

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

FILIA Nr 2

**Poradnia • Jak znaleźć miłość? • Bank kawałów**

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

50 (2088)

18 grudnia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Oddam męża w dobre ręce

## Wiejskie tragedie

## Co robili 13 grudnia 1981?

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 50

Fot. pixabay

### Wdowcy, panny, rozwodnicy w Podlaskiem

W najnowszym opracowaniu wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021 są informacje o demografii w woj. podlaskim.

Według danych GUS, 31 marca 2021 r. w województwie podlaskim mieszkało w wieku 15 lat i więcej 976,8 tys. osób (mniej o 4,4 proc.) w porównaniu ze Spisem w 2011 r.

Najwięcej małżeństw jest w powiecie łomżyńskim (57,9 proc.), najmniej w powiecie sejneńskim (50,9 proc.).

W powiatach łomżyńskim i kolneńskim jest najmniej rozwiedzionych (4,3 proc.). Najwięcej w Suwałkach (10,3 proc.) i Białymstoku (10 proc.). W miastach żyje 7,9 proc. rozwiedzionych mężczyzn i 10,5 proc. kobiet. Na wsi 5,2 rozwiedzionych mężczyzn i 4,4 kobiet.

Najwięcej kawalerów i panien jest w powiecie sejneńskim (31 proc.), a najmniej w hajnowskim (24,5 proc.).

Najwięcej wdów i wdowców mieszka w powiecie hajnowskim (13,0 proc.), a najmniej w Suwałkach (7,4 proc.).

## Co robili Kaczyński i Tusk 13 grudnia 1981?

Lider Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński swoje wspomnienie z 13 grudnia zawarł w książce „Odrotna strona medalu”, która ukazała się w 1991 roku. „Obudziłem się więc w południe i poszedłem do kościoła w kompletnej nieświadomości. Słyszałem tylko, jak mama ma pretensje do ojca, że nie zapłacił rachunku, bo telefon jest wyłączony. U nas w domu rano nigdy nikt nie słuchał radia ani nie włączał telewizora, więc nic nie wiedzieliśmy... W kościele panował potworny tłok, ale akurat tego dnia był u nas Obraz NMP. Kazanie ks. Boguckiego wydawało mi się też jakieś dziwne. I powoli zacząłem się orientować co się stało”, pisał Kaczyński.

Lider Platformy Obywatelskiej Donald Tusk, gdy tylko dowiedział się o wprowadzeniu stanu wojennego, pojechał do Międzyzakładowego Komitetu Strajkowego. Miał wtedy 24 lata.

„Tam powiedziano mi, że jest próba zorganizowania strajku w Stoczni Gdańskiej. Zebrałem kolegów i wieczorem poszliśmy do Stoczni. Jeszcze nie była obstawiona. Okazało się jednak, że



strajk jest raczej umowny. W nocy, pamiętam, pojechaliśmy do kolegi, o którym wiedzieliśmy, że ma bilet do wojska. Ponieważ w pierwszych komunikatach podawano, że kto ma bilet i nie zgłosi się natychmiast do służby, zostanie rozstrzelany, kazaliśmy mu jechać do jednostki. I upiliśmy się na pożegnanie... W poniedziałek rano znowu poszliśmy do Stoczni z pełnym przekonaniem, że przyjdzie nam zginąć i siedzieliśmy aż do jej pacyfikacji. Kilkudziesięciu osobom, w tym mnie, udało się uciec tuż przez szturmem i w ten

sposób uniknąłem aresztowania. Gospodarz domku, w którym wynajmowaliśmy z żoną pokój, powiedział mi, że podczas mojej nieobecności przyszło trzech facetów i dopytywali się o mnie. Prewencyjnie przez kilka dni się ukrywałem, ale nie było żadnych dalszych sygnałów, aby chciano mnie aresztować. Pierwsze dwa dni to była Stocznia; później zadyma na ulicach Gdańska, demonstracja przypominająca rok 1970”, opowiadał Tusk w książce pt. „Teczki liberałów” z 1993 r. (Fot. gazeta.pl)

bombka  
kula śnieżna  
ramka świąteczna  
z Twoim zdjęciem

Wyjątkowy  
prezent  
dla wyjątkowej osoby

Stary Rynek 16, Łomża  
tel/fax: 86 216 77 16  
www.fotogabs.pl

digital  
foto gabs

# 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 Rukś

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lörcinzy, 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.

Nie mieści się w głowie, nie dowierza się własnej pamięci, że był czas, gdy wolne słowo, obraz, dźwięk cięła cenzura. Poczucie wolności jest bowiem w człowieku tak naturalne, oczywiste, bezwarunkowe, jak mrugnięcie powieką, oddech, myśl.

Nie mieści się w pamięci, ponieważ oto żyjemy w czasach, w których nie ma instytucji kneblujących wolność, są natomiast trzymające nad nią pieczę.

Myli się jednak każdy, kto uważa, że zapisanie wolności w Konstytucji, zniknięcie cenzury, gwarantuje prawdziwą wolność i swobodę wypowiedzi. Pomijam oczywiste ograniczenie wolności, gdy godziłaby w drugiego człowieka, bo wolnością wówczas nie jest. Są jednak inne w naszym kraju wielkie jej zagrożenia. Uświadamiają, że nie trzeba cenzury, by zamknąć ludziom usta.

Wystarczy strach przed niszczącą ludzi z powodu przekonań publiczną propagandą, przed aparatem władzy, który może odebrać godność i wolność. Tym samym strach przed biedą, by człowiek zamilkł.

A gdy milczą usta, milczą i sumienia. Gdy milczą sumienia, zło jest bezkarne.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

*Życzenia świąteczne  
w „Kontaktach”,  
to ciepły wyraz  
serdeczności i szacunku  
dla Klientów, Kontrahentów,  
Pracowników*



*Zapraszamy  
do wydania świątecznego*

*„Kontakty”*

*Łomża, al. Legionów 7*

*tel. 86 216 42 43; [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)*

■ „My chcemy mieć granicę z wolną, suwerenną, niepodległą Białorusią, której społeczeństwo, bratni naród sam decyduje o sobie. Chciałbym, żebyście czuli, że jesteście u braci”, powiedział po spotkaniu ze Światłaną Cichanouską i liderami demokratycznej Białorusi prezydent Andrzej Duda w Belwederze.

■ Prawie 1,3 mld euro z Funduszy Europejskich otrzyma nasze województwo, poinformował Urząd Marszałkowski. To pieniądze na inwestycje w edukację, infrastrukturę, służbę zdrowia.

■ „Realizacja projektów dofinansowanych z funduszy unijnych, zarządzanych przez samorząd województwa dosłownie zmienia Podlaskie. Efekty tych działań widać na każdym kroku”, podsumowuje czteroletnią kadencję Zarządu Województwa Podlaskiego marszałek Artur Kosicki. W tym okresie do gmin i miast oraz organizacji pozarządowych w województwie trafiło 2,3 mld zł. Powstały nowe drogi i wodociągi, rozwinęły się, zostały doposażone i wyremontowane szpitale i inne placówki zdrowia, strażce pożarne, dofinansowane instytucje kultury, działalności organizacji i kół gospodyń wiejskich.

■ W Polsce i regionie upamiętniona została 41 rocznica wprowadzenia 13 grudnia 1989 roku stanu wojennego.

## MYŚL TYGODNIA

Większość nauczycieli traci czas na to, by dowiedzieć się, czego uczniowie nie wiedzą. Tymczasem prawdziwa sztuka zadawania pytań polega na tym, by odkryć, co uczeń wie lub czego jest w stanie się dowiedzieć

*Albert Einstein*

## Pomnik Władysława Bartoszewskiego



Pomnik upamiętniający Władysława Bartoszewskiego, postać naturalnej wielkości wsparta o łaskę i obok tablica ze słowami profesora „Warto być przyzwoitym” został odsłonięty na moście łączącym Plac Branickich z Placem Andrzeja Piotra Lussy. I za taką lokalizację dziękował syn Władysława Bartoszewskiego, Teofil: – Ojciec był znany z tego, że budował mosty łączące ludzi. W uroczystości uczestniczył ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Mark Brzeziński.

– To, że jestem tutaj to dla mnie ogromny zaszczyt, że uczestniczę w odsłonięciu pomnika męża stanu, działacza społecznego, byłego więźnia obozu Auschwitz, dziennikarza, historyka – mówił ambasador.

Władysław Bartoszewski zmarł w 2015 roku. Był historykiem, pisarzem i dyplomata, działaczem opozycji antykomunistycznej, ministrem spraw zagranicznych, kawalerem Orderu Orła Białego.

■ Białystok, Wasilków i Wysokie Mazowieckie zwyciężyły w podlaskiej części rankingu „Gmina dobra do życia” Polskiej Agencji Prasowej, porównując we wszystkich samorządach w Polsce ponad 60 różnych wskaźników. Białystok w rankingu ogólnopolskim znalazł się na 58 pozycji, prawie 80 miejsc wyżej, niż przed rokiem. Największy skok, o ponad 400 pozycji, wykonały Suwałki, które zajęły 221 miejsce w Polsce i 5 w Podlaskiem, zaraz za Suprasłem. Spektakularny spadek odnotowała Łomża. Według rankingu, jakość życia w mieście w ostatnim roku spadła, co przełożyło się na zjazd w ogólnopolskim rankingu o ponad 700 miejsc.

■ O 5 gr za metr kwadratowy w budynkach mieszkalnych i 1 zł 34 gr za powierzchnię pod działalność gospodarczą wzrosną w przyszłym roku stawki podatku w Łomży. To więcej o 6 proc., niż teraz. Podatki te w mieście nie były podnoszone od lat.

■ Świąteczna piosenka w Pniewie: Adrianna Modzelewska i Alan Koryszewski zdobyli pierwsze nagrody w II edycji Festiwalu Piosenki Świątecznej, zorganizowanym przez Gminny Ośrodek Kultury w Pniewie. Drugie nagrody otrzymali Julia i Zuzanna Tchórzewskie, a trzecie Natalia Tomaszewska i Adam Aliński. Czwarte miejsca jury pod przewodnictwem Pauliny Motulewicz-Wolańskiej przyznało Emilii Szpakowskiej i Ninie Dąbrowskiej. Wójt gminy Łomża Piotr Kłys obdarował laureatów nagrodami i dyplomami.

Głębokim smutkiem i żalem napełniła nas wiadomość o odejściu na wieczny spoczynek

### ZOFII TYSZKI

wieloletniej członkini Towarzystwa Kultury Języka w Łomży

Synom Krzysztofowi i Waldemarowi oraz Rodzinie składamy szczere wyrazy współczucia

Prezes prof. Henryka Sędziak i członkowie Towarzystwa Kultury Języka w Łomży

GREEN FLOW  
Studio graficzne  
profesjonalne projekty i skład

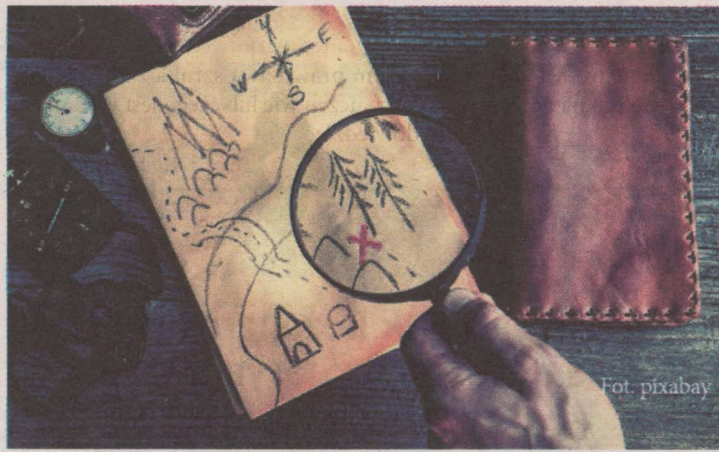
| KSIĄŻKI | OKŁADKI |  
| GAZETY CODZIENNE |  
| MAGAZYNY KOLOROWE |  
| FOLDERY | ULOTKI | PLAKATY |  
| OPAKOWANIA | LOGOTYPY |

biuro@greenflow.media.pl  
51 533 332

## Kto w „kamasze”, a kto w odroczeniu?

Wojskowe Centra Rekrutacji zaczęły wysyłać pisma do tych, którzy już wiosną mogą zostać powołani na ćwiczenia rezerwy. Dotyczy to nawet ok. 200 tys. Polaków, głównie przeszkolonych w Wojskach Obrony Terytorialnej, Legii Akademickiej lub służących wcześniej w armii. W grupie rezerwistów, czyli takich, którzy są po kwalifikacji, mają orzeczoną kategorię, ale nie byli na szkoleniu wojskowym, wojsko będzie szukać zwłaszcza lekarzy, pielęgniarek, informatyków, logistyków, prawników, kierowców. Jak informował na konferencji prasowej szef Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji płk Mirosław Bryś, powołania ludzi nie mających dotąd szkolenia dotyczyć będą maksymalnie 3 000 ludzi.

Obowiązek pełnienia zasadniczej służby wojskowej może odroczyć obywatel, który prowadzi własną kampanię wyborczą w przypadku kandydowania do



Fot. pixabay

Sejmu, Senatu, Parlamentu Europejskiego lub organów samorządu terytorialnego (w czasie jej trwania) albo została wybrana w wyborach do sprawowania tej funkcji; osobiście i bezpośrednio sprawuje opiekę nad osobą poniżej 16 lub powyżej 75 roku życia (w wypadku, gdy nie ma innego pełnoletniego członka rodziny); uczy

się w szkole ponadpodstawowej, wyższej, seminarium duchownym lub innej wyższej szkole religijnej; sprawuje wysoką funkcję w organach samorządu terytorialnego (np. wójt, burmistrz, sekretarz gminy); piastuje kierownicze stanowisko w administracji rządowej.

Odroczenie ma charakter czasowy i trwa do wygaśnięcia ich przyczyny.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 19 grudnia 1982:

### Za dużo wody!

Naczelnikom Kolna, Zambrowa, Ciechanowca, Rajgrodu, Grabowa, Małego Płocka, Radziłowa, Trzciannego i Łomży dyrektor Wydziału Handlu i Usług polecił zmniejszenie sieci sprzedaży napojów alkoholowych.

### Po omacku

Na przystanku autobusowym w Dobrzycach (gm. Grabowo) brak światła: zmierzcha się teraz wcześniej, a więc dzieci i starszyszkowie w kompletnych ciemnościach oczekują autobusów odjeżdżających w kierunku Łomży, Kolna, Grajewa, Świdrów.

### Nowy zakład w Grajewie

Zakończona została (rozpoczęta w czasach powiatowych) budowa zakładu Spółdzielni Pracy „Miś”. Opracowany jest projekt wprowadzenia innych rodzajów produkcji. Umożliwi to pełne wykorzystanie hal produkcyjnych i zatrudnienie zwłaszcza kobiet.

### Brudne zęby

Ogłoszenie w gabinecie dentystycznym w Ośrodku Zdrowia w Ciechanowcu: „Pacjentów z brudnymi zębami nie obsługujemy”. Czystość zębów (kwalifikacyjnie) bada dyżurująca raz w tygodniu Brygada ds. Szambownictwa?

### Szczęśliwa ręka

Wracającego z obchodów 120-lecia Kółek Rolniczych w Goniądzu szefa wojewódzkiego związku rolników fizjologia przycisnęła do tego stopnia, iż zmuszony był zatrzymać się w ustronnym miejscu. Gdy oddał już ostatnią kropelkę, ze zdumieniem dostrzegł leżący na skraju asfaltu pięćsetzłotowy banknot. Rolnicy! Wasz ster dzierżą naprawdę szczęśliwe ręce!

### Wypisy z historii

W grudniu 1942 r. zbrojna grupa AK, dowodzona przez por. Cieślewskiego-Linca i Antoniego Konichała-Paxa, odbiła przebywającego w więzieniu łomżyńskim mjr. Jana Tabortowskiego-Bruzde.

## PiS chce oddać rolnikom, to co zabrał w 2017 roku. I to tylko w części Pozorny prezent dla rolników



Fot. pixabay

Rząd zapowiada wprowadzenie korzystniejszej waloryzacji emerytur rolniczych. W rzeczywistości oznacza to odwrócenie niekorzystnych zmian, które PiS wprowadził w 2017 roku. I to bez rekompensaty.

Do roku 2017 emerytura podstawowa w KRUS oraz najniższa emerytura z ZUS rosły w tym samym tempie. Zmiana doprowadziła do tego, że emerytura podstawowa w KRUS jest aktualizowana w wolniejszym tempie, przez co w marcu 2023 r. eme-

rytura podstawowa wynosiła 1234,25 zł, podczas gdy emerytura minimalna (z ZUS) będzie wynosiła 1588,44 zł.

Teraz niekorzystne zmiany mają być odwrócone, ale bez rekompensaty zmniejszonych emerytur z lat 2017 – 2022. Odnosząc się do danych o przeciętnych wysokościach emerytur rolniczych w okresie marzec 2017 r. – czerwiec 2022 r., szacuje się, że pobierający emerytury w tym czasie stracili średnio na zmianie zasad waloryzacji wprowadzonych w 2017 r. przez PiS ponad

18 tys. zł. W porównaniu do zmian wysokości minimalnej emerytury z ZUS, wyrównanie straty musiałyby oznaczać wypłatę rolnikom nie tylko zapowiadzanej „trzynastki” i „czternastki”, ale dodatkowo aż piętnaście kolejnych takich wypłat.

Jedno stało się dobrze: od 15 czerwca tego roku obowiązuje ustawa, która umożliwi rolnikom przechodzenie na pełną emeryturę bez konieczności przekazywania gospodarstwa. Tak jak emeryci ZUS, mogą pracować na emeryturze.



### Wigilijnie w Piątnicy

Na spotkanie wigilijne zaprasza mieszkańców wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski i Gminny Ośrodek Kultury w sobotę, 17 grudnia (godz. 15.00), w GOK. W programie wspólne kolędowanie, występ zespołu Piątniczanie i wigilijna wieczerza z życzeniami.

### Świątecznie w Nowogrodzie

Na Dzień Świąteczny w Nowogrodzie w niedzielę, 18 grudnia (godz. 18.00), z kolędami, jasełkami i wieczerzą wigilijną w Wiszących Ogrodach nad Narwią zapraszają Gmina Nowogród oraz Oddział Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, Zespół Szkół Samorządowych, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, Koła Gospodyń Wiejskich, Parafia w Nowogrodzie, Wiszące Ogrody.

### Oplątek w Zbójnej

Na Spotkanie Oplątkowe w niedzielę, 18 grudnia (godz. 13.00), zaprasza mieszkańców gminy do Gminnego Ośrodka Kultury wójt gminy Zbójna Elżbieta Parzych.

## Wigilia i Jarmark Bożonarodzeniowy pod choinką na Starym Rynku

Na Łomżyńską Wieczerzę Wigilijną i Jarmark Bożonarodzeniowy pod olbrzymią (12 m) choinką, która stanęła na Starym Rynku w środę, 14 grudnia, zaprasza prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski w niedzielę, 18 grudnia.

Jarmark z atrakcjami dla dzieci rozpocznie się o godz. 10.00. Będą stoiska ze świątecznymi ozdobami, prezentami, wyrobami rękodzieła artystycznego i potrawami regionalnymi. Między godziną 12.00 a 17.00 na Starym Rynku będzie można spotkać anioły na szczudłach. W Hali Kultury będą

projekcje filmów animowanych: godz. 10.00 – „Renifer Niko ratuje brata”, godz. 13.00 – „Ratujmy Mikołaja!”, godz. 17.00 – „Mikołaj i spółka”.

W programie Łomżyńskiej Wieczerzy Wigilijnej od godz. 15.00 do 17.00 przekazanie Betlejemskiego Światła Pokoju przez harcerzy, dzielenie się opłatkiem, degustacja wigilijnych potraw, wspólne śpiewanie kolęd.



## Cysterna krwi!



1 781,45 l krwi oddał przez 15 lat krwiodawcy w akcji parafii Krzyża Świętego w Łomży „Oddaj krew... z Chrystusem”. Ostatnim akcentem jest 18 l krwi, oddanych przez 40 krwiodawców w niedzielę, 11 grudnia. Nadleśnictwo Łomża przekazało im świeże, pachnące choinki. Za ten piękny gest Nadleśnictwu osobiście dziękował ks. bp Tadeusz Bronakowski.

## Henryk Kapuściak z Medalem Stulecia

Henryk Kapuściak, przewodniczący Rady Miejskiej Łomży I kadencji (lata 1990 – 1994) i współzałożycieli NSZZ „Solidarność” w Łomży został odznaczony Medalem Stulecia Odzyskanej Niepodległości w przeddzień 41 rocznicy wprowadzenia stanu wojennego w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim w Białymstoku. 13 grudnia 1981 roku za „manifestowanie wrogiego stosunku do ustroju socjalistycznego, MO i SB oraz prowadzenie pozastatutowej działalności związkowej” był internowany. Prezydent Bronisław Komorowski w 2015 roku uhonorował go jednym z najważniejszych polskich odznaczeń Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

## Manipulacja polityków

Na wykład „Językowa perswazja i manipulacja we współczesnych wystąpieniach publicznych” prof. Elżbiety Wierzbickiej z Uniwersytetu Warszawskiego zaprasza Oddział Towarzystwa Kultury Języka w Łomży w sobotę, 17 grudnia (godz. 11.00, siedziba Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego, ul. Długa 13).

## Jubileusz Magdy Sinoff

Magda Sinoff specjalnym koncertem „Nie tylko rock 'n' roll” podsumowała 25 lat pracy zawodowej piosenkami Grażyny Łobaszewskiej solo i z gośćmi, instrumentalistami i wokalistami. Zaśpiewali też jej wychowankowie ze Studia Wokalnego eMDeK. „Myszę, że przez 25 lat było ich jakieś 50”, powiedziała. Koncert zakończyło chóralne 100 lat.

**fotoalbum**  
prezent na święta dla najbliższych  
**fotoksiążka**  
**foto gabs**

FOTOKSIAŻKI, FOTOALBUMY, ALBUMY TRADYCYJNE

Foto Gabs, Stary Rynek 16, Łomża



**Rejestry biedy są zatrważające: w Polsce 1,6 mln ludzi, w tym 333 tys. dzieci i 246 tys. seniorów żyło w 2021 roku poniżej granicy skrajnego ubóstwa!**

## Świąteczna paczka dla ubogich

36 rodzin z Łomży i powiatu łomżyńskiego oraz jedna rodzina z powiatu kolneńskiego zostały obdarowane Szlachetną Paczką. Jej liderką była Magdalena Wdziękońska, której pomagali studenci i wolontariusze, a główna baza mieściła się w Akademii Nauk Stosowanych (dawna PWSliP). Obdarowyjącymi byli mieszkańcy oraz instytucje i szkoły (SP nr w Łomży, SP nr 1 w Śniadowie).

Paczkę dla Izabeli i jej sześciolatniej córki Zuzanny przygotowali pracownicy Urzędu Miejskiego w Łomży, którzy zebrali 3260 zł i za te pieniądze kupili dla nich nowy telewizor, gofrownicę, ubrania, pościel, poduszki, żywność. Ponadto Zakład Gospodarowania Odpadami obdarował Zuzię czterokołowym rowerem, a Fundacja Wsparcia Rozwoju Sportu, Turystyki i Rekreacji karntem wartości 500 zł do wykorzystania w Parku Wodnym.

Paczkę na święta z powiatu zambrowskiego otrzymało 30 rodzin. Wśród darczyńców był Zakład Karny w Czerwonym Borze i Urząd Marszałkowski w Białymstoku (paczki dla dwóch rodzin).



Paczka przygotowana dla Izabeli i jej sześciolatniej córki Zuzi przez pracowników Urzędu Miejskiego w Łomży

Główną organizatorką Szlachetnej Paczki w Zambrowie była Doro- ta Janczewska i 12 wolontariuszy.

W powiecie wysokomazowiec- kim paczki otrzymało około 50 ro-

dzin dzięki olbrzymiej pracy Han- ny Kaczyńskiej. Główny magazyn Szlachetnej Paczki był w Świetli- cy Wiejskiej w Rosochatam Ko- ścielnem. Paczki zawierały głównie

trwałą żywność i środki czystości, ale też sprzęt gospodarstwa domo- wego, odzież, obuwie.

28 rodzin zostało obdarowa- nych paczką w powiecie grajew- skim. Dla 19 rodzin paczki przy- gotowali darczyńcy z Warszawy. Liderka akcji Maria Podgórska pra- cowała z dziesięcioma wolonta- riuszami. Średnia wartość paczki w powiecie grajewskim wynosi- ła 2 600 zł.

Była to czternasta edycja Sza- chetnej Paczki. W całej Polsce paczkę otrzymał 15 482 rodzin. A rejestry biedy są zatrważają- ce: w naszym kraju 1,6 mln ludzi, w tym 333 tys. dzieci i 246 tys. se- niorów żyło w 2021 roku poniżej granicy skrajnego ubóstwa.

W październiku 2022 roku cena chleba w stosunku do ce- ny z października 2021 r. wzrosła o 29,2 proc., mąki o 45,4 proc., ole- ju i tłuszczu o 38,1 proc.

W rodzinach objętych pomo- cą Szlachetnej Paczki średni do- chód na osobę wynosił 13 zł i 11 gr na dzień. W większości zgłosze- ni do Szlachetnej Paczki prosili o trwałą żywność.

## Biesiada Rodzin Muzykujących w Szepietowie



Rodziny Boreckich, Figlerowiczów, Kalinowskich i Rybickich na pamiątkowym zdjęciu XIV Powiatowej Biesiady Rodzin Muzykujących, organi- zowanej przez Gminny Ośrodek Kultury w Szepietowie. Wierzymy, że ich składy wokalne i instrumentalne podrosną i za kilka lat się powiększą...

## Nowe zasady wycinki drzew



Fot. pixabay

Od 27 stycznia 2023 roku będą obowiązywały nowe przepisy, dotyczące wycinki drzew na swojej posesji. Gdy będziemy chcieli usunąć klon jesionolistny lub srebrzysty, topolę albo wierzbę, obwód drzewa mierzony na wysokości 5 cm nie może przekraczać 100 cm; platan klonolistny i robinie akacjową 85 cm; drzewo innego gatunku, niż wymienione 70 cm. Jeśli są grubsze, musimy uzyskać zezwolenie. W tym celu należy złożyć wniosek w gminie w formie papierowej (jak dotychczas) albo w formie elektronicznej (nowa możliwość).

Bez konieczności składania wniosku można usunąć drzewa owocowe

i krzewy, które pełnią funkcje ozdobne oraz drzewa i krzewy gatunków obcych (aktualny wykaz gatunków obcych prowadzony jest przez ministra do spraw środowiska). Także drzewa lub krzewy złamane i przewrócone, jeśli do ich uszkodzenia doszło w następstwie wypadku, katastrofy albo działania czynników naturalnych.

Nawet jednak, jeśli drzewo lub krzew, które chcemy usunąć, nie podlega konieczności złożenia wniosku o wycinkę, musimy sprawdzić, czy nie są miejscem bytowania ptaków, zwierząt lub roślin objętych ochroną gatunkową. Wówczas wyciąć ich bez zezwolenia nie wolno, a zezwolenia raczej nie otrzymamy.

**Życie odebrało sobie ponad 5 tysięcy osób w 2021 roku w Polsce, wynika z policyjnych statystyk. Czy można było im pomóc?**

## Zabójcza depresja



Fot. pixabay

Bardzo ważna jest pierwsza pomoc emocjonalna. Każdy z nas może być ratownikiem, każdy z nas może powiedzieć komuś, kto płacze „Dzień dobry, co się wydarzyło? Jak mogę pomóc? Czy jest coś, co mogę dla ciebie zrobić?”. Jeśli ktoś mówi nam, że coś się może wydarzyć w ich życiu, „nie chce mi się żyć...”, „chciałabym być lepszym człowiekiem”, „nic mnie tutaj dobrego nie czeka”, zauważysz, że oddaje swoje rzeczy, zmianę wyglądu, zupełnie inne zachowanie, czasem są to komunikaty człowieka w depresji.

„Depresja i samobójstwo chodzą ze sobą w parze. Wiadźmy, że depresja bez leczenia specjalistycznego, czyli bez terapii i leków, bardzo często do-

prowadza do samobójstwa. Bo to jest choroba mózgu. To nie jest tak, że mogę wstać i być zadowolona/ny. No nie jest tak, że jestem leniwa/wy. W tym momencie mój organizm nie daje mi wstać z tego łóżka”, mówi dr Marlena Stradomska z biura do spraw Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

W Polsce funkcjonuje kilka całodobowych i bezpłatnych linii telefonicznych, gdzie można uzyskać wsparcie w kryzysie. To między innymi 116 123 dla dorosłych oraz 116 111 dla dzieci i młodzieży. Inne telefony pomocowe można znaleźć na stronie <https://forumprzeciwdepresji.pl>.

## 5 rzeczy, które możesz zrobić dla ciała i zdrowia już teraz

**Przełom roku to czas podsumowań, czyli dobry moment na wprowadzenie w życie nowych, zdrowszych nawyków. Od czego zacząć?**

### Zregeneruj skórę

Twoja skóra zimą może być w złej kondycji – kaloryfery i suche powietrze – szczególnie, kiedy więcej przebywamy w domu – na pewno jej nie sprzyjają. A jeśli dodatkowo skóra ma tendencję do przesuszania, to zimowe temperatury niestety dodatkowo mobilizują gruczoły łojowe do pracy. To już dwa argumenty za tym, by zainwestować w porządne nawilżenie i zaopatrzyć się w odpowiednie produkty, które pomogą przetrwać niesprzyjający skórze czas.

### Pij wodę

Samo nawilżenie skóry kosmetykami nie wystarczy i trudno wypatrywać zmian bez nawadniania się od wewnątrz. Dlatego zadbaj o to, by regularnie sięgać po wodę. Kiedy przyzwyczaisz swój organizm do tego, że regularnie dostarczasz mu płynów, sam będzie wołać o więcej. Pamiętaj również, że woda to nie tylko to, co nalewasz do szklanki. Jedząc jabłko albo grejpfruta również dbasz o nawodnienie.

### Zacznij się więcej ruszać

Pogoda na zewnątrz może nie zawsze sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, ale pandemia sprawiła, że wiele osób odkryło dla siebie ćwiczenia i treningi online. Wymówka, że mróz i ciemno już nie działa! Nie, oglądanie meczu w telewizji to nie to samo, co gra w piłkę, a miłośnicy sportów zimowych już jakiś czas temu rozpoczęli sezon. Warto śledzić, gdzie warstwa białego puchu pozwala na odrobinę sportowego szaleństwa w plenerze.

### Ogranicz palenie

Umówmy się – niektórym po prostu trudno z dnia na dzień rzucić palenie. Ale da się je ograniczyć i mniej szkodzić zdrowiu. Alternatywy dla papierosów, czyli e-papierosy i podgrzewacze tytoniu są nawet o 95 – 99 proc. mniej szkodliwe od zwykłych papierosów i co więcej, mogą stać się skutecznym narzędziem do rzucenia palenia. Z raportu brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego Public Health England wynika, że Brytyjczycy wybierają e-papierosy



(wapowanie), jako wiodącą metodę rzucenia palenia. Jeśli ktoś chce znacząco ograniczyć skutki palenia tytoniu może też wybierać spośród różnych dostępnych na rynku urządzeń do jego podgrzewania, np. glo new heating technology. Warto wiedzieć, że mniej szkodliwą alternatywą dla tradycyjnych papierosów mogą też być saszetki nikotynowe.

### Zbadaj się

Nawet najlepsze kosmetyki, odpowiednie odżywianie czy nawodnienie nie pomogą rozwiązać pewnych problemów bez pomocy specjalisty. Dlatego pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych, zrób je także wtedy, jeśli nie dostrzegasz żadnych niepokojących symptomów. Profilaktyka to podstawa!



# Walka o maszt. Nie zawsze przeciw

Wprowadzamy w Polsce telefonię komórkową piątej generacji, nazywaną w skrócie 5G. To dobra okazja dla samorządowców, by przypomnieć sobie lekcje fizyki i dzięki solidnej wiedzy prowadzić otwarty dialog z mieszkańcami. Nowe technologie telekomunikacyjne łączą ludzi z niebywałą łatwością i doskonałą jakością, ale z drugiej strony wywołują pytania, a czasem obawy mieszkańców, którzy mogą nie rozumieć, jak to działa?

Najpierw trzeba stwierdzić, że 5G działa dobrze. Liderem wprowadzania tej technologii są Chiny i Stany Zjednoczone, a w Europie Niemcy. Najbogatsze państwa świata i najszybciej rosnące gospodarki stawiają na transformację cyfrową, której trzonem jest niezawodna telekomunikacja, a zwłaszcza transfer danych. Dzięki temu mogą rozwijać sklepy i usługi internetowe, bankowość elektroniczną czy dostęp do światowych zasobów kultury i edukacji.

## NIE WSZĘDZIE JEST ŚWIATŁOWÓD

Mieszkaś w gminie pozbawionej możliwości założenia światłowodu, gdzie internet działa, „jak wiatr zawieje”? Takich miejsc jest w Polsce ciągle bardzo dużo i prawie 20% mieszkańców narzeka na słaby internet w swojej miejscowości. W tych przypadkach mówi się o wykluczeniu cyfrowym. Oznacza to zarówno brak możliwości pracy zdalnej czy płatności kartą, jak i niższy poziom bezpieczeństwa mieszkańców, bo chociażby wezwanie pomocy w nagłych wypadkach czy teleporada medyczna nie zawsze będą możliwe, itp. Średnią prędkość internetu mobilnego w Polsce jest niższa niż w sąsiednich krajach z powodu braku częstotliwości dedykowanych dla 5G. Wyprzedza nas nie tylko Europa Zachodnia, ale też Rumunia czy Czechy.

Mieszkańcy upominają się – i słusznie – o lepszy, szybszy, bardziej stabilny internet. Władze lokalne mogą w tym pomóc umożliwiając operatorom budowę stacji bazowych telefonii komórkowej (SBTK). Tu jednak zaczyna się pierwsze kłopoty ze znajomością fizyki, bo zawsze znajdzie się kilka osób głoszących fake newsy o szkodliwym wpływie promieniowania elektromagnetycznego (PEM) na ludzkie zdrowie. Cóż, jeśli burmistrz nie odrobił kiedyś lekcji z elektrodynamiki, to teraz nie będzie umiał podjąć dialogu z oponentami.

## NAUKA I 5G

Sieć 5G to nic innego jak transmisja radiowa na określonej częstotliwości, podobnie jak ma to miejsce obecnie w sieciach 2G, 3G, czy 4G. W sieci 5G będą wykorzystywane częstotliwości z pasm: 700 MHz, 3,4-3,8 GHz oraz 26 GHz, a więc takie, które dotychczas były już wykorzystywane aczkolwiek w innych zastosowaniach niż sieci komórkowe. Protesty przeciwko budowie lub za zmianą lokalizacji stacji bazowych telefonii komórkowej przypominają w swojej logice rzucanie się z motyką na słońce i to w dosłownym znaczeniu. To jak protest, żeby w ogródku sąsiada było więcej słońca, a u nas – więcej cienia.

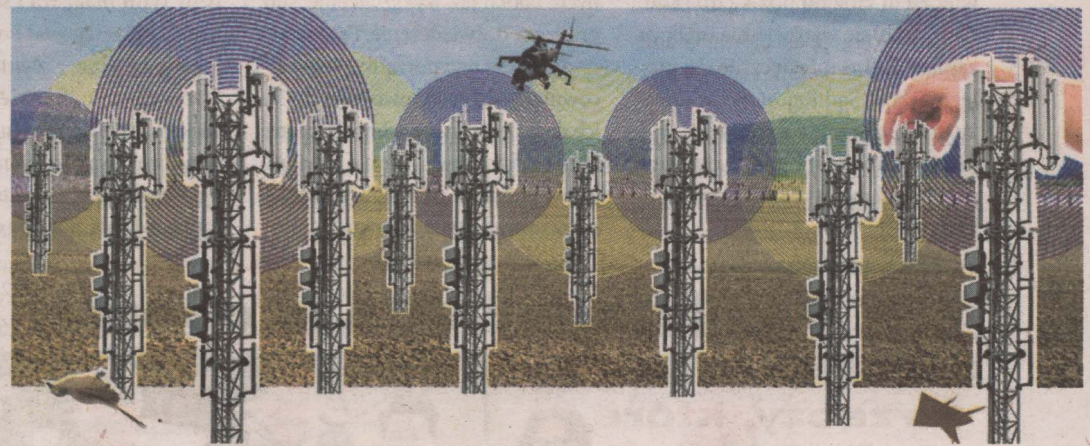
Warto wiedzieć, że w każdym kraju zakłada się pewne dopuszczalne poziomy promieniowania elektromagnetycznego, które gwarantują bezpieczeństwo wszystkich obywateli bez względu na czas i miejsce przebywania i z zasady nie mogą być przekraczane. Poziomy dopusz-

**Jeśli jesteś burmistrzem lub starostą powiatowym i wpłynął do Ciebie wniosek o ustanowienie inwestycji celu publicznego, to nie czekaj aż konflikt zacznie eskalować. Pamiętaj, że w procesie inwestycyjnym bierze udział wiele podmiotów. Działaj:**

1. oceń, czy inwestycja dotyczy lokalizacji o wysokim ryzyku protestów;
2. poproś inwestora o spotkanie i rozmowę;
3. dokładnie informuj mieszkańców, co się dzieje.

czalne dotyczą także PEM emitowanego przez stacje bazowe telefonii komórkowej. Za dotrzymanie wartości PEM poniżej poziomów dopuszczalnych, na podstawie pomiarów wykonanych przez akredytowane laboratoria badawcze w otoczeniu stacji bazowych, odpowiadają prowadzący instalacje. Poza klasycznymi pomiarami PEM w otoczeniu stacji bazowych prowadzony jest również monitoring środowiska w obszarze PEM – te zadania realizuje Inspekcja Ochrony Środowiska. Niezależnie kampanie pomiarowe PEM, jak również monitoring PEM, prowadzi niezależne jednostki badawcze, takie jak np. Instytut Łączności – PIB.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która reprezentuje środowisko nauk medycznych, zapewnia, że technologia 5G nie wywołuje żadnych negatywnych skutków dla zdrowia publicznego, o ile ustalone poziomy dopuszczalne są dotrzymane, a jak wiadomo ich dotrzymanie jest obowiązkowe (za przekroczenie grożą kary). Używanie urządzeń bezprzewodowych nie wywiera negatywnego wpływu na organizm człowieka, a jedyny udowodniony naukowo efekt oddziaływania to efekt termiczny. Przed nim jednak chronią właśnie obowiązujące poziomy dopuszczalne, gwarantujące aż 50-krotny margines



bezpieczeństwa. Lekarze dostrzegają w nowej technologii możliwości znaczącej poprawy opieki medycznej, bo dzięki 5G możliwe są m.in. zdalnie przeprowadzane operacje i zaawansowana telemedycyna.

## BIZNES I 5G

Zdarza się, że miasta z wydzieloną strefą zabytkową i uzdrowiska odmawiają lokalizacji stacji bazowych telefonii komórkowej, tłumacząc się przepisami o ochronie krajobrazu. Przeciętny turysta nie dostrzega w tych decyzjach żadnej logiki, bo zastawione szkaradnymi straganami promenady nadmorskich miejscowości trudniej „odwiedzić” niż stację bazową. A brak możliwości nadawania na żywo relacji z wakacji w mediach społecznościowych może odstraszać młodych turystów od odwiedzenia wielu miejscowości.

Także zamożniejsi inwestorzy, którzy rozważają zakup nieruchomości wakacyjnej omijają tzw. dziury komórkowe. Badania InsightOut Lab z 2022 r. pokazują, że skłonność do inwestowania na rynku nieruchomości łączy się

z dostępnością szerokopasmowego internetu w danej lokalizacji. Nieruchomości w miastach ze słabym internetem są wyraźnie tańsze, a ich wynajem, nawet czasowy, nie jest tak opłacalny, jak w lokalizacjach z szybkimi łączącami.

## WYBORCY NIE ZAWSZE MAJĄ RACJĘ

Technologia 5G w wielu polskich miejscowościach stała się tematem politycznym. Powielanie fałszywych informacji o szkodliwości stacji bazowych telefonii komórkowej jest wykorzystywane np. przez lokalnych działaczy opozycji do walki z władzą lub przez obce grupy wpływów, którym zależy na paraliżowaniu rozwoju naszego państwa. To nic nowego, bo podobne protesty dotyczyły już wcześniej wiatraków. Zdarza się, że burmistrzowie wstrzymują inwestycje pod naporem takich głosów, choć mają świadomość negatywnych konsekwencji braku dostępu do szerokopasmowego internetu dla swojego terenu.

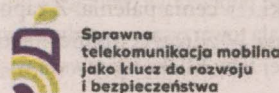
Naprzeciw pytaniom mieszkańców i opisanym problemom wóldarzy i samorządowców wyszedł KPRM oraz Instytut Łączności – PIB w projekcie „Sprawna telekomunikacja mobilna jako klucz do rozwoju i bezpieczeń-

stwa”. W jego ramach są organizowane szkolenia dotyczące procesu inwestycyjnego, technologii telekomunikacyjnych, a także tego, jak rozmawiać z mieszkańcami, by rozwiązać istniejące problemy, a nie pogłębić je. Wszystkie osoby z samorządów i władz lokalnych, które chciałyby wziąć udział w takich szkoleniach, mogą zgłosić się przez e-mail: [proces\\_inwestycyjny@il-pib.pl](mailto:proces_inwestycyjny@il-pib.pl).

Ekspertcy wytłumaczają, na czym polega idea sprawnej sieci telekomunikacyjnej i dlaczego maszty muszą mieć konkretną lokalizację, którą można porównać do wyplatania koronki – liczy się idealny, powtarzalny wzór, a nie łączenie nitki w dowolną kombinację. Optymalne rozmieszczenie masztów według ściśle określonych zasad planowania radiowego gwarantuje wszystkim użytkownikom urządzeń mobilnych płynną łączność dobrej jakości, pomimo przemieszczania się urządzenia, np. smartfonu pomiędzy kolejnymi stacjami bazowymi. Właśnie dlatego nie da się masztu przesunąć o kilometr w lewo lub w prawo, bo pewne obszary nie będą miały zapewnionego właściwego pokrycia sygnałem radiowym i taka sieć po prostu nie będzie działała sprawnie.

Przydatne wskazówki znajdziesz także tutaj:

<https://www.gov.pl/5g/powiedzsprawdzam-i-dowiedz-sie-gdzie-szukac-informacji-o-inwestycjach-telko-by-sie-nie-zakopac>



## Sąd w Łomży wydał pierwszy w Polsce taki wyrok! Pielęgniarki wygrały w sądzie



Fot. pixabay

36 pielęgniarek z tytułem magistra i specjalizacją ze Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem złożyło pozwy do sądu, domagając się wyrównania od lipca zapłaty 500 zł miesięcznie. 18 pielęgniarek Sąd Rejonowy w Łomży przyznał rację i nakazał już wypłatę wyrównania pensji od lipca pod rygorem natychmiastowej wykonalności.

„Płace w szpitalach nie są ustalane w sposób sprawiedliwy, nie zależą bowiem od okoliczności obiektywnych, takich jak wykształcenie, staż pracy czy doświadczenie. Pracodawcy dowolnie przyporządkowują pracowników do grup zawodowych. Na ich decyzje wpływa w głównej mierze sytuacja finansowa. Tak nie powinno być w państwie prawa”, brzmi fragment uzasadnienia wyroku.

Dyrektor szpitala Bożena Grotowicz uważa, że na licznych stanowiskach pielęgniarskich nie jest wymagany tytuł magistra i specjalizacja. Szpital zaszerzegował i opłacał pielęgniarki zgodnie z wymaganym wykształceniem na konkretnych stanowiskach, a nie z posiadanymi przez nie wysokimi kwalifikacjami. Wyrok jest nieprawomocny. Dyrektor Grotowicz zapowiedziała złożenie odwołania.

## Ambasador USA w oborze!



Ambasador USA w Polsce Mark Brzeziński (drugi od prawej) w oborze Doroty i Leszka Gosków. Fot. Polska Izba Mleka

Ambasador USA Mark Brzeziński, który przybył do naszego województwa na odsłonięcie pomnika Władysława Bartoszewskiego w Białymstoku, odwiedził gospodarstwo Doroty i Leszka Gosków z Głodowa Dębu (gm. Kołaki Kościelne).

– Bardzo ważna jest wymiana pokoleń na wsi i wspieranie młodych rolników, a model spółdziel-

czy, jaki panuje dziś w polskim mleczarstwie, stwarza ku temu bardzo szerokie możliwości. Rodzina Leszka i Doroty Gosk jest przykładem, gdzie w gospodarstwie przekazywanym od prawie 60 lat z ojca na syna, każde pokolenie rozwija je jeszcze lepiej od poprzedniej generacji – powiedziała towarzysząca mu dyrektor Polskiej Izby Mleka i pierwsza wi-

ceprezydent europejskiej organizacji zrzeszającej rolnicze związki zawodowe i organizacje spółdzielcze COGECA Agnieszka Maliszewska.

Goskowie hodują ponad 100 krów mlecznych. Byli wielokrotnie nagradzani podczas wystaw hodowli zwierząt i są przykładem doskonale prowadzonej produkcji mleka.



## Dzielnicowy uratował biednego

Dwa dni nic nie jadł, nie miał opału, siedział skulony pod kołdrami w zimnym domu samotny (lat 56), gdy odwiedził go dzielnicowy. Policjanci odwieźli go do schroniska.

## Pierwsza aukcja w Sokołach

9 hodowców przywiozło 29 zwierząt (18 jałowic cielných, 10 cieliczek, 1 buhaja) na pierwszą Podlaską Aukcję Bydła Hodowlanego w Sokołach.

## Opieka w świetnych warunkach

Zakończył się remont byłego szpitala w Ciechanowcu, od 2000 r. Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem, w którym przebywa 68 przewlekłe chorych i niepełnosprawnych. Kompleksowy remont kosztował 8 mln, ale warunki przebywania i leczenia pacjentów oraz pracy personelu są teraz bardzo dobre. Zakładem w Ciechanowcu kieruje Bożena Dybowska.



## Szlachetna aukcja szopek

Do niedzieli, 18 grudnia (godz. 21.59), trwa internetowa aukcja 58 szopek, wykonanych przez uczniów na Powiatowy Konkurs Szopek Bożonarodzeniowych. Szopki są piękne, a cena wywoławcza niewygórowana, dla większości wynosi 20 zł. Pieniądze z sprzedaży na aukcji będą w całości przeznaczone na świąteczne paczki dla dzieci z Ukrainy, mieszkające w Bursie Szkolnej w Zambrowie oraz na pomoc socjalną seniorom i niepełnosprawnym dzieciom. Aby wziąć udział w aukcji, należy zalogować się na portal zambrow.org.

## Być jak Ignacy

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Osowcu (gm. Zambrów) w konkursie „Być jak Ignacy” walczą o tytuł Naukowej Szkoły Ignacego. Konkurs nawiązuje do wynalazcy lampy naftowej i pioniera przemysłu naftowego w Polsce i na świecie Ignacego Łukasiewicza (w tym roku obchodzimy 200 rocznicę jego urodzin).

Powiedziałam kochance męża, że może go sobie zabierać. Postawiłam warunek

# Oddam męża w dobre ręce



## 1.

Bożena uważa, że wielu ludzi robi z igły widły i nie rozumie, jakie są prawdziwe problemy. Głównie kobiety tak postępują, zamiast szybko i sprawnie rozwiązać sprawę. Jest pielęgniarzką, na co dzień widzi ludzkie tragedie, ciężkie choroby, śmierć, kalectwo. To są poważne sprawy, reszta to szczegół. Jak jest zdrowie, wszystko można jakoś rozsypać. Podczas pandemii pracowała w szpitalu covidowym. Napatrzyła się na bezsensowną śmierć.

– Rano przyjeżdżał pacjent, mówił, był w kontakcie, po południu szedł na OIOM, wieczorem nie żył. Dlatego ja mam swoiste podejście do życia, trzeba działać, a nie zamartwiać się na zapas. Albo unosić się ambicją.

## 2.

Pandemia tylko utwierdziła ją w przekonaniu, że ma i miała rację. Ale jej mąż znalazł sobie kochankę jeszcze przed covidem.

– Raczej ona go sobie znalazła, bo Wojtek to taki bardziej ciapa, choć ma swoje zalety – mówi Bożena o mężu.

Są razem lat prawie dwadzieścia, przekroczyli czterdziestkę, mają nastoletnią córkę. To Bożena dzierży stery w rękach, dzięki kontraktom dobrze zarabia, ale pracę ma bardzo ciężką. Wojtek jest instruktorem jazdy, zarobki ma raczej marne.

– Ale jest spokojny, greczny, pedant, lubi sprzątać w domu. Wysoki, szczupły i przystojny. Fajnie się ubiera, jest dobrym ojcem – wylicza Bożena.

Wojtek zawsze w markowych koszulkach polo (to nic, że podróbki), fajnych dżinsach, sportowych butach robi wrażenie na kobietach. No i jest zawsze miły, ujmujący. Nie krzyczy, dobrze tłumaczy, ma ogromne powodzenie u kursantek. Bożena wie o tym i nawet jest z tego powodu dumna. Bo fajnie mieć takiego faceta. Szczególnie, że Wojtek ze swoją nieśmiałością nigdy nie reagował na zaloty. Do czasu. Ale Bożena go... rozgrzesza!

– Jest taki moment po czterdziestce, że faceci czasami przestają używać mózgu. Smuga cienia to się nazywa i rozum potrafi odebrać. To pierwsze. Drugie, tamta kobieta była bardzo nachalna. Taka trzydziestka z lekkim plusem, wolna. Myślę, że bardzo chciała upolować sobie męża – opowiada Bożena.

O tym, że ojciec zaczyna znikać z domu, zaczęła przebąkiwać córka. A potem Wojtek był widywany z jakąś kobietą w kawiarni w centrum miasta. Ciągłe odbierał jakieś esemesy, wychodził z telefonem nawet do toalety. Bożena poskładała wszystko do kupy i postanowiła z nim pogadać.

– Bez hysterii i bez krzyków. Każdemu może odwalić palma. Jesteśmy razem wystarczająco długo, żebym

wiedziała, że to raczej jakaś kobieta próbuje go omotać, a nie odwrotnie – ocenia Bożena.

Wojtek przyznał się od razu, nie owijał w bawełnę. Przepraszał, powiedział, że ma dosyć, ale „ta baba nie chce się odczepić”. Bożena powzdychała, kazała natychmiast znajomość skończyć. Rozmówić się raz, a dobrze i przestać myśleć o romansach.

Wojtek podobno z kochanką rozmawiał, ponoć to wszystko jej wyluszczył. Ale ona nadal wydzwaniała, słała wiadomości, kilka razy podjechała pod ośrodek, wypatrując tam Wojtka.

## 3.

Bożena uznała, że czas wziąć sprawę w swoje ręce.

– Jestem spokojna i cierpliwa, ale są w końcu jakieś granice. Kazałam Wojtkowi dać mi jej numer telefonu i zadzwoniłam do tej kobiety. W krótkich, żołnierskich słowach powiedziałam jej, że jak chce Wojtka, to niech go sobie zabiera. Ale jest jeden warunek: jeszcze dzisiaj, zaraz spakuję mu walizkę i może sobie u niej mieszkać. I żeby wiedziała, że zarabia 3,5 tys. zł na rękę, a będzie musiał płacić na córkę i dołożyć się do kredytu. Chyba, że córka zechce być z ojcem, to wtedy i ona z nimi zamieszka. Dodałam jeszcze, zgodnie z prawdą, że Wojtek ma kłopoty żołądkowe, więc dam mu na drogę rozpiszkę z dietą. Żeby wiedzia-

ła, co gotować, bo Wojtuś może tylko domowe jedzenie. I uwielbia dobre ciasta. Skończyłam i czekałam na decyzję – śmieje się Bożena.

Połączenie zostało przerwane, Bożena zadzwoniła więc ponownie. Nie odebrała. Zadzwoniła z telefonu Wojtka, też cisza. A potem ich numery zostały zablokowane.

## 4.

– Tym wszystkim kochankom to się wydaje, że pana Boga łapią za nogi. Że rycerz na białym koniu przyjeżdża. Dlatego warto im pewne rzeczy uświadomić. Zamiast siedzieć i płakać w poduszkę. Życie jest życie, a to w sumie nie są problemy, to są sprawy, które trzeba szybko załatwić – stwierdza.

Od tamtej rozmowy minęły prawie cztery lata. Wojtek nadal podoba się kursantkom. Ale i on od tamtej historii zmądrzał i ucina wszelkie zaloty. Dziękował też Bożenie, że zakończyła za niego ten romans, bo to była z jego strony straszna głupota.

– Dzisiaj się obydwójce z tego śmiejemy. Ja mu już dawno wybaczyłam. Powtarzam: życie jest takie krótkie, takie kruche. Codziennie widzę prawdziwe dramaty. Dlatego mam dystans do takich niby problemów i tego się konsekwentnie trzymam – mówi Bożena. (Imiona zostały zmienione. Tytuł od redakcji. Źródło: onet).

MAGDALENA GOROSTIZA

# Szufladowe strofki życia

## Zapachy

Marysia z dzieciństwa najbardziej pamięta zapach i smak świeżego chleba z mlekiem. Co dwa tygodnie mama robiła rozczyń, a tata wyrabiał ciasto. Była to jedyna praca taty w kuchni, bo w rodzinie panował tradycyjny podział ról: zadaniem taty było jej utrzymanie, a mamy wychowywanie dzieci i dbanie o dom.

Drewniany, kryty strzechą dom Wysockich stał przy ulicy Mazowieckiej w Wąsoszu. W ogródku rosła złota kula oraz astry, nasturcje i nagietki, które lubiła mama.

Mama miała pięć klas szkoły podstawowej, wykształcenie uzupełniła, kiedy została babcią.

Przy wyjeździe taty w pole odbywał się swoisty rytuał. Zaprzęgając konia, przypominał: „Jan-ka, czapka”, „Przynies bicz”, „Daj papierosy”. Mama wykonywała te czynności codziennie.

Marysia zapamiętała dzień aresztowania taty za niewywiązanie się z obowiązkowych dostaw. Wrócił nazajutrz, ale musiał kupić u sąsiada zboże i dostarczyć do magistratu.

Cztery lata była jedynaczką i urodzili się bracia bliźniacy, Antoś i Henio. Bawiła ich, a potem jeszcze maleńką Zosię (przeżyła rok i siedem miesięcy). Krysię praktycznie „wybawiła” sama, miała już 14 lat i doświadczenie w wychowywaniu dzieci.

## Marzenia

Dobrze wspomina pierwsze lata nauki. Mama budziła ją i przygo-

towywała śniadanie. Marysia biegła do kuchni umyć się w misce, bo tam było najcieplej. Do dzisiaj pamięta chłód podłogi pod stopami. W szkole w każdej sali był ciepły, kaflowy piec. Szybko uczyła się wierszy, występowała więc na szkolnych akademiach i konkursach. Pisała piękne wypracowania. Marzyła, by zostać piosenkarką i nauczycielką.

Ukończyła Szkołę Przystosowania Rolniczego w Wąsoszu i Liceum Ogólnokształcące w Szczuczynie.

## Miłość

Józka Moczydłowskiego znała od dziecka, mieszkał na sąsiedniej ulicy. Tak się złożyło, że była z koleżanką i jej chłopakiem w parku, gdy do nich podszedł. Był na przepustce wojskowej. Zakochali się. Pobrali się, doczekali czworga dzieci, wybudowali dom.

Marianna pracowała w barze „Pokrzyk”, Gminnym Związku Kółek i Organizacji Rolniczych, z mężem w magazynach budowlanych, w kiosku Ruchu i jako opiekunka starszych. Po prywatyzacji mąż stracił pracę i zachorował. W 2019 roku Marianna i Józef obchodzili 50 lat małżeństwa. Zmarł cztery miesiące później... Bólem i żalem wypełniała swoje wiersze.

Dzieci Marianny mają swoje rodziny: Zdzisława (pisze wiersze do szuflady) i Zygmunt mieszkają w Szczuczynie, Elżbieta w Grecji. Mieszka z rodziną Joanny w Wąsoszu.



Marianna Moczydłowska nad swoimi wierszami

## Muzyka

Mama śpiewała jej do kołyski, później ona rodzeństwu. Śpiewała w szkole podczas zabaw i dla przyjemności w domu.

W 1988 r. założyła zespół „Wąsoszanie”. Słowa i melodie dawnych piosenek z okolic Wąsosza znała jej mama. Zespół zdobył drugie miejsce na Przeglądzie Pieśni Kurpiowskich w Zbójnej, występował w Szepietowie i Szczuczynie. Rozpadł się, gdy Marianna na jakiś czas wyjechała z Wąsosza.

## Wiersze

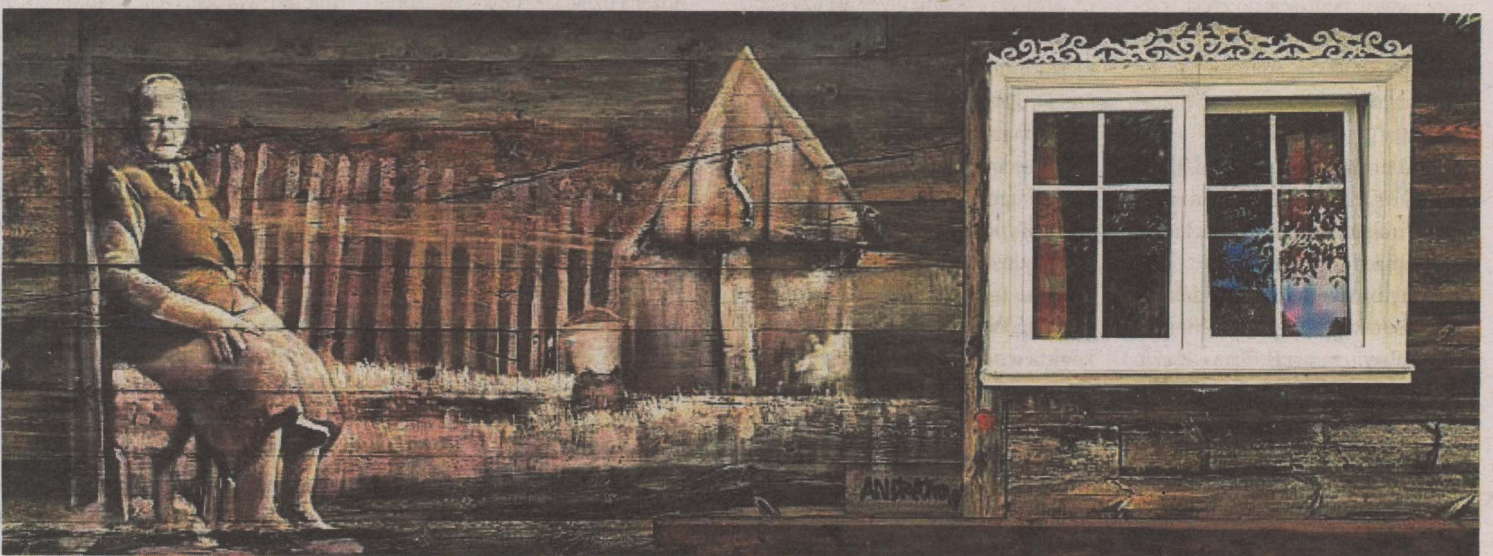
Pierwszy wiersz napisała dla ukochanego wnuczka Dawidka.

Następne dziecięce wierszowanki dla Patrycji, Mai, Oli. Później okolicznościowe, patriotyczne, o przyrodzie i miłości, o pandemii i wojnie w Ukrainie. Rymowane strofy pojawiają się w jej głowie niespodziewanie: przy odkurzaniu, podczas bezsennej nocy.

Do prezentacji wierszy w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Wąsoszu namówiła ją poetka i twórczyni ludowa Jadwiga Solińska, która wydała kilka książek. Wiele strof Marianny skrywa szuflada.

Ale jak bez nich żyć?

BARBARA PASZKOWSKA



Drewnal Arkadiusza Andrejuka, który korzystając ze starych fotografii, utrwała dawne życie



Pogrzeb na wsi w przedwojennej Polsce

# Wiejskie tragedie

## Na rogach byka

Do codziennego obrządku poszedł do obory Jan Podbielski z Danowa Starego (wówczas w powiecie szczuczynskim) w styczniu 1926 r. Niestety poślizgnął się i upadł. Poniósł śmierć na miejscu, opisywał tygodnik „Życie i Praca”.

Gajowy Michał Popko w gajowce Żednia (powiat białostocki) jak zawsze wszedł do obory, żeby nakarmić buhaja. Nagle zwierzę rzuciło się na niego. Gajowy był bezbronny. Buhaj rogami rozszarpał mu brzuch i klatkę piersiową. Gajowy w ciężkim stanie został przewieziony do szpitala, donosił w 1931 r. „Dziennik Białostocki”.

Podobny wypadek zdarzył się w 1933 r. w Jednaczewie. Rozjuszony byk rzucił się na gospodarza Ludwika Kruszewskiego (lat 25). Rogami przebił mu lewy bok i płuco oraz złamał mostek, pisał „Kurier Warszawski”. Okaleczonego Kruszewskiego przewieziono do szpitala w Łomży. Jego stan był beznadziejny. Nie wiadomo, jak skutki ataku byka się skończyły.

## Zdradliwe maszyny

Aleksander Cimoch z Piątnicy w 1927 r. młócił żyto maszyną konną. Przy pracy towarzyszyła mu wnuczka Józefa Sutkowska (lat 16). W pewnym momencie dziewczyna została poważnie pokaleczona przez maszynę. Wkrótce po wypadku zmarła, komunikował tygodnik „Życie i Praca”.

Więcej szczęścia miał Wacław Janicki z Kupisk, który w październiku 1931 r. kieratem młócił zboże. Nagle coś się zacięło, chciał szybko naprawić awarię. I natychmiast tryby maszyny oberwały mu trzy palce lewej ręki, opisywał „Przeгляд Łomżyński”.

Wypadek przy omlotach zdarzył się także 17 grudnia 1932 r. we wsi Sanie (gm. Kołaki Kościelne). Józef Kołakowski (lat 28) odgarniał zboże od maszyny i maszyna „pochwyciła” go za ubranie. Szczęśliwie miał złamaną tylko prawą rękę w dwóch miejscach. Pierwszej pomocy udzielił mu lekarz w Zambrowie, a następnie został odwieziony do szpitala św. Ducha w Łomży.

## Zasypany w studni

Władysława Kwiatkowski z Baczy Suchych (przed wojną gm. Puchały, obecnie gm. Łomża) 1 maja 1929 r. kopał studnię. Grunt był piaszczysty, piasek osypywał się po bokach. Nie zabezpieczył odpowiednio ścian wykopu. Gdy schodził w dół, nagle się osunęły. „Został zasypany warstwą piasku na dwa metry wysoko”, pisało o wypadku „Życie i Praca”. Zginął na miejscu. Miał 26 lat.

## Śmierć w młynie

Pachniało zbożem i mąką w młynie w Rutkach-Kossakach w listopadzie 1924 r. Słychać było charakterystyczny warkot pasa transmisyjnego. Młyn parowy pracował na pełnych obrotach. Przez nieostrożność Szyja Sokół (lat 18) dostał się pod pas transmisyjny. Maszyna została zatrzymana. Nieprzytomnego chłopaka wieziono do szpitala w Łomży. Zmarł w drodze, informował tygodnik „Życie i Praca”.

Prawie w tym samym czasie J. Murawski z Kramkowa (gm. Wiźna) w młynie motorowym A. Zimnego w Łomży przy ul. Za-

mbrowskiej zmiądzzył sobie lewą stopę. Stało się to przy przenoszeniu ponad dwustukilogramowego walca. Murawskiego przewieziono do szpitala św. Duch. Tam amputowano mu dwa palce.

Tragicznie zakończyła się dla pomocnika młynarza Czesława Załuski (lat 14) w Pstrągach (gm. Puchały), w 1929 r., próba nabrania wody ze śluzy. Chłopak poślizgnął się, wpadł do wody i utonął. Jego ciało wydobyto ze śluzy dopiero po pół godzinie.

## Statystyki

Nie ma dokładnych statystyk wypadków przy pracy w poszczególnych działach gospodarki i latach okresu międzywojennego do 1933 r. W 1935 r. w gospodarstwach rolnych, leśnych i hodowlanych (jeden dział) zarejestrowano 5782 wypadki, w tym 321 śmiertelnych i 5461 skutkujące kalectwem.

W młynach w 1935 r. zanotowano 233 wypadki, w tym 18 śmiertelnych, a 215 zakończyło się niezdolnością do pracy (Mały rocznik statystyczny, GUS RP, 1939).

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

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

(fak.0177/2022-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

Wynajmę kawalerkę w centrum  
Łomży 700 zł plus czynsz 250 zł plus  
opłaty, kaucja. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M-3, III piętro,  
ul. Śniadeckiego, Łomża.  
Tel. 795 – 176 – 462

(p-001562-o)

Dwa domy na 16 arowej działce.  
Pierwszy dom 46 m<sup>2</sup>. Drugi dom  
(nowy): 220 m<sup>2</sup>; nowe budownictwo,  
piękne położenie (Piątница  
Poduchowna). Tel. 883 – 917 – 959;  
1 100 000 pln do negocjacji.

(p-001564-o)

### ODDAM

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

### PRZYJMĘ

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

### ROLNICTWO

Kupię około 1 ha ziemi, łąki  
w Sławcu, okolicach lub gminie  
Nowogród. Tel. 602 – 382 – 323

(p-001566-o)

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

(fak.0178/2022-o)

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

(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)

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

(fak/sms)

### TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-i)

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

(fak.0098/2022-o-i)

## KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35  
ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia  
1997 roku o gospodarce nie-  
ruchomościami (Dz. U. z 2021  
r. poz. 1899 z późn. zm.) podaje  
do publicznej wiadomości, że  
na tablicy ogłoszeń przy Urzędzie  
Miasta Zambrów przy ul.  
Fabrycznej 3 wywieszono zosta-  
ły na okres 21 dni (od 15  
grudnia 2022 roku do 5 stycz-  
nia 2023 roku) wykazy:

1. Lokalu mieszkalnego nr 60  
przy ulicy Aleja Wojska Pol-  
skiego 49 B w Zambrowie przeznaczonego do sprze-  
daży w drodze bezprzetar-  
gowej na rzecz najemcy.
2. Lokalu mieszkalnego nr 27  
przy ulicy Łomżyńskiej 2  
w Zambrowie przeznaczo-  
nego do sprzedaży w dro-  
dze bezprzetargowej na  
rzecz najemcy.
3. Lokalu mieszkalnego nr 4  
przy ulicy Aleja Wojska Pol-  
skiego 50 w Zambrowie  
przeznaczonego do sprze-  
daży w drodze bezprzetar-  
gowej na rzecz najemcy.
4. Nieruchomości stano-  
wiących części działek: nr  
692/4 oraz nr 2831 położo-  
nych w Zambrowie prze-  
znaczonych do najmu na  
okres 3 lat.

## Twoje

### „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

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

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,  
tel. 86 216 42 43  
lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

## WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Wójt Gminy Wąsosz ogłasza pierwszy przetarg ustny  
nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnej oznaczonej  
w ewidencji gruntów jako działka nr 36/5 o pow. 0,8615 ha, obręb  
Kędziorowo, gmina Wąsosz, Księga Wieczysta nr LM1G/00024789/3.

Przeznaczenie: brak miejscowego planu zagospodarowania  
przestrzennego. Zgodnie ze Studium uwarunkowań i kierunków  
zagospodarowania przestrzennego Gminy Wąsosz – działka  
położona jest w strefie obszarów zabudowy wiejskiej do  
utrzymania i uzupełnienia z dopuszczeniem przekształcenia  
zabudowy zagrodowej w mieszkaniowo-usługową i rekreacyjną.

Cena wywoławcza nieruchomości – 315 000,00 zł (słownie: trzysta  
piętnaście tysięcy złotych 00/100) – zwolnienie z podatku VAT.

Przetarg odbędzie się 19 stycznia 2023 r. (czwartek) o godz.  
10<sup>00</sup> w sali ślubów Urzędu Gminy – Plac Rzędziana 8 w Wąsoszu.  
Wysokość wadium: 30 000,00 zł (słownie: trzydzieści tysięcy  
złotych 00/100).

Ogłoszenie o przetargu wywieszono zostało na tablicy ogłoszeń  
Urzędu Gminy Wąsosz, na tablicy sołectwa wsi Kędziorowo oraz  
zamieszczono na stronie internetowej: [www.gminawasosz.pl](http://www.gminawasosz.pl)  
oraz w Biuletynie Informacji Publicznej: <https://bip-ugwasosz.wrotapodlasia.pl/>.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać  
w pokoju Nr 10 Urzędu Gminy Wąsosz od poniedziałku do piątku,  
w godz. od 7<sup>30</sup> do 15<sup>30</sup> lub pod nr telefonu 86 273 – 10 – 01 w. 18.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam mikrocar (samochód, bez prawa jazdy), cena 3 500 zł, tel. 602 – 382 – 323

(o/b)

Sprzedam Volkswagen B6, (2009), benzyna, auto zadbane, jeden właściciel, kolor biały, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 508 – 035 – 903

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Traverse, (2010), 3.6 benzyna, przebieg 220 000 km, auto 8-osobowe, ubezpieczenie do 05.12.2022 r., cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 605 – 735 – 315

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XI.2016) salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Renault Modus, (2004), 1.2 benzyna, auto świeżo po przeglądzie, w ciągłym użytkowaniu, 2 komplety kół, cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 502 – 155 – 563

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2010), stan techniczny bardzo dobry, zadbane tapicerka, benzyna, 160 KM, przebieg 205 000 km, cena 19 800 zł do negocjacji, tel. 603 – 084 – 458

(o/b)

Sprzedam BMW X1, (2009), stan bardzo dobry, diesel, 190 KM, przebieg 308 000 km, cena 38 500 zł, tel. 694 – 678 – 638

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, benzyna, bogata wersja wyposażenia, klimatyzacja, ABS, cena 5 500 zł, tel. 508 – 599 – 988

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2002), 1.8 benzyna, stan jak na ten rok bardzo dobry, zadbane środki, brak oznak korozji, cena 6 999 zł do negocjacji, tel. 601 – 454 – 202

(o/b)

Sprzedam Mercedes B Klasa, (2008), benzyna, przebieg 217 000 km, auto nieuszkodzone, brak zapasowego kluczyka, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 664 – 309 – 808

(o/b)

Sprzedam Peugeot 208 GT, (2015), 1.6 HDI, diesel, auto bardzo ładne i zadbane, bogate wyposażenie, cena 31 500 zł, tel. 791 – 217 – 115

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2007), auto 7-osobowe, klimatyzacja, elektryczne szyby, wnętrze czyste i zadbane, drugi właściciel, diesel, cena 18 800 zł do negocjacji, tel. 505 – 726 – 924

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2001), benzyna, ubezpieczenie do 05.2023 r. przegląd do 10.2023 r., opony zimowe, przebieg 283 000 km, cena 5 100 zł do negocjacji, tel. 514 – 023 – 473

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2008), benzyna + gaz, w posiadaniu od 6 lat, ubezpieczenie ważne do 26.04.2023 r., przegląd ważny do 11.04.2023 r., cena 17 300 zł, tel. 533 – 158 – 549

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2008), 2.0TDI, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 27 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto II, (2002), od nowości u jednego właściciela, instalacja gazowa, cena 5 000 zł, tel. 693 – 380 – 010

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), diesel, stan techniczny bardzo dobry, opony wielosezonowe, przegląd i ubezpieczenie ważne do marca 2023 r., cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 511 – 051 – 722

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 2.2 diesel, 177 KM, przebieg 181 000 km, auto z Francji, do opłat, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 729 – 484 – 510

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (1998), 1.9 TDI, elektryczne szyby, centralny zamek, badania ważne rok, po wymianie rozrządu, cena 5 000 zł, tel. 518 – 253 – 060

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2005), diesel, 136 KM, przebieg 425 000 km, kolor czarny, cena 8 500 zł, tel. 504 – 416 – 367

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2008), auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, ABS, centralny zamek, cena 17 900 zł do negocjacji, tel. 513 – 301 – 468

(o/b)

Sprzedam Ford S-MAX, (2011), diesel, 163 KM, wnętrze zadbane i czyste, karoseria i lakier w bardzo dobrym stanie, cena 34 500 zł, tel. 505 – 437 – 751

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), 1.6 benzyna, auto sprawne, zadbane środki, pierwsza rejestracja w kraju 23.02.2016 r., cena 12 800 zł do negocjacji, tel. 515 – 375 – 878

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2006), salon Polska, diesel, bez korozji, książka serwisowa, 105 KM, cena 15 700 zł do negocjacji, tel. 503 – 908 – 773

(o/b)

Sprzedam Ford C-MAX, (2008), 1.6TDCI, auto sprowadzone z Niemiec w 2018 r., w pełni sprawne, diesel, przebieg 293 000 km, cena 14 300 zł, tel. 721 – 487 – 163

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2004), 1.2 benzyna, 70 KM, auto sprowadzone z Niemiec, zarejestrowane w kraju, cena 6 400 zł do negocjacji, tel. 510 – 315 – 694

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2004), stan bardzo dobry, nawigacja, elektryczne szyby, diesel, przebieg 240 000 km, cena 9 500 zł, tel. 782 – 041 – 379

(o/b)

**KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

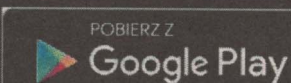
Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik obornika, (2006), pierwszy właściciel, nowe opony, regulacja posuwu taśmy, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 286 - 951

(o/b)

Sprzedam prasę rolującą Warfama, pierwszy właściciel, centralne smarowanie, szerokie opony, owijanie na dwa sznurki, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 604 - 175 - 426

(o/b)

Sprzedam byczki (HF), 4-12 tygodni, 8 sztuk, cena 600-900 zł, tel. 503 - 009 - 752

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, cena 25 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz 4, elementy robocze w bardzo dobrym stanie, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 511 - 391 - 908

(o/b)

Sprzedam rozbijak do siana Kuhn, (2012), od nowości praktycznie nieużywany, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 734 - 185 - 617

(o/b)

Sprzedam pług Staltech, (2010), 4-skibowy, cena 5 500 zł, tel. 797 - 172 - 351

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Pottinger, 4-gwiazdowa, szerokość robocza 6 m, cena 7 000 zł, tel. 512 - 345 - 017

(o/b)

Sprzedam choinki, plantacja 1 km za Konarzycami, przy wieży telefonicznej za rondem, od 1 do 3 m, cena 40 zł, tel. 608 - 412 - 919

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Becker, 4-rzędowy, cena 7 800 zł, tel. 512 - 877 - 767

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe Kverneland, regulacja orki, długie śrubowe odkładnie, cena 14 200 zł do negocjacji, tel. 669 - 870 - 738

(o/b)

Sprzedam pługi Gregoire Besson, w stanie oryginalnym, stan techniczny dobry, cena 27 800 zł do negocjacji, tel. 501 - 867 - 847

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Rolland Conic, (1998), cena 39 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 8 ton, w bardzo dobrym stanie, łożyska bez luzów, cena 21 500 zł, tel. 668 - 603 - 826

(o/b)

Sprzedam równarkę do pryzm BVL, regulowane ekrany boczne, stan bardzo dobry, bez uszkodzeń, cena 6 200 zł do negocjacji, tel. 511 - 008 - 736

(o/b)

Sprzedam agregat, hydroopak, 3 m, garażowany, w pełni sprawny, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 508 - 228 - 061

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 7301, (2006), w ładnym stanie, cena 25 500 zł, tel. 514 - 624 - 246

(o/b)

Sprzedam agregat Głębosz, 5 łap, bardzo solidnie wykonany, cena 5 400 zł, tel. 514 - 340 - 699

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Strumyk, 1 200 kg, stan idealny, kupiony w kwietniu 2022 r., cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 511 - 008 - 736

(o/b)

Sprzedam zbiornik Dari-Kool, (2006), 3 000 litrów, sprawny, odzysk ciepła, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 798 - 306 - 131

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA, szerokość 7 m, oś skrętna, wałek szerokokątny, stan bardzo dobry, cena 29 900 zł, tel. 514 - 340 - 699

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Unia Tytan 10 Plus, użytkowany w jednym gospodarstwie, stan bardzo dobry, cena 38 500 zł, tel. 661 - 803 - 319

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon, szerokość robocza 2,80 m, wałek WOM, stan bardzo dobry, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 602 - 295 - 274

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma Tekla, folia 50, stan bardzo dobry, cała w oryginale, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 661 - 681 - 601

(o/b)

Sprzedam pługi Lemken Opal 9, (2012), bardzo mocna rama, stan oryginał, cena 48 900 zł, tel. 508 - 183 - 852

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, w bardzo dobrym stanie, cała w oryginale, wałek przekaźnika, cena 23 000 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam kombajn International 531, heder 3,60 m, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 601 - 712 - 007

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella TS-800, stan bardzo dobry, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 793 - 136 - 620

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów Bogballe, sprawny, w ładnym stanie, hydraulicznie otwierany, wałek WOM, cena 2 900 zł, tel. 502 - 071 - 797

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, świeżo sprowadzony z Belgii, 12 m, sprawny, ważny przegląd, cena 2 900 zł, tel. 516 - 391 - 797

(o/b)

Sprzedam chwytnik do bel, 120-150 cm, w idealnym stanie, bez pęknięć, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 514 - 944 - 317

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, 1 500 litrów, samomyjący, sprawny, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 506 - 893 - 067

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Krone Swardo 700, (2004), stan bardzo dobry, w oryginale, wałek przekaźnika mocy, cena 39 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Krone, (2008), stan bardzo dobry, cena 23 500 zł, tel. 602 - 733 - 283

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnący Agrifac GS-3900, kompletny, cena 23 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, (2007), używany od 2008 r., 3 m, skrzynia olejowa, znaczniki, grabki, stan bardzo dobry, cena 11 900 zł, tel. 881 - 307 - 342

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Kuhn F313 Lift Control, (2011), w bardzo dobrym stanie, sprowadzona, kompletna, listwa po serwisie, cena 21 500 zł, tel. 517 - 976 - 109

(o/b)

Sprzedam agregat Bomet, 2,80 m szerokości, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 3 900 zł, tel. 532 - 113 - 250

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, polska, stan dobry, wszystko sprawne, w ciągłej eksploatacji, cena 1 900 zł, tel. 532 - 113 - 250

(o/b)

Sprzedam pługi Overum, 3-skibowe, regulowana szerokość, cena 6 800 zł do negocjacji, tel. 603 - 214 - 355

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 250, (2007), rotor, noże, siatka, szerokie ogumienie, cena 44 500 zł do negocjacji, tel. 506 - 440 - 430

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów Vicon, cena 5 700 zł, tel. 789 - 149 - 654

(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.

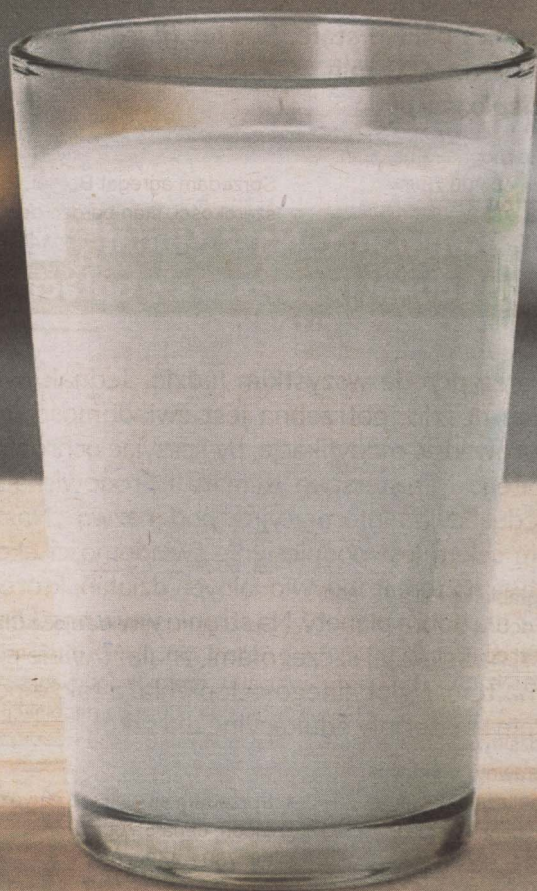




# JAK MLEKO,

TO Z PIĄTNICY,

NO BO SKĄD.



**mleko  
wiejskie**

świeże  
fresh milk 2,0%  
zawartość  
tłuszczu



Mleko Wiejskie z Piątnicy to najlepszy jakościowo produkt mleczarski, który przechodził procesy pasteryzacji i pakowania w temperaturze 74 °C, zachowując większość cennych składników odżywczych i witamin.



Zdobyci pokłą spełniającej wszystkie warunki mleczarskie są mleki pochodzący z gospodarstw rolniczych w Małopolsce, Wielkopolsce i Podkarpaciu. Każde serce, pragnące i tworząc towarzysza posiłkiem rodzinnym, jest powołane do życia.

Wyprowadzanie przez / Produced by:  
Okręgowy Spółdzielczy Mleczarni Piątnicy  
ul. Fontanna 3, 18-421 Piątnica, Polska

Contact in UK:  
48510, PO Box 6945, London, W1A 6US  
tel: +48 86 215 64 00  
www.piatnica.com.pl

# Co Ty możesz zrobić dla klimatu, czyli jak być eko w mądry sposób?

Coraz częściej mamy do czynienia ze zjawiskami ekstremalnymi, takimi jak susze, trąby powietrzne czy powodzie, które nie tylko przyczyniają się do zniszczeń, ale mają także liczne konsekwencje ekonomiczne i społeczne, m.in. w postaci wyższych cen żywności, przerw w dostawie wody, a w niektórych częściach świata – konieczności migracji. Zmiany klimatu mają więc coraz większy wpływ na nasze codzienne życie. By im zapobiegać, należy wprowadzać niezbędne zmiany w funkcjonowaniu naszego domu, otoczenia i w codzienne nawyki. Jak to robić, by na tych zmianach nie tracić? Z pomocą przychodzi nam dofinansowania z programów przygotowanych przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

## Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

Wszyscy chcemy żyć w czystym środowisku – tylko w takim jesteśmy w stanie funkcjonować w pełnym zdrowiu i komforcie. Myśląc o najbliższym otoczeniu, powinniśmy zacząć od własnego domu, zmiany sposobu ogrzewania i poboru energii elektrycznej. Może to jednak wydawać się sporym wyzwaniem, także finansowym. Dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowały programy wsparcia, które umożliwią uzyskanie znaczących dotacji na ekoinwestycje. Jak te programy?



## „Czyste powietrze”

Dofinansowanie obejmuje wymianę starych, nieekologicznych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne urządzenia, spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w budynkach. Program skierowano do osób fizycznych, które są właścicielami/współwłaścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wydzielonych w takich budynkach lokali mieszkalnych z wyodrębnioną księgą wieczystą. Możliwa kwota dofinansowania wynosi od 30 tys. do nawet 69 tys. złotych. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie:

[www.czystepowietrze.gov.pl](http://www.czystepowietrze.gov.pl)



Ministerstwo  
Klimatu i Środowiska



Sfinansowano ze środków  
Narodowego Funduszu  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej



## „Mój prąd”

Celem programu jest zwiększenie produkcji energii elektrycznej z mikroinstalacji fotowoltaicznych lub wzrost autokonsumpcji prądu, poprzez jej magazynowanie (magazyny energii elektrycznej lub ciepła) oraz zwiększenie efektywności zarządzania energią elektryczną na terenie Polski. Budżet IV (obecnie trwającego) naboru wynosi około 350 mln zł. Zasady przyznawania dofinansowania oraz więcej informacji znajdziesz na stronie: [www.mojprad.gov.pl](http://www.mojprad.gov.pl)

## „Moje ciepło”



Jak możemy przeczytać na stronie programu, jego celem jest wsparcie rozwoju ogrzewnictwa indywidualnego i rozwoju energetyki prosumenckiej w obszarze powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła w nowych, w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. Dofinansowanie można więc wykorzystać na zakup i montaż nowych pomp ciepła (powietrznych i gruntowych) wykorzystywanych do celów ogrzewania lub ogrzewania i ciepłej wody użytkowej w nowych, jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. W takim budynku nie może znajdować się (również w okresie trwałości inwestycji) źródło ciepła na paliwo stałe. Budżet na realizację celu programu wynosi do 600 mln zł. Zasady znajdziesz na stronie: [www.mojcieplo.gov.pl](http://www.mojcieplo.gov.pl)

## Kampania „Nasz Klimat”

- bo edukacja zawsze się opłaca



Zmiany tworzą przede wszystkim ludzie. Jednak by faktycznie do zmian doszło, potrzebna jest świadomość tego, jakie możemy wprowadzić modyfikacje, by sprzyjać ochronie klimatu. Właśnie dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska prowadzi kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Nasz klimat”. Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, które możemy podejmować dla dobra planety. Na stronie [www.naszklimat.gov.pl](http://www.naszklimat.gov.pl) można zapoznać się z jej szczegółami, znaleźć wiele ciekawych informacji na temat globalnego ocieplenia, a także pobrać pakiety dla gmin i materiały edukacyjne dla szkół.

**NASZ  
KLIMAT**



### Poślizgi

■ Na oblodzonej jezdni kierowca (26 lat) bmw najechał w Koboskach (gm. Nowe Piekuty) na jadącą przed nim toyotę. Nikomu nic się nie stało.

■ Do rowu wpadła ze śliskiej drogi kia w Kropiewnicy-Raciborach (gm. Kobylin Borzymy). Kierująca (59 lat) autem została przetransportowana do szpitala.

### Łoś szarżował na celników

Przed omijający stojące w korku ciężarówki przed przejściem granicznym w Bobrownikach radiowóz podlaskiej Krajowej Administracji Celnej w pewnym momencie wszedł z za ciężarówki łoś. Uderzone w nogi zwierzę przeleciało nad radiowozem. Celnikom nic się nie stało. Uszkodzony został radiowóz. „Z relacji świadków wiemy, że zwierzę przeżyło i oddało się do lasu”, mówi rzecznik prasowy podlaskiej KAS Radosław Hancewicz.

### Pijacki rozbój w Łomży

Do sklepu na skrzyżowaniu ulic Prusa i Żeromskiego w Łomży wszedł mężczyzna, który zaczął rozbijać butelki z alkoholem po czym ukradł około 4000 zł i uciekł. Powiadomiona policja skierowała na osiedle kilka patroli. Jeden z nich zatrzymał napastnika przy ulicy Bema, tuż przy postoju taksówek. Mieszkaniec (32 lata) był pijany (2 promile alkoholu w organizmie). Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty zniszczenia mienia i kradzieży rozbójniczej, za co odpowie przed sądem. A że wcześniej był już karany, wysokość kary może wzrosnąć o połowę.

### Puścił „pawia” przez okno

W środku nocy policja otrzymała zgłoszenie, że w Dębniakach (gm. Zbójna) na środku drogi stoi volkswagen, a jego kierowca wymiotuje przez okno. Bardzo szybko okazało się też, że przyczyną niedyspozycji mieszkańca powiatu kolneńskiego nie była choroba, ale wypity w nadmiarze alkohol, przez co miał też problem z utrzymaniem równowagi. Odmówił jednak badania alkomatem na zawartość alkoholu, ale została mu pobrana krew do badań. Po sprawdzeniu w bazie danych okazało się, że od 2017 roku ma cofnięte uprawnienia do kierowania.



Dwójka Mołdawian zginęła na miejscu, a pięcioro zostało rannych, gdy na S8 w okolicach Żabikowa Rządowego (gm. Szumowo) w stojącego na światłach awaryjnych busa uderzyła ciężarówka. Dwoje pasażerów busa jest w stanie ciężkim. Fot. policja

W tym płonąącym domu zginął jego właściciel (50 lat) w Kondratkach (gm. Michałowo). Jego zwęglone ciało znaleźli strażacy. Budynek spłonął doszczętnie. Straty oszacowano wstępnie na 200 tysięcy złotych. Prawie całkowicie spłonął w nocy również dom w Drohiczyźnie przy ul. Zygmunta Szmita. Jedna osoba trafiła do szpitala, pozostałe bezpiecznie opuściły budynek. Fot. KW PSP Białystok



Wielu kierowców może nie wiedzieć, że w teleskopowej zmiotce do odgarniania śniegu z samochodu jest przycisk, pozwalający zmienić ustawienie szczotki o 90 stopni. Wystarczy wcisnąć przycisk, który często przybiera formę „kulki”, traktowanej jako bezużyteczną ozdobę. Zmiana kąta szczotki świetnie pomaga w odśnieżaniu dachu! Fot. pixels

Poradnia psychologa

## Jak znaleźć prawdziwą miłość?

Nie jest łatwo znaleźć prawdziwą miłość. Wszyscy fajni mężczyźni w moim otoczeniu są zajęci. Pomyślałam, że poszukam w Internecie. Napisałam: „Jestem szczupłą, niewysoką blondynką, lat 25, która szuka przyjaciela”, podałam adres mailowy. I co się okazało? Same pornograficzne propozycje! „Napisz, czy lubisz się ubierać w krótkie sukienki. Jestem bardzo dobry w seksie”, „Lubię dziewczyny całkiem wydepilowane, jeśli jesteś ładna, możemy pogadać o sponsoringu”, „Mam samochód, prześlij fotkę, najlepiej jakąś rozbieraną”. Czy faceci nigdy nie myślą o prawdziwej miłości?



Fot. pixabay

ofer”, co przypomina trochę wybieranie towaru na straganie. To też mężczyźni będą prezentować to, co daje się „namacać”. Wydaje im się, że lepiej napisać „mam samochód”, niż „jestem opiekuńczy i mam poczucie humoru”, bo wiem to drugie ujawnia się raczej w osobistym kontakcie, niż w deklaracjach lub mailu.

Czy jakoś odpowiedzi mężczyźni byłaby inna, gdyby przedstawiła Pani siebie jako „kobietę, która poszukuje prawdziwej, trwałej bliskości i miłości, swojej drugiej połówki”? „Młodą osobę, którą interesuje długotrwały związek, a nie przelotny kontakt seksualny”? Z pewnością tak. Proszę spróbować. Sądzę też, że warto rozmawiać z mężczyznami, którzy na Pani anons odpowiedzą, przed zdecydowaniem, czy ich propozycję odrzucić, czy też przyjąć.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

Majka  
Pani źle szuka miłości. Tak już jest, że gdy idzie się na wieś, to spotyka się rolników, a gdy idzie się do banku, to spotyka się finansistów. Przedstawiła Pani siebie jako „szczupłą, niewysoką blondynkę, lat 25, która szuka przyjaciela”. Jakich mężczyzn przyciągnie takie ogłoszenie? Tych, którzy szukają przelotnych, niezobowiązujących kontaktów seksualnych. Takie właśnie oferty Pani otrzymała.

Jeśli podaje Pani tylko swój adres mailowy bez możliwości bardziej osobistych form kontaktu, to także sugeruje Pani, że „wybiorę sobie najlepszą spośród nadesłanych



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

**Jak to jest z facetami, bo miemu częste gdy tylko mnie dotknie już staje i może się kochać. Ale zdarzyło się kilka razy, że nagle mu opadł, choć byłam cała goła. Od czego to wszystko zależy? I jeszcze jedno. Wydaje mi się, że męski członek nigdy nie leży na wprost. Czy dla seksu ma jakieś znaczenie ułożenie członka na prawej albo lewej stronie, czy jest to obojętne?**

Jola

Erekcja u mężczyzn jest sprawą bardzo złożoną. Aby się pojawiła, musi zaistnieć bodziec erotyczny. Jest ich wiele i są bardzo różne. Często, gdy tylko pomyśli

o pójściu do łóżka z kobietą zadziała wyobraźnia i... już jest gotowy. Źródeł pobudzających jest wiele, ale trzeba wiedzieć, że równie dużo jest czynników powodujących zanik erekcji. Jeśli męską gnębi niepokój (nagła myśl: co się stanie, jak wyda się zdrada; jakie konsekwencje spowoduje kolejna niezapłacona rata w banku, itp.), może nieoczekiwanie odebrać mu sprawność. Kobiecie nigdy nie wolno żartować z męskiej niemocy. Może pieścić członka aż do skutku.

Dla seksu nie ma znaczenia ułożenie członka na prawą lub lewą stronę, ale większość „nosi się” na lewo.

### Lekarz domowy

**Zrobiły mi się żółtawe, twarde i jakby zrogowaciałe paznokcie. Czy już takie zostaną, czy paznokcie też się leczą?**

Jagoda

Paznokcie, jak każda część ciała, także chorują. Najczęściej spotykana jest grzybica paznokci. Zakaźny paznokciec traci różowe zabarwienie, pojawiają się na nim białe, żółtawe lub zielonkawe plamki różnej wielkości i kształtu. Chory paznokciec łatwo się kruszy, pojawiają

się na nim bruzdy. Dla otoczenia są źródłem zakażenia bezpośredniego lub pośredniego. Grzybice paznokci trzeba leczyć. O sposobie leczenia powinien zdecydować lekarz.

Chorobowe zmiany paznokci są też jednym z objawów innych poważnych schorzeń, jak choroby krwi, drożdżycy, łuszczycy. Tylko lekarz może postawić diagnozę i zdecydować o sposobie leczenia.

Po wyleczeniu choroby głównej, znikają jej objawy, czyli zmiany na paznokciach.

### Pod paragrafem

**Pracuję w Niemczech na stałe. Chciałabym, aby moje dziecko miało obywatelstwo polskie. Czy na czas porodu powinnam przyjechać do kraju?**

Agnieszka

Obywatelstwo dziecka nie zależy od miejsca narodzin. Jeśli rodzicami dziecka są Polacy, to nawet gdy urodzi się w innym kraju, nabezpie polskie obywatelstwo. Jeżeli jedno z rodziców ma polskie obywatelstwo, a drugie jest obywate-

lem innego państwa, rodzice mogą oświadczyć w urzędzie, jakie wybierają dla niego obywatelstwo. Takie oświadczenie można złożyć w terminie trzech miesięcy od narodzin dziecka. Dziecko może też posiadać obywatelstwo matki i ojca i nie musi rezygnować z żadnego z nich (tzw. podwójne obywatelstwo). Polskie prawo nie zabrania posiadania wielu obywatelstw, ale w Polsce, przed polskimi organami, osoba posiadająca wiele obywatelstw, będzie zawsze traktowana jako obywatel polski.



### Przysmak podlaski

#### Śledzie z żurawiną

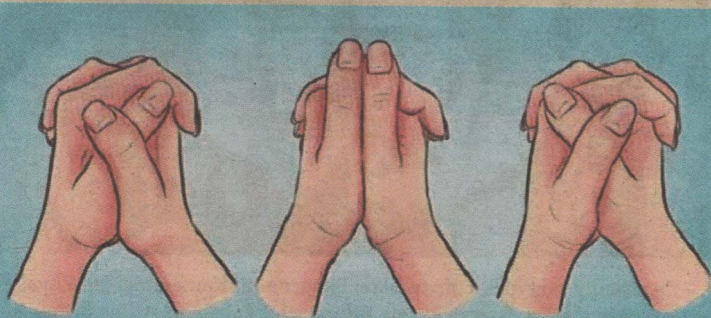
##### Składniki:

- 5 filetów śledziowych z oleju
- 200 ml szklanki oleju rzepakowego
- 120 g żurawiny suszonej
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka octu
- 12 ziaren pieprzu
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 4 listki laurowe
- 4 goździki

Filety śledziowe najlepiej jest osuszyć nieco ręcznikiem papie-

rowym z nadmiaru oleju i pokroić na paski o szerokości około dwóch centymetrów. Pokrojone śledzie przełożyć do dużego słoika i dodać do nich wszystkie przyprawy oraz łyżkę octu. Żurawinę włożyć do oddzielnej miski i zalać wrzątkiem. Moczyć pół godziny, a następnie odcedzić i pozostawić do przestygnięcia. Cebulę obierać, pokroić w piórka i wyłożyć na sitko. Przelać ją wrzątkiem i odcedzić. Przystudzoną żurawinę i przestudzoną cebulę dodać do słoika ze śledziami, a następnie wszystkie składniki zalać olejem i delikatnie przemieszać. Zakręcić dobrze słoik i wstawić do lodówki na co najmniej dobę. Śledzie z żurawiną nie psują się szybko i można je przechowywać w lodówce nawet do 10 dni.

## Co mówi o Tobie sposób, w jaki układasz kciuki?



### Prawy kciuk na górze

Takie ułożenie palców sugeruje, że jesteś osobą emocjonalną i wrażliwą. Masz w sobie bardzo dużo empatii, wiele potrafisz zrozumieć. Ludzie chętnie się przed tobą otwierają, ufają ci i lubią ci się zwierzać. Wiedzą, że nic złego ich z twojej strony nie spotka. Potrafisz doradzić, ale umiesz także milczeć, kiedy trzeba.

Jesteś człowiekiem, który długo się zastanawia i dokładnie analizuje sytuację. Decyzje podejmujesz bez pośpiechu, ale z reguły są one bardzo trafne.

### Kciuki złożone równolegle

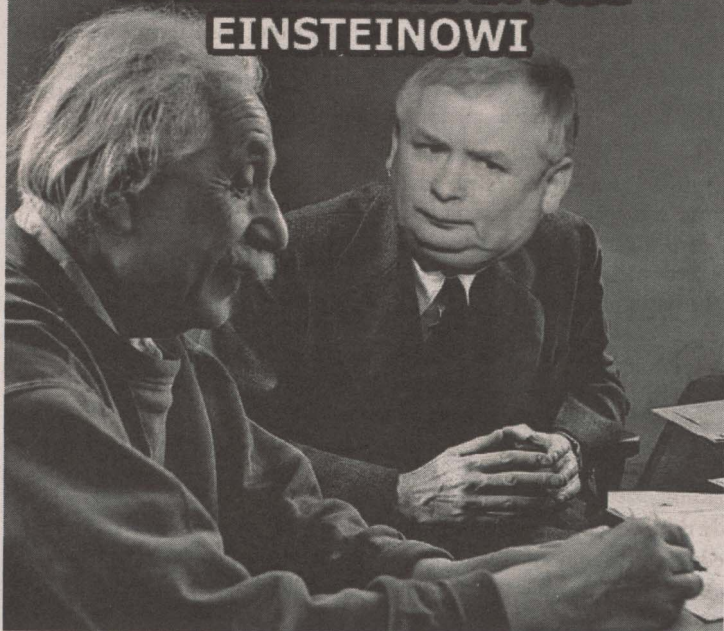
Jesteś osobą spokojną, lubisz ład i harmonię. Starasz się unikać kłótni i problemów. Wolisz odpuścić, nie lubisz nigdzie pchać się na siłę ani walczyć z wiatrakami. Twój komfort i dobre samopoczucie są

dla ciebie warte ustępstw. Najlepiej czujesz się w swoim własnym towarzystwie. Niewielkie grono sprawdzonych przyjaciół całkowicie ci wystarcza. Lubisz kontakt z naturą. Czasami masz potrzebę nic nie robić i o niczym nie myśleć. Pęd za sukcesem nie jest w twoim stylu.

### Lewy kciuk na górze

Nie lubisz nudy. W twoim życiu musi się coś dziać. Potrzebujesz ciągle nowych celów, mieszasz milion pomysłów na minutę. W dużym gronie czujesz się jak ryba w wodzie. Brylujesz w towarzystwie. Lubisz się wyróżniać i nie unikasz konfrontacji. Kiedy coś ci się nie podoba, mówisz o tym wprost i bez ogródek. Cechuje cię optymizm i beztroska. Nie przejmujesz się za bardzo ani opinią innych, ani konsekwencjami swoich decyzji.

## JAROSŁAW KACZYŃSKI UDZIELA KOREPETYCJI EINSTEINOWI



Sonda uliczna:

– Na co pan zwraca uwagę przy przedświątecznych zakupach? – pyta dziennikarz.

– Na kamery...

Do lekarza przychodzi kobieta z malutkim dzieckiem. Lekarz bada dziecko, waży, mierzy i mówi:

– Proszę pani. To dziecko ma dużą niedowagę, jest niedożywione. Czym ono jest karmione?

– Piersią, panie doktorze.

– Proszę się rozebrać i pokazać mi piersi.

Kobieta się rozebrała. Lekarz zaczął badać, ugniatać, macać, kółka zataczać w prawo, w lewo i stwierdza:

– Pani nie ma w ogóle pokarmu!

– Jasne, że nie mam. Jestem babcią, ale cieszę się, że przysłałam.

Najlepszym dowodem na to, że w kosmosie istnieje inteligencja, jest to, że się z nami nie kontaktują.

W jaki sposób kobieta może najmocniej zniszczyć psychikę faceta? Pytaniem:

– Włożyłaś go już?

A w jaki sposób facet może najmocniej zniszczyć psychikę kobiety? Odpowiedzią:

– Nie wiem, nic nie czuję.

– Jesteś bardziej łysy, niż ja – mówi kolega koledze.

– Jak to? Przecież obaj nie mamy ani jednego włosa.

– Racja. Ale ty masz większą głowę.

Proboszcz małej parafii świętuje 25 rocznicę święceń kapłańskich. Na spotkanie z tej okazji

zebrało się wielu parafian. Po życzeniach, proboszcz zwraca się do przybyłych parafian:

– Kochani moi! W pierwszym dniu po przybyciu tutaj zmuszony byłem zadać sobie pytanie: gdzie ja trafiłem?. Pierwszym człowiekiem, którego wyspowiadałem był młody mężczyzna, który wyznał, że zdradza żonę z jej siostrą. Wyznał również, że zaraził się chorobą weneryczną od sekretarki swojego szefa. Jednak z upływem czasu nabrałem przekonania, że mieszkający tutaj ludzie są dobrzy i uczciwi, a to, co przedstawiłem, to był tylko incydent.

Po 20 minutach na salę wchodzi zdyszany wójt, który bardzo przeprasza za spóźnienie. Siada obok proboszcza i poprawiając wąsa zaczyna mówić:

– Doskonale pamiętam dzień, w którym nasz dostojny jubilat zawitał do naszej parafii. Zresztą, nie będę się chwalił, ale miałem zaszczyt być pierwszy, którego nasz proboszcz wyspowiadał!

W czasie telewizyjnego wywiadu zamaskowanemu snajperowi grupy specjalnej zostało zadane pytanie:

– Co czujesz, gdy strzelasz w terrorystę?

– Odrzut.

Lekarz do pacjenta:

– Wyniki się potwierdziły. Jest pan bezpłodny.

– O Boże, jak ja się teraz wytłumaczę żonie, że nasze dzieci nie są moje?

Spotyka się dwóch znajomych:

– Widzisz i wygrałem tę sprawę o przekroczenie prędkości.

– Ale jak?

– Mój adwokat udowodnił, że przy 200 kilometrach na godzinę nie widać znaku ograniczenia do czterdziestu.

– Coraz częściej zdarzają się przypadki oszustw przy zamawianiu towarów w sklepach internetowych. Najgorzej, jak potem wytłumaczyć żonie, że zamówiłem dla niej kolczyki, a przysłali mi wędkę i zgrzewkę piwa?

Tu warto być



Znany pokoleniom „Czerwony Kapturek” Jana Brzechwy w wykonaniu Teatru Lalki i Aktora w Łomży, to niezwykle kolorowy, żywiołowy, roztańczony i rozśpiewany spektakl dla dzieci, w którym również dorośli znajdą coś dla siebie. Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Scenografia: Eva Farkašova. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Choreografia: Jacek Gębura. Obsada: Beata Antoniuk, Miłosz Cieślik, Marzanna Gawrych, Agnieszka Horniczka, Tomasz B. Rynkowski, Rafał Swaczyna. Warto tam być w sobotę, 17 grudnia, godz. 17.00. Bilety w Teatrze i na [bilety.pl](http://bilety.pl). Rezerwacja, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

Grajewo

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

- Spotkanie z Tomaszem Wiśniewskim, który opowie o pochodzącej z Grajewa znakomitej fotografe Bernice Kolko „Z Grajewa na szczyty artystycznej fotografii” oraz prezentacja publikacji „Księga Pamięci Gminy Żydowskiej w Grajewie” w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9); sobota, 17 grudnia, godz. 11.00. Wstęp wolny.
- Spektakl teatralny „Opowieść Wigilijna” w wykonaniu zespołów Grajewskiego Centrum Kultury; niedziela, 18 grudnia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

- Otwarcie wystawy tkaniny Małgorzaty Kozon „Świty i zmierzchy” w Galerii Pod Arkadami (Stary Rynek); czwartek, 16 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.
- Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):**
- Recital Edyty Geppert, to interpretatorski kunszt i niezwykła umiejętność budowania ostro skonstruowanych nastrojów, okazja przeżycia emocji, jakich mogą dostarczyć publiczności tylko nieliczni, obdarzeni prawdziwą charyzmą artyści; sobota, 17 grudnia, godz. 18.00. Bilety: scenakonesera.pl, kupbilecik.pl, ebilety.pl.

Szumowo

**Gminny Ośrodek Kultury (ul. XXX-lecia 3, tel. 86 476 92 94):**

- Wieczornica Bożonarodzeniowa z koncertem kołęd w wykonaniu Młodzieżowej Orkiestry Dętej oraz występami grup teatralnej i wokalne Gminnego Ośrodka Kultury; niedziela, 18 grudnia, godz. 15.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

- Koncert „Gwiazdka na święta” w wykonaniu Młodzieżowej Orkiestry Dętej z towarzyszeniem solistów, chóru Państwowej Szkoły Muzycznej i laureatki Grand Prix III Ogólnopolskiego Festiwalu Przebojów Świątecznych Aleksandry Wojno; niedziela, 18 grudnia, godz. 18.30.

Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne.
- Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 16 grudnia – „Chrzczyny”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 20.00; 17 grudnia – „Bella i Sebastian: nowe pokolenie”, godz. 14.00 oraz „Święta inaczej”, godz. 17.00 i „Chrzczyny”, godz. 20.00; 18 grudnia – „Bella i Sebastian: nowe pokolenie”, godz. 14.00 oraz „Chrzczyny”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 20.00; 21 grudnia – „Święta inaczej”, godz. 17.00 i „Chrzczyny”, godz. 20.00; 22 grudnia – „Chrzczyny”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 20.00; 23 grudnia – „Święta inaczej”, godz. 17.00.
- Kino MOK Zambrów: 16 grudnia – „Świąteczna niespodzianka”, godz. 17.00 i „Ania”, godz. 19.00; 19 – 22 grudnia – „Świąteczna niespodzianka”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 19.00.

Fanaberie Fanaberii na początek!



Znakomity skrzypek Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej Jan Zugaj, z pasji malarz, wręcza kwiaty założycielce Fanaberii Annie Bureś

Wystawę „Fanaberie początek” malarstwa i rysunku Anny Bureś, Aleksandry Charkiewicz, Ewy Getek, Anny Gubik, Elżbiety Gruszfeld, Elżbiety Jabłońskiej, Ewy Łukawskiej, Joanny Niebrzydowskiej, Karoliny Niecieckiej, Natalii Pijanowskiej, Barbary Witkowskiej, Agnieszki Zielińskiej, Iwony Zugaj, Jana Zugaja i Elżbiety Żukowskiej

z Twórczej Grupy Fanaberia można oglądać w Hali Kultury do 28 lutego. Wstęp wolny. Grupa działa pod egidą Miejskiego Domu Kultury-Domu Środowisk Twórczych. Powstała z inicjatywy Anny Bureś, która 31 lat prowadziła w MDK Pracownię Plastyczną. Liczy 14 twórców w różnym wieku i od września spotyka się raz w tygodniu na cyklicznych zajęciach.

HOROSKOP tygodniowy

**BARAN** (21 III – 20 IV): czujesz się jak w zmaganiu z losem, lecz to złudzenie. Tylko prawdziwe zaangażowanie z Twojej strony przyciągnie do Ciebie to, czego pragniesz.

**BYK** (21 IV – 20 V): miej świadomość swoich walorów, nie chowaj się przed światem. Tkwiąc w skorupce jak ślimak, możesz nie dostrzec, że ktoś zwraca na Ciebie uwagę.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): nie bardzo jesteś w nastroju i nie masz ochoty grać roli, że wszystkim w porządku? Nie musisz zawsze się dopasowywać. W otoczeniu ktoś przyjaźnie o Tobie myśli.

**RAK** (22 VI – 22 VII): jakaś sprawa spędza Ci sen z powiek? Będą i dobre tego strony, bo nauczysz się reagować ze spokojem w sytuacjach trudnych. Zwróć uwagę, czy ktoś nie zwrócił na Ciebie ciepłej uwagi.

**LEW** (23 VII – 23 VIII): nie uciekaj od decyzji, bo odkładanie jej na potem też kosztuje Cię sporo nerwów. Jak masz coś zrobić, zrób to. Optymizm jest uzasadniony.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): zostaw przeszłość, rozejrzyj się wokół, a zobaczysz, że ludzie wcale nie są tacy najgorsi. Jeśli tego nie przegapisz, przed

Tobą szansa na bardzo interesującą znajomość.

**WAGA** (23 IX – 23 X): nie doprowadzaj do sytuacji, w której narastać będą negatywne emocje. Przed Tobą czas na przysłowiowy łut szczęścia.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): dobry nastrój przyniesie powiew świeżości w Twoim życiu. To czas na otwarcie się na nowe i niezwykle. Więcej odwagi w podejmowaniu wyzwań.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): spróbuj zrobić coś zupełnie inaczej, niż dotychczas. Siła marzeń i emocji może przyciągnąć szczęśliwe wydarzenia lub emocje.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): masz ostatnio chyba niezłą pasę i będzie tak dalej. Zrób wreszcie to, co od dawna planujesz. W uczuciach sielankowo, ale wiele zależy także od Ciebie.

**WODNIK** (21 I – 19 II): jeśli czujesz, że jesteś w niesprawiedliwym układzie, nie myśl, jak to zmienić natychmiast, ale jak to zmienić krok po kroku.

**RYBY** (20 II – 20 III): jesteś w dobrym punkcie, brakuje Ci tylko wiary w siebie i własny dobry los. W uczuciach nic na siłę.

## Co zrobić, by choinka stała długo i nie osypywała igliwia?

### Sposoby na choinkę

Przede wszystkim przy zakupie sprawdzić należy stan igieł. Powinny być jasnozielone i trzymać się mocno gałązki. Dlatego warto przejechać po niej dłońmi i sprawdzić, czy igły nie odlatują i nie są żółte. Potem należy zbadać stan pnia. Jeśli jest jasny i ma widoczne krople żywicy, mamy pewność, że drzewko zostało ścięte niedawno, mówi rzeczniczka Lasów Państwowych Anna Malinowska.

Po zakupieniu drzewka w mroźny dzień, nie wnosimy go od razu do ciepłego pomieszczenia. Dobrze, gdy co najmniej kilkanaście godzin będzie w chłodnym pomieszczeniu (piwnicy, spiżarni, garażu itp.) lub choćby na balkonie.

Gdy już drzewko mamy w domu, należy odpiłować minimum 3 centymetry pnia, bo końcówka pnia nie zaklejona żywicą łatwiej wchłania wodę. Tak przygotowaną choinkę najlepiej osadzić w wiadrze z piaskiem (trzeba dolewać wodę, wiadro łatwo ozdobić papierem) lub w stojaku, który umożliwia systematyczne podlewanie.

Do stojaka z wodą należy wrzucić kilka miedzianych monet (w wiadrze z piaskiem umie-



Fot. pixabay

ścić je na dnie). Dlaczego? Miedź uniemożliwia rozwój glonów, bakterii oraz grzybów, które mają fatalny wpływ na stan drzewka.

Do wody, w której ma stać choinka i którą będziemy ją podlewać, dodać po jednej łyżce soli i cukru na 1 litr. Woda powinna być letnia, bo wówczas drzewko łatwiej ją i substancje odżywcze wchłania.

Na zbliżające się święta Bożego Narodzenia nadleśnictwa w Podlaskiem przygotowały kilka tysięcy żywych choinek świerkowych. Kilka razy więcej właściciele prywatnych plantacji choinkowych. Nie warto ryzykować „dzikiej” wycinki w lesie, bo traktowane to jest jako kradzież.

## Lodowisko „Biały Orlik” w Łomży



Fot. pixabay

Uruchomione lodowisko „Biały Orlik” przy ul. Katyńskiej w Łomży jak co roku dysponuje łyżwami i kaskami. Najmłodszy do lat 7 mogą korzystać z lodowiska wyłącznie pod opieką osób dorosłych, informuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. W tej chwili, dzięki minusowej temperaturze, czynne jest codziennie od godz. 9.30 do 21.00 z dziesięciminutowymi przerwami po każdej tercji, trwającej 50 minut. Bilet można kupić bezpośrednio przy kasie oraz online.

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022

Partner Strategiczny:

Sponsor Główny:

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża

Łomża, 30 września - 2 października 2022

11/10/10

