

Manna z nieba • Psychotest • Pytanie intymne

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

6 (2096)

12 lutego 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Zdrada dotyka  
40 procent par  
**Zdradliwe  
wpadki zdrady**

**Miłosna  
chemia**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

9177020816840051 06

Tylko 4 proc. mieszkańców polskiej wsi uważa, że ma znaczący wpływ na sytuację polityczną w kraju. Jedynie 6 proc. widzi możliwość zabierania głosu w sprawie działań rządu

## Co myśli polska wieś?

Polityką nie interesuje się 59 proc. mieszkańców wsi. Dlaczego? Ponieważ jedynie 4 proc. wsi uważa, że ma znaczący wpływ na sytuację polityczną w kraju. Tylko 6 proc. widzi możliwość zabierania głosu w sprawie działań rządu. Tylko 8 proc. stwierdziło, że miało kontakt z politykiem z administracji centralnej lub samorządowej. Zdecydowana większość żyjących na wsi nie ma też partii, z którą by sympatyzowała, wynika z najnowszego Europejskiego Sondażu Społecznego. Sondaż objął mieszkańców 32 państw. W Polsce przeprowadza go Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk.

Jakie zdanie ma wieś w innych sprawach?

77 proc. mieszkańców wsi nie widzi nic złego w osiedlaniu się w Polsce cudzoziemców, jeśli należą do tej samej, co Polacy, rasy i grupy etnicznej. W przypadku innych osiedlania się ich w Polsce akceptuje 47 proc.



9 proc. mieszkańców wsi czułoby wstyd, gdyby w ich bliskiej rodzinie była lesbijka lub gej. 49 proc. nie widzi powodów do wstydu. 52 proc. uważa, że geje i lesbijki powinni mieć prawo do układania sobie życia według własnych przekonań. 19 proc. jest przeciw, a 29 proc. nie zajmuje w tej sprawie stanowiska.

52 proc. żyjących na wsi uważa, że zmiany klimatyczne są wywołane naturalnymi procesami i działalnością człowieka. 34 proc. za psucie klimatu wini przede wszystkim człowieka. 11 proc. ocenia, że to proces naturalny. 2 proc. jest przekonana, że żadna zmiana klimatyczna nie zachodzi.

### Co ty na to

#### Porównaj kwoty

154,6 mln zł, to kwota zbiórki 31 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. WOŚP po raz kolejny pobiła rekord: przed rokiem zebrała 136,3 mln zł.

Za łamanie przez rząd PiS reguł praworządności, Polska na mocy orzeczeń Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE) płaci karę w kwocie 1 mln euro na dobę od 3 listopada 2021 roku. To przez miesiąc tyle, co w tym roku uzbierała WOŚP. Do końca stycznia 2023 roku Polsce naliczono 455 mln euro kar, czyli około 2 miliardy 150 mln zł, z których większość już została ściągnięta. A licznik bije nadal, ponieważ rządzący nie chcą się wycofać z niezgodnych z obowiązującymi w całej Europie przepisami prawa, głównie z wywierania przez polityków wpływu na sądy.

Już po tegorocznym Finale WOŚP Sejm większością PiS przegłosował projekt podatku od internetowych zrzutek. Na przykład, 20 proc. od kwoty powyżej 54 tys. zł, zebranej na leczenie raka. A tylko w Łomżyńskim od lat prowadzonych jest równoległe kilka zbiórek, w których uratowanie dziecka trzeba zgromadzić kilka milionów.

## Gnębi nas depresja



Coraz więcej Polaków ma objawy pogorszenia stanu psychicznego. 47 proc. zauważyło to dopiero po fali podwyżek cen i rat kredytów, wynika z badania UCE Research i platformy ePsycholodzy.pl, które opublikowała „Rzeczpospolita”.

W 2021 r. z powodu zaburzeń psychicznych pracownicy byli na zwolnieniach lekarskich łącznie 26 mln dni. To prawie 11 proc. wszystkich zarejestrowanych nieobecności w pracy. Straty dla gospodarki wywołane depresją mogą wynosić nawet 2 mld zł rocznie, piszą autorzy badania.

Znaczący wzrost przypadków depresji przyniosła pandemia. Potem doszła do tego wojna na Ukrainie, a teraz drożyzna i rosnące raty kredytów. Na depresję cierpi już 4 mln, informuje Dorota M. Fał, doradca zarządu Polskiej Izby Ubezpieczeń.

– Wkrótce do tego zestawu mogą dołączyć nowe czynniki, na przykład, uśpiony od dłuższego czasu lęk o własną pracę zawodową – powiedział „Rzeczpospolitej” psycholog i współautor badania Michał Murgrabia z platformy ePsycholodzy.pl.

Zaprosz swoją miłość na romantyczną sesję walentynkową

Ilość ujęć nieograniczona

foto gabs  
Więcej informacji w siedzibie firmy  
ul. Stary Rynek 16 lub pod nr. tel. 86 216 77 16

# KONTAKTY

**Tygodnik Podlaski**

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski,  
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki  
**Rysunki:** Waldemar Rukść  
**Felieton:** Adam Dobroński  
**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.  
Prezes: Władysław Tocki.  
Adres:  
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,  
tel. (86) 216-42-43  
Księgowość:  
Elżbieta Bączek

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”  
Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrow Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](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.

Dłuższy czas nie oglądałem telewizji. Żadnej! Radia słucham prawie wyłącznie, gdy jadę samochodem i tak się składało, że nie były to pełne godziny, a tylko wówczas nadaje informacje. Internet, jako źródło tego, co dzieje się w Polsce, dawno zbrzydził mnie niechlujstwem i chwytliwymi tytułami, pod którymi kryje się pustka.

I nagle wydało mi się, że zniknęła głupota, cynizm, obłuda, kłamstwo, insynuacja, pomówienie, którymi codziennie karmi nas tzw. życie polityczne. Prawie w to uwierzyłem. Krótco, ale przez te kilka dni w niewiedzy byłem szczęśliwym człowiekiem. Ale jak długo wytrzyma wilk bez lasu? Wczoraj tyknąłem więc zwykłą dawkę wiadomości. Ohyda! Wszyscy i wszystko w imię interesu Polski, odmienianej przez wszystkie przypadki.

Niedawno natknąłem się na myśl mieszkającego w Polsce obcokrajowca: Polacy to dziwny naród. Używają słowo „Polska” tak często, jak słowo „kurwa”.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

## Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na poczcie 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)

■ Najczęściej w Polsce wybierane imiona w 2022 roku dla dziewczynek, to Zofia, Zuzanna i Hanna, a dla chłopców Antoni, Jan i Aleksander, poinformowała kancelaria premiera. W naszym województwie dla dziewczynek najczęściej nadawane były, w kolejności: Zuzanna, Laura i Zofia. Dla chłopców Aleksander, Jakub i Antoni.

■ Prawie 100 mieszkańców regionu wstąpiło do 1 Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej w tym roku. Ponad połowa ma 18 – 24 lata, 20 proc. to kobiety. Wśród składających przysięgę wojskową w niedzielę, 5 lutego, byli uczniowie, nauczyciele, doktorant na Politechnice Białostockiej, wykładowca akademicki, judoczka i szachista. W naszym regionie jest ok. 2 000 żołnierzy WOT.

■ 80 lat temu wybuchło powstanie w getcie białostockim, pierwszy taki zryw ludności żydowskiej przeciwko Niemcom. Zostało krwawo stłumione, a od 5 do 12 lutego 1943 w pięciu transportach Niemcy wywieźli do obozów zagłady 10 tysięcy Żydów.

■ Zmarł Tadeusz Chwiedź, wieloletni prezes Zarządu Głównego Związku Sybiraków i prezes białostockiego oddziału Związku Sybiraków. Miał 87 lat.

## MYSŁ TYGODNIA

Czasem ego zajmuje tak wielką przestrzeń, że nie ma już miejsca na mózg i serce

Krybara

## Andrzej Poczobut skazany!



Andrzej Poczobut, działacz polskiej mniejszości, członek władz Związku Polaków na Białorusi i znany dziennikarz z Grodna, został skazany w środę, 8 lutego, przez Grodzieński Sąd Obwodowy na 8 lat więzienia o zaostrożnym rygorze.

Poczobut został zatrzymany w marcu 2021 roku i od tamtej pory stale przebywa w areszcie. Od zatrzymania nie miał możliwości spotkania z rodziną.

W politycznym procesie Andrzej Poczobut był oskarżony z dwóch artykułów kodeksu karnego, dotyczących „wzniesienia nienawiści” oraz „wzywania do działań na szkodę Białorusi”. Skazał go sędzia Dymitryj Bubiencyk. Na ogłoszenie wyroku do sali sądowej wpuszczono tylko rodzinę oraz przedstawicieli białoruskich mediów państwowych. Wcześniej rozprawy przed sądem w Grodnie były w pełni utajnione.

## Znaki czasu:

■ Minus 28,5 stopnia Celsjusza odnotowały termometry w nocy z 6 na 7 lutego w Kotlinie Orawsko-Nowotarskiej (Małopolska). Jeszcze w tym tygodniu z czwartku na piątek, 9 na 10 lutego, temperatura nocą może spaść tam do minus 35 stopni. Dla całej Polski prognozowane jest ocieplenie.

■ „Turecki naród nigdy nie zapomni Wam pomocy w tych trudnych czasach. Niech Bóg będzie z przyjacielską Polską”, to jeden z wpisów pod informacją, że 76 strażakom Państwowej Straży Pożarnej, wspomaganym przez 8 psów ratowniczych udało się wydobyć 9 żywych osób spod gruzów po trzęsieniu ziemi w Turcji. Ostatnio uratowali trzynastoletnią dziewczynę. W największym od kilkuset lat trzęsieniu ziemi w regionie, w Turcji zginęło ponad 7 100 ludzi, a w Syrii ponad 2 500.

■ Ponad 100 tys. zł miesięcznie zarabiał Jacek Kurski jako prezes TVP w ostatnich 7 miesiącach urzędowania. Po dymisji z tej funkcji otrzymał pensję w Banku Światowym w Waszyngtonie z rekomendacji prezesa NBP Adama Głańskiego.

■ 483 tys. zaświadczeń na prawie 8 mln 700 tys. dni o czasowej niezdolności do pracy z powodu chorób nowotworowych wystawili lekarze w 2022 r., informuje prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych prof. Gertruda Uścińska. Wśród kobiet największa liczba zwolnień z powodu nowotworu dotyczyła pań od 40 do 59 lat, a wśród mężczyzn panów od 54 do 64 lat.

■ Zaginęły akta paszportowe Jarosława Kaczyńskiego z czasów PRL. Śledztwo w tej sprawie prowadzi prokuratura Instytutu Pamięi Narodowej w Warszawie od listopada 2022 roku. Nie wiadomo, co zaginione akta prezesa PiS zawierały.

■ Zemścić się na nieżyjącej już teściowej postanowił zięć w Pabianicach. Pijany poszedł na cmentarz, zniszczyć jej nagrobek. W czasie dewastacji płyta nagrobna przygniotła mu jednak nogę i musiały mu pomóc służby ratownicze. Te po udzieleniu mu pomocy i zawiezieniu do szpitalnej izby przyjęć, powiadomiły policję. Za włamanie się na cmentarz (przecięła kłódkę i wyjął bramę z zawiasów), zniszczenie nagrobka teściowej i sąsiedniego, stanie przed sądem. Tam dosięgnie go „zemsta teściowej”.

## Rajski pomysł dwunastolatki na wycieczkę i pomoc

OGŁOSZENIE

**WYPROWADZAM PSY**

Mam 12 lat, uwielbiam psy i chciałabym pojechać na kolonie w wakacje, dlatego pomysł wyprowadzania psów (tylko nieagresywnych), uważam za dobry pomysł, aby trochę zarobić.

Pracuję codziennie w godzinach popołudniowych.

15 minut – 4 zł
30 minut – 7 zł
45 minut – 10 zł
60 minut – 12 zł

Część zarobionych pieniędzy prześlę do schroniska.

Telefon kontaktowy do mamy: 607281014



Sara z osiedla Dziesięciny w Białymstoku w ubiegłym roku wywiesiła kartki z ogłoszeniem, że za drobną zapłatą będzie wyprowadzać psy. Zachęcona zainteresowaniem i tym, że cel udało się jej zrealizować, postanowiła ponownie działać. Napisała: „Mam 12 lat, uwielbiam psy i chciałabym pojechać na kolonie w wa-

kacje, dlatego pomysł wyprowadzania psów uważam za dobry, aby trochę zarobić. Pracuję codziennie w godzinach popołudniowych”. Stawki, w zależności od czasu: 4 złote za 15 minut do 12 złotych za godzinę. Tym razem Sara zbiera pieniądze na wyjazd w góry, ale część chce przekazać na schronisko dla zwierząt. Fot. Twitter

## Włodzimierz Cimoszewicz z zarzutami

Były premier, europoseł Włodzimierz Cimoszewicz usłyszał zarzuty w związku z potrąceniem rowerzystki 4 maja 2019 roku w Hajnówce. Jak podawali wtedy śledczy, potrącona (70 lat) miała złamaną kość piszczelową, otarcia twarzy i dłoni. Informowali też, że po wypadku została przez Włodzimierza Cimoszewicza i jego znajomych odwieziona do domu, a potem za namową byłego premiera i tych znajomych, do szpitala. Policja stwierdziła, że samochód polityka nie miał ważnych badań technicznych.

W wydanym w dniu wypadku oświadczeniu Włodzimierz Cimoszewicz napisał m.in. że jechał z prędkością ok. 30 km/h, udzielił poszkodowanej pomocy i „po przekonaniu o konieczności podania się badaniu lekarskiemu została ona odwieziona do szpitala”. Zaprzeczał, by uciekł z miejsca wypadku.

Prowadząca śledztwo Prokuratura Okręgowa w Białymstoku w 2020 r. wystąpiła do Parlamentu Europejskiego o uchylenie europosłowi immunitetu. Wskazywała wówczas, że zasadniczą przyczyną wypadku była spóźniona reakcja europośła.

Włodzimierz Cimoszewicz nie przyznał się do stawianych zarzutów. Zgodził się na podawanie jego pełnego nazwiska oraz publikowanie wizerunku.

## Nie żyje Przemysław Karwowski



Przemysław Karwowski na otwarciu wystawy „Czas darowany” 9 czerwca 2022 r.

„Czas darowany”, to tytuł ostatniej wystawy Przemysława Karwowskiego w Galerii pod Arkadami w Łomży. Znany, szanowany, lubiany artysta plastyk w „czasie darowanym” pracował w Teatrze Lalki i Aktora (od 1987 r.) oraz w Galerii pod Arkadami (1999 – 2021). Stworzył 66 scenografii w teatrach w Łomży, Krakowie, Warszawie, Olsztynie, Katowicach, na Węgrzech, Łotwie i Francji. Pracowity i twórczy:

ponad 30 indywidualnych wystaw malarstwa i 11 indywidualnych wystaw fotografii, udział w 50 wystawach zbiorowych. Był „artystycznym opiekunem” ruchomej szopki w kościele Kapucynów w Łomży. Nagrodzony m. in.: Medalem „Gloria Artis”, Honorową Odznaką „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, Nagrodą Prezydenta Łomży.

Zmarł w środę, 8 lutego. Miał 65 lat.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 13 lutego 1983:

### Kółka dorabiają

Spółdzielnie Kółek Rolniczych starają się jakoś dochodowo przebrnąć zimą. SKR w Wysokiem Mazowieckiem produkują uchwyty dla Stoczni Gdańskiej, w Nowogrodzie – wózki transformatorowe dla rolników, w Zarębach Kościelnych – znaki drogowe, w Grajewie – sprzedają ogniwa i remontują kopaczki elektryczne, w Piekutach – wywożą z lasów drewno.

### Duchy w „Delikatesach”

Klient, który zaniósł do „Delikatesów” w Łomży paczkę kawy do zmielenia ze zdumieniem spostrzegł, że choć w czeluści młynka dawno zniknęło już ostatnie ziarenko, do torebki nie wpadł ani jeden przemielony pyłek. Na nic zdało się gorliwe obstukiwanie urządzenia, przełączanie z obrotów niskich na wysokie i odwrotnie: po kawie ostał się ulotny aromat.

### Kto się przewiezie?

Ponad rok stoi na jednej z ulic Łomży rozbity żuk LOA 021C, czyli państwowy. Obecnie posiada jeszcze całe dwa koła. Ciekawe, kto się na nim przewiezie?

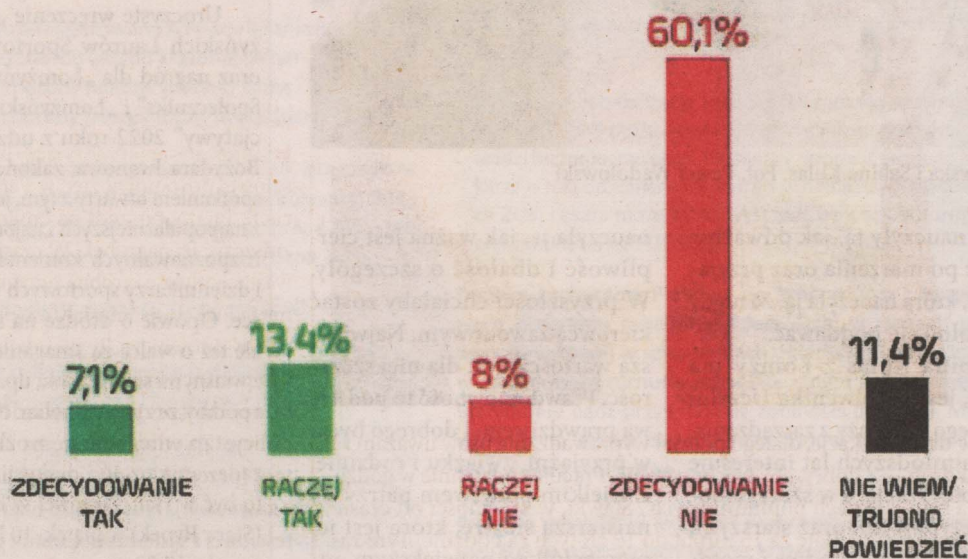
### Buty siedmiomilowe?

Dwa dni przyjmował ostatnią dostawę towaru personel pawilonu obuwniczego przy ulicy Bernatowicza w Łomży. Mniemamy, iż rzucili buty siedmiomilowe.

### O panience, która nie chciała

By skutecznie wyjazd z Łomży do Warszawy przeczorny pasażer wybiera się kilka dni wcześniej do Orbisu i nabywa bilet. Tak też uczynił nasz Czytelnik. Niestety, los pokrzyżował jego plany, ponownie przybył więc do „Orbisu” w przeddzień planowanego wyjazdu, aby bilet zwrócić. Jednak, mimo informacji, iż na określony dzień i kurs firma biletów już nie ma, panienska z okienka oświadczyła mu stanowczo, że biletu nie przyjmie. Na pytanie dlaczego, argumentowała „Bo nie chcę”. I nie chciała.

W 2018 roku Jarosław Kaczyński powiedział, że „do polityki nie idzie się po pieniądze”. Czy Pani/Pana zdaniem rządu PiS są wierne tej zasadzie?



(Sondaż United Surveys dla Wirtualnej Polski, wykonany 2 – 5 lutego)

## Łomżyńskie trojaczki u prezydenta



Adam, Leon i Witold przybyli do Urzędu Miejskiego na... rękach rodziców, Olgi i Łukasza Tryców. Przyszli na świat w łomżyńskim szpitalu 16 stycznia, pierwsze dni życia spędzili w inkubatorach.

– O tym, że będziemy mieli trojaczki dowiedzieliśmy się już w siódmym tygodniu ciąży. Ko-

lejne badania potwierdziły, że będą to trzej chłopcy – mówi mama chłopców. – Informacja o trójce synów była ogromnym zaskoczeniem. Radość mieszała się z obawami, ale na szczęście wszystko potoczyło się dobrze – dodaje tata, pochodzący z wielodzietnej rodziny.

Przed urodzeniem się Adama, Leona i Witolda, Trycowie mieli już dwójkę dzieci.

Prezydent Mariusz Chrzanowski pogratulował im trójki synów, życzył rodzinie zdrowia i wszelkiej pomyślności oraz wręczył dla piątki już teraz dzieci okolicznościowe upominki.

## Finalistki Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Sięgająca po marzenia i cierpliwa oryginałka



Katarzyna Małachowska i Sabina Kulas. Fot. Paweł Wądołowski

Katarzyna Małachowska z Łomży ma 18 lat i jest uczennicą Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży. W wolnych chwilach lubi eksperymentować w kuchni. W życiu najważniejsza jest dla niej przyjaźń i rodzina. W drugim człowieku najbardziej ceni szczerść, empatię i uczciwość. Największym autorytetem są dla niej siostry i przyjaciółka. Siostry,

które nauczyły ją, jak odważnie sięgać po marzenia oraz przyjaciółka, która nauczyła ją, że nigdy nie wolno się poddawać.

Sabina Kulas z Łomży ma 26 lat, jest absolwentką Uczelni Jańskiego w Łomży z zarządzania. Od najmłodszych lat interesuje się motoryzacją, a w szczególności nietypowymi oraz starszymi modelami samochodów i motocykli. Motoryzacja i mechanika

nauczyła ją, jak ważna jest cierpliwość i dbałość o szczegóły. W przyszłości chciałaby zostać kierowcą zawodowym. Największą wartością jest dla niej szczerść. Prawdopodobność to podstawa prawdziwego i dobrego bycia w przyjaźni, związku i rodzinie. Z wielkim podziwem patrzy na najstarszą siostrę, która jest jej przyjaciółką i największym autorytetem.

## Ile wdychamy „raka”?



Od 1 stycznia stacja pomiarowa Głównego Inspektora Ochrony Środowiska przy ul. Sikorskiego 48/94 w Łomży bada obecność metali ciężkich (arsenu, kadmu, niklu i ołowiu) w pyłe zawieszonym PM10. Są one wyjątkowo szkodliwe, przede wszystkim rakotwórcze. Pomiaru wykonywane będą kilka lat, by zwiększyć wiedzę o powietrzu w naszym mieście (w Suwałkach trwały od 2014 roku do końca 2022 roku).

## Straż miejska zajrzy do pieca!

Czym palą w piecach centralnego ogrzewania mieszkańcy Łomży zaczęli sprawdzać to strażnicy miejscy. Jak informuje komendant Straży Miejskiej w Łomży Paweł Żebrowski, odwiedzają domy, które zwracają ich uwagę i o których „donieśli” sąsiedzi. Wówczas strażnicy sprawdzają, co znajduje się w piecu i co jest przygotowane do spalania. Zgodnie z ustawą mogą wejść na prywatną posesję z upoważnieniem prezydenta do godziny 22.00. Za palenie odpadami można zostać ukaranym mandatem, bo to wykroczenie, ale nie wpuszczenie strażnika na posesję jest już przestępstwem, a to kosztuje dużo więcej. Strażnicy w czasie kontroli muszą być umundurowani, na żądanie przedstawić i pokazać legitymację. W razie wątpliwości, można zadzwonić do Straży Miejskiej lub na telefon 112.

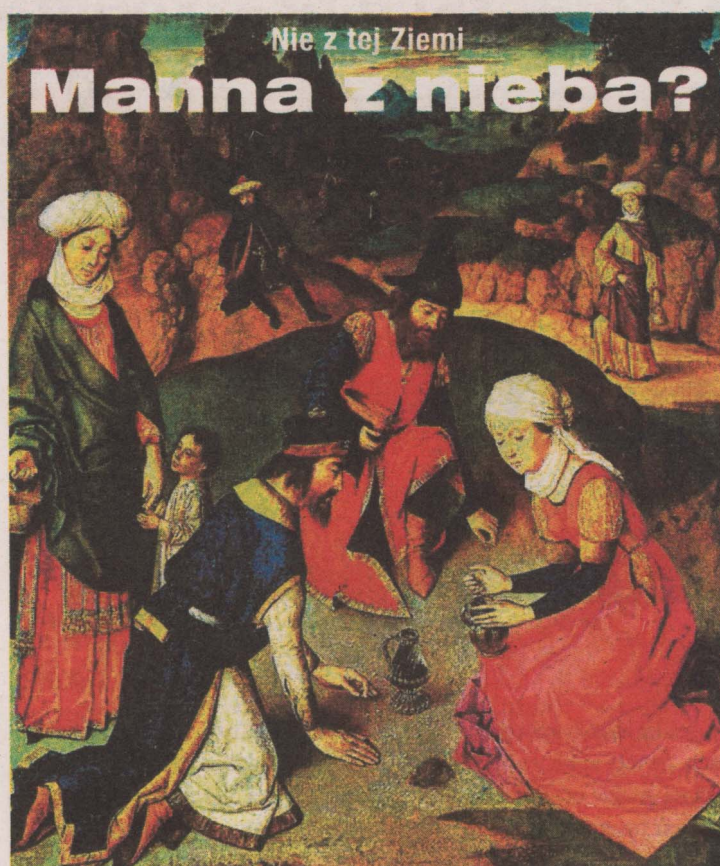
## Laury z gościem specjalnym

Uroczyste wręczenie „Łomżyńskich Laurów Sportowych” oraz nagród dla „Łomżyńskiego Społecznika” i „Łomżyńskiej Inicjatywy” 2022 roku z udziałem Bożydara Iwanowa, zakończy się spotkaniem otwarty z tym, jednym z najpopularniejszych i najbardziej rozpoznawalnych komentatorów i dziennikarzy sportowych w Polsce. Opowie o drodze na szczyt, ale też o walce ze zmaganiem się z własnymi słabościami, upadaniu i podnoszeniu się z kolan. Po jego wystąpieniu będzie możliwość zadawania pytań i dyskusji. Warto być w Hali Targowej w Łomży (Stary Rynek) w piątek, 10 lutego, o godz. 17.00.

W roku 1823 niemiecki botanik Gotfried Ehrenberg opublikował informację, że sławna biblijna manna z nieba, to nic innego, jak pewna wydzielina drzewa i krzewu tamaryszkowego, wywołana przez ukłucie żyjących koło Synaju owadów, zwanych mszycę tarczycowate. Twierdzenie Ehrenberga przyjęte zostało z niedowierzaniem.

Sto lat później ekspedycja botaników z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie, Friedrich Simon Bodenheimer i Oskar Theodorn, wiele miesięcy badała suche doliny i oazy koło góry Synaj. Ich obserwacje wzbudziły sensację: dały nie tylko pierwszą fotografię manny, ale w dużym stopniu potwierdziły przekaz Ehrenberga! Pokazały też, z jaką dokładnością Biblia opisała wędrówkę ludu izraelskiego przez pustynię.

Odkryte przez Ehrenberga mszycę tarczycowate żyją przede wszystkim na tamaryszkach, rosnącym w okolicy Synaju rodzaju akacji. Wydzielają pewną żywiczną ciecz, która w suchym powietrzu krystalizuje



Derick Bouts. Izraelici zbierający mannę (1464 – 1467).

się, według Bodenheimera na kształt i wielkość nasienia. Uczeni z Uniwersytetu Hebrajskiego nie odmówili sobie skosztowania manny.

„Krystaliczne ziarenko manny ma swoisty smak, który da się porównać przede wszystkim ze scukrzonym miodem pszczelim”, zanotował Bodenheimer.

„A była ona jak nasienie kolendry biała, a smak jej jako białego chleba z miodem”, mówi Biblia (Księga wyjścia 16,31). Precyzuje nawet, kiedy manna była zbierana: „A zbierali ją co rana każdy, ile mogło być do jedzenia, a gdy zagrzało słońce, topniała” (Księga wyjścia 16,21).

Jeszcze dziś Beduini, mieszkający na półwyspie Synaj, starają się zbierać „mannę z nieba” wczesnym rankiem, gdyż łakomymi ich konkurentami są mrówki. W dobrym roku potrafią co rano zebrać półtora kilograma „manny” dla jednego człowieka. Ugniatają z niej papkę, którą spożywają jako ulubiony i bogaty w witaminy dodatek do pożywienia.

KS. JAN ŻELAZNY

## Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu

dr Wojciech Oczko – nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy

Wśród państw europejskich Polska należy do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dane statystyczne wskazują, że rośnie liczba Polaków z różnymi schorzeniami układu krążenia, które – jeśli nie są leczone – prowadzą do obniżenia jakości życia i skrócenia jego długości. Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce.

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:

- ❖ Śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce jest wyższa o 59% w porównaniu ze średnią wszystkich krajów grupy OECD.

- ❖ W 2019 roku zarejestrowano w Polsce łącznie 86 116 zgonów z powodu chorób układu krążenia, w tym 21 724 zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca i 15 903 zgonów z powodu choroby naczyń mózgowych (dane GUS).

- ❖ W 2021 roku zarejestrowano 22 248 przypadków ostrego zawału serca, 15 171 – dusznicę bolesną, 9373 – zatoru płucnego, 17 739 – udaru mózgu oraz 4201 – tętniaka i tętniaka rozwarstwiającego aorty (dane ZUS).

### Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

#### Rehabilitacja przynosi następujące efekty:

- ❖ modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca,
- ❖ poprawia funkcje śródbłonna naczyń,
- ❖ hamuje rozwój miażdżycy i przyczynia się do jej regresji,
- ❖ poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego,
- ❖ poprawia funkcje narządu ruchu i sprawność psychofizyczną,
- ❖ poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża.

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego z 2022 roku **znaczenie rehabilitacji w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego jest tak samo ważne jak zażywanie leków.**

Podstawą skierowania na rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS może je wydać:

- ❖ na wniosek lekarza leczącego,
- ❖ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- ❖ przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych,
- ❖ przy kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich.

**Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może wystawić każdy lekarz, który prowadzi leczenie pacjenta.** Wystarczy poprosić swojego lekarza o taki dokument i złożyć go w najbliższym placówce ZUS. Lekarz może także wystawić wniosek w formie elektronicznej na PUE ZUS.

Dlatego zachęcamy Państwa do skorzystania z bezpłatnego programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej w schorzeniach układu krążenia. Udział w 24 dniowym turnusie rehabilitacyjnym daje szansę na utrzymanie bądź przywrócenie zdolności do pracy. Może wpłynąć na wzrost bieżących dochodów, a w przyszłości – na wyższą emeryturę.

Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS w schorzeniach układu krążenia jest przeznaczony dla osób, które zmagają się z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ale chcą jak najdłużej pozostać aktywne zawodowo.

**ZUS** | ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:

- ❖ ubezpieczone w ZUS, które są zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- ❖ uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- ❖ które pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi standardami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy uczestnik ma indywidualnie ustalony plan usprawniania, dostosowany do swoich możliwości.

Opiekę nad uczestnikami w ośrodkach sprawują doświadczony zespół medyczny, które składają się z lekarzy, fizjoterapeutów i psychologa.

Aktywności ruchowej towarzyszą treningi relaksacyjne oraz prelekcje dotyczące chorób, z którymi zmagają się uczestnicy turnusu. Prowadzący wykłady promują zdrowy styl życia i zdrowe żywienie, a także omawiają zagrożenia środowiskowe.

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej [www.zus.pl/swiadczenia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/](http://www.zus.pl/swiadczenia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/), gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.

POWIAT GRAJEWSKI

## Ratowniczka i wagabunda z dystansem do siebie



Finalistka Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Dominika Golubiewska z Rajgrodu ma 21 lat. Jest studentką drugiego roku pedagogiki resocjalizacyjnej na Uniwersytecie w Białymstoku oraz strażakiem ratownikiem Ochotniczej Straży Pożarnej w Rajgrodzie. W wolny czas idzie na siłownię i ba-

sen, jeździ na rolkach a zimą na łyżwach, ćwiczy sporty walki. Rysuje i gra na gitarze oraz maluje... koleżankom paznokcie. Interesuje się psychologią, a swój największy lęk przezwyciężyła, gdy skoczyła ze spadochronem. Podróżuje po świecie z zapasem książek w walizce. Zwiedziła już kilkanaście krajów, niektóre

z nich po kilka razy. Lubi poznawać nowych ludzi, ich normy i zwyczaje. Życie to dla niej ciągły rozwój, chce brać z niego jak najwięcej i rozszerzać swoje poglądy oraz zainteresowania. Za największą wartość uważa rodzinę. W innych ceni szczerość, poczucie humoru i dystans do siebie. Fot. Paweł Wądołowski

POWIAT KOLEŃSKI

## Chce być prawnikiem i zwiedzać świat



Oliwia Nadolna z Kolna znalazła się w wąskim gronie finalistek Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego. Ma 18 lat, jest uczennicą Technikum im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Kolnie. Połowę życia poświęciła dla sportu, szczególnie piłce ręcznej oraz harcerstwu, które nauczyło ją szacunku i życia z innej perspektywy. Dzięki temu poznała bardzo dużo ludzi o różnym usposobieniu i potrafi pomóc w wielu sytuacjach. Chciałaby studiować prawo oraz

zwiedzić świat. W jej życiu najważniejsza jest rodzina i prawdziwi przyjaciele, którzy pokazali jej, że jest wartościowym człowiekiem i mimo przeciwności losu nigdy nie powinna się poddawać. Jest wzorem do naśladowania dla swojej młodszej siostry, która bierze z niej przykład. Za swój autorytet uważa przyjaciółkę ze zdrowym optymistycznym podejściem do życia, z którą wzajemnie potrafi się uzupełniać. Fot. Paweł Wądołowski

## Starostwo docenia



Kwiaty, podziękowania za sumienną pracę i życzenia otrzymała dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Grajewie Bożenna Zakrzewska z okazji Dnia Pracownika Publicznych Służb Zatrudnienia od starosty Waldemara Remfelda i przewodniczącego Rady Powiatu Grzegorza Gardockiego. Uroczystości pożegnali także odchodzącego na emeryturę Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej mł. bryg. Andrzeja Beczko. „Trzy lata temu witaliśmy komendanta, dziś żegnamy przyjaciela”, powiedział przewodniczący Rady Grzegorz Gardocki.

## Podziel się darem życia

Krew oddać można w krwiobusie na parking przy Urzędzie Miejskim w Szczuczynie (Plac Tyśiąclecia 23) w piątek, 10 lutego, w godz. 9.00 – 12.30. Należy mieć przy sobie dowód osobisty, być zdrowym, wypoczętym, po lekkim posiłku. Wskazane jest wcześniejsze wypicie co najmniej 1l wody. Nie można być po spożyciu alkoholu.

## Zmarła nauczycielka



Nie żyje Lucyna Grabowska, nauczycielka języka polskiego, propedeutyki filozofii i religioznawstwa I Liceum Ogólnokształcącego w Kolnie, a od 2000 r. w Centralnej Komisji Egzaminacyjnej w Warszawie, skąd odeszła na emeryturę. Miała 68 lat.

## Wyprzedzić cukrzycę!

Badania przesiewowe dzieci z Kolna i powiatu koleńskiego w kierunku cukrzycy typu 1, dotyczącej dzieci i młodzieży, rozpoczyna się w tym roku za sprawą pochodzącego z Kolna, absolwenta kolneńskiego LO prof. Piotra Trzonkowskiego z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. „Jesteśmy w stanie wykryć cukrzycę, zanim zaczynają się objawy nawet kilka do kilkunastu lat wcześniej. Tym samym pacjenta w grupie ryzyka monitorować, aby rozwijała się maksymalnie późno i by objawy nie były dramatyczne. W województwie podlaskim przebadanych ma zostać ok. 50 tys. dzieci od roku do dziewięciu lat.



Listy



Fot. pixabay

## Polonia w Australii też grała

Przeczytałam o Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy w „Kontaktach”, a co tydzień czytam wszystko o Polsce i moim regionie. Cieszę się, że z Orkiestrą ciągle gra tak dużo ludzi. I chcę poinformować, że Polonia w Australii nie zawiodła i grała z Owsakiem. Ja też grałam, grała moja rodzina i znajomi. Zbiórka w Sydney wyniosła ponad 15 000 dolarów i tyle samo zebrano w Melbourne.

U nas teraz lato. Pracuję trochę w ogrodzie. Już drugi raz posadziłam ogórki i pomidory. Pomidory duże, malinowe, z nasion z Polski, które otrzymałam od siostry. Największy ważył 310 gramów, a inne zbliżały się do tej wagi. W Australii plony można zbierać dwa, a nawet trzy razy w roku. To jest korzystne dla naszych ogrodników i plantatorów.

Pozdrawiam serdecznie Czytelników „Kontaktów”.

*Teresa Karalanko*  
(z Nielawic pod Wizną)  
Uminy Beach, Australia

## O co chodzi w Krzyżewie?

15 stycznia minęło 110 lat od otwarcia przez Stefanię Karpowicz

Szkoły Rolniczej w Krzyżewie. A co to był za czas! Nie było Polski na mapie, zabory, rusyfikacja. A jakaś dziedziczka otwiera polską szkołę i zaczyna kształcić wiejskie dzieci. Było to wszechstronne kształcenie, bo w szkole przekazywana była nie tylko wiedza, dotycząca upraw, hodowli zwierząt, prowadzenia pasieki i sadu. Uczyla także higieny, dbałości o wygląd, jak ładnie jeść, jak zachowywać się przy stole, ogólnej kultury. Przekazywała też wiedzę z historii i literatury.

Szkoła w Krzyżewie przetrwała różne czasy. Uczyla w PRL. Trzy lata temu odbiła się od kryzysu demograficznego. Istnieje. I niepojęty jest dla mnie obecny wokół niej hałas. Obserwuję: raz wypowiada się poseł, następnym razem senator, na sesjach powiatu wysokomazowieckiego wraca temat obrony szkoły. Szkoła jest. Szkołę obronią jej uczniowie, jeśli przyjdą do niej się uczyć. Atmosfera rzekomego zagrożenia nie budzi zaufania. Gorzej, jest niebezpieczna.

Nie sądzę, aby zagrożeniem był działający w szkolnych budynkach zakład aktywności zawodowej (był przecież wcześniej), czy oddział rehabilitacji, prowadzony przez Szpital w Wysokiem Mazowieckiem. W całym kraju są kolejki na reha-

bilitację. Dobrze, że jest w Krzyżewie i część budynków nie stoi pusta, że są wykorzystywane. Nie ulegają degradacji. Ani rehabilitacja, ani zakład aktywności nie uszczupliły klas. Jest ich ciągle więcej, niż uczniów. O co więc chodzi?

Czy może o to, że do przejścia pięknych szkolnych obiektów przysmierzał się ktoś inny?

R.K.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)

Wysokie Mazowieckie

## Zakupy z aplikacją

Ekran mojego telefonu cały wypełniony. Obok okienek z zegarem, kalendarzem, mapami, ustawieniami, motywami, narzędziami i jeszcze innymi, co jakiś czas dochodzą aplikacje sklepów. Ulegam namowom pań ekspedientek. W jednym sklepie przekonują, że z aplikacją nietrafiony towar będzie mgła zwrócić w wydłużonym do roku okresie. W innym sklepie aplikacja wiąże się z promocjami. I to nie z jakimiś okazjonalnymi, ale z codziennymi, spożywczymi. I tak podstawowe zakupy z aplikacją są tańsze.

Nie wymieniam nazwy sklepu, podaję różnice cen z wtorku, 7 lutego: łopátka, filet z kurczaka, pa-

luszki rybne, kawa rozpuszczalna, pizza z aplikacją w telefonie o złotówkę tańsze. Moje ulubione masło o 1,20 zł. Co dwa, trzy dni można w ten sposób zaoszczędzić jakieś 10 zł.

Oczywiście, mogę aplikację ściągnąć albo nie. Ale każdy liczy wydawane pieniądze, a piszę o tym, by wskazać jeszcze jedną możliwość zaoszczędzenia.

*Jadwiga Kwiatkowska*

Łomża

## Wyrzucają koty

Kot i pies to też stworzenie Boże. Tak uczyła mnie babcia. Tak mi pozostało. I co jakiś czas trafiam na porzuconego kota. Ostatnio błąkał się taki mały w parku Jana Pawła II w Łomży. Nie rozumiem ludzi, którzy najpierw decydują się na zwierzątko w swoim domu, a później wyrzucają, na mróz. Jak zepsuta zabawkę. Zabawka nie cierpi, a kot i pies cierpi.

Podrożała karma dla kotów i psów. Można jednak zawsze wybrać tańszą, a w ostateczności oddać zwierzę do schronisk lub poszukać domu, który go przygarnie. Ale nie wyrzucać na mróz i głodówkę. Nie skazywać.

*Iza Wiśniewska*

Łomża

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Odszedł kapłan

Zmarł ks. kanonik Jerzy Średnicki, były proboszcz parafii w Lachowie (1985 – 1993) i Dąbrowie Wielkiej (1993 – 2006). Po przejściu na emeryturę pełnił od 2006 r. kapłańską posługę jako senior w parafii Krzyża Świętego w Łomży. Pochodził ze Średnicy Maćkowiąt (gm. Szepietowo). Uroczystości pogrzebowe odbyły się w Łomży i w Wysokim Mazowieckiem, gdzie spoczął. Miał 90. W kapłaństwie 64 lata.

## Eko w gminie Nowe Piekuty

41 przydomowych oczyszczalni wartości 44 781 zł każda powstanie w gminie Nowe Piekuty (w 70 proc. przez nią dofinansowanych) do końca września. Wójt Marek Kaczyński podpisał już umowę na wykonanie dokumentacji.

## Walentynki w Szepietowie

Na koncert walentynkowy miejscowych artystów zaprasza GOK w Szepietowie w niedzielę, 12 lutego, o godz. 15.00.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Ulżyjmy doli matki

Mariusz Brutkowski od urodzenia ma mózgową porażenie dziecięce, niedowład spastyczny czterokończynowy, padaczkę i zanik mięśni oraz niepełnosprawność intelektualną głębokiego stopnia.

Mieszka z mamą w Pęczratce Polskiej (gm. Szumowo), która go samotnie wychowuje. By Mariusz mógł samodzielnie siedzieć bez podparcia, potrzebna jest stała pomoc lekarzy i rehabilitacja. Niestety, mamy na systematyczne leczenie Mariusza, a tylko takie przynosi efekt, nie stać.

Możemy im pomóc, przekazując 1,5 proc. swojego podatku. Mariusz jest podopiecznym Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Wystarczy w oświadczeniu o dochodach za rok 2022 składanym w urzędzie skarbowym, wpisać w rubryce przeznaczonej do wskazania organizacji pożytku publicznego KRS 0000037904, z dopiskiem „Cel szczegółowy: 21749 Brutkowski Mariusz”.

## Wulkan energii i kreatywności



Kamila Puczel z Krzyżewa (gm. Sokoły) jest finalistką Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego. Ma 18 lat. Uczy się w III Liceum Ogólnokształcącym w Łomży. Od 9 roku życia gra w teatrze, swoje pierwsze kroki na scenie stawiała w Teatrze Dramatycznym im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku, aktualnie występuje w młodzieżowym teatrze PerPan w Łomży. Pojawiła się w dwóch filmach i zobaczymy ją w „U Pana Boga w Królowym Moście”. Aktorstwo dało jej możliwość rozwinięcia skrzydeł również w re-

żyserii oraz założenia duetu filmowego MovieDuo. Kilka lat ćwiczyła taniec towarzyski, folklorystyczny oraz hiphop. Jest członkinią Młodzieżowej Rady Sprawiedliwości i wolontariuszką Fundacji Serca Sercom. W życiu Kamili najważniejsze wartości to rodzina, miłość oraz tolerancja. Jej rodzice motywują ją każdego dnia oraz wyciągają pomocną dłoń, duże wsparcie ma w swoim chłopaku, który ceni ją za to, co robi i kim jest. Za wzór do naśladowania uważa Angeline Jolie, która jest jej ulubioną aktorką.

## Podaruj innym życie



Ojcowski Klub i OSP w Hodyszewie zapraszają wszystkich, którzy chcieliby oddać krew w niedzielę, 12 lutego, od godz. 9.00 do 13.00 do budynku „Pojednanie”. Krew będzie można także oddać w remizie OSP w Rosochatem Kościelnym w godz. 8.30 – 13.00. Należy mieć przy sobie dowód osobisty, być zdrowym, wypoczętym, po lekkim posiłku. Wskazane jest wcześniejsze wypicie co najmniej 1litra wody.

## Pozbądź się starych opon

Mieszkańcy gminy Ciechanowiec, którzy chcą bezpłatnie pozbyć się zużytych opon i dętek rowerowych, motocyklowych, samochodowych, ciągników i maszyn rolniczych oraz ponadgabarytowych, proszeni są o zgłoszenie tego do 15 marca w Urzędzie Miejskim w Ciechanowcu (ul. Mickiewicza 1, biuro podawcze) lub Przedsiębiorstwie Robót Komunalnych FARE (ul. Podlaska 1). Wzór wniosku z załącznikiem dostępny jest w ich siedzibach i na stronie [ugciechanowiec.pl](http://ugciechanowiec.pl)

## Uśmiechnięte dobre serce z mądrym przesłaniem



Finalistka Konkursu Miss Polonia 2023 województwa podlaskiego Monika Dąbrowska z Zambrowa ma 24 lata. Jest studentką piątego roku lingwistyki stosowanej. Umiejętności zdobyte na studiach wykorzystywała w pomocy Ukraińcom, uciekającym od wojny. Uważa, że nikt nie powinien czuć się gorszy ani

wykluczony, dlatego tłumaczka pomaga uchodźcom. Interesuje się także modą, tworzy stylizacje, łącząc w nich kobiecość i elegancję. W przyszłości chciałaby pracować jako tłumacz, współpracować z organizacjami humanitarnymi i podróżować po całym świecie. Fot. Paweł Wądołowski

Ponad 40 proc. osób w związkach zdradza swoich mężów, żony, partnerów, partnerki, chłopaków, dziewczyny

## Zdradliwe wpadki zdrady



Fot. pixabay

### Wpadka na maila

Karolina nigdy nie sprawdziłaby telefonu męża nie dlatego, że aż tak mu ufała, ale dlatego, że takie zachowanie po prostu nie było w jej stylu. Uważała, że każdy ma prawo do prywatności, a świętością jest cudza korespondencja. O zdradzie swojego mogłaby się nie dowiedzieć naprawdę długo (jeśli nie nigdy), gdyby nie fakt, że razem prowadzili mały biznes. Obydwoje byli artystami, zajmowali się grafiką i rysunkiem, a do kontaktu z klientami używali wspólnego maila. Tam dogadywali z nimi projekty. I właśnie szukając w spamie zaginionego maila od klienta, natrafiła na coś w rodzaju listu miłosnego. Z opisem ostatniego spotkania, wyznaniem tęsknoty... Na początku myślała, że to jakaś reklama, żart, rzeczywisty spam. Ale wpadła w całe wątki maili i było jasne, że są kochankami.

Karolina przeczytała szczegóły, o których wolałaby nie wiedzieć, ale dowody były jednoznaczne i pewne. Po wyobrażeniu sobie intymnych momen-

tów między mężem a jego nową koleżanką, postanowiła go spać. Wspólny biznes stał się początkiem osobnego.

### Wpadka na fakturę

Mieliśmy osobne konta bankowe, ale nie zamknął programu do rozliczania faktur. Nie wiem nawet, co mi przyszło do głowy, żeby w nie spojrzeć. Dostrzegłam faktury za benzynę tankowaną na stacji w zupełnie innym mieście, do którego nie miał powodu podróżować. I to systematycznie od miesięcy. Postanowiłam zagrać va banque i wymieniłam mu nazwę miasta mówiąc, że wiem, z kim się tam spotyka, bo przejrzała także jego wiadomości. Wpadł, bo nie przyszło mu do głowy, że jedyne, do czego miałam dostęp, to faktura za paliwo. Ale uderzył w stół, a nożyce się odezwały? Odezwały się, kończy opowieść Paulina.

### Wpadka na zdjęcie

Monika była z Maciekiem od trzech miesięcy. Nie poznała go jeszcze ze swoimi przyjaciółmi ani

rodziną, bo uważała, że na to za wcześnie. Pochodziła z małej wsi, on ze stolicy, nie mieli więc żadnych wspólnych znajomych.

Moja siostra jest fotografką i specjalizuje się w rodzinnych sesjach zdjęciowych. Pokazywała mi, jak zwykle zdjęcia, nad którymi aktualnie pracuje. Na jednym z nich uroczą parka całuje się na tle łąki, sesja z okazji rocznicy. A na niej mój facet, ale nie ze mną, opowiada Monika.

Tak Monika dowiedziała się, że Maciek ma już dziewczynę od 3 lat. Nie był aktywny na Facebooku ani Instagramie, więc nie obawiał się, że odnajdzie w jakiś sposób te zdjęcia. Nie mógł w końcu spodziewać się, że otrzyma je prosto od fotografa. Zbieg okoliczności pozwolił Monice dowiedzieć się, że była „tą drugą”. Napisała do tamtej dziewczyny, ale dowiedziała się, że nie była pierwsza. Nie wie, czy dziś są razem, ale ona „zerwała” tego dnia.

### Wpadka na gumkę

Kamila dzisiaj śmieje się, że zdrada jej faceta wyszła z powo-

du znalezienia przez nią „zużytej gumki w samochodzie”. Trzymajcie jednak wyobraźnię na wodzy, nie „takiej” gumki. Gdy weszła pewnego razu do samochodu zauważyła na dźwigni zmiany biegów gumkę do włosów. Akurat nic szczególnego, bo to był jej sposób na ich nie gubienie. Problem w tym, że w życiu nie widziała akurat takiej gumki.

Wtedy nie było mi do śmiechu, ale gdy dziś o tym myślę, zastanawiam się, jak pewny siebie był, że nie przyszło mu do głowy zastanowić się, do kogo gumka należy. Mało tego, sprzątał nasze auto, le-dwo wróciło z myjni i odkurzenia. Twierdził, że moją gumkę znalazł na tylnym siedzeniu i żeby pilnować swoich rzeczy! Miał szansę ją wyrzucić, zgubiła go nieostrożność.

Gumka nie była ostatecznym dowodem, ale doprowadziła do pierwszej konfrontacji. Jakiś czas później Kamila sprawdziła telefon Jacka i dowiedziała się, kto gumkę w ich aucie zgubił... (Źródło: natemet.pl)

AGNIESZKA MIASKOWSKA

Gwałcona latami przez męża, a tu... Wziął ją za rękę, ciągle coś mówił po grecku i angielsku, gładził po ręce i twarzy

# Miłosna chemia



1.

Ewa z Zambrową (48 lat) była mężatką 22 lata, ma dwoje dorosłych dzieci.

„Gdy się pobieraliśmy z Leszkiem, mieliśmy po 19 lat. Zaczął pić rok po ślubie. Chciał się kochać tylko jak był pijany, na trzeźwo nigdy. Nienawidziłam tego, ale zależało mi, żeby dzieci o niczym nie wiedziały. Udawałam szczęśliwą żonkę. Poddawałam mu się, a on mnie gwałcił”, mówi z wypiekami na twarzy.

Dziewięć lat temu rozwiedli się. Doszło do tego, gdy pewnego razu nie pozwoliła się zgwałcić. Leszek pobił ją i zdemolował mieszkanie. Wszyscy byli zdziwieni, co się stało.

Dorastająca córka patrzyła na nią podejrzliwie. „Co zrobiłaś tacie?”, zapytała.

„To był cios w samo serce. Zrozumiałam, że życie w zakłamaniu obraca się przeciwko mnie”, mówi.

Opowiedziała Anecie o swoim życiu intymnym z jej ojcem. Podczas tej rozmowy czuła się jeszcze bardziej upokorzona i zbrukana, niż w łóżku z Leszkiem. Aneta nic nie powiedziała. Ewa do dziś nie wie, czy jej uwierzyła...

2.

Po rozwodzie Leszek dalej z nimi mieszkał, bo nie miał gdzie pójść. Na pozór zachowywał się nienagannie, ale... Parę razy złapał ją sam na sam i próbował zgwałcić. Nie dała się. Dzieciom, jak dawniej, nie pisała ani słowa. Powiedziała o tym tylko najlepszej przyjaciółce, też rozwiedzionej z powodu pijactwa męża.

Przyjaciółka wyjeżdżała do pracy do Anglii. Namówiła Ewę na wyjazd.

„Przynajmniej będziesz od niego daleko, a i dzieciom pomożesz, jak coś zarobisz”, przekonywała.

Pracowały w knajpcie nad morzem. Właściciel knajpki był Grekiem, miał około sześćdziesiątki. Wpadła mu w oko, ale on jej się nie podobał.

„Co ci to przeszkadza, zakręć się koło niego, postaraj się, może się za niego wydasz, będziesz panią, twoje dzieci będą miały gdzie przyjeżdżać na lato”, doradzała przyjaciółka.

Greki coraz śmielej się do niej zalecał. Na koniec sezonu odbył się festyn. Wszyscy tańczyli, pili wino. Grek porwał Ewę do tańca. Potem wziął ją za rękę i zaprowadził do swojego domu. Ciągle coś

mówił po grecku i angielsku, przekonywał, gładził ją po ręce i twarzy. Do Ewy nic nie docierało, oprócz strachu, jaki ogarniał ją w takich sytuacjach z Leszkiem.

W domu rozebrał ją, chciał całować. Zwinęła się w kłębek na łóżku, zaczęła się trząść. Dostrzegł jej przerażenie i... odsunął się. Poklepał ją uspokajająco po ręce, podał jej ubranie i wyszedł.

Wtedy poczuła, że staje się całą jednym wielkim pożądaniem.

„Gdy miałam 14 lat, w wakacje pojechałam do babci na wieś. Przyjechał tam także mój ciociętny brat z Gdyni. Zakochałam się w nim. Na jego widok czułam błogość w całym ciele, chciało mi się wyskoczyć ze skóry i do niego bieć”, uśmiecha się do wspomnień.

3.

Trzydzieści lat później tu poczuła to samo do znacznie starszego od siebie Greka. Oszołomiona, długo siedziała nago na łóżku. W końcu ubrała się i ruszyła do wyjścia. Zobaczyła go, jak siedzi samotnie na werandzie i pali papierosa. Podeszła i stanęła bez słowa. Odwrócił się, popatrzył na nią z pytaniem w oczach. W końcu wyciągnął rękę, a ona podała mu swoją...

Są razem już cztery lata.

„Za mąż za niego nie wyszłam, bo mi tego nie zaproponował. I tak mi dobrze, jak nie było nigdy w życiu”, uśmiecha się.

Co jakiś czas wraca do Zambrowa, gdzie mieszka syn. Odwiedza też córkę w Warszawie.

Gdy była żoną, piekło życia z Leszkiem pomagały jej znieść marzenia o wielkiej miłości. Zamykała oczy i przenosiła się w gorące lato na wsi, gdy miała 14 lat i była zakochana w kuzynie z Gdyni.

Dzisiaj ten kuzyn czasem do niej dzwoni. Opowiada o swoim nieudanym życiu, o rozwodzie. Ewa słucha obojętnie. Nigdy nie dowiedział się, co wtedy do niego czuła. Dziś czuje tylko zniecierpliwienie, gdy on użala się nad sobą.

4.

Kiedyś z koleżanką wybrały się do tarocistki, żeby przepowiedziały im przyszłość. Starsza kobieta, która zjechała z Ameryki, mieszkała w willi na obrzeżu. Powiedziała Ewie, że czeka ją wielka miłość, tylko musi patrzeć uważnie i nie zmarnować szansy.

„O mało nie zmarnowałam!”, śmieje się Ewa.

JOANNA WICZEWSKA

## Główny Inspektor Kolejnictwa polskiego do majątku pod Czyżewem przyjeżdżał salonką **Niezwykły dziedzic Gostkowa**

### Drogie przewozy

Liczba pasażerów kolejowych w Polsce od 1 kwietnia 1931 r. do 31 marca 1932 r., w stosunku do roku minionego zmniejszyła się ze 149 387 tys. do 130 482 tys., czyli o 18 905 tys., co stanowiło 12,66 proc. Przeciętne wykorzystanie pociągu osobowego spadło z 96 pasażerów do 81. Strata na przewozach osobowych przekroczyła 71 mln zł.

Przewóz bagażu i przesyłek ekspresowych kolejją zwiększył się ilościowo o 19,17 proc. ale wagowo zmniejszył się o 28,05 proc.

Te obliczenia były ostatnimi, dokonanymi przez inżyniera Stefana Sztolcmana i złożonymi do publikacji 31 stycznia 1933 r. na prowadzonym przez niego kolegium redakcyjnym miesięcznika „Inżynier Kolejowy”.

W artykule autor dowodził, iż wobec konkurencji autobusów nie można zredukować liczby kursów, ale należy elastycznie dostosowywać składy pociągów do rzeczywistych potrzeb. Proponował także w miejsce wagonów bagażowych, którymi przewożone były nieliczne przesyłki ekspresowe i bagaże, wprowadzenie przedziałów bagażowych. Obliczył, że koszty przewozów można zmniejszyć od 13 do ok. 30 mln zł.

### Salonką do majątku

Stefan Sztolcman w niepodległej Polsce był właścicielem majątku Gostkowo (dwór i 180 ha), należącym do parafii Czyżew oraz budowniczym i Głównym Inspektorem Kolei.

Urodził się w Warszawie 2 września 1852 r. Dwa lata studiował na wydziale matematycznym na Uniwersytecie Warszawskim, a następnie rozpoczął i ukończył studia w Instytucie Inżynierów Komunikacji Lądowych i Wodnych w Petersburgu. Była to prestiżowa uczelnia, powołana w 1810 r., o wojskowym charakterze. Absolwentami Instytutu byli m. in. budowniczy 342 m mostu na Nowej Stanisław Kierbedź (budowę powierzył mu car Mikołaj I) oraz pochodzący z Topolan (pow. białostocki) Tadeusz Chrzanowski budowniczy mostu na Bugu w Te-



Rodzinny grobowiec Sztolcmanów na cmentarzu w Czyżewie, odnowiony przez Urząd Miasta i parafię. Fot. A. Kazimierczuk

respolu i mostu kolejowego przez Wisłę w Warszawie koło Cytadeli (na jego podporach stoi obecnie Most Gdański).

Po studiach projektował i budował drogi kolejowe w Rosji, m.in. Petersbursko-Witebską, Zachodnio-Uralską, Północno-Wschodnio-Uralską. Pisał artykuły naukowe, wygłaszał referaty, był członkiem Rady Inżynierów przy Ministerstwie Komunikacji w Petersburgu.

W 1918 r. wrócił do Warszawy. Został członkiem Rady Technicznej przy Ministerstwie Komunikacji, przebudowywał węzeł warszawski, budował dworzec główny w stolicy. W latach 1924 – 1926 był Głównym Inspektorem Kolejowym.

Poza pracą zawodową, prowadził badania i publikował ich wyniki. Założył i był redaktorem naczelnym wydawanego od września 1924 r. miesięcznika „Inżynier Ko-

lejowy”. W pracach Państwowej Rady Kolejowej uczestniczył także po przejściu na emeryturę (1926). Za pracę w rozwój kolei w Polsce Stefan Sztolcman w 1924 r. został odznaczony krzyżem komandorskim Orderu Polonia Restituta.

Mieszkał głównie w Warszawie. Do majątku w Gostkowie przyjeżdżał trasą Kolei Warszawsko-Petersburskiej salonką, która z lokomotywą zatrzymywała się na stacji w Czyżewie. Salonką też wracał do stolicy.

Zmarł w środę, 29 marca 1933 r. Miał 80 lat. 55 lat pracował w kolejnictwie.

### Pożegnanie

Po oficjalnych uroczystościach w Warszawie, wagon żałobny przyjechał na stację Czyżew 31 marca. Tam czekali już mieszkańcy majątku Gostkowo z proboszczem Czyżewa, ziemianie z okolicznych majątków oraz dziewczęta wiejskie w strojach ludowych. Trumnę umieszczono na wozie nakrytym kirem i udekorowanym zielenią. Kondukt żałobny zmierzał do kościoła. Po mszy, w której uczestniczyli przedstawiciele ministerstwa, Związku Polskich Inżynierów Kolejowych, redakcji miesięcznika „Inżynier Kolejowy”, żałobnicy udali się na czyżewski cmentarz. Trumna została złożona w ufundowanym przez zmarłego grobie rodzinnym.

MARIA TOCKA

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku  
za ekspres!

Nadaj ogłoszenie  
w „Kontaktach”  
w środę do godz. 12.00

Ukaże się już  
w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,

PANELE OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

www.siatki-stal.pl

(fak.0008/2023-o-i)

### MOTORYZACJA

Sprzedam Hondę Accord Sedan,  
2008 r., 2,0 benzyna. Przebieg:  
134 500 km, pierwszy właściciel,  
serwisowana w ASO Honda  
(pełna dokumentacja), bogate  
wyposażenie. Tel. 605 – 567 – 394

(p-001574-o)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

### ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866 lub

662 – 396 – 670

(fak.0003/2023-o)

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)

### TOWARZYSKIE

Poznam Panią. Tel. 576 – 704 – 666

(p-001570-o)

### 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)

### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wia-  
domości, że w jego siedzibie  
w Łomży, przy ul. Stary Rynek  
14, na tablicy ogłoszeń wywie-  
szony został wykaz nierucho-  
mości stanowiących własność  
Miasta Łomża przeznaczonych  
do oddania w najem w trybie  
przetargu nieograniczonego.



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



wersja cyfrowa  
dostępna na:

www.kontakty-tygodnik.com.pl



### OBWIESZCZENIE

#### Burmistrza Miasta Zambrowa o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrów

Na podstawie art. 11 pkt 1 i art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r., poz. 503 z późniejszymi zmianami) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Zambrów uchwały nr 257/XLII/2023 z dnia 24 stycznia 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrów w przedmiocie wyznaczenia nowego obszaru dopuszczenia lokalizacji obiektów handlowych o powierzchni sprzedaży powyżej 2000 m<sup>2</sup> dla terenu określonego na załączniku graficznym do niniejszej uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące zmiany Studium. Wnioski należy składać na piśmie na adres: Urząd Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 225, w terminie do dnia **5 marca 2023 r.** Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wnioski mogą być wnoszone w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: um@zambrow.pl. Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.

**CAŁY ASORTYMENT  
NA RATY RRSO 0%**

**PRZECINARKA  
JUŻ ZA 69,90 \* 10 RAT RRSO 0%**

**STIHL GTA 26**

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

RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania.  
Promocja obowiązuje od 7.01.2023 r. do 28.02.2023 r.  
Rekomendowane ceny detaliczne.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volvo V70, benzyna, stan bardzo dobry, cena 26 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2018), pierwszy właściciel, bogate wyposażenie, panoramiczny dach, diesel, przebieg 55 000 km, cena 79 000 zł do negocjacji, tel. 789 – 277 – 668

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna II, (2007), 1.9 diesel, 120 KM, przebieg 320 000 km, auto w ciągłym użytku, elektryczne szyby, nawigacja, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 505 – 027 – 085

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2011), diesel, 90 KM, kolor biały, auto sprowadzone z Francji, stan bardzo dobry, cena 23 500 zł, tel. 570 – 580 – 663

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2006), 1.3 benzyna, 87 KM, stan bardzo dobry, bez wkładu finansowego, cena 18 400 zł do negocjacji, tel. 508 – 481 – 807

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna 2, (2005), w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, nowy akumulator, diesel, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 578 – 902 – 945

(o/b)

Sprzedam Opel Signum, (2005), 1.9 CDTI, auto sprowadzone z Niemiec, w ciągłej eksploatacji, bogate wyposażenie, diesel, przebieg 302 000 km, cena 9 000 zł, tel. 664 – 998 – 462

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2003), 1.8 benzyna, mechanicznie i blacharsko w bardzo dobrym stanie, elektryczne szyby i lusterka, cena 7 200 zł do negocjacji, tel. 572 – 580 – 961

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II, (2007), 2.0 TDI, diesel, stan bardzo dobry, przegląd techniczny ważny do 07.2023 r., ubezpieczenie do 08.2023 r., cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 501 – 599 – 225

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2010), 2.0 CDTI, bogata wersja wyposażenia, stan bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, cena 25 700 zł do negocjacji, tel. 797 – 814 – 421

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2001), 1.9 TDI, diesel, auto bezwypadkowe, od 12 lat w jednych rękach, klimatyzacja, elektryczne szyby, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 604 – 402 – 454

(o/b)

Sprzedam Audi S4 B8 S-line, (2008), 2.0 TDI, 143 KM, stan bardzo dobry, skórzana tapicerka, nawigacja, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 691 – 225 – 733

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2006), 1.6 benzyna, stan bardzo dobry, małe obtarcie na tylnym nadkolu, przegląd i OC ważne do 05.2023 r., cena 11 000 zł, tel. 664 – 770 – 231

(o/b)

Sprzedam Volvo XC90, (2007), 2.4 diesel, 163 KM, auto zarejestrowane na 7 osób, przebieg 360 000 km, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 608 – 126 – 681

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2001), stan dobry, diesel, przebieg 280 000 km, wymienione amortyzatory, oleje, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 788 – 704 – 008

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2004), 1.7 diesel, auto bardzo ekonomiczne, ładny środek, cena 8 900 zł, tel. 793 – 323 – 762

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, benzyna, stan bardzo dobry, cena 8 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005), 1.9 cdti, 150 KM, przebieg 396 000 km, auto świeżo po wymianie rozrządu, oleju i filtrów, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 606 – 187 – 101

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2013), LPG, badania i ubezpieczenie ważne do 28.10.2023 r., wspomaganie, klimatyzacja, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 571 – 994 – 552

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2002), wszystkie opłaty aktualne, benzyna, ładny stan, centralny zamek, ABS, cena 5 900 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2009), 1.8 benzyna + gaz, 140 KM, auto bardzo zadbane, dobrze wyposażone, cena 30 600 zł do negocjacji, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2003), 1.6 benzyna, przebieg 233 500 km, posiada przegląd i ubezpieczenie, po wymianie oleju, filtrów, rozrządu, cena 6 900 zł, tel. 515 – 088 – 885

(o/b)

Sprzedam Opel Signum, (2005), auto sprowadzone z Niemiec w 2018 r., bogate wyposażenie, diesel, w ciągłej eksploatacji, cena 10 000 zł, tel. 664 – 998 – 462

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2003), diesel, bez oznak korozji, ważne OC i przegląd, elektryczne szyby, cena 6 800 zł, tel. 502 – 482 – 844

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2008), 16 benzyna + gaz, w posiadaniu od 6 lat, przegląd do 11.04.2023 r. ubezpieczenie do 26.04.2023 r., cena 16 500 zł, tel. 533 – 158 – 549

(o/b)

Sprzedam Suzuki Insignis II, (2004), 1.3 benzyna, hak, przebieg 152 000 km, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 512 – 747 – 450

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2003), diesel, środek czysty i schludny, ważne OC i przegląd, przebieg 305 000 km, cena 9 800 zł, tel. 505 – 799 – 980

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2006), benzyna, aktualne opłaty, przebieg 180 000 km, cena 6 900 zł, tel. 784 – 676 – 837

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2001), wersja Comfort, benzyna, przebieg 160 000 km, ważne ubezpieczenie, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 572 – 580 – 961

(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.:

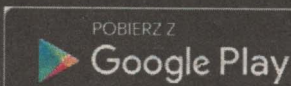
Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

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, 2-osiowy, na kolce, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł, tel. 507 - 938 - 978 (o/b)
- Sprzedam piług Kverneland, 3-skibowy, kwadratowa rama, płaska belka, cena 8 000 zł do negocjacji, tel. 606 - 526 - 770 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, w oryginale, cena 15 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę 4, sztywna, cena 4 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, 1-osiowa, cena 4 000 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika i wapna Unia Tytan 11, (2016), wszystko działa bez zarzutu, cena 72 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 431 - 420 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, stan bardzo dobry, cena 6 000 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, stan bardzo dobry, cena 2 000 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę, stan bardzo dobry, cena 1 500 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam wialnię, cena 500 zł, tel. 517 - 211 - 258 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz ciągnący Jacoby, stan bardzo dobry, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 602 - 552 - 769 (o/b)
- Sprzedam wał łukowy, 2,10 m, stan bardzo dobry, cena 3 700 zł, tel. 535 - 502 - 513 (o/b)
- Sprzedam pługi 4 Unia Grudziądź, stan bardzo dobry, cena 6 500 zł, tel. 535 - 502 - 513 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Tytan 10, (2006), pierwszy właściciel, nowe opony, 4 wałki, 2 łańcuchy, regulacja posuwu taśmy, cena 32 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 286 - 951 (o/b)
- Sprzedam siewnik Nordsten, z aplikatorem nawozów, garażowany, cena 3 500 zł, tel. 518 - 066 - 439 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samobierającą Bergmann, stan dobry, w pełni sprawna, 40 noży, hydrauliczny dyszel, 2 wałki dozujące, cena 35 500 zł do negocjacji, tel. 500 - 813 - 043 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone 2400, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna, cena 9 500 zł, tel. 506 - 322 - 646 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, (1989), w bardzo dobrym stanie, od nowości w gospodarstwie, mało używany, cena 4 100 zł, tel. 514 - 624 - 246 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowo-siewny, z hydropakiem, szerokość robocza 2,70 m, mało używany, pierwszy właściciel, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 516 - 023 - 797 (o/b)
- Sprzedam rozbijak Kuhn, (2012), od nowości praktycznie nieużywany, cena 24 000 zł do negocjacji, tel. 734 - 185 - 617 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Unia Cut L, (2008), 3 m, wał rurowy, od nowości w gospodarstwie, mało używana, stan bardzo dobry, cena 16 000 zł, tel. 606 - 817 - 977 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Sieger SM 1766, świeżo sprowadzony, zawieszany, w bardzo dobrym stanie, lance w ocynku, cena 9 500 zł, tel. 517 - 976 - 109 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Kuhn FC-313 Lift, (2011), w bardzo dobrym stanie, sprowadzona, listwa po serwisie, cena 21 500 zł, tel. 517 - 976 - 109 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy Lemken, 5,60 m, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 502 - 243 - 394 (o/b)
- Sprzedam ścinacz zielonek z kosiarką, do trawy, (2008), nieużywana od kilku lat, cena 16 000 zł, tel. 604 - 167 - 045 (o/b)
- Sprzedam siewnik talerzowy Amazone D-90, (2006), 3 m, stan bardzo dobry, cena 45 500 zł, tel. 604 - 167 - 045 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Vicon, stan idealny, pierwszy właściciel, garażowana, cena 39 500 zł, tel. 506 - 222 - 521 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, sprawny, cena 5 400 zł, tel. 508 - 545 - 755 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Claas, szerokość 3 m, z wałkiem przekąźnika, cena 15 000 zł, tel. 507 - 144 - 467 (o/b)
- Sprzedam belarkę Metal Fach, (2003), owijanie sznurkiem, cena 30 000 zł, tel. 600 - 954 - 774 (o/b)
- Sprzedam sianokiszonkę, 20 sztuk, gmina Jedwabne, cena 100 zł za sztukę, tel. 510 - 667 - 934 (o/b)
- Sprzedam prasę Morra, (1995), owijanie sznurkiem, szeroki podbieracz, stan bardzo dobry, cena 16 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 899 - 356 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Fella SM-270, zawieszenie boczne, 5 dysków, 10 noży, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 663 - 566 - 043 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 514 - 996 - 731 (o/b)
- Sprzedam agregat Bomet, uprawowy, składany, 3,20 m, w dobrym stanie, cena 3 100 zł, tel. 537 - 641 - 840 (o/b)
- Sprzedam wycinak Trioliet TU-145, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 663 - 532 - 738 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Pilmet, (2006), pojemność 2 200 litrów, belka 18 m, cena 19 500 zł, tel. 608 - 057 - 930 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów Kuhn MDS 1121, stan bardzo dobry, cena 13 500 zł, tel. 608 - 057 - 930 (o/b)
- Sprzedam dojarke przewodową, kompletna, sprawna, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 698 - 914 - 690 (o/b)
- Sprzedam piług Kverneland, 4-skibowy, kwadratowa rama, szerokość orki 16, wszystkie elementy nowe, cena 16 200 zł, tel. 573 - 983 - 156 (o/b)
- Sprzedam dmuchawę do zboża Westfalia, komplet rur, silnik 7.5 kW, cena 3 900 zł, tel. 572 - 027 - 752 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy, podorywkowy, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 792 - 691 - 197 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Vicon RF-135, stałokomorowa, walcowa, centralne smarowanie, 23 noże tnące, stan dobry, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 920 - 966 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Sulky DPX-1154, w dobrym stanie, lakier oryginalny, wałek w komplecie, cena 6 800 zł do negocjacji, tel. 500 - 775 - 875 (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.



# PRACA



## Domel poszukuje pracowników produkcyjnych

### **Szukamy:**

Pracowników produkcji stolarki okiennie-drzwiowej  
aluminium

### **Oferujemy:**

Atrakcyjne wynagrodzenie na czas  
oraz pracę w zgranym zespole

### **Zainteresowany?**

Zapraszamy do złożenia CV w firmie  
lub przesłanie na adres [praca@domel.pl](mailto:praca@domel.pl)  
z dopiskiem produkcja aluminium

**DOMEL**  
OKNA DO DOMU

Do CV prosimy dołączyć klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jedn.: Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.).



Pobierz **e-kontakty** z [www.egazety.pl](http://www.egazety.pl)  
i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

digital  
**foto gabs**

Stary Rynek 16, Łomża  
tel/fax: 86 216 77 16  
[www.fotogabs.pl](http://www.fotogabs.pl)

Zatrzymaj wyjątkowe chwile na dłużej!

Podaruj komuś bliskiemu fotoalbum  
z wspaniałymi wspomnieniami.

Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.



„Ta książka powstała, by pokazać, że nic nie jest czarno-białe, że w każdym z nas jest agresja, a bariera pomiędzy nami a bohaterkami tej książki, jest płynna”, twierdzi Katarzyna Bonda, autorka książki „Polskie morderczynie”

### Mirosława

„Poniżał mnie. Alkohol podobno sprawia, że mężczyzna staje się impotentem. U męża było odwrotnie, po wódce miał natychmiast ochotę na seks. Nieważne, czy tego chciałam, czy nie. Potem to już wiadomo, że nie chciałam. Nie w takich okolicznościach. Więc mnie gwałcił. Codziennie byłam gwałcona. Ciągnął mnie do piwnicy i tam zaspokajał swoją chorobę potrzebę. (...) Przez prawie 22 lata to znosiłam”.

O tym, że jej były mąż zaginał, Mirosława sama zawiadomiła policję. Twierdziła, że przyjechał po niego samochód, do którego wsiadł i odjechał. Ale rodzina mężczyzny w tę wersję nie uwierzyła. Po kilku miesiącach poprosiła o przeszukanie domu i posesji, gdzie mieszkali byli małżonkowie. Policjanci w posadzce kurnika znaleźli zwłoki Stanisława. Leżały tam zamurwane od 11 miesięcy. Znalazła się też metalowa rurka, którą Mirosława zadawała śmiertelne ciosy. Za zabójstwo byłego męża została skazana na 12 lat więzienia.

„Ludzie po procesie mnie potępiali: jak ona mogła przez te 11 miesięcy normalnie mieszkać i żyć w tym domu?! A nikt nie wiedział, jakie tortury przeżywałam. Do dziś niewiem sny, w których on do mnie przychodzi. Nawet po śmierci nie daje mi spokoju. To, że go zabiłam, niczego nie zmieniło. Wciąż się go boję”.

### Monika

Kiedy zaszła w ciążę, miała 15 lat. „Chciałam tego dziecka, głupio kombinowałam, że dzięki ciąży za mąż wyjdę. I wtedy już na pewno z domu się wyniosę. Nie mogłam znieść tych awantur ojczyma. Leon pił, skakał z łapami na matkę i na mnie. Musiałam sobie radzić. Życie mnie zmusiło, to się nauczyłam. Raz nawet poszłam do normalnej roboty, akwizycja. Potem oszustwa robiłam: wyludzanie kredytów, otwieranie lipnych kont. Niezła byłam, bo nigdy mnie nie złapali, a raz do jednej sprawy trzech grafologów badało moje pismo i stwierdzili: to nie ty. A przecież wiem, że sama fałszowałam ten podpis. We mnie są dwie Moniki: jestem zła i dobra jednocześnie. Tyle, że nie dla wszystkich po równo”.



Monika została uznana za mózg bandy, która w czerwcu 1997 roku zamordowała przypadkowo napotkanego w warszawskim Lasku Bielańskim maturzystę, Tomka Jaworskiego.

Piła od 15 roku życia. Po alkoholu była agresywna, drażliwa, skłonna do konfliktów. Badający ją biegli stwierdzili, że gdyby tylko chciała, mogłaby zmienić swoje życie. Jest inteligentna, bez problemów skończyłaby studia. Ale zmiana życia wymagałaby wysiłku, a na to Monika nie miała ochoty.

Poszukiwania Tomka trwały tygodnie. Potem okazało się, że w tym czasie był przetrzymywany w jej mieszkaniu. Kiedy policjanci weszli, by ją aresztować, wciąż były tam ślady krwi. Tomek Jaworski zginął od noża. Ciosy zadano na polecenie Moniki, do czego nigdy się nie przyznała. Została skazana na dożywocie.

### Aneta

„Ojciec nie miał pracy. Pił. Do mnie, mamy i brata ręce wyciągał – bił nas całe życie, odkąd pamiętam. Jak do mamy ręce wyciągał, musieliśmy uciekać z domu. Mama tylko łapała torebkę i uciekaliśmy, tak jak staliśmy”.

Pierwszą miłością Anety był starszy o siedem lat Grzesiek.

„To z nim spróbowałam pierwszy raz zioła. Byłam w ósmej klasie, straszną «ghupawkę» załapałiśmy. Niedługo później, miałam może z 15 lat, pokazał mi amfetaminę. Am-

fa, feta, antek. Razem ćpałiśmy, ale jeszcze nie tak, żeby w ciągu”.

To z Grzeskiem zaszła w ciążę. Zuzię urodziła w wieku 16 lat. Zajmowała się nią głównie mama Anety. Jej śmierć wstrząsnęła dziewczyną, która niemal od razu przerwała naukę. Któregoś dnia wyszła z domu, wsiadła do autobusu i pojechała do Warszawy. Dlaczego akurat tutaj?

„Może dlatego, że na Dworcu Centralnym są narkomani?” Handlowała narkotykami, ćpała, kradła, włóczyła się, żebrała. W końcu zakochała się w Darku. Mieszkając z nim, poznała miłą starszą panią, Olgę Koszutską-Listkiewicz, która wzruszona zmysłowymi historiami dziewczyny, pomagała jej finansowo. To Darek zaproponował, żeby „odwiedzić ją” w mieszkaniu. Ustalili z Anetą, że ją uspią, a potem okradną.

Starsza kobieta, matka znanego działacza piłkarskiego Michała Listkiewicza, była duszona kablem. Sprawcy zadali jej osiem ciosów nożem z taką siłą, że aż złamało się ostrze. Na ciele ofiary stwierdzono też wiele ran zadanych tłuczkiem do mięsa. Za zarobowane pieniądze sprawcy kupili narkotyki, telefony komórkowe, telewizor i Play Station. Aneta przyznała się do winy, skazano ją na 25 lat więzienia. Tyle samo dostał jej kompan.

### Małgorzata

„Nie wierzę, że na sądzie ostatecznym Bóg mi powie «Zrobiłaś źle to,

to i to! Nie chcę cię!». Wierzę w Boga i to w Boga dobrego, który nie stoi, nie krzyczy, nie patrzy krzywo. I w takiego, którzy nie karze za wszystko ani nie obarcza nikogo grzechami innych”.

Małgorzata skończyła medycynę, chciała ratować życie innych.

„Chciałam być jak najlepszym lekarzem. To było tak ważne, że zrezygnowałam z szukania partnera życiowego, z potrzeby założenia rodziny. Najpierw chciałam osiągnąć coś w zawodzie, a potem zając się życiem osobistym”.

Kiedy została aresztowana, miała 27 lat.

„Niemożność kontynuowania pracy zawodowej to był dla mnie pierwszy i największy cios po aresztowaniu. Bolało fizycznie, że nie mogę być z moimi pacjentami”.

Małgorzata po medycynie została przyjęta do pracy jako lekarz-asystent w kieleckim pogotowiu. Tam poznała Roberta. Był żonaty, miał córkę, ale po jakimś czasie zaczął spotykać się z Małgorzatą w jej wynajmowanym mieszkaniu. Swój związek ukrywali, ale koledzy z pogotowia szybko zaczęli się czegoś domyślać. Za to żona Roberta przez 11 miesięcy nawet nie podejrzewała zdrady. Po jakimś czasie Małgorzata zaczęła wspominać o rozwodzie. Robert miał jednak stwierdzić, że nigdy nie odejdzie od żony.

Młoda lekarka ze znajomym pojechała do mieszkania Roberta. Wywołała z domu jego żonę pod pretekstem rozmowy o romansie męża. Pojechali w okolice cmentarza. Tam ją zamordowali. Małgorzata założyła na jej szyję parciany pasek i mocno zacisnęła. Zwłoki zapakowali do plastikowego worka. Kolega lekarki ukrył je w krzakach, o czym sam powiadomił później policję. Dlaczego? Ponieważ Małgorzata stwierdziła, że dopóki zwłoki się nie odnajdą, Robert nie będzie mógł się z nią ożenić.

Policja zabrała ją na przesłuchanie wprost z dyżuru. Nigdy nie przyznała się do zabójstwa żony swojego kochanka. Została skazana na 25 lat więzienia, jej towarzysz na 15 lat.

„Nie jestem do końca ani zła, ani dobra. Czasem chcemy dobrze, a wychodzi tragicznie”, mówi.

AGNIESZKA GNOZA

Poradnia psychologa

## Dlaczego nieoczekiwanie płaczę?



Fot. pixabay

Wysłałam na dwór, pochodziłam kilka minut po ogrodzie, wróciłam do domu i się rozpłakałam. Nie wiem, dlaczego. I od tego dnia nachodzi mnie to od czasu do czasu znikąd. Mąż pyta, co mi jest, a ja nie wiem, co odpowiedzieć. Najczęściej staram się płacz i smutek ukrywać, ale nie zawsze się udaje. I już nie daję rady.

Iwona

Nieoczekiwane wahania nastroju, nieoczekiwany płacz i przygnębienie mogą wskazywać na stany lękowe, zaburzenia depresyjne albo jedno i drugie jednocześnie. Lęk i depresja bardzo często współwystępują (w 80 proc. przypadków

osoby, które cierpią na depresję mają też zaburzenia lękowe).

Co robić? Nie ukrywać stanu swych emocji przed najbliższymi. Nawet, gdy się ich samemu nie rozumie i nie wiadomo, co odpowiedzieć, należy powiedzieć o tym i opisać swoimi słowami, jak się Pani czuje. Proszę też udać się na konsultację do psychiatry. Jest bardzo prawdopodobne, że Pani dolegliwości mają związek z mechanizmami typowo psychicznymi. W czasie wizyty u psychiatry dowie się Pani, czy wskazana jest psychoterapia.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Przysmak podlaski

### Kotleciki po azjatycku

Składniki:

Klopsiki:

- 50 dag mielonej wieprzowiny
- 1 jabłko
- 2 cebule szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz

Sos:

- 2 ząbki czosnku
- 2 cm korzenia imbiru
- 350 ml bulionu
- 1 łyżka mąki pszennej

- 1 łyżka sosu rybnego
- 2 łyżeczki cukru

Przygotowanie klopsików: włóż mielone mięso do miski. Jabłko zetrzyj na tarce, cebule i czosnek obierz i drobno posiekaj i dołóż do mięsa. Dodaj sos sojowy, skrobię ziemniaczaną, cukier, dopraw solą i pieprzem. Wyrób wszystko w misce na jednolitą masę, uformuj z niej kulki (jedna z 2 łyżek) i odłóż na bok. Przygotowanie sosu: czosnek i imbir bardzo drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. W garnku lub misce wymieszaj mąkę z odrobiną bulionu. Następnie dodaj pozostałe składniki sosu i wszystko dobrze wymieszaj. Sos przelej do naczynia żaroodpornego. Włóż do niego klopsiki. Piekarnik nastaw na 180 st. C i piecz ok. 25 minut pod przykryciem. Zdejmij pokrywkę i piecz 5 minut. W czasie pieczenia co chwilę obracaj klopsiki. Podawaj na ciepło z ryżem.



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Jak ważny jest seks i jak wielkiej może dostarczać satysfakcji przekonałam się, gdy zaczęłam kochać się z przyjacielem. Z mężem zawsze kochaliśmy się w ten sam sposób. Pieścił tak samo, mówił to samo i tak samo zasypiał. Obowiązek wypełniony i kilka dni przerwy. A ja potrzebuję stałej adoracji, dowartościowania. I znalazłam to wszystko w młodszym facecie. Pociągał mnie erotycznie od początku. Może dlatego, że sporo młodszy i się mną zainteresował. Dopóki go nie poznałam, nie sądziłam, że tak można przeżywać seks. Nie kocham go, ale pociąga mnie erotycznie. Spotkania z nim zmieniły mnie, bo jestem zaspokojona i przez to inna. Mąż nie wie, że go regularnie zdradzam. Zauważył tylko we mnie zmianę. Nawet częściej chce

się ze mną kochać. Spełniam małżeński obowiązek. Ale jak patrzę na swoją sytuację z boku, jestem lekko przerażona i psychicznie nie najlepiej się czuję. Nie wiem, jak to skończyć, bo nie jestem pewna, czy chcę końca. Co robić?

Milena

Opisana sytuacja jest przykładem niedopasowania seksualnego w związku albo niedomówień i przemilczenia wielu ważnych tematów ze wspólnej sypialni. Warto zastanowić się nad tym, czy gdyby mąż uprawiał z Tobą taki seks, jak przyjaciel, byłoby Ci dobrze. Jeśli tak, trzeba podjąć próbę i powiedzieć mężowi o swoich pragnieniach. Należy mówić wprost, pokierować, pokazać. Wtedy seks z nim też nie musi być nudny. Miłość nie polega tylko na czekaniu i braniu. Trzeba też dawać i potrafić cieszyć się z tego dawania.

### Lekarz domowy

Zawsze zimą odkłada mi się „nadmiar” na biodrach i brzuchu. Czy głodówka jest dobrą metodą na odchudzanie?

Dorota

Bezpieczniej jest ograniczyć jedzenie, głównie słodczyce, piwo, produkty zawierające dużo węglowodanów. Jednodniowa głodówka jest bezpieczna, bo oczyszcza organizm. Przedłużanie jej bez konsultacji z lekarzem może być niebezpieczne. Brzuch spadnie, efekt będzie widoczny, ale jednocześnie

mogą wystąpić osłabienie, problemy z koncentracją, bóle głowy, rozdrażnienie. Poza tym, w czasie głodówki organizm uczy się oszczędzać kalorie i tak samo będzie się zachowywał po powrocie do jedzenia. Efektem tego jest szybki powrót do utraconej wagi. Aby kontrolować kalorie, ilość białka, tłuszczu i węglowodanów w pożywieniu, można skorzystać z darmowej aplikacji Fitatu na telefon. Jest prosta i o tyle dobra, że możemy jeść wszystko, byle nie przekraczać założonych przez siebie ilości.

### Pod paragrafem

Czy możliwe jest sporządzenie wspólnego testamentu, w którym wyrazimy swoją wolę, aby na wypadek mojej śmierci wszystko dziedziczyła żona i ona później zdecydowała, jak podzielić majątek między dzieci? Albo na wypadek jej śmierci, aby cały majątek przeszedł na mnie?

Marcin

Aby wola i rozporządzenia małżonków były skuteczne, małżonkowie nie mogą sporządzić jednego wspólnego testamentu. Testament może zawierać oświadczenie tylko

jednego spadkodawcy. Małżonkowie muszą sporządzić dwa testamenty. Trzeba jednak pamiętać o tym, że gdyby doszło do przekazania spadku jednemu małżonkowi, dzieci (choć w testamencie nie zostały uwzględnione), mają prawo do zachowku. Zachówek równa się połowie wartości udziału spadkowego. Zatem, gdyby jeden z małżonków zmarł i dziedziczenie nastąpiło na mocy testamentu, wówczas jedynym uprawnionym do spadku będzie drugi małżonek, który musi zapłacić dzieciom zmarłego należny im zachówek.



## Co o Tobie mówi Twój ulubiony obraz?



**Pejzaż:** świadczy o wielkiej ciekawości świata. Odległego, gdzie wzrok nie sięga i bliskiego. Jest w Tobie nigdy nie zgasła tęsknota, by zobaczyć i przeżyć coś więcej. Te pragnienia są Twoją energią. Zarażasz nimi innych. Nie zrażają Cię niepowodzenia, bo wiesz, że nawet na najpiękniejszym gościńcu można trafić na ostry kamień. A Ty przecież żyjesz w zgodzie z naturą.

**Martwa natura:** mówi o Twojej spostrzegawczości i przywiązywaniu wagi do szczegółu. Potrafisz skupić się na detalu, ale nie dostrzegasz szerszego tła. Uważasz, że życie składa się z małych elementów. Tak jest, ale w całości obrazu nie wszystkie są równie ważne. I w Twoim życiu „małe szczegóły” często zakłócają relacje w rodzinie, z przyjaciółmi i w pracy. Nie dziel obrazu na części, popatrz na całość. Nie roztrzaskaj epizodów, zauważ, jakie to szczęście mieć rodzinę, przyjaciół i kolegów.

**Obraz abstrakcyjny:** ujawnia zwracanie wagi do formę i chęć zaistnienia w środowisku. Temu służy często prowokacyjne zachowanie, styl w ubiorze oraz kontrowersyjne sądy i komentarze. To robi wrażenie, ale tylko

na chwilę. A potem inni odsuwają się od takiego „kubisty”, bo nikt nie lubi przerosła zniekształconej formy nad treścią. Trzeba „zejść z obrazu” w rzeczywistość, w której są nie tylko przedmioty, ale piękno, uczucia, równowaga ostrych i łagodnych form.

**Obraz z kwiatami:** patrzysz na niego i dzień zaczynasz uśmiechem i optymizmem. Piękno kwiatów odbija się w Tobie, a Ty obdzielasz nim innych. Twoja szczerość i spontaniczność jest magnesem. Nie narzekasz na brak miłości, towarzystwa ani na nudę. Wiesz, że nawet najpiękniejsze kwiaty kiedyś przekwitają. Tak jest też w życiu: gdy „przekwita” przyjaźń i miłość, rozkwitnie nowa.

**Obraz ze zwierzętami:** świadczy o dużej energii i temperamencie. Zapominasz się czasami i pozwalasz sobie na wyjątkową „dzikość”. Wydaje się, że robisz to celowo, żeby ktoś Cię „udomowił”, bo lubisz tróskliwość otoczenia. Ale nie pozwoliłeś sobie na „tresurę” i zbyt ujarzmienie. Twoja niezależność jest najcenniejsza, dlatego bez skrupułów potrafisz oddalić się od swego stada. A gdy „dzikość” zacznie męczyć, znów pozwolisz się na chwilę udomowić.

## ROZRYWNIK ROZRYWNIK



– Pomimo inflacji żyje nam się lepiej – oznajmił premier.

– To fajnie macie – powiedzieli Polacy.

W związku z rosnącymi cenami energii, wyłączamy światelko na końcu tunelu.

Putin postanowił osobiście dowiedzieć się, co myślą o nim zwykli ludzie. Przebrał się, włożył perukę, ciemne okulary, dokleił wąsy, cichaczem opuścił Kreml i ruszył na spacer po Moskwie. Wszedł do baru i zobaczył samotnego mężczyznę, pijącego wódkę. Putin usiadł przy nim i zaczął delikatnie podpytywać o nastawienie do prezydenta.

– Bardzo pozytywne, Władimirze Władimirowiczu!

– Jak mnie poznałeś? – spytał zaskoczony Putin.

– Cóż, po pierwsze, masz perukę jak Miedwiediew, wąsy jak twój rzecznik Pieskow i okulary jak Abramowicz. Po drugie, zanim tu dotarłeś, przyjechali twoi ochroniarze, wyrzucili wszystkich i mnie tu posadzili. Po trzecie, zamiast szklanej butelki dali plasti-

kową, a zamiast wódki wodę. Po czwarte, tam siedzi snajper i trzyma mnie na muszce.

– Pani mąż umrze tragicznie – przepowiada wróżka.

– To wiem, ale chcę wiedzieć, czy mnie uniewinnią.

Natura stara się ludziom kompensować niedoskonałości. Niewidomy ma doskonały słuch, głuchy ma lepszy wzrok, a bezmózgowiec wypowiada się w każdym temacie.

– Będzie pani potrzebowała nową skrzynię biegów – oznajmia mechanik.

– A co to jest skrzynia biegów?

– I to nie jedną – dopowiada mechanik.

– Kopa lat! I co tam u ciebie? – pyta kolega kolegę.

– Mam najwyższe stanowisko w firmie.

– Moje gratulacje, jakie?

– Operator żurawia wieżowego.

– Chciałem zamówić dla żony tort urodzinowy.

– Ile świeczek?

– Trzydzieści dziewięć, jak zwykle.

– Klasa chodzi po klasie i nie zwraca uwagi na moje uwagi – skarży się nauczycielka dyrektorowi szkoły.

– Co trzeba zrobić, gdy ptak nawali ci na głowę?

– Trzeba dziękować Bogu, że nie dał skrzydeł krowom!



Tu warto być



## Walentynki na jazzowo w Łomży

Na walentynkowy wieczór jazzowy z Arturem Małeckim (perkusja, kompozycje), Przemysławem Chmielem (saksofony), Michałem Aftyką (kontrabas, gitara basowa) zaprasza Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3); wtorek, 14 lutego, godz. 19.00. Bilety w kasie MDK.

### Kolno

**Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):**

■ „Walentynki z musicalem” w wykonaniu zespołów i solistów Ośrodka: Zuzanny Dręzek, Anny Wróblewskiej, Julii Wierzbickiej, Julii Rydelek, Amelii Szymańskiej i Pawła Kukięło. Towarzyszyć im będą mażoretki, prowadzone przez Beatę Skrodzką; niedziela, 12 lutego, godz. 17.00. Wstęp wolny.

### Łomża

**Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):**

■ Koncert „Zegnamy karnawał arię i piosenkę” w wykonaniu orkiestry Filharmonii z solistami Grażyną Brodzińską – sopran i Maciejem Nerkowskim – baryton. W programie: najpiękniejsze arie i duety operowe i operetkowe; czwartek, 9 lutego, godz. 18.30. Bilety: Bilety: interticket.pl

■ Koncert Alicji Majewskiej z piosenkami Korcza i Andrusa; sobota, 11 lutego, godz. 19.00. Bilety: bilety.yea.com.pl i sklep.ebilet.pl

■ Rewia musicalowa „Tribute to ABBA” Teatru Variete Muza z Koszali z wielkimi przebojami szwedzkiego zespołu; wtorek, 14 lutego, godz. 20.00. Bilety: kupbilecik.pl i biletyna.pl

### Wysokie Mazowieckie

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

■ Koncert walentynkowy „Tomasz Karolak i Pączki w Tłuszczu”; poniedziałek, 13 lutego, godz. 18.00. Bilety w kasie Kina „Wars” i na bilety.kino.wysokomazowieckie.pl

### Wola Zambrowska

**Świetlica Wiejska (ul. Główna 95A, tel. 535 885 049):**

■ Spotkanie autorskie z Urszulą Krajewską-Szeligowską, poetką, bajkopisarką, nauczycielką języka niemieckiego. Zaprezentuje nowy tomik wierszy pt. „Pamiętnik nie)pogodny” w muzycznej oprawie; piątek, 10 lutego, godz. 18.00. Wstęp wolny.

### Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 10 lutego – „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 17.00 i „Pokusa”, godz. 20.00; 11 lutego – „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 14.00 oraz „Pokusa”, godz. 17.00 i „M3Gan” (napisy), godz. 20.00; 12 lutego – „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 14.00 oraz „M3Gan”, godz. 17.00 i „Pokusa”, godz. 20.00; 15 lutego – „Pokusa”, godz. 17.00 i „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 20.00; 16 lutego – „Asteriks i Obeliks: imperium smoka”, godz. 17.00 oraz „Pokusa”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 10 – 13 lutego – „Zadziwiający kot Maurycy”, godz. 14.30 oraz „Masz ci los”, godz. 16.45 i „Pokusa”, godz. 19.00; 14 – 16 lutego – „Zadziwiający kot Maurycy”, godz. 14.30 oraz „Masz ci los”, godz. 16.45 i „Na twoim miejscu”, godz. 19.00.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): słuchaj głosu intuicji, bo to dobry czas na zawieranie przyjaźni, pojawienie się uczuć. Pozwól sobie choć na chwilę zatracić się w szaleństwie. Da Ci to siłę i poprawi nastrój. Staniesz przed trudną decyzją, ale całe nasze życie jest sztuką dokonywania wyborów i stawiania czoła nadchodzącym zmianom.

**BYK** (21 IV – 21 V): unikaj tych, przy których nie czujesz się bezpiecznie. Bacznie, ale spokojnie obserwuj, co się wokół Ciebie dzieje, a na pewno dostrzeżesz przyjazne dusze. Masz szansę uwolnić się od pewnych schematów, co da Ci poczucie harmonii.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): czas zwolnić tempo, przemyśleć początek roku. Możesz zrzucić z siebie ciężar przeszłości, wybaczyć sobie i uwolnij się, co pozwoli Ci na uzyskanie wewnętrznego spokoju. Zaczynaj wykorzystywać swoją życiową wiedzę, nie bój się stawiać czoła przeciwnościom. Jeśli polubisz siebie i inni Cię polubią.

**RAK** (21 VI – 22 VII): nadchodzi czas przemian. Już się niepostrzeżenie rozpoczęły, inne dopiero się zaczynają. Będzie wiele okazji do dzielenia się swoim wewnętrznym bogactwem. Jeśli pojawią się zbyt wielkie emocje, poczekaj chwilę, a wówczas zobaczysz wszystko bardzo wyraźnie.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): ciesz się każdą chwilą i czuj swobodnie. Intuicja pomoże Ci w sprawach minionych i bieżących. Nie możesz spocząć na laurach! Gdy będziesz wypełniać przyjęte na siebie zobowiązania, życie zacznie się harmonizować, poczujesz się stabilnie.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): pora sobie zaufać, uwierzyć w swoje możliwości i nie cofać się przed tym, co niesie życie. Czeka Cię wewnętrzna przemiana, uda Ci się zrozumieć wiele spraw. Pewność siebie w połączeniu z serdeczną otwartością spr-

wi, że poprawią się Twoje stosunki z otoczeniem.

**WAGA** (23 IX – 23 X): spojrz chwilę w siebie, przez ten pryzmat popatrz na otaczającą rzeczywistość. Pozwoli Ci to odkryć wiele rzeczy, ścieżkę, która może Cię poprowadzić ku spełnieniu odsuniętych i trochę już zapomnianych celów i marzeń. Uważaj tylko, żeby nie odlecieć za daleko od rzeczywistości, czyli nie zapominać, że łatwiej sięgać w chmury, gdy mocno stoi się na ziemi.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): nie izoluj się przed tym, co czeka na Ciebie tuż za drzwiami zwłaszcza, że możesz te drzwi otworzyć. Taka widoczna zmiana nastawienia stworzy warunki spełnienia fantazyjnych pragnień, co wzmocni na długo poczucie własnej wartości i sprawi, że śmiało podejmiesz wyzwania, które wydawały się poza zasięgiem.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): poczujesz dawno nieobecna energię. W pewnym momencie staniesz jednak przed trudną decyzją. Energia, dobry nastrój i właściwy Tobie rozsądek, pozwolą Ci podjąć właściwą.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): tylko zmiana nastawienia może zmniejszyć lub całkowicie wyeliminować poczucie osamotnienia w obliczu problemów, które mogą się pojawić. To, że świetnie można sobie radzić samemu, jest prawdą, ale czas, by zważyć, ile to kosztowało. Najlepsza okazja, by korzystać z lekcji, które dały własne doświadczenia.

**WODNIK** (20 I – 18 II): czas szansy nauczenia się, jak równoważyć dawanie i przyjmowanie. Daj się ponieść przyływowi energii. Pamiętaj: łatwo można wszystkie dążenia zaprzepaścić zwykłym... lenistwem!

**RYBY** (19 II – 20 III): nie chowaj swoich uczuć i emocji przed innymi. Wiara w siebie da Ci siłę i wiarę we własne możliwości. Otwórz się na dobra, które będą do Ciebie napływać.




**XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022**



**Partner Strategiczny:**



**Sponsor Główny:**



**Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:**




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



# ❖ SEREK WIEJSKI ❖ Z OWOCAMI

W SAM RAZ NA  
MAŁY POSIŁEK!

