VI – 22 VII): zalecana cierpliwość. Zachwianie w finansach, ale sprawy osobiste zaczną układać się coraz lepiej.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): odważ się podjąć decyzję, która będzie bardzo ważna, chociaż może Ci przysporzyć niesprawiedliwej oceny otoczenia, a nawet doprowadzić do spięć.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): czas nowych znajomości. To także pora na wyciągnięcie wniosków ze znajomości, która zaczyna Cię „uwierać”.

**WAGA** (23 IX – 22 X): poprawa nastroju! Problem, który od pewnego czasu Cię niepokoił, zacznie się powoli rozwiązywać.

**SKORPION** (23 X – 21 XI): pogodne niebo nad Tobą. Ktoś czeka na „przejaśnienie”, warto to zauważyć, choćby dla własnej korzyści.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): może spełnić się to, o czym marzysz, ale niczego nie przyspieszaj, bo może się obrócić przeciw Tobie.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): pozbedziesz się nareszcie problemu, który od dawna Cię przytłacza. Zalecana otwartość na świat i ludzi!

**WODNIK** (21 I – 19 II): szczerość Twoich odczuć może wywołać niechęć otoczenia, ale nikt Ci nie przeszkodzi!

**RYBY** (20 II – 20 III): zdaj się na radę zawsze życzliwej Ci duszy. Możesz liczyć na szczęście w interesach, ale kieruj się rozsądkiem!



**Gala MMA w Grajewie już 6 maja!**

XVII Gala MMA CUP Podlaskie 2022 w Grajewie już w piątek, 6 maja, w Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Strażacka 2), początek o godz. 18.00. Galę transmitować będzie na żywo TVP Sport.

**Moto Szczuczyn 2022**

Na otwarcie sezonu motocyklowego zapraszają w niedzielę, 8 maja, MotoStars Szczuczyn i Urząd Miejski. O godz. 10.00 zbiórka w centrum miasta, o godz. 11.00 msza polowa za bezpieczny sezon, o godz. 11.45 przejazd ulicami Szczuczyna, o godz. 12.50 Motopiknik w Centrum Dialogu Kultur.

**Stadion w Kolnie za 19 990 599 zł**

19 990 599 zł będzie kosztowała gruntowna modernizacja stadionu w Kolnie, na tyle bowiem opiewa oferta Przedsiębiorstwa Greatasport z Dąbrowy Górniczej w drugim przetargu. Władze miasta wystarały się o 15 700 000 zł dotacji z różnych źródeł. Do planowanych niespełna 3 000 000 zł z własnego budżetu, miasto musi dołożyć prawie 2 000 000 zł. Burmistrz Andrzej Duda uznał, że nie ma na co czekać, bo trudno przewidzieć, co się będzie działo z cenami nawet za dwa miesiące i zaproponował radnym, by przyjąć ofertę. Kolno nie musi zaciągać na to kredytu. Burmistrz liczy, że w czasie dwu lat prac może udać mu się uzyskać jeszcze jakąś dotację. Za zgodą radnych, umowę z wykonawcą podpisze w czwartek, 5 maja.

**Starcie z NATO w Łomży!**

Zwycięstwem żołnierzy brytyjskich z batalionu NATO z Białej Piskiej zakończył się turniej piłkarski na Stadionie Miejskim w Łomży z okazji Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Brytyjczycy pokonali w finale drużynę urzędników Miasta Łomża 4:1. W piłkarskiej rywalizacji, która rozpoczęła się tuż po odśpiewaniu hymnu państwowego przez łomżyńskiego żołnierza Tomasza Wiśniewskiego, wystartowały zespoły Miasta Łomża, 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego oraz amerykańskich, brytyjskich, rumuńskich i chorwackich żołnierzy z kontyngentu NATO w Białej Piskiej, którzy przyjechali do Łomży na zaproszenie prezydenta Mariusza Chrzanowskiego.

**Jak się bronić przed wampirem energetycznym?****Upuszcza energię?**

Wystarczy pięć minut rozmowy i czujesz, że opuszcza cię energia, która tryskała z ciebie, zaczynasz czuć zmęczenie? O co chodzi? Prawdopodobnie na swojej drodze spotkałeś energetycznego wampira. Nie wysysa krwi, ale skutecznie pozbawia chęci do jakiegokolwiek działania. Jest jak pasożyt, który obniża odporność na stres, krytykę, sprawia, że całkowicie opadamy z sił.

**Kim jest?**

Wampirem energetycznym może być każdy w otoczeniu: mama, która dzwoni po pięć razy dziennie; sąsiad, przyjaciółka, współmałżonek, znajomy z pracy.

Wampiry energetyczne potrafią wpychać w nas poczucie winy, obniżyć nasze poczucie wartości i pewność siebie. Manipulują, grając rolę ofiary. Stale narzekają „Mi to zawsze wiatr w oczy”, „Ten dzień zaczął się źle, a potem było tylko gorzej”, obciążając nas swoimi problemami. Nie musisz dźwigać tego ciężaru.

Lubią bardzo być w centrum uwagi. Przy najgłośniejszych, wcinających się w rozmowy, gestyku-



lujących nadmiernie wampirach, czujemy się mali i nijacy. Poza tym nas osaczają. Dzwonią kilka razy dziennie, wpadają bez zapowiedzi, siedzą po kilka godzin i nie ma dla nich znaczenia, że mieliśmy coś do zrobienia. Musimy być tylko dla nich.

**Chroń siebie**

To jedna z najważniejszych rzeczy w relacji z wampirem energetycznym. Nie musisz się zgadzać na wszystkie towarzyskie inicjatywy. Ustal limit czasu. Powiedz mamie, która wydzwaniała kilka, kilkanaście razy na dobę, że odbierzesz jeden lub dwa telefony, więc jeśli ma coś ci ważnego do przekazania, niech się skupi na konkretnej rozmowie, a nie zwracaniu głowy, że nie może odkręcić słoika. Jeśli

przyjaciółka notorycznie wymaga twojej uwagi ustal, że na dłuższe spotkanie masz czas jeden dzień w tygodniu, wtedy i wtedy. Nie obawiaj się, że się obrazi. Nie ma powodu, dla którego masz pozwolić wampirowi dysponować w pełni twoim czasem.

**Nie reaguj**

Wampir energetyczny karmi się naszymi emocjami. Dlatego ważne, by nad nimi panować. Czasami warto nie odebrać telefonu, tylko oddzwonić po kilku minutach. Jeśli po ciężkim dniu twój partner, rodzic, czy przyjaciel próbuje wmanewrować cię w dyskusję, która (to już wiesz) zakończy się awanturą, odpuść. Nie tłumacz się. Odłóż telefon, wyjdź, wykręcając się zmęczeniem lub obowiązkami.



Biegacze KS Prefbet-Sonarol znów z trofeami: Sylwia Walczak zajęła drugie miejsce w I Półmaratonie Rycerskim, a Damian Świerdzewski zwyciężył w Biegu Jurandówny na 10 km w dorocznym Biegu Jurandą w Szczytnie. Sylwia i Damian to niedawni drużynowi wicemistrzowie Polski na 10 km.



IV 10110

101110

