

KONTAKTY

23 (2113)

11 czerwca 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

*Panie dobry,
jak chleb...*

Mozna być przyzwoitym!

Hołd



Po Marszu pół miliona Polaków 4 czerwca w Warszawie, propagandyści rządzących i oni sami urządzili potężny marsz manipulacji, kłamstwa, pogardy przez zawłaszczony przez nich TVP, Polskie Radio, „gazety Obajtka” i satelickie media władzy

Szczęśliwej Polski już czas!



„Wszyscy chcemy Polski: uczciwej, bezpiecznej, zielonej, czystej, praworządnej, samorządowej i europejskiej. Czy jest ktoś, kto nie może się podpisać pod tymi 7 punktami? Czy nie warto dla tego poświęcić swojego czasu? Ja jestem gotów swoje życie poświęcić, aby Polska była taka, jak w tych 7 punktach”, zakreślił przyszłość kraju Do-

nald Tusk pod Kolumną Zygmunta na Placu Zamkowym w Warszawie.

I było to jakby odczytanie pragnień i dążeń pół miliona Polaków, którzy poszli w Marszu 4 czerwca, milionów w kraju i rozproszonych po świecie, słuchających i oglądających relacje na żywo.

– Marsz Wolności stał się Świętem Wolności, ale też świętem po-

nadczasowych wartości: szacunku, otwartości i wsparcia.

Pół milion ludzi zademonstrowało wolę odsunięcia partii rządzącej od władzy.

Pół miliona ludzi pokazało jedność.

Pół miliona ludzi zademonstrowało białe-czerwone serca, bo mają Polskę w sercu.

Wśród tych ludzi była też 120-osobowa delegacja z Łomży – mówi organizatorka wyjazdu na Marsz Alicja Łepkowska-Gołaś.

Jest nas dużo. Chcemy, by Polska stała się bezpiecznym i przyjaznym domem dla wszystkich, a nie tylko dla swoich i kolesiów. Będzie nas coraz więcej. Tej fali już nic nie zatrzyma!



Kolumna zlecona

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: Joanna Białecka

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Sukces w Polsce, wbrew pozorom, osiągnąć łatwo. I finansowy. I polityczny. W polityce cynizm i umiejętność mówienia ludziom tego, co chcą usłyszeć. W gospodarce wystarczy bezwzględność i układy. Takie sukcesy wyrastają z ludzkiej krzywdy.

Sukces w Polsce, wbrew pozorom, osiągnąć niezwykle trudno. Mądrym, uczciwym. Ich sukcesy wyrastają z ludzkiego dobra.

Który jest prawdziwy? Który jest trwały?

Odpowiedź jest tylko jedna: to, co wyrasta z dobra. Powtarzam banał. I będę powtarzał tak długo, aż nauczymy się bez wahania oddzielić propagandę od faktów. Ziarno, jak mówili nam dziadkowie i rodzice, od plew.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Drodzy Czytelnicy. „Kontakty” zniknęły z punktów Ruchu, ponieważ Ruch należący do Orłenu Obajtko kolportuje lokalne i regionalne gazety Orłenu Obajtko. Jesteśmy w punktach Kolportera i Garmond Press oraz w prenumeracie.

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 oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,
tel. **86 216 42 43**
lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



MYSŁ TYGODNIA

Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia w twoim życiu

Konfucjusz



Panie, dobry jak chleb...

Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Pańskiej, w tradycji ludowej znaną Bożym Ciałem, obchodzi się w Kościele katolickim 60 dni po Wielkanocy. W Polsce pierwszy obchody Bożego Ciała wprowadził biskup Nankier w 1320 r. w Diecezji Krakowskiej. Na synodzie gnieźnieńskim w 1420 r. uznane zostało za powszechne w całym polskim Kościele.

Od najdawniejszych czasów Boże Ciało wiąże się z procesją z Najświętszym Sakramentem ulicami parafii. Procesja zatrzymuje się kolejno przy czterech ołtarzach, przy których czytane są, związane tematycznie z Eucharystią, fragmenty czterech Ewangelii. Ołtarze umajone są gałązkami brzozy, a przed kapłanem, niosącym monstrancję, dziewczynki w białych sukienkach sypią płatki kwiatów, nując „Święty, święty, Pan Bóg zastępów...”

Obywatel pieniacz



Fot. pixabay

W Polsce nie ma procedury badania i rozpatrywania skarg obywateli na instytucje państwowe.

Odbywa się to według poniższego schematu: obywatel pisze skargę do jednostki zwierzchniej. Jednostka zwierzchnia przesyła pismo do jednostki oskarżanej w skardze z „uprzejmą prośbą o wyjaśnienie”. Jednostka oskarżana, sędzia w swojej sprawie, odpowiada jednostce zwierzchniej, że zarzuty są nieprawdziwe. Jednostka zwierzchnia przekopiuje wyjaśnienie jednostki oskarżanej i odpowiada obywatelowi, że w świetle wyjaśnień, zarzuty są bezpodstawne.

Zdenerwowany obywatel pisze do ministra. Minister zwraca się do jednostki zwierzchniej nad oskarżaną w skardze z prośbą o wyjaśnienia. Jednostka zwierzchnia uprzejmie informuje ministra, że sprawa była już badana i na dowód przekopiuje posiadane już wyjaśnienie jednostki oskarżanej. Minister odpowiada obywatelowi, że wyjaśniane już zarzuty nie znajdują potwierdzenia.

Obywatel może nie odpuścić i napisać skargę do premiera. Premier poprosi o wyjaśnienie ministra. Dalej potoczy się wszystko według powyższego schematu. Odpowiedź premiera (prezydenta) będzie się różniła od poprzednich jednym słowem, „wielokrotnie”: „wielokrotnie już wyjaśniane zarzuty są bezpodstawne”. Słowo „wielokrotnie” nie jest użyte ot, tak sobie. Ma taktownie, a zarazem jasno zasugerować obywatelowi, że jest pieniaczem.



Gdy spotkała się w Łomży z Donaldem Tuskiem, załął ją nienawistny hejt, a jej córce grożono gwałtem!

Głos z Łomży na Marszu usłyszała Polska!



Karolina Gardocka z Łomży przemawia do pół miliona Polaków na Marszu 4 czerwca w Warszawie. Zdjęcie z telebimu

Głos na Marszu 4 czerwca, który przeszedł przez centrum Warszawy, zabierali nie tylko politycy, ale także eksperci, przedsiębiorcy, samorządowcy i obywatele z różnych stron kraju. Jedną z nich była Karolina Gardocka, właścicielka studia fryzur w Łomży.

Jej głos z telebimu i głośników słyszało pół miliona przybyłych na Marsz, widzów wielu stacji polskich i z całego świata, nadających transmisję z Marszu na żywo, poza TVP:

– Jestem tutaj chociaż wymaga to ode mnie ogromnej odwagi. Dlaczego? W styczniu zeszłego roku, podczas swojej podróży po Polsce, Donald Tusk odwiedził moje studio, żeby porozmawiać o sytuacji polskich przedsiębiorców. Po tym wydarzeniu stałam się obiektem hejtu, pomówień, a mojej córce grożono gwałtem.

Jestem tu, bo nie zgadzam się żyć w państwie, w którym jest przyzwolenie na nienawiść wobec tych, którzy mają odmienne poglądy polityczne.

Nie zgadzam się żyć w państwie, w którym trzeba stać się jajem, żeby być kobietą i prowadzić biznes.

Jestem tu, bo mam dość państwa, w którym posłowie pozwalają sobie na pogardę wobec kobiet protestujących w obronie swoich praw. Byłam wśród nich i jestem wśród nich.

Jest wiele osób, które uginają się pod ciężarem hejtu i dyskryminacji. Póki mam siłę, będę się temu przeciwstawiać. Tak jak teraz, a jeśli trzeba będzie, to jeszcze mocniej. Dla nich, dla mojej córki, dla siebie, dla was.

40 lat temu

„Kontakty”, 12 czerwca 1983:

ŁSM dla dzieci

Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa jak zwykle nie zawiodła dzieci: 1 czerwca od godz. 13 zorganizowała w osiedlach moc gier, zabaw i zawodów. Było strzelanie z wiatrówek, przejażdżki konne, gry telewizyjne, konkursy piosenki, wiersze, konkursy plastyczne, festyny i dyskoteka. Festyn turystyczno-rekreacyjny Spółdzielnia zorganizowała również w sobotę, 4 czerwca. MKZ ogłosił 1 i 4 czerwca dniami bez biletów dla pasażerów do lat 15.

Będą ziola!

Wyjątkowo dobrze zapowiada się w tym roku skup ziół. Dużo słońca i opady sprzyjają wegetacji roślin. Łomżyński „Herbapol” plan roczny (70 ton) spodziewa się wykonać z nadwyżką. Dotychczas skupił już ziół (kora wierzby, kora kruszyny, korzeń chrzanu, bylina mniszka, kwiaty jasnoty i głogu itp.) za około 400 tysięcy złotych.

Obibok z pensją!

Wojewódzki Związek Spółdzielni Mleczarskich zatrudnia trzydzieści trzy osoby. Trzydziestą trzecią jest człowiek, który najpierw etatowo opiekował się akordeonem, potem pozwiązkował w Warszawie, by powrócić i, z braku laku, zatrudnić się w dziale ochrony środowiska. Dotąd wystarczał tam jeden pracownik. Po dwóch miesiącach obserwacji najbliższe środowisko doszło do wniosku, iż chroni ich głównie przed swoim widokiem.

Niezwykli ludzie w Wanacji. Mieszkańcy Wanacji (gm. Tursoł) sami zabrali się za budowę wielofunkcyjnego budynku. Znajdą się w nim: trzyklasowa szkoła, świetlica, sklep i mieszkania dla nauczycieli. Według planów, rok szkolny 1983/84 dzieci rozpoczną w nowej szkole.



125 lat OSP w Jedwabnem

Burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski i prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Jedwabnem Piotr Janowicz zapraszają mieszkańców gminy na uroczyste obchody 125-lecia OSP w sobotę, 10 czerwca. O godz. 10.00 zostanie odprawiona Msza święta w intencji strażaków, a o godz. 11.30 na placu przed Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Kultury (ul. Piękna 8) rozpoczną się uroczystości jubileuszowe. Towarzyszyć im będzie konkurs kulinarny Kół Gospodyń Wiejskich „Bitwa Regionów”.

Wycieczka do stolicy

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Kuziach (gm. Zbójna) pojadą na wycieczkę do Warszawy. Z programu „Poznaj Polskę” Szkoła otrzymała 10 tys. zł.

Bank Spółdzielczy w Kolnie z laurami

Prestiżowymi tytułami XXVI Rankingu „Wyróżniające się banki spółdzielcze” miesięcznika finansowego „Bank” uhonorowany został Bank Spółdzielczy w Kolnie. Honorowe wyróżnienia odebrał podczas uroczystej Gali w Warszawie prezes BS w Kolnie Krzysztof Kajko.

Spośród banków spółdzielczych w Polsce o sumie bilansowej do 500 mln zł, BS z Kolna zajął II miejsce w kategorii Efektywność (decydują wyniki finansowe Banku, parametry działania, wskaźnik koszt ryzyko i związane z tym bezpieczeństwo prowadzonej przez Bank działalności) oraz III miejsce w Polsce w kategorii Popularność (kryterium: banki spółdzielcze, którym klienci najczęściej powierzali swoje oszczędności, a także od kogo najchętniej pożyczali pieniądze).



Prezes Krzysztof Kajko

Gwałt na trawie w mieście

Powrót do tematu



1

„Pod latarnią”

Dwa tygodnie temu napisaliśmy, że wzburzony Czytelnik przysłał zdjęcie zrobione pod redakcją „Kontaktów” i wykrzyknął: robią na przyrodzie taki gwałt w centrum miasta, Wam pod nosem, a „Kontakty” nic! Faktycznie, choć także uważamy tak częste koszenie na wiosnę i w suszę za gwałt, okazało się, że i u nas „najciemniej pod latarnią”. Zapytaliśmy: co inni mieszkańcy Łomży na to?

Głos z ul. Kołłataja

„Mieszkam w Łomży przy ul. Kołłataja, na parterze. Co roku o tej porze widzę z balkonu pięknie kwitnące małe kwiaty, białe, żółte, fioletowe itp. Ale krótko to trwa, bo przychodzi pan z kosiarką i tnie te piękności do korzeni. Pytam więc: czy tak musi być? Czy to jest pole golfowe lub boisko, które trzeba strzyc co kilka dni? Czy ŁSM nie uznaje piękna kwiecistych łączek

przy blokach? Czy nie można z tym strzyżeniem poczekać, aż przekwitną te kawałki zieleni z korzyścią dla ludzi i dla pszczoł. Mam nadzieję na pozytywny odzew. Pozdrawiam majowo, Kazimierz Kryszpin”

Pytanie

Zamieszczamy dwa zdjęcia. Oznaczamy je 1 i 2 w kółeczku. Gdzie jest piękniej? Gdzie przyjemniej żyć?



2

W 605

rocznicę

Łomży



Na uroczystą sesję Rady Miejskiej z okazji 605 rocznicy nadania praw miejskich Łomży zapraszają 15 czerwca (godz. 12.00) do Hali Kultury przewodniczący RM Wiesław Grzymała i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. W programie, między innymi, oficjalne otwarcie i poświęcenie Starego Rynku z wkopaniem kapsuły czasu.

Festyn w parafii Krzyża Świętego

Koncertem Chóru Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego rozpocznie się festyn rodzinny w 26 rocznicę parafii Krzyża Świętego w Łomży, na który zaprasza proboszcz ks. Andrzej Godlewski w niedzielę, 11 czerwca (godz. 13.00 – 20.00). Będą konkursy i zabawy dla dzieci i całych rodzin. Festyn zakończy koncert Lecha Dyblika (godz. 20.00). Tego dnia będzie można oddać krew w godz. 8.30 – 13.30 (należy zgłosić się z dowodem osobistym).

Płazy i gady w Muzeum

„Może płazy? Może to gady? A może owady?”, to tytuł wystawy z warsztatami, na które zaprasza Muzeum Przyrody-Dwór Lutosławskich w Drozdowie w niedzielę, 11 czerwca (godz. 13.00).

Pikieta mieszkańca Łomży na Starym Rynku



Cleo wróciła do Ciechanowca



Cleo, znana z przeboju „My, Słowianie”, a zwłaszcza z teledysku do niego, który nagrała w Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu, wróciła tu po kilku latach nakręcić teledysk do piosenki „Karminowe Usta”. Utwór, łączący tradycyjną muzykę ludową polską, ukraińską i białoruską, inspirowany jest magicznym świętem Nocy Kupały.

„Zdjęcia zrealizowaliśmy w Muzeum Rolnictwa im. Księdza

Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu – to wspaniałe miejsce, w którym już kiedyś nakręciliśmy >My Słowianie<, poinformowała Cleo swych fanów.

Klimatyczne zdjęcia, pełne spokojnej natury i starych, drewnianych konstrukcji, podkreślają siłę tradycji i kultury, do której piosenką chciała nawiązać.

Premiera teledysku odbyła się 2 czerwca na YouTube.



Pieniądze dla kół gospodyń

KGW Borkowo (gm. Kolno)

511 tys. zł dotacji otrzymały 63 koła gospodyń wiejskich w naszym województwie, w tym 28 kół z Łomżyńskiego.

W powiecie grajewskim KGW w Wąsoszu (6 489 zł).

W powiecie kolneńskim KGW w Bialikach (8 350 zł), Borkowie (9 800 zł), Czerwonem (7 500 zł), Filipkach Dużych (7 300 zł), Glinkach (6 600 zł), Lachowie (8 000 zł), Niksowiznie (9 980 zł), Nowej Rudzie (10 000 zł), Okurowie (8 850), Ptakach (9 925 zł), Rupinie (8 200 zł), Turośli (9 000 zł), Wykowie (7 400 zł), Wysokiem Ma-

łym (6 082 zł), Zabelu (8 200 zł), Zaskrodziu (5 300 zł).

W powiecie łomżyńskim KGW w Konarzycach (8 797 zł) i Poniacie (8 580 zł).

W powiecie wysokomazowieckim KGW w Dąbrowie Bybytkach (9 369 zł), Kaczynie-Herbasach (5 454 zł) i Wojnach Pietraszach (6 330 zł).

W powiecie zambrowskim KGW w Cieciorach (6 872 zł), Grądach Woniecku (8 405 zł), Kołakach Kościelnych (10 000 zł), Rutkach Kossakach (5 460 zł), Wróblach-Arciszewie (8 109 zł), Zaniach Leśnicy (9 149 zł).

Z głębokim smutkiem i żalem żegnamy

Krystynę Michalczyk-Kondratowicz

Człowieka mądrego, prawego, serdecznego, wieloletnią Prokurator Okręgową w Łomży zaangażowaną członkinię Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży. Rodzinie składamy wyrazy szczerego współczucia

Rektor i Senat Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP oraz Zarząd i pracownicy Oddziału Regionalnego TWP w Łomży



Z bólem i głębokim żalem żegnamy

Krystynę Michalczyk-Kondratowicz

ogromny autorytet moralny, Człowieka wielkiej życzliwości i szlachetności, kochającą Łomżę i Ziemię Łomżyńską, była szefową Prokuratury Okręgowej w Łomży, wieloletnią prezes łomżyńskiego Oddziału Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, w którym skupiała różne środowiska, Prezes Honorową Oddziału i Honorowego Członka TPZŁ. Żegnamy wielką Osobowość, o której zachowamy wdzięczną pamięć.

Rodzinie składamy wyrazy szczerego współczucia

Członkowie Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

POWIAT GRAJEWSKI

Wąsosz z nową siedzibą Urzędu Gminy



Nowoczesny budynek Urzędu Gminy w Wąsoszu na pl. Rzędziana. Kosztował 5,5 mln zł, na jego budowę wójt Czesław Ołdakowski wystarał się o dotację i pożyczkę z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska. Na zdjęciu: uroczyste otwarcie.

POWIAT KOLNEŃSKI



Uczniowie Szkoły Podstawowej w Małym Płocku. Fot. UMWP

„Wierzę, że dzieciom to miejsce się spodoba, zajęcia przyniosą ogromne korzyści, a ich rozwój będzie przebiegał bardziej harmonijnie i pełniej. To wcale nie jest Mały... To jest Wielki Płock za waszą sprawą”, powiedział wicemarszałek województwa Marek Olbrys w czasie otwarcia gabinetu integracji sensorycznej w Szkole Podstawowej im. Jana Kochanowskiego w Małym Płocku, obdarowując ją zestawami edukacyjnych gier.

Pomocy terapeutycznej wymaga, jak mówi dyrektor szkoły Edyta Cwalina, 48 dzieci, które mają trudności w koncentracji, koordynacji ruchowej, są rozdrażnione emocjonalnie, mają kłopoty w nauce.

Gabinet kosztował 40 tys. zł (20 tys. zebrali rodzice, 20 tys. dofinansowało Ministerstwo Edukacji i Nauki), poświęcił go proboszcz parafii dr Jan Pieńkosz. Zajęcia będzie prowadziła terapeutka Barbara Tryniszewska.

Nowy sąd



Od 1 czerwca Sąd Rejonowy w Grajewie funkcjonuje w nowej siedzibie przy ul. Wojska Polskiego 82.

Zrównaj szanse w Rajgradzie!

„Będą wyjazdy, wycieczki, spływy, nocki oraz ogniska.

Zdobędziecie nowe umiejętności podczas warsztatów z fotografii, makijażu charakteryzotarskiego, malarstwa i wielu innych. Spróbujecie swoich sił w podcastach i dziennikarstwie. Nawiążecie nowe znajomości. Będziecie mieli możliwość stworzenia inicjatyw dla swoich rówieśników”. Tak niezwykle ciekawie prezentuje się program „Równać szanse” dla młodzieży w Rajgradzie, na który Dom Kultury otrzymał 40 tys. zł z Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zapisy: fb domkulturyrajgrad, tel. 661 415 751 lub messenger koordynatorki projektu Asia Miliszewska.

Dwór do remontu



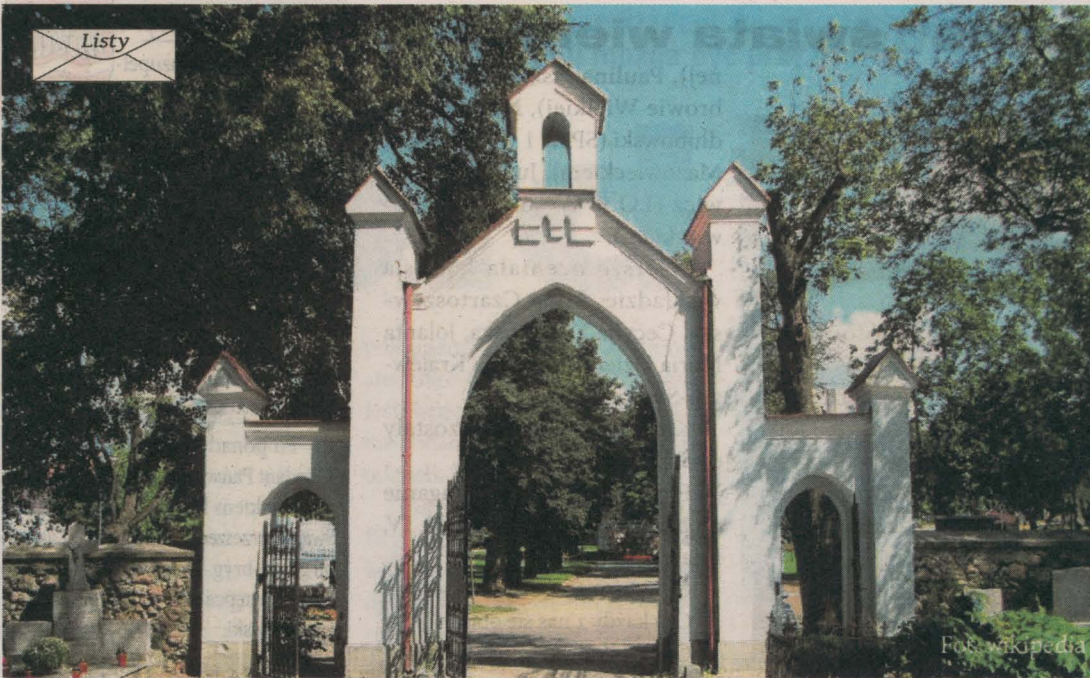
Wójt gminy Grabowo pozyskał 2 mln 400 tys. zł dotacji na renowację i remont zabytkowego dworu Wągów w Grabowie z XIX wieku. Podpisał umowę z wykonawcą firmą As-Bud Daniel Przechodziński z Brychy (gm. Radziłów). Odnowione i ocieplone będą ściany, założona klimatyzacja, wentylacja, instalacja elektryczna i sanitarna.

Spotkanie rodzin zastępczych

„Mówimy o nich >rodziny zastępcze<, ale tak naprawdę tworzą one prawdziwe rodziny dla tych dzieci, które na czas kryzysów muszą opuścić swoje domy. Są otoczone opieką, czują ciepło, rodzinną atmosferę i mają szansę dorosnąć w dobrych warunkach”, mówił na spotkaniu z rodzinami zastępczymi starosta kolneński Tadeusz Kłama.

W powiecie kolneńskim jest 11 rodzin zastępczych (wśród nich jedna zawodowa), w których przebywa 12 dzieci. 15 dzieci przebywa w rodzinach zastępczych w miejscowościach poza powiatem.

123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100



Barbarzyństwo na cmentarzu w Łomży

W związku z tym, że dewastacja się już ostatecznie dokonała informuję również „Kontakty” o tej sprawie. Przesyłam wiadomość, którą napisałem do księdza proboszcza i pana Sławomiira Zgrzywy. Mam tylko nadzieję, że więcej do takiej sytuacji nie dojdzie.

„Wielebny Księżu Proboszczu, Szanowny Panie,

z niedowierzaniem zauważyłem likwidację starego grobu śp. Jadwigi Gardockiej na cmentarzu przy ulicy Kopernika (w okolicy starego domu grabarza, przy grobie dr Woyciechowskiego). Tym samym

został bezpowrotnie zniszczony nie tylko ten grób, ale też jednolity układ starych, sąsiadujących ze sobą grobów. Sam nagrobek śp. Jadwigi Gardockiej został po prostu przestawiony obok. W jego miejscu jest już przygotowany nowy grób.

Dla mnie osobiście jest to barbarzyństwo zarówno wobec pochowanej, jak i wobec tkanki zabytkowego cmentarza. Jest to dalszy, jeszcze bardziej bezwzględny przykład traktowania tego cmentarza. Już kiedyś pisałem o nieliczeniu się ani z charakterem cmentarza, jak i jego estetyką przez masowe stosowanie kostki bauma, podwyższeń, tandetnych ławeczek.

Co do zniszczenia grobu śp. Jadwigi Gardockiej to nie rozumiem, jak można się było na to zgodzić i na to pozwolić.

Proszę o ustosunkowanie się do zgłoszonej sprawy. Szczęść Boże, z poważaniem”.

Andrzej Konopka
Łomża

„Białe” szaleństwo

Rozpoczęło się od pieczenia drożdżowych maślanych bułeczek z serem przez panie z KGW Rydzewo. Irena Och z Augustowskich Smaków Natury zaprezentowała proces powstawania koziego sera podpuszczkowego. Dzieci

mogły ubijać masło z mleka krowiego w drewnianej maselnicy. Każdy mógł spróbować maślanki i pszenno-żytniego chleba na zakwasie ze świeżym masłem. Najmłodszy odwiedzali żywą zagrodę, by zobaczyć owce, kozy i króliki, chętnie brali udział w zorganizowanych dla nich warsztatach, zabawach, grach i konkursach o tematyce mlecznej, przygotowanych przez pracowników GCK. Nic dziwnego, bo do wspólnej zabawy zapraszała je nasza maskotka Krówka Matylda.

A to tylko niektóre punkty programu V Światowego Dnia Mleka, zorganizowanego przez Grajewskie Centrum Kultury, Muzeum Mleka i miasto z partnerami: Spółdzielnią Mleczarską Mlekolpol i Społem PSS w Grajewie oraz Kołem Gospodyń Wiejskich w Rydzewie. Powodzeniem cieszył się konkurs dojenia krowy na czas i inne zabawy, animacje poprowadzone przez Izę Randzio i jej zespół.

Był „Taniec nad Narwią”, zaprezentowany przez najmłodszą grupę ZPiT „Grajewianie”, nagrodzony gromkimi brawami.

Było rękodzieło i tradycyjne jedzonko, przygotowane przez KGW Kosówka i KGW Pieńczykowo.

Była ramka z pszczołami i każdy mógł spróbować odnaleźć królową i kupić pszczele produkty z Pasieki Muczyńscy.

Marlena Tarasewicz
Muzeum Mleka w Grajewie



Laureaci „mlecznych” konkursów V Światowego Dnia Mleka w Grajewie

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Dzieci „malowanie” świata wierszem

Aż 65 wierszy z 9 szkół z powiatu wysokomazowieckiego przysłały dzieci na XV Powiatowy Konkurs Poetycki „Wierszem malowane”, zorganizowany przez Szkołę Podstawową w Czyżewie pod patronatem burmistrz Anny Boguckiej.

Wśród najmłodszych (kl. I – III) pierwszą nagrodę otrzymała Maryla Mikołajczyk (SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem), drugą Aniela Borawska (SP nr 2 w Wysokiem Mazowieckiem) i Kacper Kaczyński (SP w Jabłonce Kościelnej), a trzecią Aleksandra Michalska (SP w Jabłonce Kościelnej). Wyróżnienia: Zuzanna Kaczyńska (SP w Jabłonce Kościelnej), Vanessa Łuniewska i Patrycja Wyszyńska (obie SP nr 2 w Wysokiem Mazowieckiem).

Wśród uczniów klas IV – VI pierwsze miejsce uzyskały Ami-na Dunina (SP w Czyżewie) i Julia Łukianiuk (SP nr 2 w Wysokiem Mazowieckiem), drugie Natalia Mioduszevska (SP w Jabłonce Kościelnej), trzecie Niko-



Fot. pixabay

la Paluszek (SP w Rosochatem Kościelnym) i Adam Popescu (SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem). Wyróżnienia: Michał Karpowicz (SP w Czyżewie), Klaudia Dudzińska (SP w Wojnach-Krupach) i Patrycja Matanowska (SP w Łuniewie Małym).

W najstarszej grupie (kl. VII – VIII i szkoła średnia): pierwsze miejsce Joanna Zarzecka (SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem), drugie Antoni Doroszkiewicz (SP nr 2 w Wysokiem Mazowieckiem) i Natalia Roszkowska (SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem), a trzecie Magdalena Tkacz i Michał Zaborowski (oboje z LO w Wysokiem Mazowieckiem). Wyróżnieni: Magdalena Borecka (SP w Jabłonce Kościel-

nej), Paulina Jaszak (SP w Dąbrowie Wielkiej), Mateusz Kadłubowski (SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem), Julia Magusiewicz (LO w Wysokiem Mazowieckiem).

Wiersze oceniała komisja w składzie: Anna Czartoszewska, Cecylia Dąbrowska, Jolanta Maria Dzienis i Urszula Krajewska-Szeligowska.

Konkursowe utwory zostały opublikowane w tomiku.

Fragment wiersza „Błaganie o pokój” Julii Łukianiuk z kl. IV, I nagroda:

Czy jutro rano nie spadnie bomba?
Czy każdy z nas się obudzi?
Czy jakakolwiek akcja zbrojna
znów nie zabierze ogromu ludzi?
Prochy, popioły, ruiny, zgliszcza,
Nienawiść i pycha to wszystko
czynią.

Wojna o wpływy i wyższość,
przez co niewinni giną.
Ty Ziemię czarna, o którą walka,
jakżeś ważniejsza od człowieka!
Zabierz ten smutek, lzy i wojnę,
bo przecież nikt na to nie czeka...

Nowy radny

W wyborach uzupełniających do Rady Miasta Wysokie Mazowieckie po śmierci Katarzyny Ogrodnik, Krzysztof Murawski zdobył 53 głosy i został nowym radnym. W wyborach głosowało 101 mieszkańców (1 głos nieważny). Mąż zmarłej radnej Zbigniew Ogrodnik uzyskał 47 głosów.



Komendant Świącki na emeryturze

Po ponad 23 latach służby komendant Państwowej Straży Pożarnej w Wysokiem Mazowieckiem Piotr Świącki przeszedł na emeryturę. Zastąpił go mł. bryg. Wojciech Sokołowski, a jego zastępcą jest mł. bryg. Łukasz Chankowski.

Ośrodek zdrowia w Kobylinie Borzymach

Ośrodek zdrowia z gabinetami, garażem dla karetki i mieszkaniami zostanie wybudowany do połowy listopada 2024 r. za 7 mln zł rządowej dotacji. Stary budynek ośrodka w Kobylinie Borzymach zostanie rozebrany.

POWIAT ZAMBROWSKI



Włoskie praktyki

Pamiątkowe zdjęcie uczniów Technikum Gastronomicznego we Włoszech

„Poznaliśmy włoską pasję do gotowania i pysznego jedzenia. We Włoszech ceni się najbardziej tradycyjne potrawy przyrządzane ze świeżych produktów wysokiej jakości. Zaskoczyła nas wielka gościnność i życzliwość mieszkańców Vasto”, wspominają uczniowie Technikum Gastronomicznego Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie, którzy wrócili z trzytygodniowej praktyki zawodowej we włoskich

restauracjach rejonu Abruzja.

Do Włoch wyjechali z unijnego programu wymiany młodzieży Erasmus+.

Włoskich pracodawców ujęła pracowitość i entuzjazm do nauki zambrowskich uczniów. Oferowali im możliwość zatrudnienia w wakacje.

Poza pracą, nasza młodzież zwiedziła Koloseum, Forum Romanum, Fontannę Di Trevi, Schody

hiszpańskie w Rzymie oraz dawny klasztor benedyktyński z VI wieku, opactwo San Giovani in Venere. Oglądała „wielkie pajaki”, czyli dawne konstrukcje połowowe charakterystyczne dla wybrzeża Abruzji w rezerwacie przyrody Punta Aderci i wypoczywała na plażach Marina di Vasto.

W ubiegłym roku uczniowie z Zambrowa odbywali praktyki w Grecji.

Do Wilna

Członkowie Klubów Seniora z Nagórek i Cieciorok wyjadą na dwudniową wycieczkę (9 – 10 czerwca) do Wilna. Działalność klubów finansuje gmina Zambrow.



Wójt Kos z absolutorium

Jednogłośnie absolutorium za wykonanie ubiegłorocznego budżetu otrzymał wójt gminy Zambrow Jarosław Kos.

Zamknięta biblioteka

Oddział Miejskiej Biblioteki Publicznej dla Dorosłych w Zambrowie będzie nieczynny od 15 czerwca do 7 lipca z powodu spisu kontrolnego księgozbioru.

Konkurs plastyczny

Prace na Powiatowy Konkurs Plastyczny pod hasłem „Biel i czerwień kolory pełne inspiracji” dla uczniów szkół podstawowych, należy złożyć lub przysłać do 15 czerwca do Szkoły Podstawowej w Rutkach-Kossakach (ul. 11 Listopada 7 A).

Krystyna Michalczyk-Kondratowicz była przykładem, że w każdym systemie, w każdych okolicznościach, w każdej sytuacji można być przyzwoitym człowiekiem

Ho!o!

Przyszedł przerażony. Bo i sprawa była przerażająca: z zakładu dostali darmowe bilety na koncert w sali Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej. Wejście było z holu Urzędu Wojewódzkiego w Łomży. Przed koncertem mieli trochę czasu, kupili we czterech pół litra i poszli na skwerek przy dworcu PKS poczekać. Zagadali się i gdy podeszli pod Urząd, drzwi były zamknięte. Zastukali. Podeszedł portier, rozłożył ręce i odwrócił się. Zastukali ponownie. Portier nawet się nie odwrócił. Zeszli ze schodów. Chwila i stała przy nich... milicyjna suka.

Milicjanci kazali im wsiadać. Na komendzie na Nowogrodzkiej po kolei zostali legitymowani. Jeden z kolegów zaczął oponować: mają bilety na koncert... Otrzymał cios w twarz. Wzburzył się. Wówczas milicjant wziął w dłoń duży drewniany brelok z kluczem i uderzył go mocno kilka razy.

Ciosy były podwójne, bo głowa z drugiej strony uderzała w ostry kant boazerii. Bity zbladł, zsiakał się...

W pewnym momencie usłyszeli „Wypierdalać!”. Gdy wyszli, bity kolega słał się na nogach. Zaprowadzili go do domu. Mówił, że nic mu nie jest. Rozeszli się do swoich domów.

Następnego dnia rano wróciła od rodziców z Małego Płocka żona pobitego. Nie żył!

Gdy mi to opowiadał, był przerażony, ale powiedział, że jeśli coś z tym zrobię, zawsze potwierdzi, co działo się na komendzie milicji. Potem dwaj jego koledzy, każdy oddzielnie, powtórzyli mi to samo. Uważali, że zmarł z powodu pobicia przez milicjanta. I byli gotowi potwierdzić jak było.

Przyszedli z tym do mnie, bo gdzie? Do mnie mają zaufanie. Do prokuratury? Absolutnie! Przecież prokuratura milicji nic nie zrobi!

Zastanawiałem się, co zrobić. Zapropnowałem: do prokuratury

pójdę sam. Gdy ocenię, że sprawy „nie ukręci”, podam ich nazwiska. Jeśli będę miał cień wątpliwości, nie podam. I napiszę o tym w Kontaktach. Zgodzili się.

Tak trafiłem do prokurator Krystyny Michalczyk-Kondratowicz. Nie znałem jej, ale słyszałem opinie: krystalicznie uczciwa. Po rozmowie z nią z najgłębszą wiarą mogłem przerażonym świadkom milicyjnego pobicia powiedzieć: tej sprawy nikt już nie ukręci!

I nie ukręcił!

A był to rok, kiedy Komenda Wojewódzka MO w Łomży akurat ogłosiła, że oczyściła własne szeregi. Za milicjantem stanęli murem wszyscy najwyżsi przełożeni. Nie pomogło. Prokuratorski akt oskarżenia trafił do sądu. Sąd skazał brutalnego milicjanta na cztery i pół roku więzienia!

Od tamtego czasu Krystyna Michalczyk-Kondratowicz była dla mnie osobistym autorytetem. Jako kompetentny, uczciwy prokurator. Jako mądry, wrażliwy, szlachetny człowiek. I potwierdzeniem: w każdym systemie, w każdych okolicznościach, w każdej sytuacji można być przyzwoitym człowiekiem.

WŁADYSŁAW TOCKI

Krystyna Michalczyk-Kondratowicz (1940 – 2023)

Była absolwentką I Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki w Łomży i Wydziału Prawa Uniwersytetu Warszawskiego. Zaczęła od pracy w Prokuraturze Rejonowej w Łomży, była szefową Prokuratury Rejonowej w Bielsku Podlaskim, wróciła do Łomży, ale już by kierować Prokuraturą Rejonową, przeszła z niej do Prokuratury Wojewódzkiej w Łomży, którą (pod różnymi szyldami) kierowała od 1993 do 2006 roku. W wyniku jej starań powołana została Prokuratura Rejonowa w Kolnie. Budowała siedziby Prokuratur Rejonowej i Wojewódzkiej w Łomży, Rejonowej w Wysokiem Mazowieckiem i Kolnie. Kiero-



*

Kochana Krysiu, przez okno naszej redakcji znowu wchodzi lato. Na skrzyżowanie al. Legionów i Polowej, na przechodniów, samochody, drzewa... Do Twojego ogrodu także... Ale będzie to dla nas lato już zupełnie inne. Bo to pierwsze lato bez Ciebie... Te słowa, które teraz piszemy, świat pozna w dniu Twojej ostatniej ziemskiej drogi. Gdy będziemy nią z Tobą szli Cię odprowadzić... Ścieżką odwiecznej tajemnicy pójdziesz już sama. Ale nie samotna, choć weszłaś na nią tak dla nas niespodziewanie. Mieliśmy szczęście Cię poznać, cieszyć się, że zaliczasz nas do swych przyjaciół. Będziesz więc z nami na zawsze w obrazie Twojego uśmiechu, pogody ducha, życzliwości, uczciwości, szlachetności i wszystkiego, co składa się na zwyczajną ludzką przyzwoitość.

Ela Bączek, Gabrysia Szczęsna, Marylka Tocka, Władek Tocki

wana przez nią Prokuratura Okręgowa w Łomży pod względem efektywności i szybkości prowadzonych spraw była najlepsza w kraju w rankingu prokuratur Ministerstwa Sprawiedliwości i w rankingu „Rzeczpospolitej”.

Jedną kadencję była radną miejscy w Bielsku Podlaskim i jedną kadencję w Łomży.

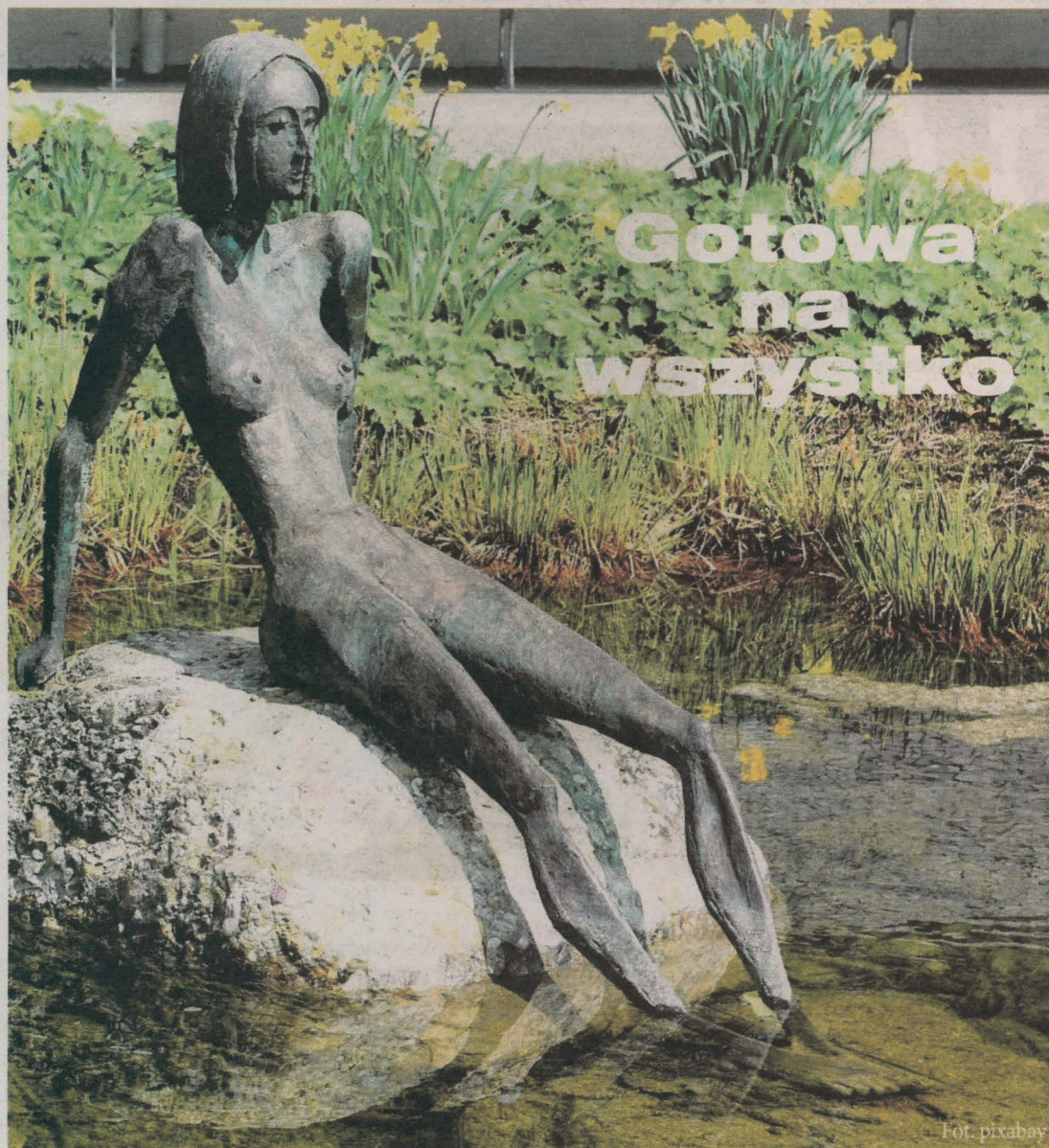
Po przejściu na emeryturę, włączyła się w prace Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, a od 2007 do rezygnacji w 2022 roku, była prezesem łomżyńskiego Oddziału Towarzystwa.

W działalności społecznej wprowadzała nową jakość. Docenili to czytelnicy „Kontaktów”, obdarza-

jąc Krystynę Michalczyk-Kondratowicz tytułem „Kobiety Roku” w 2007, a w innym Plebiscycie tygodnika tytułem „Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010”. Towarzystwo Wiedzy Powszechnej uhonorowało ją Złotą Odznaką „Zasłużony Popularyzator Wiedzy Towarzystwa Wiedzy Powszechnej”, a Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej godnością Członka Honorowego TPZŁ.

Za wybitne zasługi dla wymiaru sprawiedliwości odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym i Srebrnym Krzyżem Zasługi, Złotą Odznaką Zrzeszenia Prawników Polskich.

Zaproponował: urodzisz mi dziecko, które od ciebie kupię! Inny: dobra kasa za sekstrójką!



Gotowa
na
wszystko

Fot. pixabay

Prawie dotknęłam bagna!

Facet z Zambrowa, głos nie znośzący sprzeciwu: „Szukam kobiety, która urodzi mi dziecko”.

Jego propozycja: badania, poczęcie stwierdzone przez lekarza i on spłaca moje długi (12 000 zł na dzień dzisiejszy), utrzymuje mnie do chwili rozwiązania, a po oddaniu mu dziecka, wpłaca na moje konto 25 000 zł.

Facet z Białegostoku nie zadawał żadnych pytań: interesowało go pięć, sześć spotkań.

Spotkałam się z nim, jednak nie odpowiadał mi, do niczego nie doszło.

Facet z Kolna, seria pytań: czy jestem głęboka, czy seks analny wchodzi w rachubę, jeśli francuski to czy aż do orgazmu. Nie wytrzymałam i odłożyłam słuchawkę.

Facet z Augustowa: czy mam seksbieliznę, czy jestem głęboka i ciasna, czy potrafię współżyć w dzień, jakie lubię pozycje, bo on lubi na jeżdźca, czy potrafię zachęcić mężczyznę. Zaproponował, że za dwa spotkania tygodniowo załatwi mi pracę. Poszłam za ciosem: zaprosiłam go do domu. Podczas spotkania tak spanikowałam, że wybiegłam z mieszkania. Wtedy o mało nie dotknęłam bagna.

Młody człowiek z Polski, jak się przedstawił, zaproponował mi pracę w agencji towarzyskiej na Wybrzeżu: 8 000 zł miesięcznie na rękę, mieszkanie za darmo. Spytał tylko, ilu facetów jestem w stanie „obsłużyć” jednej nocy.

Facet z Warszawy nie pytał o nic, tylko chciał wiedzieć, czy zgodziłabym się na trójkąt: dwie kobiety i on.

Dругa propozycja trójkąta od faceta z Ostrołęki była ciekawsza: gdy znajdę przyjaciółkę: 5 000 zł za 5 spotkań w miesiącu, u mnie, chce wyłączności, płaci z góry gotówką. Ta druga kobieta musi być dużo młodsza, 17-18 lat.

Były też maile i telefony w tonacji podtrzymania mnie na duchu.

Bez niczego

W mojej sporej wsi pracowałam jako sekretarka w szkole. Szkołę zlikwidowano. Trafiałam na zasiłek dla bezrobotnych. Skończył się. Zostałam z chorą matką (6 lat nie wstawała z łóżka), trzyletnim synem (mąż zostawił mnie 12 lat temu), bez pracy, bez niczego. Zaczęłam walkę o przetrwanie. Parę miesięcy na zastępstwie w bibliotece, sezonówki przy sprzedaży lodów, robota przy krowach w oborze, zbieranie truskawek. Syn w piątym roku

zachorował na trzewną, brak enzymów trawiennych. Cudem uratowało go Centrum Zdrowia Dziecka. Po paru latach wędrówek po klinikach i szpitalach, na szczęście zupełnie wyzdrowiał.

Było strasznie ciężko, ale radziłam sobie.

Za biedna na ślub

Trzy lata temu poznałam mężczyznę. Po półtorarocznej znajomości oświadczył się, wyznaczyliśmy datę ślubu. Trzy tygodnie przed powiedziały: „Przemyślałem. Jesteś za biedna, nie będę cię całe życie utrzymywał”.

Załamalam się. Nie chodziło nawet o rozstanie. Ale coraz trudniej było o okazję do zarobku. Długi zaczęły rosnąć. W Wigilię byłam Świętym Mikołajem, dostałam 100 zł. W styczniu sprzedawałam słodycze za dniówkę na rękę 80 zł, minus bilet do Łomży. Nie mrozie rozchorowałam się na nerki. Leżałam cały luty, bo nie miałam na lekarstwa. Były dni, że nic nie jadłam, odkładałam dla syna, bo nie miałam już pomysłu, żeby chociaż przedłużyć kupowanie „na zeszyt” w sklepie. I tak dobra, cierpliwa kobieta, że daje...

Wcześniej myślałam nawet o własnej działalności, miałam niezłe pomysły. Ale mój wniosek odpadł w urzędzie pracy.

Gotowa!

Od pół roku nie płacę za mieszkanie. W sumie ze sklepem i drobnymi pożyczkami od znajomych mam 12 000 zł długu.

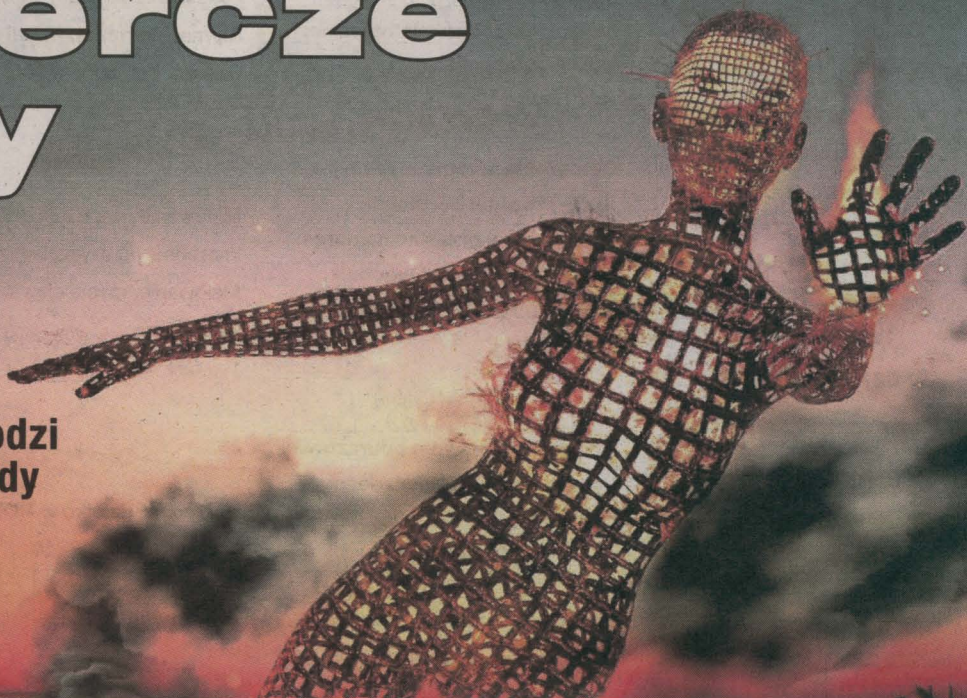
I oto zjawił się mężczyzna, który jeszcze półtora roku temu chciał się ze mną żenić, ale uznał, że jestem za biedna. Powiedział, że nigdy przedtem ani potem nie miał takiej kobiety, jak ja. Chce się ze mną od czasu do czasu przespać, a znając moją sytuację, będzie mi płacił. Wyrzuciłam go z domu, ale od tej chwili dojrzała we mnie myśl, że gdy nie będę już miała innego wyjścia, spróbuję zarobić w ten sposób.

Tamtego dnia nie jadłam nic cały dzień. I właśnie wtedy usiadłam przy starym komputerze i napisałam ofertę: za sponsoring – gotowa na wszystko.

MARIOLA KULIKOWSKA

Mordercze sceny

Bieda zawsze rodziła i rodzi kradzieże, rabunki, napady i zbrodnie



Bezwzględni bandyci

Starszego już Franciszka Stypułkowskiego, który w Bagienkach (wówczas powiat wysokomazowiecki) prowadził gospodarstwo, w listopadzie 1920 roku odwiedzili żołnierze. Trwała wojna bolszewicka, czasy były niespokojne, rozmowa z żołnierzami dotyczyła różnych tematów. Wywiązał się wątek gospodarski. Stypułkowski był zainteresowany zakupem inwentarza. Goście zapewniali, że żywy inwentarz może kupić bez kłopotu pod Białymstokiem. Stypułkowski zdecydował się skorzystać z ich podpowiedzi. Nie wiadomo, czy żołnierze mówili prawdę i czy umówili rzekomych sprzedających i kupującego na konkretny termin. Pewne jest, że Stypułkowski zabrał gotówkę i kilka dni później pojechał wozem po inwentarz. Nie dojechał... Został zastrzelony i okradziony w okolicach Grabówki. Miał 74 lata.

Ostatnia wódka

Wieczorem 3 sierpnia 1924 roku Stanisław Piekutowski z Łopieni-Szelągów (gm. Nowe Piekuty) poszedł do sąsiada Dawida Pakiny po wódkę. Zagadał się, został dłużej.

Przed północą na dom Pakiny napadali bandyci. Szukali pieniędzy. Zamordowali gospodarza, jego żonę, dwoje dzieci i Piekutowskiego. Okradli i uciekli.

Podobne napady zdarzały się w okolicy częściej. W 1926 roku policja ujęła szajkę bandytów Michała i Józefa Żeńko oraz Filipa Kleszczewskiego ze wsi Pasynki (pow. bielski). Przyznali się do 11 napadów rabunkowych z bronią w rękę.

Rodzina klótnia

Aleksander Biedrzycki z Obrytek (gm. Szczuczyn) mieszkał z żoną, córką i teściową. Do gospodarstwa „dorabiał” kradzieżą. I trafił do więzienia. Wyszedł z niego i do domu wrócił w maju 1926 roku. Kilka dni później, 22 maja, doszło do kłótni z żoną Katarzyną. Nie wiadomo, o co się pokłócili, ale napięcie rosło, aż Aleksander uderzył żonę w głowę jakimś narzędziem. Katarzyna straciła przytomność. Jej matka Leonarda Dembińska rzuciła się ratować córkę. Aleksander uderzył ją w głowę tym samym narzędziem. Zginęła. Rozwścieczony Biedrzycki dopadł do przerażonej córki Reginy. Furiat podpalił dom z trzema leżącymi kobietami i uciekł.

W czasie pożaru Katarzyna odzyskała przytomność. Wydostała się z płonącego domu. Spaliły się jej mama i córka.

Straszną tragedię opisywał łomżyński tygodnik „Życie i Praca”. Jak informował, Aleksander Biedrzycki był poszukiwany listem gończym wydanym przez Sąd Okręgowy w Łomży 1 lipca

1926 roku. Miał 28 lat. „Gazeta Śledcza” podała jego rysopis: włosy blond, twarz pociągła, pokryta krostami, wąsy białe, przystryżone.

Nie wiadomo, czy został ujęty i ukarany za straszne zbrodnie.

Przerwany sen

Ena Bluma Jeleń (lat 76) mieszkała sama w Zambrowie. W nocy z 2 na 3 stycznia 1929 roku bandyci wtargnęli do jej mieszkania. Przebudzona Bluma nie zdążyła zorientować się, co się dzieje, bo prawie natychmiast została uduszona. Bandyci uderzyli ją także w głowę czymś ostrym i ciężkim. Okradli zamordowaną staruszkę i uciekli.

Porachunki

Na Jana Dębińskiego z Wierzbowa (gm. Grajewo) w nocy z 22 na 23 stycznia 1929 roku napadło w jego domu sześciu mieszkańców wsi. Udało mu się jakoś wyrwać oprawcom i uciec do sąsiadów Bogdanów. Ale bandyci pobiegli za nim. Wdarli się do domu i krwawo rozprawili z rodziną, która chciała schronić Dębińskiego. Jan Dębiński i Bogdanowa stracili życie. Z Bogdanami mieszkała rodzina Boćków. Zostali ciężko poranieni.

Powodem napaści były porachunki osobiste, informował „Kurier Warszawski”.

Sąd Okręgowy w Łomży w czerwcu 1929 roku osądził i ska-

zał sprawców napadu i zabójstwa. Antoni Niczewski i Stanisław Zyskowski zostali skazani na 10 lat ciężkiego więzienia, a Jan Kowalewski na 8 lat. Sąd uniewinnił: Adama Jankowskiego, Bolesława Niczewskiego i Jana Cichockiego.

Skazani i prokurator odwołali się od wyroku. W październiku Sąd Apelacyjny w Warszawie zaskarżony wyrok uchylił uznając, że winni są wszyscy. Skazał: Adama Jankowskiego na 6 lat ciężkiego więzienia, Jana Kowalewskiego, Antoniego Niczewskiego, Bolesława Niczewskiego i Stanisława Zyskowskiego na 4 lata więzienia, a Jana Cichockiego na 3 lata.

Statystyki

Dane dotyczące przestępstw, zarejestrowanych w statystykach policyjnych z okresu międzywojennego, dostępne są od roku 1924. Wówczas w kraju odnotowano 1 948 586 przestępstw (bez podziału na kategorie: morderstwa, kradzieże, przemyt i inne). Przestępczość wzrastała, w 1927 roku odnotowano 2 455 680 przestępczych zdarzeń. Lata trzydzieste przyniosły spadek, w 1933 roku było 1 945 248 przestępstw. Terytorialnie najwięcej przestępstw było w województwach warszawskim, łódzkim, kieleckim, białostockim, wileńskim, wołyńskim, lubelskim.

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

(fak.0097/2023-o-i)

FINANSE

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

(fak/sms)

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.0068/2023-o)

Sprzedam owies bingo i siano bele.
Gmina Piątница. Tel. 517 – 411 – 381

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

RÓŻNE

Malowanie ogrodzeń, odnawianie,
impregnacja, czyszczenie.
Malowanie, mycie elewacji itp.
Zapraszam.
Tel. 691 – 055 – 809

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam działkę w ROD „Relax”.
Tel. (86) 216 – 45 – 10
lub 881 – 124 – 919

(p-001603-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 Miasta Łomża, położo-
nej w Łomży przy ul. Zjazd,
przeznaczonej do sprzedaży.

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



wersja cyfrowa
dostępna na:
www.kontakty-tygodnik.com.pl



Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

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

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



WAKACJE OD RAT

PIERWSZA RATA
PO 4 MIESIĄCACH

10 RAT RRSO 0%

WIĘCEJ U DEALERÓW STIHL
LUB NA WWW.STIHL.PL

Promocja obowiązuje od 1.05.
do 30.06.2023 r.
RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa
Oprocentowania.



STIHL

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Toyota Avensis, (2012), diesel, w bardzo dobrym stanie, hak, w posiadaniu od 5 lat, przegląd i OC aktualne, cena 31 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 348 - 098

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (1997), 1.9 TDI, 110 KM, nowy akumulator, świeże OC i badania techniczne, diesel, cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 781 - 070 - 343

(o/b)

Sprzedam Kia Picanto, (2005), 1.1 benzyna, sprawna klimatyzacja, przegląd ważny do 24.08.2023 r., ubezpieczenie do 07.11.2023 r., cena 5 800 zł, tel. 536 - 336 - 004

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2012), 1.5 DCI, auto sprawne, serwisowane, klimatyzacja, diesel, 95 KM, cena 26 500 zł, tel. 791 - 217 - 115

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005), 1.9 cdti, przegląd i OC do września, auto zadbane, naprawy wykonywane na bieżąco, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 518 - 416 - 813

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2000), 1.4 benzyna, 75 KM, przebieg 180 000 km, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 504 - 416 - 359

(o/b)

Sprzedam Kia Optima, (2015), 2.0 hybryda, skórzana tapicerka, wielofunkcyjna kierownica, kolor czarny, cena 55 900 zł, tel. 513 - 161 - 332

(o/b)

Sprzedam Opel Antara, (2012), diesel, stan techniczny bardzo dobry, auto zadbane, przebieg 180 000 km, cena 39 900 zł, tel. 692 - 066 - 432

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.8 LPG, wersja Gihha, kolor srebrny, przebieg 274 000 km, cena 7 900 zł, tel. 601 - 596 - 147

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2002), benzyna, elektryczne szyby, stan mechaniczny dobry, przebieg 208 500 km, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 733 - 791 - 095

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2003), 1.9 diesel, 110 KM, sprawna klimatyzacja, elektryczne szyby, nowe opony letnie, cena 6 499 zł do negocjacji, tel. 693 - 891 - 430

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2005), 1.9 TDI, 105 KM, stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, cena 22 500 zł, tel. 663 - 176 - 847

(o/b)

Sprzedam BMW E90, (2006), diesel, przebieg 192 000 km, wszystko wymieniane na czas, auto działa sprawnie, bez zarzutów, cena 35 000 zł, tel. 798 - 236 - 962

(o/b)

Sprzedam Audi A3 8P, (2009), 1.6 TDI, diesel, elektryczne szyby, klimatyzacja, naprawy i przeglądy wykonywane na czas, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 065 - 736

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2003), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, przebieg 320 000 km, kolor czarny, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 508 - 864 - 615

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2000), 1.4 benzyna + gaz, stan bardzo dobry, 75 KM, przebieg 195 000 km, cena 4 800 zł, tel. 695 - 986 - 285

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2005), diesel, felgi 17, auto w ciągłej eksploatacji, przebieg 351 700 km, cena 8 400 zł, tel. 506 - 375 - 070

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B6, (2008), 1.9 TDI, 105 KM, auto w bardzo dobrym stanie, opłaty do 08.2023 r., cena 11 900 zł do negocjacji, tel. 533 - 609 - 900

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2009), diesel, 170 KM, auto zadbane, dobre wyposażenie, klimatyzacja, przebieg 240 000 km, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 535 - 403 - 222

(o/b)

Sprzedam Kia Venga, (2011), benzyna, bogate wyposażenie, stan wizualny i mechaniczny bardzo dobry, wnętrze jak nowe, cena 24 900 zł do negocjacji, tel. 600 - 171 - 113

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat CC, (2012), benzyna, auto sprawne technicznie, 2 komplety opon, cena 34 900 zł, tel. 501 - 545 - 068

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2004), 160 KM, świeży przegląd, OC do stycznia 2024 r., sprawna klimatyzacja, odpinany hak, cena 11 500 zł, tel. 607 - 178 - 062

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2020), 1.5 HDI, 102 KM, stan bardzo dobry, auto świeżo sprowadzone, cena 57 500 zł, tel. 791 - 217 - 115

(o/b)

Sprzedam Seat Exeo, (2010), 2.0 TDI, 120 KM, przebieg 255 000 km, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, w oryginale, cena 22 900 zł, tel. 690 - 869 - 785

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2018), 1.5 TDCI, w bardzo dobrym stanie, drugi właściciel, niski przebieg, cena 39 000 zł, tel. 602 - 329 - 752

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia II, (2007), benzyna, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, w oryginale, wspomaganie, radio CD, cena 9 500 zł, tel. 691 - 645 - 754

(o/b)

Sprzedam Ford C-MAX, (2012), 1.6 benzyna, 125 KM, bardzo bogate wyposażenie, zawieszenie sztywne, cena 30 900 zł do negocjacji, tel. 511 - 558 - 030

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2007), benzyna, auto zadbane, bez uszkodzeń, od nowości garażowane, w dobrej kondycji, cena 13 900 zł do negocjacji, tel. 600 - 171 - 113

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2007), stan techniczny i wizualny bardzo dobry, drugi właściciel w kraju, diesel, przebieg 393 000 km, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 602 - 257 - 389

(o/b)

Sprzedam BMW E91, (2007), 2.0 benzyna, kombi, kolor czarny, tapicerka jak nowa, przebieg 201 000 km, cena 20 900 zł do negocjacji, tel. 608 - 305 - 979

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2009), benzyna, bogate wyposażenie, posiada obcierki i rysy, przegląd i ubezpieczenie do 08.11, cena 27 000 zł do negocjacji, tel. 510 - 816 - 526

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

Pobierz aplikację mobilną

TAXI 19-1913
MPT

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz z
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, (1990), garażowany, sieczkarnia słomy, wózek na heder, w ciągłej eksploatacji, cena 65 000 zł do negocjacji, tel. 513 - 134 - 509

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella 1201, (2010), grabi do boku, stan bardzo dobry, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 505 - 343 - 613

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Krone 2400, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna w 100%, cena 8 500 zł, tel. 506 - 322 - 646

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pronar, szerokość grabienia 4,10 m, na tandemie, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł, tel. 600 - 977 - 683

(o/b)

Sprzedam kosiarkę tylną Novacat 305, (2007), z kondycjonerem, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 39 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar Z-245, (2010), pierwszy właściciel, w bardzo dobrym stanie, cena 37 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię Claas Jaguar 690, cena 34 000 zł, tel. 504 - 187 - 452

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal Fach Z-562, (2008), jak nowa, stan techniczny dobry, garażowana, szeroki podbierak, cena 19 800 zł, tel. 500 - 729 - 150

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360 3P, nadwozie i blacharka w oryginale, wszystko w pełni sprawne, opony 80%, cena 23 700 zł, tel. 660 - 409 - 963

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 530 - 353

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Lely, (2014), od nowości w Polsce, 2,80 m, w bardzo dobrym stanie, gotowa do pracy, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 795 - 198 - 639

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, silnik 6 Perkins, heder 3 m, sprawny, około 12 lat w gospodarstwie, cena 25 000 zł, tel. 797 - 772 - 197

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-360, (1985), pierwszy właściciel, stan dobry, cena 23 000 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Vicon RF 135, stałokomorowa, centralne smarowanie, 23 noże tnące, stan dobry, cena 35 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 920 - 966

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Strumyk, (2015), cena 5 700 zł, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 575, rotor, siatka, noże, wałek szerokokątny, cena 25 000 zł, tel. 696 - 547 - 845

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 2600, (2009), wałek przekaźnika mocy w komplecie, cena 47 500 zł, tel. 696 - 547 - 845

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy International 531, heder 3,60 m, cena 19 000 zł do negocjacji, tel. 601 - 712 - 007

(o/b)

Sprzedam pług Niemeyer, 3-skibowy, stan bardzo dobry, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Kuhn GMD 4410 Lift Control, (2008), świeżo sprowadzona z Belgii, cena 9 900 zł, tel. 798 - 730 - 211

(o/b)

Sprzedam pług obrotowy Vogel Noot, w oryginale, rozstaw korpusów 100 cm, szerokość orki regulowana do 50 cm na skibę, cena 28 500 zł, tel. 604 - 167 - 045

(o/b)

Sprzedam przyczepę, 3,5 tony, trójstronny wywrot, jak nowa, użyta kilka razy, 3,50 m x 1,90 m, cena 10 200 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam prasę belującą New Holland 835, łańcuchowa, zmiennokomorowa, owijanie na 2 sznurki, cena 6 500 zł, tel. 516 - 640 - 387

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz polowy Pilmel, pojemność 2 200 litrów, belka 18 m, cena 19 500 zł, tel. 608 - 057 - 930

(o/b)

Sprzedam przyczepę do kukurydzy, w bardzo dobrym stanie, kłapa hydrauliczna, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 708 - 109

(o/b)

Sprzedam ścinacz zielonek Zamet, w dobrym stanie, sprawny technicznie, cena 17 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy, szerokość 4,50 m, cena 14 500 zł, tel. 608 - 057 - 930

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rondini, 400 litrów, pojemność 400 litrów, w idealnym stanie, wałek w komplecie, cena 1 900 zł, tel. 606 - 596 - 550

(o/b)

Sprzedam przyczepę, wywrotka, nowy siłownik, przewód i instalacja elektryczna, stan bardzo dobry, cena 10 300 zł, tel. 660 - 179 - 579

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, gotowy do pracy, nie wymaga wkładu finansowego, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 600 - 532 - 665

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Jappy, 1 200 litrów, w dobrym stanie, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 512 - 579 - 635

(o/b)

Sprzedam owijkę stacjonarną Metal Fach, na szeroką folię 750, cena 3 700 zł, tel. 691 - 376 - 328

(o/b)

Sprzedam siewnik Amazone D-7, 3 m, stan bardzo dobry, zadbane, cena 11 000 zł, tel. 513 - 803 - 424

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Krone, sprawna, gotowa do pracy, stan dobry, wałek w komplecie, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 606 - 522 - 211

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Tytan 10, (2006), nowe opony, regulacja posuwu taśmy, cena 30 000 zł do negocjacji, tel. 506 - 286 - 951

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Claas Liner 2600, (2010), stan bardzo dobry, koła skrętne, wałek w komplecie, cena 51 500 zł, tel. 660 - 757 - 644

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową Kuhn, szerokość 4 m, stan bardzo dobry, hydrauliczne podnoszenie, cena 18 900 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland Vario, 3-skibowy, zmienna szerokość robocza, w bardzo dobrym stanie, cena 24 900 zł, tel. 660 - 757 - 644

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, 4-rzędowy, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 5 900 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Unia Famarol, (2015), szerokość 4,30 m, stan idealny, cena 14 000 zł, tel. 512 - 569 - 536

(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.

26. DNI ZAMBROWA

TARGOWICA MIEJSKA
PRZY ULICY WYSZYŃSKIEGO 14



SOBOTA 10 CZERWCA 2023

10.00 - 15.00



MOTOKROPLA - Akcja Zbiórki Krwi
zorganizowana przez zambrowski KMM ŻUBR
Punkty pobrań - w budynku oraz przed siedzibą MOK w Z-wie

15.00 - 18.00

Wystawa Motocykli na targowicy miejskiej
zorganizowana przez zambrowski KMM ŻUBR

16.00

Konfrontacje Kulturalne Młodych Talentów MOK w Z-wie:
- pokaz Zespołu Mazoretek i Cheerleaderek ENIGMA
- Studio Muzyczne ART
- Laureaci II Ogólnopolskiego Festiwalu Przebojów Agnieszki Osieckiej ZIELONO MI

19.00 Wielka Cygańska Rewia PATRYCJI RUNO

20.30 Koncert zespołu PIERSI



Fot. pixabay

NIEDZIELA 11 CZERWCA 2023

10.00

XXVI Międzynarodowy Otwarty Turniej Par w Brydżu Sportowym
o Puchar Burmistrza Miasta Zambrów (MOK w Zambrówie)

16.00

Konfrontacje Kulturalne Młodych Talentów MOK w Z-wie:
- pokaz tańca nowoczesnego
- pokaz tańca towarzyskiego
- pokaz gimnastyki artystycznej
- pokaz baletu
- pokaz Zambrowskiego Klubu Karate Kyokushin

18.30

Koncert zespołu INTENSE

19.00

Koncert zespołu SENSATION

20.30

Koncert PAWŁA STASIAKA z zespołem PAPA D



Zamawiaj więcej
płatąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs ŁOMŻA, STARY RYNEK 16
Kodak Express ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18 Digital Solution

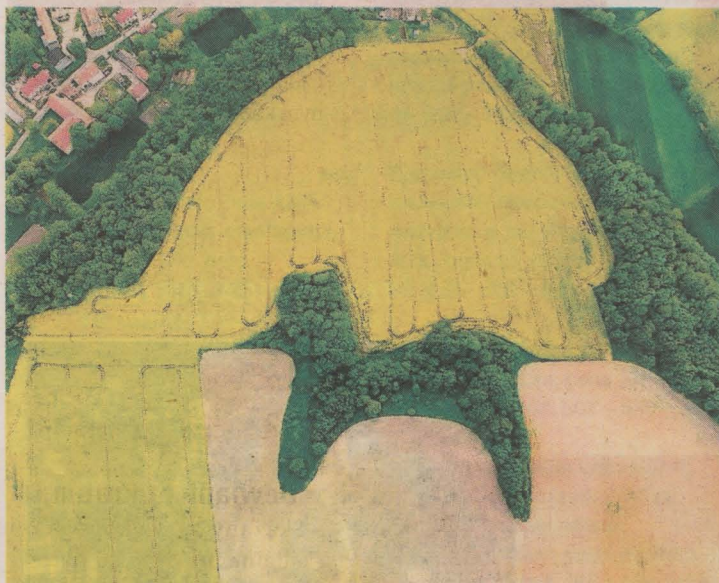


REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



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

Piękna nasza Polska cała!



Pudelkowy Lasek

Ta przyrodnicza perełka, zwana „Pudelkowy Lasek” (kształtem przypomina pudelka), to dzieło rolnika we wsi Barycz (gm. Mściwojów) na Dolnym Śląsku. Z drona sfotografował go Jan Ulicki w 2021 roku, gdy pola obsiane były

rzepakami. Zdjęcie zostało wyróżnione w międzynarodowym konkursie Siena Drone Awards. Od tamtego czasu fotografik wykonał wiele pięknych zdjęć w różnych porach roku (można je obejrzeć na jego stronach społecznościowych).



Jeziro Serce

Złądu jezioro w Trzcielu przy drodze 137 między Karolewem i Sierczem (koło leśnego parkingu, ok. 35 km od Świebodzina) w Lubuskiem niczym szczególnym się nie wyróżnia. Dopiero widok z lotu ptaka odkrył jego niezwykły kształt. Kiedyś

można tu było spotkać tylko wędkarzy. Dziś w dotarciu do niego pomaga drogowskaz z napisem „Jeziro Serce”. Tłumów nie ma, ale są idealne warunki do spokojnego odpoczynku. Jezioro można obejść w ok. pół godziny. (Fot. Lech Muszyński/PAP).



Serce Trzebini

Zalew Balaton, nazywany Sercem Trzebini (ok. 46 km od Krakowa), powstał na terenie dawnego kamieniołomu, w którym wydobywano wapień. Gdy w latach 60 XX w. wapień się wyczerpał, pomysłowo ukształtowane wyrobisko zalane zostało wodą. Dziś to atrakcja, która latem przyciąga turystów nie tylko kształtem. Przejrzysta lazu-

rowa woda sprawia, że Zalew to raj dla amatorów nurkowania. Na dnie mogą wypatrzeć zatopione tory kolejowe, górniczy wagonik oraz wraki jachtów. W części północnej nad lustrem wody są strome skały, przyciągające lubiących wspinaczki. Jest też bezpłatna, ogólnodostępna plaża z niezbędną do wypoczynku infrastrukturą.



Zagajnik miłości

„Zagajnik miłości”, nazywany także przez wielu „Sercem wiosny” lub „Miłosnym laskiem” rośnie także na Dolnym Śląsku we wsi Skarszyn (gm. Trzebnica), ok. 20 km od Wrocławia i 10 km od Trzebniicy. To także nie jest

dzieło natury, lecz powstało dzięki rolnikom, którzy przez lata nadawali mu taki kształt. Niedługo las ponoć bardziej przypominał trójkąt, ale na zdjęciach map z 1984 r. można już zauważyć wyraźny zarys serca.

Zaginęła mieszkanca Pniewa



Anna Wiśniewska (61 lat) z Pniewa (gm. Łomża) w środę, 5 kwietnia, około godz. 10.00 wyjechała samochodem w kierunku Łomży. Do tej chwili nie powróciła i nie nawiązała kontaktu z rodziną. Ma 168 cm wzrostu, oczy szare, włosy proste do ramion, farbowane na blond. Wszyscy, którzy widzieli ją 5 kwietnia i później, mogą pomóc w ustaleniu miejsca jej pobytu lub wiedzą cokolwiek o jej losie, proszeni są o kontakt z policją, tel. Alarmowy 112.

Zginął pod belą sianokiszonki



Do tragedii doszło na drodze dojazdowej przez las do pól w pobliżu miejscowości Chłudnie (gm. Mały Płock). Według ustaleń policji, na rolnika (55 lat) podczas wymiany koła w przyczepie spadła bela siana. Mimo starań ratowników Zespołu Ratownictwa Medycznego i załogi Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, nie udało się go uratować. Fot. OSP Mały Płock

Kraks przy szpitalu w Łomży

Jadący hyundaiem al. Piłsudskiego od strony Szosy Zambrowskiej skręcił w lewo w ul. Kazańską i zderzył się z jadącym w przeciwnym kierunku drugą jezdnią al. Piłsudskiego bmw. Jedna osoba trafiła do szpitala na badania.

Splonął opel

Z nieustalonych przyczyn w nocy na parking przy ul. Księcia Janusza zapalił się opel corsa. Splonął doszczętnie, a w wyniku pożaru uszkodzony został stojący obok niego volkswagen passat.

Dewiant za kratami

Skazany za wykorzystanie seksualne małoletniej mężczyzna (40 lat) na 2 lata więzienia, ukrywający się przed odsiadką, został zatrzymany przez policję w gminie Sokoły (pow. wysokomazowiecki). Trafił od razu do więzienia, skąd odpowie jeszcze za kierowanie pojazdem pod wpływem alkoholu.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY RADZIŁÓW o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 11 pkt 7 i 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977), art. 39 i 40 w związku z art. 54 ust. 2 i 3 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 (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 ze zm.) oraz uchwały Nr XX/166/2020 Rady Gminy Radziłów z dnia 29 czerwca 2020 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów, **zawładam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 15 czerwca 2023 r. do 6 lipca 2023 r.** w siedzibie Urzędu Gminy w Radziłowie (pokój 3A), 19-213 Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14, w godzinach pracy Urzędu.

Projekt zmiany Studium wraz z Prognozą oddziaływania na środowisko będzie również udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie <https://bip-ugradzilow.wrotapodlasia.pl/>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany Studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu **30 czerwca 2023 r.** w Sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Radziłowie, ul. Plac 500-lecia 14 o **godz. 12⁰⁰**.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi do projektu zmiany Studium. Uwagi mogą być wnoszone ustnie do protokołu, w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, (na adres Urzędu Gminy w Radziłowie, 19-213 Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14, lub e-mail: sekretariat@gminaradzilow.pl, lub skrytka ePUAP: ugradzilow@skrytka) z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy,

w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 28 lipca 2023 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Radziłów.

Wójt Gminy Radziłów

Krzysztof Milewski

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych:

- 1) Dane osobowe podawane są w celu składania uwag do projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Radziłów będą przetwarzane do momentu zakończenia sprawy, po czym zostaną przekazane do archiwum w Urzędzie Gminy w Radziłowie jako dokumenty kategorii „A”, zgodnie z przepisami dot. archiwizacji dokumentów.
- 2) Administratorem podanych danych osobowych jest Wójt Gminy Radziłów, 19-213 Radziłów, ul. Plac 500-lecia 14.
- 3) Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy, niepodanie danych osobo-

wych skutkuje pozostawieniem uwagi bez rozpoznania.

- 4) Składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
- 5) Składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
- 6) Podstawę prawną przetwarzania danych stanowi art. 11 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 997).
- 7) Składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw wobec przetwarzania podanych danych osobowych, z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę.
- 8) Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych w Urzędzie Gminy w Radziłowie: e-mail: arasimowicz@gmail.com.

Poradnia psychologa

Nie potrafię podjąć decyzji



Fot. pixabay

Zawsze coś odkładam, bo trudno mi podjąć decyzję. Na przykład, mam pracowników, których powinienem zwolnić, bo mnie oszukują, ale jakoś nie mogę się na to zdobyć. Podobnie jest z żoną. Ona wie, że mam romans, sprawa naszego rozvodu wisi na włosku, właściwie wcale nie chcę kontynuować mojego romansu, ale nie mogę się zdecydować na zerwanie z kochanką. Takich zdarzeń, że wiem, co powinienem zrobić, ale nie potrafię się na to zdobyć, jest w moim życiu wiele.

Jarek

Mam wątpliwości, że kłopot tkwi w podejmowaniu decyzji. Gdyby tak było, nie byłby Pan w stanie stworzyć, rozwinąć i prowadzić swojej firmy. Myślę, że problem polega na czymś innym.

Na czym? Mamy dwa przykłady trudności. Jeden dotyczy zwolnienia pracownika, drugi „zwolnienia” kochanki. Oba mają pewien wspólny mianownik: trzeba stać się przykrym dla drugiej osoby, dbając jednocześnie o swoje dobro. Tego nie potrafią zrobić ludzie, którzy nie chcą, boją się lub obwiniają się za to, że sprawiają innym przy-

krość. Słowem, przykłady, o których Pan wspomniał, wymagają asertywności, czyli umiejętności ochrony swoich praw, zadbania o siebie. Jest to trudne, jeśli mamy silne opory przed wyrażaniem wprost swojej złości. Ta trudność jest związana z przekonaniem (które zwykle powstaje we wczesnym dzieciństwie), że otwarte wyrażanie złości, gniewu, niezadowolenia lub sprzeciwu naraża nas na kolosalne koszty, bo ludzie się od nas odwrócą, porzucą nas i nie będą chcieli mieć z nami nic wspólnego. Te przekonania tworzą się u dzieci, gdy słyszą, jak rodzice mówią, na przykład: „Jak chcesz się złościć, to idź do swojego pokoju” albo „Nie kocham cię, jak jesteś taki niegrzeczny”. W takich warunkach dzieci uczą się wyrażać złość i bunt w sposób bierny (przez odmawianie jedzenia, zanieczyszczanie się, robienie na złość, bałaganienie etc.). Być może Pana romans, a teraz zwlekanie z zerwaniem z kochanką są biernym wyrażaniem złości w stosunku do żony?

Wydaje mi się, że mógłby pomóc trening asertywności. Zwykle jest jednak tak, że tego typu trening daje krótkotrwałe rezultaty, jeśli nie jest wsparty psychoterapią i zrozumieniem własnych oporów przed byciem asertywnym.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Fot. pixabay

Pytanie intymne

Przyznałam się ostatnio, że gdy jestem sama, oglądam w internecie erotyczne sceny i filmy pornograficzne. Wcześniej zauważyłam, że mój mężczyzna też wchodził do internetu na takie strony w tajemnicy przede mną, co mnie trochę zabolowało, ale to przemilczałam. Ja nie chciałam robić sekretu. Powiedziałam, gdy byliśmy sami, bo zamarzył mi się wieczór, że najpierw razem będziemy oglądać film z nagimi odsłoniętymi, a potem zagramy „powtórkę z rozrywki”. Sądziłam, że to będzie fajne. Był zaskoczony, że oglądam erotyczne filmy. Stwierdził, że skoro szukam takich stron w internecie, to oznacza, że on już mi nie wystarcza, że z pewnością szukam sobie jakiegoś wirtualnego kochanka albo już go znalazłam i za moment spotkam

się z nim w realu. Z niewinnego pomysłu wybuchła wojna. Powiedziałam, że wiem, że on też w internecie odwiedza erotyczne strony. Ale to, według mojego faceta, zupełnie co innego. On może, ja nie. I jest między nami cicha wojna. Jak ją wygrać?

Alicja

W tej „wojnie” nie może być jednego zwycięzcy. Możecie ją wygrać dla siebie tylko oboje. Ciekawe tylko, dlaczego mężczyzna zareagował tak nerwowo. Albo zupełnie nie rozumie potrzeb swojej kobiety, albo jest z kompleksionny, albo... Tego trzeba się dowiedzieć od niego, czyli przerwać niebezpieczne milczenie. Bo im dłużej będzie trwało, tym trudniejszy będzie powrót do normalnej rozmowy. A filmy z erotycznym zabarwieniem są tak samo dostępne dla kobiet, jak i dla mężczyzn.

Lekarz domowy

Na grillu smażę mięso bez tłuszczu, a jednak zawsze czuję niestrawność. Dlaczego?

Michał

Przy smażeniu na grillu wytapiający tłuszcz kapie na żar, a spalając się wytwarza szkodliwe substancje, które z dymem trafiają do potrawy. Groźne związki chemiczne powstają także w mięsie, gdy jest zbyt spieczone. Lekko przypalony kawałek mięsa dostarcza organizmowi substancje rakotwórcze. Dlatego absolutnie nie należy piec bezpośrednio na ruszcie grilla, lecz tackach do pieczenia na grillu, by tłuszcz nie skapywał do ognia, a mięso nie miało z ogniem i dymem bezpośredniego kontaktu.

Poza tym bezpieczniejsze jest pieczenie chudych kawałków mięsa. Zamiast boczków i karkówek, zdrowsze będą piersi z kurczaka lub chuda wołowina. Niezdrowe jest mięso niedopieczzone, a także mięsa peklowane i konserwowane saletrą. Pod wpływem wysokiej temperatury powstają w nich szkodliwe dla zdrowia związki azotowe. Najzdrowsze z grilla są ryby (można piec w folii) i warzywa (np. bakłażany). Skuteczna przy niwelowaniu uczucia niestrawności po spożyciu grillowanego mięsa jest witamina C, która znajduje się owocach (porzeczki, cytrusy) i warzywach (kapusta, cebula, pomidory, brokuły). Pomocne też kieliszek czystej wódki z pieprzem.

Pod paragrafem

W firmie pracuję od trzech miesięcy. Wkrótce po kilku latach przyleci z USA w środku tygodnia siostra. Będę ją musiał odebrać z lotniska na Okęciu. Czy mogę w takim wypadku skorzystać z urlopu na żądanie?

Michał

Tak, będziesz mógł, bo urlop na żądanie pracownik może wykorzystać w dowolny sposób. Nie musi wy-

jaśniać pracodawcy, na jaki cel chce urlop. Musi tylko o tym powiadomić, aby mógł odpowiednio zorganizować pracę w firmie. Oczywiście, dla dobrych relacji można powiedzieć szefowi, dlaczego chcemy urlop, zwłaszcza, gdy zapyta. Pracownikowi przysługują 4 dni urlopu na żądanie w każdym roku kalendarzowym. Nie są to dodatkowe dni urlopu, tylko urlop udzielany w szczególnym trybie w ramach przysługującego wymiaru.



Przysmak podlaski

Grochówka kurpiowska

Składniki na 4 porcje:

- 20 dag chudej kielbasy
- 10 dag wędzonego boczków
- pół szklanki śmietany 18 proc.
- 2 cebule
- marchew
- pietruszka
- kawałek selera

- pół pora
- łyżka masła
- majeranek
- sól, pieprz

Groch umyj i namocz (najlepiej pozostaw na noc). Marchew, pietruszkę i seler obierz i zetrzyj na tarce. Pora i jedną cebulę posiekaj drobno. W garnku rozgrzej masło i obsmaż warzywa około 5 minut. Zalej 1,5 l wody, a po zagotowaniu dodaj groch i gotuj pod przykryciem do miękkości. Podsmaż pokrojone w paski kielbasę i boczki oraz cebulę posiekaną w kostkę. Dodaj do zupy, dopraw solą, pieprzem, majerankiem i śmietaną. Podgotuj (bez wrzenia) 3 – 5 minut.



Co o Tobie mówi odzież?

1. Poskładana w kostkę i na wieszakach w szafie (lub garderobie): świadczy o elegancji i umiłowaniu porządku. Nie ulegasz pokusom ani modzie. Masz zasady, od których nie odstępujesz. Skromny, ale elegancki strój potrafiś ożywić dobrą dobranym dodatkiem. Tak jak poważną atmosferę umiesz rozładować trafnym dowcipem. Obowiązkowość i sumienność w pracy. Uczciwość i życzliwość w stosunku do bliskich. Nie eksperymentujesz w życiu. I choć się nie wychylasz i tak Cię dostrzegają. Ludzie lgną do Ciebie, bo dobrze i bezpiecznie jest być z Tobą.

2. Porozwieszana na krzesłach, a w szafie luźno: żyjesz, jakby zaraz trzeba było się pakować przed podróżą, choć nigdzie się nie wybierasz. Jest tak, bo lubisz mieć wszystko pod ręką, a dokładniej: wszystko pod kontrolą. Ale choć zgłębiasz wiele spraw, nie potrafisz podejmować decyzji. Brak Ci stanowczości. Wąhasz się, w co się ubrać i podobnie nie wiesz, jak postąpić w ważnych sprawach. Nie

lubisz radzić się nikogo, bo ufasz przede wszystkim sobie. Masz dużo pracy, bo wydaje Ci się, że tylko Ty zrobisz wszystko najlepiej.

3. Wrzucona do szafy byle jak i byle gdzie: towarzyszy Ci ciągle pośpiech i chaos. Spieszysz się nawet, jeśli nie musisz. Spóźniasz się, choć wychodzisz wszędzie wcześniej, bo po drodze coś Cię zainteresuje. I znów pędzisz. Zwykle zaczynasz robić kilka rzeczy jednocześnie. Męczy Cię to wewnętrzne rozdygotanie, ale nie potrafisz sobie narzucić dyscypliny.

4. Przygotowana do założenia: jednoznaczny dowód, że nic Cię nie zaskoczy. Wszystko w Twoim życiu jest wcześniej przemyślane. Przy niejasnych sytuacjach, rozważasz dwa warianty rozwiązań. Ta pedanteria jest czasami dla Ciebie męcząca, ale się oplaca. Nie zawodziś nawet przy trudnych zadaniach. Wszystko masz zaplanowane, więc żyjesz nie tylko pracą, masz czas dla rodziny, na rozrywkę i pasję. Pełna harmonia. Rozsiewasz wokół siebie spokój.

TVP o Marszu 4 czerwca



Jak informują liderzy PiS przez swoją TVP, Tusk poniósł porażkę, bo w marszu w Warszawie, który zorganizował 4 czerwca, poszło niewielu Polaków. Jego koleś, prezydent stolicy Trzaskowski poniósł porażkę, bo maszerujących było tak wielu, że sobie nie poradził i sparaliżowali metro oraz centrum miasta!

Postanowiłem przyznać się, że od młodości bardzo lubię pierogi ruskie. Liczę, że zostanę świadkiem koronnym przed powołaną przez PiS komisją do spraw ruskich wpływów, gdy zeznam wszystko o grupie przestępczej, lepiącej i serwującej takie pierogi Polakom i ujawnię, że kierowała nią moja teściowa.

Po ostatnich doświadczeniach denerwowałem się podjeżdżając pod warsztat samochodowy, że mechanik okaże się kolejnym naciągaczem. Na szczęście, niepotrzebnie, bo ten nowy powiedział, że mój samochód wymaga tylko wymiany płynu do kierunkowskazów.

Dziewczyna wraca z randki z płaczem. Mama pyta:

– Co się stało?

– On mnie rzucił. Stwierdził, że nie umiem tego, czego on ode mnie oczekuje.

Mama pokiwała głową i zaczęła córce opowiadać o ptaszkach, pieskach i o tym, co i jak one ze sobą mogą robić.

– Mamo! Pieprzyć, to ja się umiem, nawet lepiej od niego. Jemu chodzi o to, że nie umiem gotować!

– Cześć! Co masz w tej butelce? – pyta koleś koleś.

– Wodę.

– Szkoda. Myślałem, że coś do picia.

Na przejście graniczne podjeżdża czarna limuzyna, wysiada młody, elegancko ubrany facet. Celnik zadaje standardowe pytanie:

– Narkotyki? Broń? Nielegalne towary?

– Oczywiście.

Facet otwiera bagażnik. Celnik z niedowierzaniem ogląda: paczuski z białym proszkiem, broń, pieniądze.

– To wszystko pana?

– Nie, to pańskie. Moje jest w tamtym tirze.

– Panie doktorze, czy są już wyniki analiz? Umieram z ciekawości.

– No, nie do końca z ciekawości...

– Tato, czy to prawda, że znałeś mnie w kapuscie?

– Tak, a wczoraj za garażami, a przedwczoraj na przystanku. Musisz przestać chlać, synu!

Po dokładnym zbadaniu i analizie wyników, lekarz dał siedemdziesięciolatkiwoi słoiczek i polecił: – Proszę wziąć ten słoiczek do domu i przynieść jutro dawkę spermy.

Następnego dnia senior przychodzi z pustym słoiczkiem i tłumaczy:

– Najpierw próbowałem prawą ręką i nic. No to spróbowałem lewą ręką i też nic. Poprosiłem o pomoc żonę. I ona próbowała prawą ręką, potem lewą ręką i nic. Zawołaliśmy nawet młodą sąsiadkę. Próbowała najpierw obiema rękami, potem pod pachą, ścisnęła go kolanami. I nic!

– Zawołaliście państwo sąsiadkę? – pyta zdumiony lekarz.

– Tak. Ale, nie udało nam się otworzyć tego cholernego słoika.

Wokół samicy pływa wieloryb i wkurzony mówi:

– Dziesiątki organizacji ekologicznych, setki aktywistów, tysiące polityków i naukowców, dziesiątki tysięcy ludzi na manifestacjach, rządy w tylu krajach robią wszystko, by zachować nasz gatunek, a ciebie boli głowa...

Warto zaplanować ten weekend z rodziną,
przyjaciółmi, pasjonatami latania
Suwałki Air Show 2023



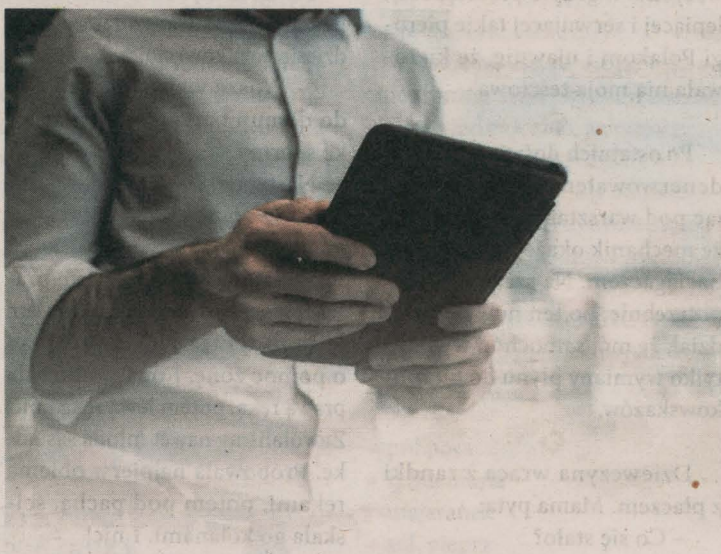
Kilkadziesiąt maszyn latających z Polski i zagranicy, pokazy akrobacji lotniczej z elementami pirotechniki na nocnym niebie oraz loty szybowców będzie można zobaczyć na „Odlotowe Suwałki Air Show 2023” w sobotę 24 czerwca na lotnisku. Jak zapewnia prezes Aeroklubu Polskiego Jerzy Makula, w tym roku do Suwałk przylecą wyjątkowe i rzadkie modele samolotów.

– Bardzo ciekawe i atrakcyjne będą pokazy akrobacji śmigłow-

cowej na śmigłowcach Bölkow. Pierwszy raz zobaczymy występ grupy akrobacyjnej z Litwy na wspianych samolotach Jak-52 – mówi Jerzy Makula.

Zastępca prezydenta Suwałk Grzegorz Krysa kusi „specjalnymi strefami”: gastronomiczną, handlową, zabaw.

Od 19 do 24 czerwca w Suwałkach odbędą się Mistrzostwa Polski w Akrobacji Samolotowej i Szybowcowej. Ich finał nastąpi właśnie 24 czerwca.



Pobierz **e-kontakty** z www.egazety.pl
i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): wszystko, co w tym tygodniu zaplanujesz w sprawach sercowych, ma szansę na urzeczywistnienie. Taki tydzień może się ponownie szybko nie zdarzyć. Możesz oczekiwać także na pozytywne zdarzenia w sferze materialnej i zawodowej z szansami na pieniądze.

BYK (21 IV – 20 V): będziesz szukać rozwiązań sytuacji, w której się znajdujesz. Podchodź do tego rozsądnie. Lekceważąc drogowskazy napotkane po drodze, możesz popełnić ogromny błąd. Słuchaj ludzi, którzy Cię otaczają. W miłości pojawi się pierwsza iskra, która może wywołać prawdziwy ogień.

BLIŹNIĘTA (21 V – 20 VI): najbliższe dni przyniosą Ci sporo spokoju i zadowolenia ze spraw bieżących. Zapragniesz spocząć w przyjaznych ramionach, które pojawią się tak sobie, mimochodem. Przygotuj się na miłe spotkania, sympatyczne towarzystwo, dobrych ludzi i sukces towarzyski lub medialny.

RAK (21 VI – 22 VII): na horyzoncie konflikt z kimś bliskim. Ktoś za Twoimi plecami doleje oliwy do ognia i wszystko skupi się na Tobie. Jedynym ratunkiem jest opanowanie. Pamiętaj: „Człowiek w gniewie siada na dzikiego konia”. W każdym bądź razie spodziewaj się pozytywnych zmian, które otworzą furtkę do lepszej przyszłości.

LEW (23 VII – 22 VIII): nie podejmuj zdecydowanych decyzji ani w sferze uczuć, ani w sprawach zawodowych. Ten tydzień uzmysłowi Ci, że nadszedł czas na przemyślenia, zastanowienie się. Zapewne to nie moment na ostre, konkretne kroki. Odsuń emocje, chwytaj sygnały, analizuj. Nie daj się ponieść nerwom.

PANNA (23 VIII – 22 IX): po namyśle użyjesz swoich energii we właściwym kierunku. Chcąc osiągnąć sukces, musisz zrewidować swoje preferencje i odpowiedzieć sobie na pytanie, co dla ciebie stanowi największą wartość. Czas na lepsze miejsce w nich sfery duchowej, uczuć.

WAGA (23 IX – 23 X): czas wyciszenia, spod którego przebijają się będzie wewnętrzny chaos. Jeśli to efekt wielowątkowej gry, pora ją przeciąć, zanim zmieni się w supeł. Przekonanie, że nad wszystkim się panuje, może być złudne, a finał jak w porzekadle o łapaniu kilku srok za ogon. Nie trać wiary w swoje możliwości, ale wykorzystaj ją tam, gdzie przyniesie pozytywne efekty.

SKORPION (24 X – 22 XI): czas na nowe działania, projekty, wprowadzanie w życie nowych idei lub czegoś, co planujesz od dawna. Wszystko wskazuje na to, że przejmiesz inicjatywę i pokierujesz sprawami według siebie.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): będziesz jakby w oderwaniu od rzeczywistości. Zamkniesz się w świecie iluzji i pragnień, pomijając sprawy, które będą się działy obok Ciebie. Chyba źle oceniasz sytuację i możesz widzieć wszystko w lepszym świetle. Jeśli przesadnie będziesz idealizować, nie mając wystarczających informacji, prawda może okazać się bolesna.

KOZIÓRÓŻEC (22 XII – 20 I): dni obfitujące w dobre zdarzenia. Jeśli chcesz cokolwiek zmienić w swoim życiu, dostaniesz szansę, aby tego dokonać. Na dodatek możesz mieć możliwość przebicia się. Jeśli wydaje Ci się, że jest trudno i źle, zmień swoje nastawienie. Widać możliwość sięgnięcia tam, gdzie dotąd nie było najmniejszych szans.

WODNIK (21 I – 19 II): w najbliższym czasie warto dać ponieść się śmiałym, ciągle odsuwanym marzeniom. Ożywcza ciekawość, która kiedyś Cię stawiła w gotowości do eksperymentów, znów się odezwie. Nie tłam jej, niech będzie w tym nawet egoistyczna myśl: chcę, aby było mi wspaniale!

RYBY (20 II – 20 III): w tym tygodniu los być może zawirować pewnymi zdarzeniami, że odzyskasz wigor i siły. Najwyraźniej zanoszą się na coś bardzo dobrego i związanego z finansami.

Olimpia Zambrów ma 70 lat

Zambrowski Klub Sportowy Olimpia, który gra w III lidze i po Jagiellonii jest drugą siłą piłkarską w województwie, zwrócił się do władz miasta o 300 tys. zł wsparcia. Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski, który od lat związany jest Klubem emocjonalnie, obiecał 150 – 170 tys. zł. Radni nie podjęli jeszcze decyzji.

W tym roku Zambrowski Klub Sportowy, który powstał w 1953 roku przy Zakładach Przemysłu Bawełnianego i nazywał się Włókniarz (nazwa Olimpia od 1957 r.), będzie obchodził 70 rocznicę działalności.

Piłkarze w Zambrowie mają doskonałe warunki szkolenia i treningów, nowoczesne boisko. Na mecze Olimpii przychodzą całe rodziny i przyjeżdżają kibice z sąsiednich gmin.

Sportowo i rozrywkowo i w Szepietowie

Będzie się działo w Dni Szepietowa w sobotę i niedzielę, 10 i 11 czerwca.

W sobotę od godz. 13.00 turnieje uczniów i przedszkolaków na Stadionie Miejskim im. Józefa Kowalskiego.

O godz. 15.00 start do Biegu po Zdrowie.

O godz. 13.30 wymarsz I Szepietowskiego Marszu Nordic Walking (trasa 3,5 km).

W niedzielę od godz. 8.00 do 12.00 zmagać się będą w zawodach o Puchar Burmistrza Szepietowa wędkarze (stawy „Glinianki”).

O godz. 14.00 występy przedszkolaków i uczniów oraz ogłoszenie wyników konkursu wędkarskiego na Targowisku Miejskim. O godz. 16. 30 z koncertem jubileuszowym z okazji piętnastolecia wy-



stąpi Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Szepietowa i gościnnie Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Wasilkowa. O godz. 17.15 tańcem i piosenką zaprezentuje się Zespół Pieśni i Tańca Podlasie, a po nim zespół Grzeczne Dzieci (godz. 18.00) i Nexus (godz. 18.30). Gwiazdą wieczoru będzie zespół Skaner (godz. 19.30).

Na zakończenie zabawa pod chmurką przy rytmach zespołu Renoma.

Rekord Polski Martynty Krawczyńskiej

Dwudziestojednoletni rekord Polski junierek w biegu na 1500 m z przeszkodami pobiła Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Sniadowa na mityngu w Warszawie. Poprawiła go o 1,06 sek., wynikiem 4:42,96 sek. Trenerem odnoszącej sukcesy za sukcesem jest Andrzej Korytkowski.

Koszykarki z Łomży w czołówce Polski

VII miejsce zajęły w Finale Krajowym Igrzysk Młodzieży Szkolnej w koszykówce dziewcząt koszykarki ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Łomży. W skład drużyny wchodzi: Małgorzata Sierżputowska, Michalina Siedlanowska, Oliwia Cwalina, Nikola Kozłowska, Martyna Grodzka, Gabriela Szeligowska, Lena Lutrzykowska, Oliwia Męczkowska. Ich trenerem jest Marcin Piotrowski.

Palimy papierosy na potęgę. Najczęściej palą... gospodynie domowe

Ani ostrzeżenia zdrowotne, ani makabryczne obrazki, ani zakaz sprzedaży papierosów mentolowych, ani nawet to, że papierosy podrożały – nic z tego nie sprawiło niestety, że palimy dziś mniej. Przeciwnie, palimy jeszcze więcej. Naukowcy z Polskiej Akademii Nauk podają, że papierosy pali już średnio co trzeci Polak. A przynajmniej tego jednego dnia w roku, w Światowy Dzień Bez Papierosa, warto rozstać się z tym zdradzieckim nałogiem. Co jednak zrobić, jeśli rzucamy i rzucamy, ale bez skutku?

Naukowcy z PAN podają, że pali 30,8% mężczyzn i 27,1% kobiet w Polsce. Z powodu palenia co roku umiera ponad 80 tys. z nas, z czego częściej niż co czwarty zgon (27 tys.) notuje się wśród kobiet.

Statystycznie co czwarty palacz określa swoją sytuację materialną jako „złą”. Nie powstrzymuje go to jednak przed kupowaniem papierosów. Polscy palacze kupują te najtańsze – dziś wśród nich królują te w cenie ok. 15 zł za paczkę. Na każde 10 sprzedanych paczek, 8 mieści się właśnie w tej cenie. Co gorsza, od 8 lat rok do roku nasi rodacy kupują i wypalają coraz więcej papierosów.

Niska cena papierosów – w Unii Europejskiej tańsze niż w Polsce można ku-

pić tylko w Bułgarii – to jeden z wielu powodów, dla których palimy coraz więcej. Drugim jest nadal zbyt niska świadomość szkodliwości samego nałogu. Wielu palaczy w Polsce uważa, że palenie to „brzydki nawyk”, a nie choroba (nikotynizm) wymagająca leczenia. Wielu palaczy jest też przekonanych, że to nikotyna szkodzi im najbardziej, podczas gdy największym zagrożeniem dla zdrowia ich oraz osób w ich otoczeniu – jest dym papierosowy. Nikotyna silnie uzależnia, ale nie powoduje np. raka czy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, które są jednymi z najczęstszych przyczyn zgonów wśród palaczy.

Kolejnym powodem jest to, że palaczy w Polsce często nie stać na zakup leków

wspierających rzucanie palenia, ani nawet na kupno preparatów nikotynozastępczych, czyli plastrów lub gum nikotynowych. Nie są one refundowane przez NFZ.

W dużo lepszej sytuacji są dzisiaj np. palacze w Czechach czy w Wielkiej Brytanii. Rządy tych państw przeznaczają duże środki na profilaktykę palenia, zachęcając palaczy do rzucenia papierosów lub przejścia na mniej szkodliwe w ich ocenie produkty z nikotyną: e-papierosy lub podgrzewacze tytoniu, które wydzielają zdecydowanie mniej szkodliwych i rakotwórczych związków niż papierosy. Niektóre państwa nawet refundują je palaczom chcąc, żeby jak najszybciej przestali palić zwykłe papierosy. Tymczasem u nas, jak podaje raport PAN, do używania e-papierosów przyznaje się prawie 5% społeczeństwa, a z podgrzewaczy tytoniu korzysta 4%. Papierosy pali 29% z nas.

Większość palaczy mieszka głównie w mniejszych miejscowościach i miasteczkach. Wiedza o istnieniu produktów innych niż papieros jest w nich stosunkowo niewielka. Co więcej, wielu palaczy w Polsce błędnie uważa, że po prostu nie stać ich na zakup e-papierosa czy podgrzewacza tytoniu. Kiedyś ceny tych urządzeń dochodziły do nawet ok. 300 zł. Dziś, w miarę



upowszechnienia się nowych technologii, wyraźnie spadły. Przykładowo, jeden z najnowszych podgrzewaczy tytoniu, lil solid ez, to dla polskiego palacza wydatek rzędu ok. 50 zł.

Czy e-papierosy i podgrzewacze tytoniu są szkodliwe dla zdrowia? Zdecydowanie tak i nie ulega to żadnej wątpliwości. Ale czy szkodzą palaczowi tak samo, co papieros? Zdecydowanie nie. Według badań brytyjskich czy amerykańskich naukowców są one wyraźnie mniej toksyczne niż papierosy. Zamiast dymu wydzielają tzw. aerozol nikotynowy, który nie obciąża tak organizmu palacza, co wdychanie dymu z papierosa, ponieważ nie ma w nim np. substancji smolistych.

W Światowym Dniu bez Papierosa nie warto jednak szukać żadnych wymówek i półśrodków – i pożegnać ten nałóg raz na zawsze!

MOŻE SYN W KOŃCU ODU CZY MNIE PALIĆ?

Mam już 70 lat na karku, a papierosy palę ze 20. Paczkę dziennie. Pali też mój syn, już 43 latki. Parę razy próbowaliśmy rzucić razem, ale jakoś nigdy nie wychodziło. Syn kupował nam nawet tabletki i plastry – nic nie zadziało. Raz, jak przyjechał do nas w odwiedziny, wyszliśmy zapalić. Ale syn zamiast papierosa wyjął z kieszeni coś innego. Wyglądało jak papieros obcięty na pół, ale wkładało się to w takie małe urządzenie. Powiedział mi, że to podgrzewacz tytoniu, który wziął na kilka dni na próbę z wysępki handlowej, gdzie mu też doradzili i wytłumaczyli, jak z tego korzystać. Chciał sprawdzić, czy pomoże mu to przestać palić papierosy. No i mniej się truć, bo podobno tej całej chemii w tym dużo mniej niż w papierosie. Syn twierdzi, że dzięki temu papierosów nie pali już od kilku dni. Zaciekawiona, spróbowałam sama i... no nie śmierdziało mi to papierosem. Dłonie też nie cuchną. Syn mi powiedział, że nie czuje też tego ciężaru na płucach, który miał po papierosie. Może jak nie rzucę tego nałogu w diabły, to sama spróbuję...?

Halina, 70 lat



JOGURT NATURALNY

TAKI W SAM RAZ

TYLKO MLEKO I KULTURY BAKTERII



Silne
wsparcie
mediowe



TV



DIGITAL



SOCIAL MEDIA



PRASA