

**Program Dni Łomży • Prawdziwa twarz senatora**

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

24 (2114)

18 czerwca 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## 7 grzechów głównych lata

## Jakim jesteś sąsiadem?



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 24

Fot. pixabay

Wszystko, co mówisz, opowiada o tobie zwłaszcza, gdy mówisz o innych

Paul Valery

## Prawdziwa twarz senatora Boguckiego

„Gnido zarzygana, jadowita mendo,

Ty kukło gówniana, niemiecki przybłądo.

Tchórzcu zafajdany, ropiejący strupie,

Padalcu rozdeptany, ty wrzodzie na d#€ie.

Ty skunksie śmierdzący, pluskwo zasuszona,

Wrzodzie ropiejący, ty małpo spolszczona,

Ty wredny rudzielcu, ch#&u zakłamany

Zakało narodowa, palancie złamany,

Cuchnący śmierdzieliu, glisto pełzająca,

Ponury skur\$%@lu, odwago zająca.

Tak w „wierszu” zatytułowanym „Bluzg Tusk 2.0” pisze podlaski senator Rzeczypospolitej Polskiej, wybrany z list Prawa i Sprawiedliwości Jacek Bogucki ze wsi Siennica-Lipusy (gm. Czyżew). A to tylko fragmen-

ty. W całym pod adresem Tuska pada 47 inwektyw. Po czym w TVP Bogucki stwierdza, że Donald Tusk „jest bezwzględnym politykiem z twarzą hitlerowską”.

„Wczoraj (4 czerwca – red.) nad Warszawą przeleciał napis zapraszający hołołelitę z Marszu Nienawiści do Berlina. Dziś sprawdziłem z lotu nad Warszawą jak Tusk posprzątał po marszu. Niestety, nawet z 1000 stóp czuć, że szambo w stolicy znów wybiło. Spokojnie, posprzątam po was w wyborach 2023 r.”

Tak senator Rzeczypospolitej Polskiej PiS Jacek Bogucki pisze o po Marszu 4 czerwca o ludziach, którzy w nim poszli.

Jacek Bogucki był nauczycielem, kilka lat uczył dzieci w szkole podstawowej. Publicznie demonstruje, że jest gorliwym katolikiem.

Tak mówi wychowawca młodych? Tak mówi katolik?

Wszystko, co mówi, opowiada o nim zwłaszcza, gdy mówi o innych!

### "BIEDA" PRZED PIS:



2,5 zł



3,5 zł

6000 zł / m<sup>2</sup>

### DOBROBYT ZA Jarka



6 zł



7 zł

14000 zł / m<sup>2</sup>



Patrz synuś, kiedyś to wszystko będzie twoje

Tak

Przecież to kredyt na 100 lat

Kolumna zlecona przez Czytelnika

# 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:** 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.



## 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)



■ Nagrodę Komitetu Fizyki Polskiej Akademii Nauk za rok 2022 otrzymał prof. dr hab. Andrzej Maziewski z Wydziału Fizyki Uniwersytetu w Białymstoku „za stworzenie na Uniwersytecie w Białymstoku rozpoznawalnego w skali światowej ośrodka naukowego” w elektronice.

■ Z ponad 1,1 mln zł na plusie zakończył 2022 r. Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży. Rada społeczna, której przewodniczy wicemarszałek Marek Olbryś, przyjęła sprawozdanie za ubiegły rok przedstawione przez dyrektor Renatę Szymańską. Był to rok wysokiej inflacji, wzrostu cen energii, wody, żywienia. Ale też, jak wyjaśniała dyrektor, Ośrodek miał tzw. nadwykonania i zwiększyła się wycena naszych świadczeń, a Narodowy Fundusz Zdrowia skrupulatnie to uwzględniał. Ponadto było ogromne zapotrzebowanie na usługi, dotyczących uzależnień dla dzieci i młodzieży.

■ Ponad 10 zawodników bierze udział w I Polonijnej Olimpiadzie Osób z Niepełnosprawnością w Łomży. Startują w biegach, rzucie piłeczką, skoku w dal, pływaniu, grze w warcaby i tenisie stołowym.

## MYŚL TYGODNIA

Gdyby nie było śmierci, życie nie wydawałoby się nam takie piękne  
*Mikołaj Gogol*



Każdego dnia woda w Narwi i Biebrzy opada nawet o kilkanaście centymetrów. Również na ich dopływach. Na rzece Gać ten spadek jest katastrofalny. Na łąkach, które rok temu w czerwcu były jeszcze podmokłe, teraz jest sucho, ocenia dyrektor Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi Mariusz Sachmaciński.

W Nowogrodzie poziom wody Narwi zbliża się do pół metra. Na większości odcinków w rejonie Łomży woda jest „w strefie stanów

niskich”. Niski poziom wody widać w rowach melioracyjnych i na łąkach, gdzie rolnicy już od kilku tygodni wjeżdżają ciężkim sprzętem, co o tej porze rok temu było niemożliwe, dodaje Sachmaciński.

Brak śniegu zimą, brak deszczów na wiosnę i teraz, niski poziom wód gruntowych spowodowany obniżeniem poziomu rzek, jezior, stawów, rowów powoduje także suszę w lasach i na polach uprawnych. A deszczu, jak nie było, tak do południa w środę, 14 czerwca, nie ma.

## Badania przesiewowe słuchu w przedszkolach miejskich w Wysokim Mazowieckiem przeprowadzi Instytut Fizjoterapii i Patologii Słuchu utworzony przez prof. Henryka Skarżyńskiego Obejrzyj film „Sonata” z profesorem!

Znakomity polski film „Sonata” w reżyserii Bartosza Blaschke, oparty na prawdziwych wydarzeniach, opowiada historię niedosłyszącego chłopca, którego marzeniem była gra na fortepianie. Jednym z bohaterów filmu jest pochodzący z Rosochatego Kościelnego prof. Henryk Skarżyński, którego świetnie gra Jerzy Stuhr. Tyle o filmie.

„ – Zagrał Beethovena lepiej, niż zrobiłby to sam Beethoven! – mówili po występie 27-letniego Grzegorza Płonki jurorzy międzynarodowego festiwalu muzycznego osób z zaburzeniami słuchu. Do finału przeszło 14 uczestników z różnych kontynentów. Grzegorz zagrał „Sonatę Księżycową” Beethovena. Prawie pięćset osób w sali koncertowej im. Lutosławskiego w Warszawie kilka minut biło brawo.

– Wszyscy mieli łzy w oczach – mówi mi prof. Henryk Skarżyński z Instytutu Fizjologii i Patologii Słu-



Scena z filmu „Sonata”

chu. – W jury byli między innymi Ewa Podleś i Stanisław Leszczyński, wybitni muzycy. Znam historię Grzegorza i słysząc ich ocenę, pomyślałem: mamy do czynienia z cudem”, pisała w reportażu pt. „Beethoven z Murzahila” Joanna Kopińska w „Wysokich Obcasach”.

Uważamy, że „Sonatę” warto wspólnie obejrzeć z profe-

sorem w Miejskim Ośrodku Kultury przed lub po jego wykładzie, na który zaprasza burmistrz Jarosław Siekierko w piątek, 16 czerwca, o godz. 12.00. Tego samego dnia Instytut Fizjoterapii i Patologii Słuchu prof. Henryka Skarżyńskiego przeprowadzi badania przesiewowe słuchu przedszkolaków.

## Znaki czasu:

■ 1 bilion 209,9 miliardów zł wyniósł Państwowy Dług Publiczny (PDP) na koniec I kwartału 2023 r., co oznacza rekordowe zadłużenie w historii Polski, wynika z danych GUS.

■ Zmarł ostatni katolicki pustelnik w Polsce brat Elizeusz Janikowski. Od 1999 roku mieszkał w pustelni na wzgórzu Cierniak w Kotlinie Kłodzkiej, bez wody i prądu. Pustelnia w tym miejscu istnieje od 1853 r. Od pewnego czasu ciężko chorował. Miał 69 lat.

■ Posłanka Anna Paluch (PiS), która zarabia ponad 25 tys. zł miesięcznie brutto, zajmuje mieszkanie komunalne w Krościenku nad Dunajcem, w którym czynsz wynosi 116,43 zł. W miasteczku jest długa lista ubogich, oczekujących na mieszkanie komunalne.

■ Demonstracje w ponad 50 miastach w Polsce pod hasłem „Ani jednej więcej” ogłosił Ogólnopolski Strajk Kobiet. Mają związek ze śmiercią Doroty (33 lata) z Bochni, której w 5 miesiącu ciąży odeszły wody płodowe. Po przewiezieniu do Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego w Nowym Targu USG wykazało obumarcie płodu, ale nie został on usunięty. Doszło do zakażenia i Dorota umarła. Stało się tak, ponieważ lekarze w tym i innych przypadkach boją się oskarżenia o dokonanie aborcji.

■ W czasie koncertu pamięci zmarłych artystów podczas Festiwalu w Opolu, na telebimie wśród zmarłych zaprezentowana została Jolanta Borusiewicz, która żyje i nie narzeka na zdrowie. Niedawno nawet wystąpiła w programie TVP Lublin.

■ 27,7 proc. energii wyprodukowaliśmy z wiatru i słońca w maju. To dla Polski rekord, a wzrost udziału źródeł odnawialnych jest w ostatnich latach bardzo wysoki. W porównaniu z majem roku 2021 widać pokaźny wzrost: wówczas takiej energii produkowaliśmy 16 proc.

■ Suma długości 230 cm złowił w Wiśle, 100 m od Wawelu w Krakowie, Paweł Kabat. To wędkarz, który prowadzi kanał na YouTube, gdzie dzieli się swoimi niezwykłymi połowami. Sum po zmierzeniu i obfotografowaniu wrócił do rzeki.

**Ponownie bezpłatnie zbadać się może także każdy, kto badania „Profilaktyka 40 plus” zrobił 12 miesięcy temu**

**Zbadaj się darmo, inaczej szybciej umrzesz!**

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

### Jak skorzystać z badania?

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

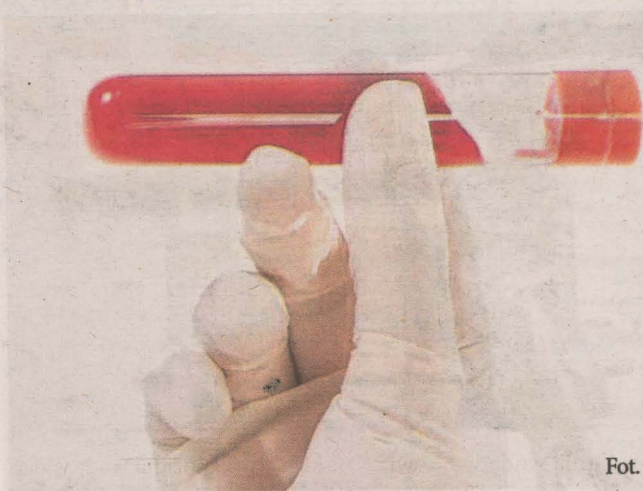
### Jakie badania zostaną wykonane?

Zależnie od wypełnionej przez ciebie ankiety, system wybierze zlecenie pakietu badań, odpowiedniego dla płci oraz zidentyfikowanych czynników ryzyka.

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

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

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi; próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny



Fot. pixabay

we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla stercza całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

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

### Powtórzenie badań

Wszyscy, którzy skorzystali już z badań programu „Profilaktyka 40 plus”, mogą je wykonać ponow-

nie, jeśli od poprzedniego badania upłynęło 12 miesięcy. Badania można wykonać do 30 czerwca 2024 roku, ale nie ma co zwlekać. W Podlaskiem badania można wykonać w 65 laboratoriach.

### Straszenie?

Straszmy tytułem? Celowo taki ułożyliśmy, by skłonić do przeczytania, a w rezultacie do zrobienia badań. I nie jest to straszenie, ponieważ wyniki badań wiele mówią o naszym stanie zdrowia i i gdy coś jest nie tak, można szybko podjąć leczenie. Bez profilaktycznych badań dopuszczamy do takiego stadium, że bywa za późno. I się umiera!

**Średnia pensja, jaką w 2022 roku zarobił miesięcznie pracownik pełnoetatowy w Niemczech, wynosi 4105 euro, czyli ponad 18 tys. zł.**

### Ile zarabia się w Niemczech?

Zawody z najlepszym wynagrodzeniem (średnio w euro, w nawiasie w złotych): chirurgi – 10196 (ok. 45,6 tys. zł), anestezjolodzy – 9099 (ok. 40,7 tys. zł), dyrektorzy zarządzający – 8999 (ok. 40,3 tys. zł), specjaliści chorób wewnętrznych – 8913 (ok. 39,9 tys. zł), piloci samolotów pasażerskich – 8739 (ok. 39,1 tys. zł), prawnicy – 8405 (ok. 37,6 tys. zł), trenerzy piłkarscy – 8247 (ok. 36,9 tys. zł), lekarze – 7706 (ok. 34,5 tys. zł), ubezpieczyciele – 7466 (ok. 33,4 tys. zł), górnicy – 7386 (ok. 33 tys. zł), doradcy podatkowi – 7195 (ok. 32,2 tys. zł), doradcy bizneso-

wi – 7186 (ok. 32,2 tys. zł), sędziowie – 6981 (ok. 31,2 tys. zł).

Zawody z najgorszym wynagrodzeniem (średnio w euro, w nawiasie w złotych): malarze i lakiernicy – 2468 (ok. 11 tys. zł), pracownicy sprzątający – 2424 (ok. 10,8 tys. zł), listonosze i kurierzy – 2410 (ok. 10,8 tys. zł), sprzedawcy – 2296 (ok. 10,3 tys. zł), technicy weterynaryjni – 2275 (ok. 10,2 tys. zł), hodowcy bydła – 2209 (ok. 9,9 tys. zł), kierowcy zawodowi – 2207 (ok. 9,9 tys. zł), rolnicy – 2187 (ok. 9,8 tys. zł), kucharze – 2173 (ok. 9,7 tys. zł), krawcy – 2166 (ok. 9,7 tys. zł), kosmetyczki – 1887 (ok. 8,4 tys. zł), fryzjerzy – 1778 (ok. 8 tys. zł).

## 40 lat temu

„Kontakty”, 19 czerwca 1983:

### Dla dzieci upośledzonych

O utworzeniu od nowego roku szkolnego oddziału przedszkolnego dla dzieci upośledzonych umysłowo dyskutowano na spotkaniu rodziców z przedstawicielami Kuratorium, zorganizowanym z inicjatywy TPD w Łomży. W województwie łomżyńskim jest 121 takich dzieci w wieku przedszkolnym, w tym 10 w Łomży.

### Wielki czyn w Bronowie

Czyste formalności ciągle odwołują rozpoczęcie budowy w czynnym społecznym wielofunkcyjnym budynku w Bronowie (gm. Wizna). „Gdyby architekt wydał pozwolenie, do zniw wykonalibyśmy fundamenty”, twierdzą mieszkańcy wsi.

### Kolejka po „kolejkę” w Grabowie

W ostatni piątek w miejscowym barze „Uniwersalnym”, na godzinę trzynastą i rozpoczęciem sprzedaży piwa, czekało rozpartych na krzesłach, 16 mężczyzn.

### Klasztor w Szczuczynie w remoncie

Prowadzony jest remont wieży i dachu części budynków poklasztornych. Koszty w części pokrywają wierni, Wojewódzki Konserwator Zabytków i Kuratorium. Trwają rozmowy, jaką blachą pokryć budynki: droższą (miedzianą), czy tańszą (ocynkowaną). Remont dachu nad częścią szpitalną będzie można rozpocząć po zbudowaniu ośrodka i przeniesieniu tam szpitala.

### Nabożna czy leniwa?

Panienka ze stoiska z napojami w „Delikatesach” w Łomży na widok dzieci pobrzękujących szkłem: „Może byście skończyły przyłazić z tymi butelkami przy świętej niedzieli. Jeszcze raz was tu zobaczę, to na zawsze odzwyczaję!”. A gdzie chrześcijańskie poświęcenie? Za państwo we złotówki.

### Nawiedzenie w Szczuczynie

Uroczystości nawiedzenia parafii przez kopię jasnogórskiego obrazu Matki Boskiej zgromadziły ok. 20 000 wiernych.

## Hanka Bielicka zawędrowała na Stary Rynek

Ławeczka Hanka Bielickiej została przeniesiona z ul. Farnej na Stary Rynek. Za plecami ma fontannę, ratusz i Halę Kultury. Nowe miejsce z pewnością sprawi, że pamiątkowe zdjęcia z najsłynniejszą łomżanką, z którą od lat lubią fotografować się mieszkańcy i goście, będą atrakcyjniejsze.

Ławeczkę przenieśli pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży w poniedziałek, 12 czerwca.

Odstąpienie ławeczki odbyło się 11 listopada 2007. Powstała dzięki fundatorom: Romanowi Englerowi, Janowi Kurpiewskiemu i Markowi Mackiewiczowi pod honorowym patronatem ówczesnego prezydenta Jerzego Brzezińskiego.



Fot. Studio Foto Gabs

Rzeźba odlana w brązie jest dziełem Michała Selerowskiego z Zam-

browa. Na oparciu ławki znajduje się autograf Hanka Bielickiej.

### Kto podpalił most w Bronowie?

Drewniany most na Narwi w Bronowie (gm. Wizna), z którego korzystają rolnicy z gmin Łomża, Piątница, Jedwabne, Wizna i Rutki, został zamknięty, ponieważ w niedzielę, 11 czerwca, około 7 m kw jezdni z desek oraz podwaliny pod nią i poręcz zabezpieczająca uległy spaleni. Most został najprawdopodobniej podpалony. Zajmuje się tym policja. Wójt gminy Wizna natomiast musi działać, żeby most jak najszybciej naprawić i uruchomić, ponieważ rolnicy chcąc zebrać siano i trawę na sianokoszonkę, muszą nadrobić wiele kilometrów drogi do swych łąk po drugiej stronie Narwi.

### Jarmark Średniowieczny w Łomży

Obozowisko z namiotami historycznymi, warsztaty pracy średniowiecznego powroźnika, garncarza i kaflarza, pokazy walk rycerskich, szermierka, tańce dworskie z udziałem publiczności i średniowieczne gry z udziałem dzieci, stanowisko łucznicze, średniowiecznego handlu, bicia monet i kramik gastronomiczny. To wszystko zobaczyć można będzie i wspólnie bawić się na Jarmarku Średniowiecznym na Starym Rynku w piątek, 16 czerwca, od godz. 15.00 do 19.00.

Jarmark jest jedną z atrakcji tegorocznych Dni Łomży.

### Doroczne święto z okazji otrzymania praw miejskich



Fot. pixabay

Tegoroczne Dni Łomży rozpoczną się w czwartek, 15 czerwca, o godz. 9.00 od odsłonięcia tablicy upamiętniającej zamordowanie łomżyńskich gimnazjalistów w czasie Powstania Styczniowego (plac przed II LO w Łomży).

O godz. 10.00 rozpocznie się Msza święta w intencji miasta w Katedrze, po niej odbędzie się okolicznościowa sesja Rady Miejskiej Łomży w Hali Kultury.

O godz. 13.30 nastąpi oficjalne otwarcie i poświęcenie Starego Rynku, połączone z wkopaniem Kapsuły Czasu.

O godz. 18.30 rozpocznie się jubileuszowy koncert z okazji 45 lat Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej z wręczeniem nagród prezydenta Łomży w dziedzinie kultury.

W piątek, 16 czerwca, w Akademii Łomżyńskiej (ul. Akademicka 14, tel 86 215 59 50) odbędzie się Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Prawne i organizacyjne aspekty międzynarodowej współpracy samorządowej” (początek, godz. 8.30 – 16.30).

Sobota, 16 czerwca, to dzień koncertów na muszli (ul. Zjazd). Od godz. 18.00 wystąpią grupy wokalne z Miejskiego Domu Kultury, Marta Kruk z Łomży z zespołem (godz. 18.30), Grupa Papa D z Pawłem Stasiakiem (godz. 19.30), DJ Komodo z gościnnym udziałem Thomasa Sykesa (godz. 21.00) i raper Chivas (godz. 22.30).

Wszędzie i na wszystko wstęp wolny.

### Dlaczego zginęli?



Nadmierna prędkość porsche była bezpośrednią przyczyną tragicznego wypadku na S8 w miejscowości Sikory Pawłowięta (gm. Kobylin Borzymy) 28 stycznia, w którym zginęło trzech młodych (28, 35 i 36 lat) mężczyzn, wśród nich szef PSL powiatu łomżyńskiego, rolnik Tomasz Jakacki ze Śniadowa, poinformował prokurator Eryk Kryszpin z Wysokiego Mazowieckiego. Porsche wbiło się wówczas w tył jadącej w tym samym kierunku ciężarówce.

### Zmarł Feliks Babel



Znany kilku pokoleniom mieszkańców miasta, urodził się 8 sierpnia 1927 r. w Łomży, gdzie jego rodzice prowadzili sklep z wędlinami. Latem 1941 r. został z rodziną wywieziony w bydłowych wagonach do Kazachstanu. Po powrocie z sybirackiej poniewierki w Wigilię 1945 roku, uczył się w Technikum Radiowym w Warszawie, otrzymując dyplom ukończenia szkoły z numerem 2. Pracę rozpoczął jako technik Polskiego Radia. Po przeprowadzce do Łomży pracował jako technolog przetwórstwa mięsnego. Był autorem wielu usprawnień racjonalizatorskich. W 2003 r. Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej wydało jego sybirackie wspomnienia „Garnuszek nadziei”. Na emeryturze angażował się w działania edukacyjne dzieci i młodzieży. Choć posiadał liczne ordery i odznaczenia, łącznie z Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, na co dzień w klapie marynarki nosił miniaturkę Krzyża Zesłańców Sybiru. Miał 96 lat.

## Samotność nad Narwią



Fot. pixabay

Do Nowogrodu dojechał z Jan-kowa Młodzianowa rowerem, do „Kontaktów” w Łomży autobsem. Pan Ryszard ma 77 lat. W lutym zmarła mu żona. Został sam w pustym domu. Pamiętał, że w „Kontaktach” była rubryka „Serce szuka serca”, w której ogłaszali się samotni. Bo chciałby poznać kobietę, żeby było do kogo usta otworzyć. Rubryki w „Kontaktach” nie ma już jednak kilkanaście lat. Zmieniły się czasy, sposoby zawierania znajomości.

Za miesiąc przyjechał z inną sprawą: boi się syna, który mieszka w domu obok.

Dzwonimy do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowogrodzie. Kierownik mgr Barba-

ra Kuczyńska zna pana Ryszarda. Jego syna także. Kiedyś mieli nawet założoną „niebieską kartę”. Już nie. Ale, ocenia, nic niepokojącego się nie dzieje. Pan Ryszard jest uparty. Syn, twierdzi, na pewno mu nie zagraża.

Proponuje, by pan Ryszard, wracając z „Kontaktów” zaszedł do niej do MOPS. Gdy mu to mówi, denerwuje się: „Po co ja tam będę chodził?”

Za kilka dni wiem, że poszedł.

– Mówił, że boi się syna, musi się zamykać. Wiem, że syn jest w porządku, znamy go. Krzywda od niego? Nie. Dotąd o tym nie mówił, ale gdyby chciał pomocy, nie zostawimy go – mówi kierownik Kuczyńska.



Fot. pixabay

Na XXX Ogólnopolskie Dni Kultury Kurpiowskiej do Sansenu w Nowogrodzie zaprasza Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży w niedzielę, 18 czerwca od godz. 10.00. Po otwarciu, przesłuchania konkursowe Ogólnopolskiego Konkursu Zespołów Kurpiowskich, spektakl teatralny „Karius i Baktus” oraz warsztaty

dla dzieci w wykonaniu Teatru Lalki i Aktora w Łomży (godz. 12.00). O godz. 13.30 Kurpiowski Koncert Gordonowski dla niemowląt i małych dzieci, po nim Kurpiowskie granie, czyli otwarta scena dla muzykantów i śpiewaków ludowych.

Konkursowi towarzyszyć będzie kiermasz sztuki ludowej.

Cisza. Ta wielka cisza...  
Rozrywa ją nagle dzwon z Twojej Katedry.  
„Tobie powierzam mą drogę”...

Po śmierci Ukochanego Tatusia  
**Ziutkowi Babelowi**  
**i Jego Najbliższemu**  
słowa szczerego wsparcia, otuchy  
i... ciszy w bólu

Przyjaciele

Wyrazy głębokiego współczucia i żalu  
**Józefowi Babelowi**  
Prezesowi Zarządu Głównego  
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej  
oraz Rodzinie i Bliskim  
z powodu śmierci  
**Taty**  
**śp. Feliksa Babiela**

Członkowie  
Łomżyńskiego Oddziału TPZŁ

Ze smutkiem przyjąłem wiadomość o śmierci śp. Feliksa Babiela. Miło wspominam współpracę z nim w WZGS, a głównie nasze rozmowy o sprawach zawodowych i osobistych. Poznałem jego trudną historię życia, wzbogaconą później przeczytaną książką. Był niezwykle kompetentny w swojej profesji, koleżeński i taktowany. Kochał żonę, którą zapewne już spotkał i całą swoją Rodzinę.

Odszedł wspaniały, wielkiego formatu człowiek, łomżanin, choć bardzo skromny.

Pozostanie na zawsze w mojej pamięci.

Wyrazy współczucia składam pograżonej w żalobie Rodzinie.

Lucja Ogrodnik

Serdecznie dziękujemy Przyjaciołom, Prokuratorom i Pracownikom Prokuratury, Sędziom, Adwokatom, Kapłanom, Koleżankom i Kolegom z Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, Młodzieży Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży, Sąsiadom, Znajomym i wszystkim, którzy tak licznie uczestniczyli w ceremonii pogrzebowej

**KRYSTYNY MICHALCZYK-KONDRATOWICZ**  
**prokurator w stanie spoczynku**

i w tych trudnych dla nas chwilach dzielili się z nami smutkiem, okazali wiele serca i życzliwości.

Dziękujemy za ofiary składane do puszeki, które w kwocie 4520,10 zł zostały przekazane Hospicjum pw. Św. Ducha w Łomży.

Rodzina

POWIAT GRAJEWSKI

## Pożar na biebzańskich bagnach



Dwa samoloty gaśnicze Dromader, śmigłowiec Black Hawk z podwieszonym zbiornikiem na wodę, 44 samochody gaśnicze i 150 strażaków gasiło pożar łąk w okolicy Dolistowa i Zabiela. Choć wiatr powodował szybsze rozprzestrzenianie się ognia, udało im się do wieczora opanować i nie przedostał się na widocz-

ny na zdjęciu graniczący Biebzański Park Narodowy. Spłonęło ok. 13 ha łąk, głównie na działkach prywatnych. W kwietniu 2020 r. w Biebzańskim Parku Narodowym doszło do największego w jego historii pożaru; paliło się ok. 5,5 tys. ha jego terenu i otuliny. Gaszenie trwało 8 dni. Fot. Piotr Krupa, policja

POWIAT KOLNEŃSKI

## Wesprzyjmy rodziców Marceliny z Kolna

„Marcelinka urodziła się 31 maja 2020 roku, dostała 10 pkt. Apgar i nic nie wskazywało na to, że coś będzie nie tak. Poważne i niepokojące objawy pojawiły się niestety już w pierwszych tygodniach jej życia. Odwiedziliśmy różnych specjalistów w poszukiwaniu przyczyn i ustalenia, co dzieje się z naszą córeczką. Od 2 miesiąca jej życia rozpoczęliśmy diagnozę pod kątem padaczki, która z upływającym czasem wskazywała, że będziemy musieli zmierzyć się z czymś jeszcze gorszym. I mierzymy się z czterokończynowym porażeniem mózgowym, zaburzeniem odruchu ssania i polykania.

Nasza mała córeczka wymaga ciąglej i wielospecjalistycznej opieki. Wiemy, że przed nami wiele miesięcy, lat walki, jednakże wierzymy, że nasze dobre nastawienie oraz zaangażowanie i pomoc dobrych ludzi wokół sprawy, że będziemy mogli poprawić jej funkcjonowanie i sprawić by w tej okrutnej chorobie żyła jej się lepiej”, piszą rodzice Marceliny Sikory i zwracają się o pomoc w celu



zgromadzenia funduszy na rehabilitację oraz zaopatrzenie w specjalistyczny sprzęt.

Niedawno na Stadionie Miejskim w Kolnie odbył się piknik charytatywny dla Marceliny, zorganizowany przez wolontariuszkę z Rogowa (gm. Choroszcz) Izabelę Szklarzewską-Sakowicz. Wspierają ją Hufiec ZHP z Kolna i OSP

z Małego Płocka. „Marcelina Sikora jest córką naszego kolegi strażaka z Państwowej Straży Pożarnej w Kolnie”, piszą strażacy z Małego Płocka, od początku zaangażowani w pomoc.

Ale Marcelinie można także pomóc bezpośrednio w zbiorce na stronie: sercedlamaluszka.pl. Fot. Krzysztof Szostkiewicz/kolniak24.pl

## Mlekpól w Chinach



Spółdzielnia Mleczarska Mlekpól wzięła udział w targach China-CEEC Expo w mieście Ningbo w prowincji Zhejiang. To jedno z największych tego typu wydarzeń wystawienniczych w Państwie Środka, organizowane przez Ministerstwo Handlu Chin. „Podpisaliśmy długoterminowy kontrakt z klientem, który sprzedaje mleko Zambrowskie. Przeprowadziliśmy także rozmowy z potencjalnymi kontrahentami, którzy byli zainteresowani głównie mlekiem i mlekiem smakowym UHT, proszkami mlecznymi oraz Mozzarellą w plastrach. Na rynku chińskim jesteśmy od wielu lat, jednak nadal widzimy tu duży potencjał i chcemy poszerzać sprzedaż w tym kraju”, mówi dyrektor Wydziału Handlu SM Mlekpól Piotr Jankowski.

## Rock na Bagnie

Popularny festiwal Rock na Bagnie w Goniądzu będzie w tym roku od 30 czerwca do 1 lipca. Wystąpi ponad 20 kapel. Szczegóły na: rocknabagnie.pl.

## Badania cukrzycy



Zespół medyczny pod kierownictwem pochodzącego z Kolna prof. Artura Bossowskiego z Fundacją NEUCA dla Zdrowia przeprowadzi profilaktyczne badanie wczesnego wykrywania cukrzycy typu – 1 u dzieci w sobotę, 17 czerwca, w Szkole Podstawowej nr 2 w Kolnie (godz. 10.00 – 14.00).

## Zmarł Remigiusz Bikowski

Nie żyje radny powiatu kolneńskiego ze Stawisk, zarazem prezes OSP Stawiski i komendant miejsko-gminny OSP w Stawiskach. Odszedł po ciężkiej chorobie. Miał 58 lat.

## Pieniądze dla gminy Turośl

450 tys. zł dofinansowania na oświetlenie w miejscowościach Ptaki, Charubin i Samule oraz drogi wojewódzkiej z dużym natężeniem ruchu przez Turośl. Gmina dołoży 113 tys. zł.



## Czas się zmienia, a ludzkie losy jak spod sztancy! Z pokolenia na pokolenie



### List Antolki z Łomży (sprzed 90 lat)

W czerwcu 1933 roku Antolka z Łomży napisała list do redakcji „Expressu Mazowieckiego”: „Mając lat 17 wysłałam za mąż za człowieka, który mnie kochał i szanował. Lecz wkrótce moje szczęście się skończyło. Po dwóch latach pożycia wyjechał do Ameryki. W dwa miesiące po tym zaczęła się wojna wszechświatowa, przerwała się wszelka korespondencja i mąż nie pisał przez 4 lata. Cierpiałam okropnie, bo nie miałam znikąd pomocy.

Po 4 latach mąż mój się odezwał i przysłał mi kilka dolarów

na rok, z których nie mogłam żywić siebie i córeczki. Zaczęłam mężowi robić wymówki. Wkrótce mąż przysłał mi kartę okrętową do Ameryki. Lecz ja nie chciałam wyjechać chcąc, aby mąż wrócił do kraju i odesłałam papiery.

Zbłądziłam strasznie, czego nie przestanę żałować aż do śmierci. Mając mieszkanie wolne przyjechałam dwóch sublokatorów szewców, wkrótce potem jeden z nich został moim kochankiem!

Mąż mój dowiedział się o wszystkim i przysłał mi list pożegnalny i od 12 lat już nie pisze.

Nie zdawałam sobie sprawy, jakie życie czeka mnie z kochankiem, który jest okropny. Pił i bił mnie w okrutny sposób. Lecz ja, w nim zaślepiona, przebaczałam mu wszystko. Lecz on stał się coraz gorszy i brutalny. Boże, co ja przeżyłam, to tylko Bóg wie. Teraz dopiero spostrzegłam, co ja zrobiłam, jakie okropne życie jest z kochankiem. Dostałam rozstroju nerwów, nie mam jednego dnia, żebym nie zalewała się łzami. Na nim mi wcale już nie zależy, bo ja tego sama bardzo żałuję, że się tak stało, że się stoczyłam tak nisko, chyba mnie Bóg nie przebaczy i mąż mój, któremu spługawiłam nazwisko.

On wcale nie wie, jak ja bym pragnęła jeszcze raz w życiu go zobaczyć i wypowiadać się przed nim. Wypowiadać, inaczej mi Bóg nie przebaczy. Więc błagam Pana Redaktora, niech Pan wydrukuje mój list i przemówi do jego kamienno-serca, może się wreszcie odezwie, może go wzruszy ten mój list. Nie chodzi mi już o mnie, ale o tę córkę, która ma już 19 lat i potrzebuje ojcowskiej opieki. Ponieważ on jest już od 3 lat w Polsce, a rodzina je-

go znajduje się w okolicy Grójec – Tarczyn – Piaseczno, więc może i on tam przebywa, więc przeczyta moją błagalną prośbę.

Antolka z Łomży”

Redaktor „Expressu” Józef Gawęda w rubryce „Poradnik dla wszystkich” napisał: „Mężu, czy Pan słyszy błagalną prośbę żony, która choć raz jeszcze chce Pana zobaczyć? Nie wolno jej tego odmówić przez pamięć na te chwile jasne, czy chmurne, któreście razem kiedyś przeżyli, przez wzgląd na dziecko, którego Pan nie widział już tyle lat.

Żona Pańska zbłądziła, ale połowa winy leży po Pana stronie. Nie ulega wątpliwości, że gdyby nie Pański wyjazd, nie byłoby tej całej tragedii.

Niech Pan sobie przypomni, czy zanim Pan się dowiedział o wiromłostwie żony, był Pan jej tak bardzo wierny?!

Niech Pan sobie to wszystko uprzytomni i postara się z nią zobaczyć. Nie chce zobaczyć żony teraz byłoby okrucieństwem, nie chce zobaczyć córki – byłoby podłością. A Pan, jestem tego pewny, jest człowiekiem bardzo dobrym!”

## Złote Gody w Wysokiem Mazowieckiem



50 lat wspólnego życia świętowało 14 małżeństw w Wysokiem Mazowieckiem: Celi- na i Grzegorz Marek Deszczyński, Wiesława i Józef Rosiccy, Janina i Tadeusz Płońscy, Kry- styna i Tadeusz Wiczołek, Grażyna i Andrzej Kmiotowiczowie, Danuta i Stefan Zagrobowie, Teresa i Zenon Szlendakowie, Krystyna i Sta- nisław Gierałtowski, Anna i Kazimierz Sut-

kowski, Irena i Tadeusz Czarkowscy, Elżbie- ta i Franciszek Brzostowscy, Janina i Stanisław Zdzisław Malinowscy, Grażyna i Maciej Mier- nikowie oraz Krystyna i Czesław Obuchowscy. W czasie uroczystego spotkania burmistrz Ja- rosław Siekierko wręczył Jubilatom Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznane przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Z artystycznym „bukietem” wystąpiły dla nich dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 1. A na ko- niec pamiątkowa fotografia z burmistrzem Ja- rosławem Siekierką (pierwszy z lewej w dru- gim rządzie), jego zastępcą Ewą Konarzewską (druga z prawej), kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego Jarosławem Kamińskim (pierwszy z prawej) i bliskimi.

— POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Konkurs „Kwitnące tradycje”



Do 30 czerwca można zgłaszać udział w konkursie „Kwitnące tradycje” na ogród przydomowy, organizowany przez Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. W konkursie mogą wziąć udział właściciele ogrodów z miasta i gminy Ciechanowiec oraz gmin sąsiadujących: Perlejewo, Nura, Bogut-Pianek, Klukowo, Grodziska i Rudki. Za najpiękniejsze ogrody nagrody finansowe: dwa I miejsca – 2000 zł, dwa II miejsca – 1500 zł i dwa III miejsca – 1000 zł. Regulamin konkursu i karta zgłoszenia na stronie Muzeum.

— POWIAT ZAMBROWSKI

## 35,1 krwi z „MotoKropki”

78 honorowych dawców zgłosiło się na zbiórkę krwi, zorganizowaną przez Klub Miłośników Motocykli „Żubr” w Zambrowie pod nazwą „MotoKropka”. W sumie oddali 35,1 l krwi. Dotąd w 13 zbiórkach zambrowscy motocykliści zebrali łącznie 486,55 l krwi.

## Uczniowie z Rutek w Pałacu Prezydenckim

Dwa lata temu żona prezydenta gościła w Rutkach-Kossakach na uroczystościach Święta Szkoły Podstawowej im. 2. Pułku Ułanów Grochowskich. W sobotę, 10 czerwca, uczniowie z Rutek spotkali się ponownie z Agatą Dudą, tym razem w Pałacu Prezydenckim. Kończący szkołę opowiedzieli o swych zainteresowaniach i planach na przyszłość. „Nie bójcie się marzyć i podążać za swoimi pragnieniami, a błędy, które są nie do uniknięcia, traktujcie jako cenne lekcje”, powiedziała im, życząc udanych wakacji.

## Honorowa Obywatelka Ciechanowca



Dorota Łapiak z burmistrzem Ciechanowca Eugeniuszem Święckim

„Przez nadanie zaszczytnego tytułu Honorowego Obywatela Ciechanowca pani Dorocie Łapiak, gmina Ciechanowiec wyrazi wdzięczność za jej wkład w życie artystyczne, społeczne i kulturalne gminy i regionu, a nawet Polski. Docenienie działalności osoby, która większą część swojego życia z pasją oddała ciechanowieckiej kulturze, będzie najpiękniejszym podziękowaniem i motywacją do dalszej pracy na rzecz naszej małej ojczyzny”, mówił burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki na uroczystej sesji, na której dyrektor Muzeum Rolnic-

stwa w Ciechanowcu Dorota Łapiak została uhonorowana godnością Honorowego Obywatela Ciechanowca.

Twórcą i założycielem Muzeum, jego wieloletnim dyrektorem był Kazimierz Uszyński, również Honorowy Obywatel Ciechanowca. Dorota Łapiak, następczyni Uszyńskiego, zdobywając z różnych źródeł pieniądze, rozwinęła Muzeum, wzbogaciła je o wiele cennych eksponatów (największa w Europie kolekcja zabytkowych ciągników) i rozślawiła. Poza pracą zawodową, od 18 lat pełni funkcję przewodniczącej Rady Powiatu Wysokomazowieckiego.

## Honorowa krew



Ojcowski Klub w Hołdyszewie zaprasza do honorowego krwiodawstwa w niedzielę, 18 czerwca (godz. 9.00 – 13.30) w budynku „Pojednanie”. Należy mieć dowód osobisty.

## Pieniądże dla biblioteki

100 000 zł na organizację spotkań artystycznych oraz warsztatów poetyckich i teatralnych otrzymała Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowcu z Narodowego Centrum Kultury.

## Dla dzieci w Siennicy Świętach

Rekreacyjny plac zabaw z siłownią zewnętrzną w Siennicy Świętach (gm. Czyżew) został otwarty i przekazany dzieciom.

## Wystawa linorytów

Na otwarcie wystawy „W świecie grafiki”, prezentującej 140 rycin, zaprasza Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu w piątek, 16 czerwca o godz. 11, w sali audiowizualnej Centralnego Magazynu Zbiorów.

## U przyjaciół na Litwie



Delegacja gminy Zambrów na Litwie

Wójt gminy Zambrów Jarosław Kos, przewodnicząca Rady Gminy Jolanta Wielgat, zastępca wójta Ewa Denkiewicz oraz dyrektor Gminnego Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu Karolina Ilczuk oraz członkowie Klubu Seniora w Cieciorach i Nagórkach spotkali się w Wilnie z przedstawicielami miasta Širvintos i jego mer Živilė Pinskiuviene, która właśnie ponownie wygrała wybory. Spotkanie służyło omówieniu dalszej współpracy.

Przy okazji odwiedzili polski cmentarz na Rossie, na którym pochowanych jest wielu wybitnych Polaków, a przede wszystkim jest tam mauzoleum Matka i Serce Syna, z sercem Józefa Piłsudskiego, złożone obok jego matki, Marii. Udali się także do Mejszagoly, w której wiele lat proboszczem był urodzony w Skarżynie Starym (gm. Zambrów) ks. prałat Józef Obrębski, zmarły i pochowany w niej w 2011 roku.

## Lira i Satyra



II Festiwal Poetycki Gminy Zambrów „Lira i Satyra nad Strugą” odbędzie się w sobotę, 17 czerwca, od godz. 13.30 w świetlicy w Nagórkach-Jabłoni, z bardzo bogatym programem: ogłoszenie wyników Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego „Lira i Satyra nad Strugą”, Turniej jednego wiersza, recitale muzyczne Beaty Kulagi i Michaliny Kujawy, „Noc poetów” z niespodziankami. II Festiwal Poetycki organizowany jest przez Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu oraz Urszulę Krajewską-Szeligowską. Wstęp wolny.

## Kultura do Woli

Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu (GCBKiS) w Osowcu w najbliższym czasie zostanie przeniesione do świetlicy w Woli Zambrowskiej. Centrum otrzymało 116 tys. zł dotacji na wyposażenie nowej siedziby. Jego dyrektorem jest Karolina Ilczuk, pod której kierownictwem oferta kulturalna gminy Zambrów jest różnorodna i coraz bogatsza.

„Jak ty rozmawiasz z kobietami, że wskakują ci do łóżka?”, pytają Mirka koledzy

# Luzak



## 1.

Mirek rozszedł się z żoną 15 lat temu (miał wtedy 35 lat).

„Przez to, że nigdy nie zmierzała prostą drogą, zawsze kręciła. Mówiła, że idzie do koleżanki, a szła do fryzjera. Mówiła, że muszę wziąć pożyczkę na meble, a gdy wziąłem, wpłacała na zagraniczną wycieczkę”, wspomina.

Gdy dowiedział się, że zapożyczyła się w „Providencie”, a potem łzami wymusiła na swojej matce, by spłacała za nią raty z emerytury, wpadł w furję. Napił się, a po powrocie do domu chwycił za gardło, zaczął potrząsać i wrzeszczeć: „Dlaczego ty, kobieto, wieszcznie kręcisz?”

Ze złości na kręctwa żony często się upijał i to była woda na jej młyn. Nastawiła przeciwko niemu córki, rozwiodła się i wyrzuciła go z domu (mieszkali wtedy w Łomży).

Znajomi jej współczuli: „Mądra, wykształcona, dobrze, że pogoniła pijaka” (jest nauczycielką). Mirek pracował w dużej prywatnej firmie, dopóki nie wyrzucili go za wódkę. Wtedy się opamiętał. Przestał pić i nie pije do dziś.

## 2.

Podjął się opieki nad osiemdziesięcioletnią ciotką i zamieszkał w jej domu w Kolnie.

„Mężczyzna nie może być sam. Powinieneś się ożenić”, oświadczyła ciotka. Dokuczał mu brak seksu, więc zgodził się na „swatanie”. Poznawał sąsiadki ciotki, jej kuzynki i znajome kuzynki.

Spodobała mu się młodsza 10 lat

Alka. Przyjechała na urlop z Hamburga, gdzie pracowała w domu bogatych Niemców. Była zadbana, opalona, miała modne obcisłe ciuchy. Jej widok rozpałił go. Z miejsca poszli do łóżka. Ale gdy urlop się skończył i napomknął, żeby została, tylko się roześmiała. Powiedziała, że w Hamburgu żyje ze swoim chlebodawcą, ma za to grubą kasę i wakacje w ciepłych krajach.

Mirek czuł się upokorzony.

Podświadomie chciał się odegrać. Poderwał lekarkę ciotki z Pizsa, nieładną starą pannę. Ku jego zaskoczeniu, w łóżku okazała się całkiem do rzeczy. Opowiedziała mu swoje życie i... wprowadziła się. Zaczęła po swojemu urządzać dom ciotki, wyrzucać jej rzeczy, zwozić swoje. Dużo przy tym gadała o wymarzonym domu. Nie docierały do niej ich protesty. To go wkurzyło. Postawił sprawę na ostrzu noża: „Słuchaj, Hania, między nami nic nie będzie, co najwyższej mogę cię wziąć od czasu do czasu do łóżka. Nie pasujemy do siebie”. Hania dalej urzędowała dla nich dom. Wtedy poczuł, że musi się napić. Przestraszył się tego. Bez pożegnania wyjechał do Belgii.

## 3.

Dwa lata pracował w Brukseli na budowach.

„Przy robocie toczy się rozmowa o tym, kto zna jaką babkę i czy jest chętna. Jeden telefon kumpla i randka nagrana. Wino, łóżko, rano śniadanie i do widzenia. Z uśmiechem, bez wymówek, pretensji i łez”, mówi Mirek.

Spodobało mu się to. Żadnego zastawiania pułapek, „robienia w konia”. Tylko przyjemność.

## 4.

Do Kolna wezwał go telefon o śmierci ciotki. Okazało się, że został właścicielem jej domku. Spodobało mu się „bycie na swoim”. Zarobione w Brukseli pieniądze wpakował w rozbudowę domku, urządzenie łazienek, podłączenie kanalizacji. Urządził na strychu upragniony gołębnik.

Przy grillu w większym towarzystwie poznał Elżbietę. Była po rozwodzie. Miała pięcioletniego synka. Zajmowała kierownicze stanowisko, mniejsza o to, gdzie. Prawdziwa kolneńska pierwsza liga. Zaprosił ją do siebie i poszli do łóżka. Spodobał jej się i dom, i seks z Mirkiem. Nazwała go czarodziejem, mówiła, że dzięki niemu seks pierwszy raz w życiu sprawił jej przyjemność.

Gdy sprowadziła się z synkiem, czar prysnął. Dawidek zakradł się do gołębnika, powymywał z gniazda pisklęta i uczył je latać tak długo, aż wszystkie zdechły. Gdy Mirek zobaczył Dawidka nad tuzinem martwych, nieopierzonych piskląt, wyciągnął pasek ze spodni i spuścił mu lanie. Elżbieta rzuciła się na niego z pięściami.

„Jeśli mamy żyć razem, razem będziemy wychowywać to dziecko”, powiedział kilka dni później, gdy już się uspokoił i pogodzili w łóżku.

„Co ja zrobię, że on taki jest? Bicia nie uznaję”, oświadczyła.

Kilka dni później Mirek wrócił do domu i zobaczył, jak Dawidek flamastrami gryzmoli esy floresy na świeżo odmalowanych ścianach.

„Dlaczego mu pozwalasz?”, zapytał Elżbietę.

„Prosiłam, żeby przestał, ale nie słucha. Przemocy stosować nie będę i ty się nie waż!”, ostrzegła.

Wtedy powiedział, żeby się wynieśli...

## 5.

Minęło od tamtego dnia 8 lat. Mirek zrezygnował z układania sobie życia. Stosunki z kobietami oparł na brukselskiej zasadzie: „Wino, łóżko, rano śniadanie, uśmiech i do widzenia”.

„Jak ty to robisz, jak rozmawiasz z kobietami, że wskakują ci do łóżka?”, dziwią się koledzy.

Myśli wtedy: „Spytajcie, jak ja to robię, że rano wychodzę bez pretensji”. Uśmiecha się i milczy.

Mirek kocha swoje gołębie. Gołąb i gołębicą łączą się w parę na całe życie. Jedna z par w jego gołębniku porzuciła dwa nieopierzone pisklęta. Zaczęła wysiadywać jaja zniesione przez samicę w nowym gnieździe. Mirkowi udało się ocalić jedno z porzuconych piskląt, drugie zdechło. Wyrodni rodzice dochowali się nowej dwójki i... sytuacja się powtórzyła! Porzucili je i zabierają się do budowy kolejnego gniazda. Znalazło się w nim już jedno jajko.

„Nienawidzę na to patrzeć. Widzę zakłamanie, jak u ludzi”, mówi Mirek i ze złością rozbija jajo o płot.

KAROLINA WILMAŃSKA

Lato, to czas... rozstań, potwierdzają statystyki. Warto wiedzieć o tym „przed”, niż płakać „po”. Oto 7 powodów, które sprawiają, że za chwilę każde może pójść w inną stronę. Dlaczego?



## 7 grzechów głównych lata

Fot. pixabay

### 1.

Zbyt duże oczekiwania. Jeśli z góry zakładamy, że wakacje okażą się spełnieniem naszych marzeń i okresem wszelkiej pomyślności dla naszego związku, możemy się nieźle rozczarować. Wakacyjny wyjazd będzie czasem, w którym częściej będziemy musieli podejmować wspólne decyzje, planować, pójść na kompromis. Będziemy spędzać ze sobą o wiele więcej czasu, niż na co dzień, a to wymaga dobrej komunikacji.

### 2.

Zbyt dużo wolnego czasu na... konflikty. Często nasze domowe kłótnie są szybko wygaszane, bo zwyczajnie nie mamy na nie czasu. Zajmujemy się pracą, obowiązkami domowymi, wiele niewyjaśnionych sporów zamiatamy pod dywan. W leniwe wakacyjne dni istnieje pokusa powrotu do dawnych sporów, wyjazd może być katalizatorem konflik-

tów, kłótni i festiwalu wzajemnego wypominania.

### 3.

Wydatki. Na urlopie wydajemy pieniądze na inne rzeczy, niż na co dzień i wtedy okazuje się, że mamy zupełnie odmienne podejście do finansów. Niektórzy oczekują rozliczania o każdą wydaną złotówkę, inni zakładają, że w czasie wyjazdu kasa także jest wspólna. To często prowadzi do konfliktów, a nie ma nic gorszego, niż kłótnie o pieniądze.

### 4.

Spędzanie czasu. Chcemy jak najlepiej zaplanować często jedyny wolny czas w roku, dlatego wierzymy na sobie ogromną presję, by dobrze się bawić, jak najlepiej go wykorzystać. Jeśli ani jedno, ani drugie nie zamierza zrezygnować z długo wcześniej obmyślanych w pojedynkę swoich planów, konfliktu nie da się uniknąć.

### 5.

Letnia wierność. Urlop to czas rozluźnienia, imprez, często poznajemy nowych ludzi, jesteśmy pod wrażeniem nowego miejsca i dajemy porwać się wakacyjnej atmosferze. Takie sytuacje sprzyjają flirtom, może się okazać, że granice zdrady w rozumieniu partnera mogą się bardzo różnić od wyznaczonych przez ciebie. Często nie chodzi o zdradę, ale zaczynamy być zazdrośni o spędzanie czasu z innymi ludźmi.

### 6.

Kieliszek. W czasie wakacji częściej sięgamy po alkohol, sprzyjają temu imprezy, ciepłe wieczory, grille. Jedno piwo albo lampka wina przed telewizorem, w wakacjach może zamienić się w festiwal upojenia. Problemy z alkoholem to najczęstsza z przyczyn rozwodów. Nawet jednorazowe sięgnięcie po zbyt dużą

ilość alkoholu może prowokować do zaognienia już istniejących konfliktów.

### 7.

Podział obowiązków. Jeśli mieszka się razem, często podział obowiązków jest wypracowany. Jednak w czasie wyjazdu pojawiają się nowe: kto wybiera kierunek, kto sprawdza bagaże, tankuje samochód, pamięta o biletach. Pozornie niby nic takiego, ale są tacy, którzy wszystko zrzuciliby na partnera. A to zwykle kończy się zniecierpliwieniem, irytacją, w końcu wybuchem.



Jeżeli w czasie niezbyt długiego wspólnego pobytu nałożą się na siebie trzy, cztery powyższe sytuacje prawdopodobieństwo, iż był ostatni, jest naprawdę duże! Co z tym zrobić? Pamiętać, co może nas do siebie zniechęcić i tego unikać! (Źródło: mamadu)

AGNIESZKA MIASTOWSKA

Rozkwicily się akacje, na łąkach rumianki i koniczyna, zapachem zniewalają lipy i trawy, kusi słońce...

# Lato kwitnie dla wszystkich

## Sprzedany urlop

Płatne, dwutygodniowe urlopy dla pracowników państwowych, komunalnych oraz wszystkich zatrudnionych w przemyśle i handlu wprowadzone zostały w Polsce w 1922 roku. Byliśmy jednym z pierwszych państw w Europie z taką regulacją prawną (po Austrii, Finlandii i Łotwie). Nie wszyscy z tego korzystali. Właściciele zakładów niechętnie udzielali płatnych urlopów, nie było też takich przyzwyczajenia, a czasy jeszcze niespokojne i biedne. Robotnicy często „sprzedawali urlop”, czyli pobierali ekwiwalent pieniężny i pracowali, otrzymując zapłatę. Było to dość powszechne.

Najdłuższe wakacje mieli uczniowie i radni miejscy. Na sesji Rady w Łomży 30 czerwca 1936 roku, zwyczajem lat poprzednich, radni zdecydowali o przerwie urlopowej od 1 lipca do 1 września.

Bogaci łomżyńscy, do których należeli (tak jak dziś) lekarze, prawnicy, bankowcy, wyjeżdżali do kurortów. Do odwiedzanych przez elity (artystów, pisarzy, polityków), należały Druskienniki nad Niemnem (tam wypoczywał Józef Piłsudski), Zakopane, Zaleszczyki nad Dniestrem, Krynica z wodami leczniczymi, a nad morzem Jurata (miejsce wypoczynku prezydenta Ignacego Mościckiego), Hel, Gdynia, Chałupy, Jastarnia.

Średniozamożni jechali z rodzinami na tak zwane letniska, czyli do sąsiednich wsi, w których można było korzystać z uroków lasu i rzeki. Z Łomży najczęściej do rozwijającego się turystycznie Kozła oraz Morgownik, Bronowa, Kalinowa, Drozdowa, Giełczyna. Żydzi z miasta chętnie przenosili się na letnisko do Czerwonego Boru (do stacji klimatycznej).

## Zdradliwa woda

Wielu nie było stać na wakacyjne wyjazdy nawet bliskie. Zostawali w mieście. Korzystali ze spacerów do Jednaczewa, z wypoczynku na brzegu Narwi i kąpiele.

Woda kusiła szczególnie w upały. Plaża w mieście nie była strzeżona, a dzieci nie zawsze przychodziły nad rzekę pod opieką rodziców. Każdego lata zdarzały się nieszcześliwe wypadki. Tak oto na początku



Fot. pixabay

wakacji, 20 czerwca 1936 roku, niedaleko przystani w Łomży, topiła się w Narwi Zosia Szwabówna (lat 17). Uratował ją plutonowy Aleksander Staniaszek. Cztery dni później w nurtach Narwi utopił się uczeń drugiej klasy gimnazjum Janek Wójcikowski z Łomży. W Grądach Wonieku 2 lipca 1936 roku z Narwi wyłowiono zwłoki Felusia Kulikowskiego (lat 10).

W Biebrzy 2 lipca 1936 roku utonął Józio Jankowski (lat 10) z Brzostowa (gm. Jedwabne), a kilka dni po nim w Skrodzie Antoś Pianko (lat 7) z Niksowizny (gm. Kolno). Całe wakacje na łomżyńskich podwórkach rozlegały się radosne śmiechy i gwar dziecięcych zabaw. Dziewczynki grały w klasy, bawiły się skankanką i w chowanego. Chłopcy rozgrywali piłkarskie mecze. Ich piłką, jak wspominał Stanisław Kalinowski, był „pęcherz z elastycznej gumy, wkładany do uszytej z płatów skóry okrywy”. Piłka ta nie zawsze była okrągła. Grali w nią na pulwach późniejsze filary łomżyńskiego klubu, bracia Leon i Władysław Samełkowie (synowie piekarza, który dał chleb „na zapis”).

Harczerze wyjeżdżali na obozy. W 1922 roku zorganizowany został obóz dla gimnazjalistów w Morgownikach. Opiekunem był druż Julian Ramotowski. Młodzież rozbiła wojskowe namioty nad rzeką. Spali na

przykrytym kocem leśnym poszyciu. Sami przyrządzali sobie posiłki. Nie było wygod. Obóz był wielką przygodą.

## Stukot pociągu

Organizacją wycieczek i wczasów zajmowało się powołane w 1920 roku Biuro Turystyczne Orbis. Wyjazdy znacznie odbiegały od dzisiejszych, nie było dobrej komunikacji, trudno było dotrzymać warunków zawieranych umów.

W Łomży wycieczki i letnie kolonie dla dzieci organizowały szkoły. Wycieczkami dla dorosłych zajmowały się różne społeczne stowarzyszenia.

Powiatowy Związek Młodej Wsi w Grajewie zorganizował w czerwcu 1936 roku wycieczkę do Suwałk dla 40-osobowej grupy młodzieży ze Szczuczyna. Zwiedzili Suwałki i szkołę rolniczą dla dziewcząt w Kukowie. Najwięcej radości wycieczkowiczom sprawił pobyt w Wigrach, gdzie pływali łódkami, żagłówkami i kajakami.

Na czterodniową wycieczkę wyjechali 22 czerwca 1936 roku członkowie Kółka Rolniczego z powiatu łomżyńskiego. W Warszawie odwiedzili Stare Miasto, Zamek Królewski, Belweder i złożyli kwiaty na Grobie Nieznanego Żołnierza. Zwiedzili Kraków, Częstochowę, Wieliczkę i Sowiniec.

Wycieczki z Łomży (także z innych miast) odbywały się głównie koleją. Pociąg był najpopularniejszym, najtańszym (w czasie wakacji wprowadzano zniżki na przejazdy do miejscowości turystycznych nawet do 66 proc.) i najpewniejszym środkiem lokomocji. Kolej elastycznie dostosowywała się do potrzeb podróżnych. Na przykład, w wakacje wprowadzano kurs pociągu dla kajakarzy. Przyjeżdżał do wybranej miejscowości, kajakarze wysiadali i płynęli do przystanku, do którego dojechał pociąg.

Samochodów było niewiele i podróż nimi kosztowna, a ze względu na stan dróg, nie była zbyt bezpieczna.

\*

W 1936 roku powołany został w Łomży Oddział Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego, który upowszechniał turystykę w różnych odsłonach, także pieszą i rowerową. Do popularyzacji wycieczek i wakacyjnych wyjazdów przyczyniła się także powołana w stolicy Liga Popierania Turystyki, która miała oddział także w Łomży. Ale nie nadążała tzw. baza turystyczna. W 1938 roku w kraju było 220 schronisk młodzieżowych z ok. 6 tysiącami łóżek. I luksusowe kurorty dla bogatych.

Tylko lato kwitło dla wszystkich jednakowo.

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 szosowe rowery firmy  
GIANT i TREK. Stan idealny.  
Tel. 508 – 050 – 460

(fak/sms)

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)

### Wójt Gminy Radziłów

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy Radziłów został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości komunalnych przeznaczonych do zbycia – działki nr 174 i 176/2 (obwód 0023 Racibory) oraz do zbycia w drodze zamiany – działka nr 54 (0019 Mikuty).  
Wójt Gminy Krzysztof Milewski

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



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**foto  
gabs**  
digital

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Toyota Yaris, (2008), auto zadbane i oszczędne, diesel, przebieg 190 000 km, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 537 – 506 – 871

(o/b)

Sprzedam Audi A2, (2001), diesel, auto sprawne, przegląd i ubezpieczenie ważne do 05.2024 r., cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 508 – 688 – 154

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2003), benzyna, 80 KM, radio, klimatyzacja, zadbane wnętrze, auto gotowe do jazdy, cena 7 000 zł, tel. 519 – 723 – 703

(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 Citroen C4 Grand Picasso, (2008), LPG, 140 KM, stan bardzo dobry, OC i przegląd do sierpnia, cena 18 400 zł do negocjacji, tel. 724 – 416 – 071

(o/b)

Sprzedam Kia Sorento, (2005), diesel, 140 KM, przebieg 224 000 km, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 721 – 992 – 343

(o/b)

Sprzedam Volvo S80, (2009), pierwszy właściciel w Polsce od 2015 r., skórzane fotele, diesel, przebieg 272 000 km, cena 28 000 zł, tel. 793 – 130 – 428

(o/b)

Sprzedam Renault Twingo, (2001), benzyna, auto opłacone, zarejestrowane, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 605 – 234 – 420

(o/b)

Sprzedam Fiat Bravo, (2009), diesel, auto w pełni sprawne, przebieg 249 000 km, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 517 – 234 – 934

(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 Zafira, (2003), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, kolor srebrny, 125 KM, cena 5 999 zł, tel. 607 – 447 – 991

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2003), LPG, 170 KM, wersja amerykańska, w ciągłej eksploatacji, cena 14 500 zł, tel. 507 – 649 – 943

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2013), diesel, bardzo dobre wyposażenie, środek czysty i zadbane, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 504 – 297 – 366

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2010), 1.4 diesel, w ciągłym użytkowaniu, stan bardzo dobry, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 606 – 823 – 804

(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 Mazda Premacy, (2004), LPG, przebieg 320 000 km, kolor srebrny, cena 1 600 zł, tel. 506 – 104 – 012

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta MK7, (2009), 1.4 TDCI, diesel, przebieg 236 000 km, cena 13 000 zł, tel. 504 – 599 – 901

(o/b)

Sprzedam BMW E60, (2004), diesel, przebieg 252 000 km, 218 KM, kolor czarny, w dobrym stanie, cena 22 500 zł, tel. 667 – 299 – 834

(o/b)

Sprzedam Peugeot 308 CC, (2009), 2.0 HDI, auto sprowadzone z Francji, wszystko sprawne, wnętrze czyste i zadbane, cena 29 900 zł do negocjacji, tel. 692 – 818 – 886

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2016), diesel, auto w bardzo dobrej kondycji, przebieg 222 000 km, cena 47 000 zł, tel. 608 – 231 – 598

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2001), benzyna, przebieg 208 000 km, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 889 – 615 – 765

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2002), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 4 500 zł, tel. 506 – 546 – 584

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

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

(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 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)

## KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

---



---



---



---



---

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

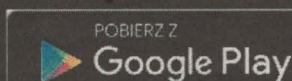
Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

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 kombajn Claas Mercator 50, silnik Perkins 4-cylindrowy, heder 3 m, sieczkarnia, cena 21 500 zł do negocjacji, tel. 887 - 171 - 574

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas Mercator 60, stan dobry, cena 20 000 zł, tel. 515 - 077 - 629

(o/b)

Sprzedam jałówkę, wysokocielna, cena 8 000 zł, tel. 513 - 260 - 271

(o/b)

Sprzedam zestaw uprawowo-siewny Poznaniak, w bardzo dobrym stanie, garażowany, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 502 - 095 - 862

(o/b)

Sprzedam heder Vario 660, (2006), w komplecie z wózkiem, stan bardzo dobry, cena 81 000 zł do negocjacji, tel. 669 - 299 - 397

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, w ładnym stanie, cena 3 200 zł, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, kubkową, stan jak nowa, cena 1 800 zł, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, (1985), sprawny, w dobrym stanie, garażowany, cena 22 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 080 - 868

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko, (2012), pierwszy właściciel, 2 500 litrów, odzysk ciepła, samomyjący, cena 26 900 zł do negocjacji, tel. 784 - 549 - 089

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), nieużywany przez rok, cena 21 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam prasę łańcuchową Krone Round Pack 1250, rotor z nożami, wałek szerokokątny, szeroki podbieracz, cena 72 000 zł do negocjacji, tel. 514 - 821 - 537

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator 75, silnik 6 Perkins, heder 3 m, sprawny, około 12 lat w gospodarstwie, cena 24 000 zł, tel. 797 - 772 - 197

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland Vario, zmienna szerokość, elementy robocze w oryginale, stan bardzo dobry, cena 24 900 zł, tel. 660 - 757 - 644

(o/b)

Sprzedam prasę Krone 1250, łańcuchowa, bele 120x125, szeroki podbierak, rotor, siatka, sznurek, cena 36 000 zł, tel. 503 - 404 - 895

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czołową Fella KM 310 FZ, szerokość 3,10 m, gotowa do pracy, wałek WOM, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 533 - 205 - 505

(o/b)

Sprzedam heder do kombajnu Claas Lexion Fantini IH 4, w bardzo dobrym stanie, cena 95 000 zł, tel. 502 - 243 - 394

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Deutz Fahr, stan bardzo dobry, oś skretna, szerokość grabienia 7,20 m, cena 19 900 zł, tel. 505 - 702 - 678

(o/b)

Sprzedam przyczepę Bergmann, rotor, noże, sterownik, walce dozujące, cena 12 700 zł do negocjacji, tel. 602 - 468 - 716

(o/b)

Sprzedam wycinak do sianokiszonki BVL Vicon, w bardzo dobrym stanie, gotowy do pracy, cena 5 300 zł, tel. 506 - 348 - 031

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Samasz, bębnowa, szerokość 2,10 m, przetrząsacz pokosu, stan bardzo dobry, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 514 - 288 - 732

(o/b)

Sprzedam prasę Sipma Z 279/1, w oryginale, niemalowana, sprawna, szeroki podbierak, owijanie sznurkiem, cena 18 500 zł, tel. 784 - 161 - 031

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Senator, silnik Perkins 6, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 728 - 308 - 820

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone ZAF 603, stan bardzo dobry, odnowiony, wymienione talerze, topatki i osłona, cena 3 600 zł, tel. 698 - 618 - 892

(o/b)

Sprzedam chwytnik do bel, 2 siłowniki, stan bardzo dobry, cena 2 000 zł, tel. 511 - 109 - 684

(o/b)

Sprzedam przetrząsarkę do siana Niemeyer, szerokość robocza około 6 m, bez wałka, cena 5 500 zł, tel. 517 - 724 - 934

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol, bębnowa, cena 2 800 zł, tel. 500 - 417 - 353

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Morra, oryginał, garażowana, pasuje do Ursusa C-360, owijanie sznurkiem, cena 10 500 zł, tel. 572 - 018 - 159

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Krone 2400, bez kondycjonera, w dobrym stanie, sprawna, 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 zgrabiarkę Fella 1201, (2010), grabi do boku, stan bardzo dobry, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 505 - 343 - 613

(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 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 owijarkę samozaładowczą, cena 13 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 530 - 353

(o/b)

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

(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 Claas 44, sznurek, wszystko sprawne, cena 12 500 zł, tel. 736 - 077 - 955

(o/b)

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

(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)

**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.



## Dbaj o siebie

W czasie życia człowieka serce wykonuje ponad 2,5 miliarda uderzeń. **Zadbaj o nie i postaw na profilaktykę!**

**Gdzie skorzystasz z programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)?** W swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Badania wykona lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.



DIETY NFZ

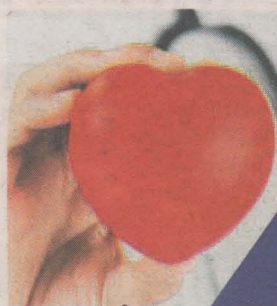


NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

**Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.**

### Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie.
- Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej.
- Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

## Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z występowaniem dolegliwości ze strony serca i układu krwionośnego (żył, tętnic i naczyń włosowatych).

## Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

- płeć męska (większe ryzyko u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą)
- wiek (mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat)
- predyspozycje genetyczne

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

- nadwaga i otyłość
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
- palenie wyrobów tytoniowych
- niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
- spożywanie alkoholu
- stres.

### Ważne!

Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe ryzyko rozwoju ChUK. Dlatego to tak ważne, by stosować zasady zdrowego stylu życia.



## Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:

- prowadź aktywny i higieniczny tryb życia
- zmień sposób odżywiania – zwiększ proporcje warzyw i owoców w swojej diecie
- zachowuj równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze
- ogranicz picie alkoholu
- zrezygnuj z palenia papierosów
- wykonuj badania profilaktyczne.



Na portalu [Diety NFZ](http://Diety.NFZ) znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH **NACIŚNIENIE.**



## Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii\*
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

\* Część chorób układu krążenia nie wyklucza z wzięcia udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu wystarczy zgłosić się do swojego POZ.

## Najoryginalniejsze rzeźby na świecie



„Dłoń”, Glarus (Szwajcaria)



„Podróżnicy”, Marsylia (Francja)



„Wielki spinacz”, Chaudfontaine (Belgia)



„Mustangi”, Teksas (USA)



„Pomnik anonimowego przechodnia”, Wrocław (Polska)



„Nieznany biurokrata”, Reykjavik (Islandia)

## Zginął na oczach żony i syna

Na prostym odcinku drogi Wiżna – Jeżewo Stare samochód z nieznanego przyczyny nagle zjechał w pobliżu wsi Łaś – Toczyłowo do rowu i uderzył w drzewo. Jego kierowca (45 lat) zginął na miejscu. Jadący z nim żona (45 lat) i syn zostali zabrani do szpitala.

## Utonął w Biebrzy

Szesnastolatek, który z kolegą kąpał się w Biebrzy koło Mścich (gm. Radziłów), nagle zniknął pod wodą i już nie wypłynął. Jego ciało strażacy znaleźli następnego dnia ok. 50 m od miejsca, w którym poszedł pod wodę i ok. 10 m od brzegu.

To już trzecie utonięcie w naszym województwie w tym roku. Kilku udało się uniknąć, jak niedawno plaży w Goniądzu, gdzie policjanci patrolujący rzekę zobaczyli dwóch tonących mężczyzn i uratowali ich. Jeden był pijany. Patrol policji i WOPR wyciągnął także dwie osoby z jeziora Wigry, na którym przewróciła się zagłówek. Do wody wpadły bez kamizełek asekuracyjnych, choć kamizelki były na pokładzie.

## Libacja ze śmiercią w Łomży

Tragicznie zakończyła się popijawa w bloku przy ul. Dmowskiego 5 w Łomży: jeden z biesiadników został wyniesiony w czarnym worku! Dwie osoby pod mocnym wpływem alkoholu zostały zatrzymane i osadzone w policyjnym areszcie. Wstępnie postępowanie prowadzone jest w kierunku nieumyślnego spowodowania śmierci, a sprawa została przekazana prokuraturze. Jak informuje jednak p.o. zastępcy Prokuratora Rejonowego w Łomży Alicja Maria Gajdamowicz, sekcja zwłok nie wykazała udziału osób trzecich. Mogło więc dojść do nieszczęśliwego wypadku, uderzenia głową o twarde przedmiot. Zmarły miał 48 lat.

## Hazard nie znika

Nielegalny salon gier hazardowych z 6 automatami zlikwidowała Krajowa Administracja Skarbowa wspólnie z łomżyńską policją. Nadzorowała go kobieta, która usłyszała zarzut prowadzenia gier hazardowych wbrew przepisom, za co grozi grzywna lub kara pozbawienia wolności do lat 3.

## Śmierć na zakręcie



Tyle zostało z opla zafiry, w którym na miejscu zginął mieszkaniec (45 lat) zambrowskiego, gdy na zakręcie w Zarębach-Bołędach (gm. Andrzejewo) uderzył w drzewo. Przyczyną tragedii, do której doszło w nocy, była najprawdopodobniej nadmierna prędkość. Fot. OSP Andrzejewo

Jadący tym samochodem ojciec i syn, który zapalił się w czasie jazdy, uciekli z niego bez szwanku. Choć na miejsce dotarły cztery jednostki straży pożarnej, auto spłonęło doszczętnie. Doszło do tego na odcinku Via Baltica w Kisielnicy (gm. Piątnica). Trasa długi czas była zablokowana. Przyczyną samoczynnych pożarów samochodów są usterki w instalacji elektrycznej. Fot. straż



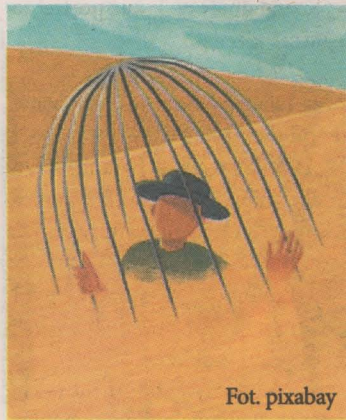
## Pijany ojciec zabił czteroletniego syna!



Andrzej P. (30 lat) nigdy nie miał prawa jazdy, za siadanie mimo tego za kierownicą po pijanemu miał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych do 2026 roku, a jednak siadł za kierownicę audi z czteroletnim synem. Na zakręcie w Gucinie (gm. Czerwin) czołowo uderzył w drzewo. Chłopiec zginął na miejscu. Andrzej P. trafił do szpitala z obrażeniami bez zagrożenia życia. Jechał audi, mając 2,9 prom. alkoholu we krwi. Sprawę prowadzi prokuratura. Fot. policja

Poradnia psychologa

## Śni mu się pogrzebanie żywcem!



Fot. pixabay

Michał ma 14 lat i bardzo źle śpi. Kiedyś budzi się w nocy i szlocha. Idę do jego pokoju i pytam, co się stało mówi, że śniło mu się, że go pogrzebaliśmy w trumnie. On krzyczał i próbował się wydostać, ale mu się to nie udało, bo go nikt nie słyszał. Tak śniło mu się kilka razy. Syn raczej słabo się uczy i właściwie nie lubi szkoły. Ja mu nie mogę pomóc, bo ten materiał programowy jest już taki trudny, a poza tym z mężem pracujemy do późna. Na dodatek ostatnio nauczyciele oskarżali go o różne przewinienia i mówią, że jego zachowanie bardzo się pogorszyło.

Jola

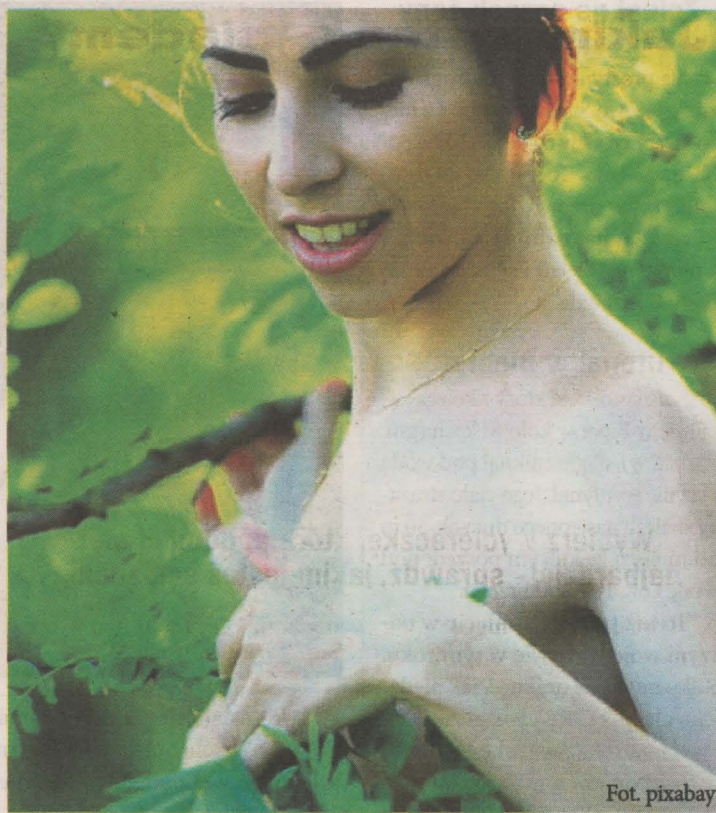
Opisała Pani złożoną sytuację, w której pojawia się kilka ważnych spraw jednocześnie. Wiele wyjaśniają jego fantazje. Synowi wydaje się, że woła o pomoc i nikt go nie słyszy. Co wiem? Ostatnio pogor-

szyło się jego zachowanie w szkole i nie macie czasu dla syna z powodu nadmiaru pracy. Te dwie rzeczy mogą być ze sobą mocno związane. Jeśli bowiem jest tak, że syn odczuwa brak kontaktu z Wami, boli go Wasza nieobecność, potrzebuje Waszej uwagi, ale nie ma na nią szans, to tak, jakby wołał o pomoc, a nikt go nie słyszał. I taka sytuacja właśnie mu się śni.

Może więc być tak, że złe zachowania szkolne są podświadomym sposobem na wymuszenie Waszej uwagi. Zwykle bowiem rodzice są w stanie więcej czasu poświęcić dziecku, gdy choruje i stwarza problemy, niż wtedy gdy jest zdrowe i grzeczne. Dzieci szybko zauważają, że ich problemy powodują, iż rodzice się bardziej nimi zajmują: poświęcają więcej czasu, więcej rozmawiają, chodzą do lekarzy, martwią się, odpuszczają niektóre obowiązki i tak dalej. Grzecznemu dziecku, które nie sprawia kłopotów, niekiedy trudno toyle uzyskać.

Syn jest w okresie dojrzewania. Jest to trudny etap w życiu człowieka. Pojawi się teraz więcej konfliktów i trudnych zachowań. Stany depresyjne są naturalnym elementem dojrzewania. Warto mieć na uwadze, że dla dziecka, czy jest dobre, czy złe, należy mieć czas. Bez względu!

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

**Lubię kochać się intymnie, po ciemku albo w półmroku. Lubię być „szukana” i odnajdywana. To mnie podnieca. Mąż przeciwnie, chce w dzień albo w świetle. Jak go przekonać, że seks w półmroku jest lepszy?**

Karina

Trudno o jednoznaczne stwierdzenie, że seks po ciemku jest lepszy albo gorszy. Zależy, co kto lubi. A jeden lubi herbatę gorzką, drugi słodzoną. Mężczyźni są wzrokowcami i zdecydowanie większą radość przynosi im seks przy świetle lub w dzień. Kobiety często wstydzą się swojej nagości, bo... widać fałdkę na brzuchu, rozstęp na udzie, pryszcz na plecach, które akurat wyskoczyły lub jakieś zna-

mię na ciele. W rzeczywistości nie ma to żadnego znaczenia. Kochacie się, bo pragniecie siebie takimi, jakimi jesteście. A na męską widok nagiego kobiecego ciała działa jak silny afrodyzjak. Podnieca wygląd piersi, pośladków, reakcje kobiety, gdy dochodzi do rozkoszy i ją przeżywa. Poza tym, ważna jest spontaniczność i żywiołowość. Przy takim podejściu do erotyzmu, mimo swoich upodobań, czy przyjętych reguł, że „ja lubię tylko po ciemku”, seks może być bardzo ekscytujący w zupełnie innych warunkach. Warto się o tym przekonać, wrzucić sobie luz, zdecydować się na szybki numer w ciągu dnia. Być otwartą i nie trzymać się sztywnych konstrukcji.

### Pod paragrafem

**Planuję postawić w swoim ogrodzie altankę z kominkiem. Czy potrzebne jest pozwolenie na budowę?**

Mirosław

To zależy od wielkości altany, powierzchni działki i od tego, czy znajdują się na niej podobne obiekty. Zgodnie z obowiązującym prawem, budowa wiat i altan oraz przydomowych oranżerii nie wymaga pozwolenia na budowę. Ale w przypadku altan są dwa warunki. Powierzchnia altany nie może być większa niż 25 m kwadratowych, a ilość altan na dział-

ce nie może przekraczać 2 na każde 500 m kwadratowych powierzchni działki. Oba warunki muszą zostać spełnione łącznie. Wówczas wystarczy budowę altany zgłosić we właściwym starostwie powiatowym (lub urzędzie miasta na prawach powiatu). Altana o powierzchni powyżej 25 m kwadratowych wymaga decyzji o pozwoleniu na budowę. Należy pamiętać o wypełnieniu prawnych formalności przed wykonaniem altany. Jeśli altana zostanie uznana za samowolę budowlaną, trzeba będzie ją rozebrać albo zalegalizować, co wiąże się z kosztami.



### Przysmak podlaski

## Kurczak po indyjsku

### Składniki:

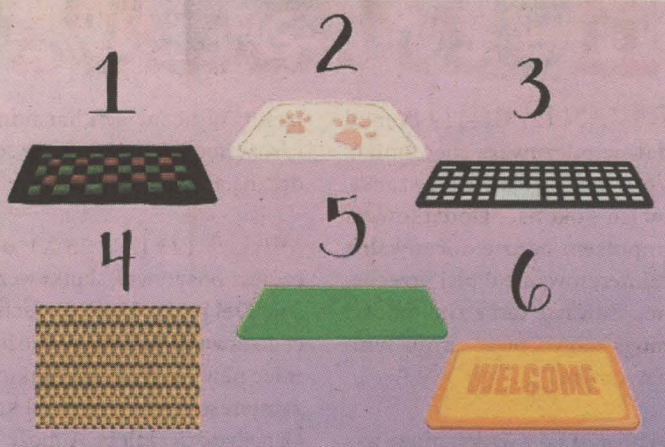
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 2 – 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- kawałek świeżego imbiru
- 1 łyżka przyprawy garam masala
- 2 łyżki papryki słodkiej i 2 łyżki ostrej
- 2 łyżki curry
- 1/2 łyżeczki cynamonu

- 3 łyżki płynnego miodu
- 100 ml wody
- dowolna zieleń
- sól, pieprz

Pierś kurczaka opłukujemy pod bieżącą wodą, kroimy w kostkę, posypujemy solą i pieprzem. Czosnek obieramy, przeciskamy przez praszkę lub siekamy drobno. Cebulę drobno kroimy. Kurczaka smażymy, aż lekko się zarumieni i zmięknie. Dodajemy pokrojoną drobno cebulę, smażymy aż lekko się zrumieni, dodajemy czosnek. Wsypujemy przyprawę, dokładamy miód i starty imbir. Smażymy całość kilka minut, często mieszając. Wlewamy wodę (100 ml), gotujemy jeszcze ok. 5 minut. Zdejmujemy danie z ognia, posypujemy zieleń. Podajemy z ryżem.



## Jakim jesteś sąsiadem?



**Wybierz wycieraczkę, która podoba ci się najbardziej i sprawdź, jakim jesteś sąsiadem.**

**Wycieraczka numer 1:** – jeżeli wybierasz wycieraczkę ze wzorem szachownicy oznacza to, że jesteś dość złośliwym sąsiadem. Gdy ktoś zajdzie ci za skórę, próbujesz odplacić mu z nawiązką. Podchodzisz do konfliktów bardzo strategicznie, poświęcając sporo czasu i energii na to, aby w przemyślany sposób dopiec tym, których nie lubisz. Zachowujesz ostrożność przy sąsiadach, aby nie dowiedzieli się, że to ty stoisz za zgłoszeniami na nich. Jeżeli ktoś zakłóca cię szę nocną, jesteś pierwszą osobą, która dzwoni na policję.

**Wycieraczka numer 2:** – jeżeli wybierasz wycieraczkę ze wzorem psich łapek oznacza to, że sąsiedzi cię nie lubią. Dlaczego? Bo często robisz złe pierwsze wrażenie na ludziach. Pobliscy mieszkańcy nie życzą ci najlepiej i należy na nich uważać. Jeżeli spróbujesz się z kimś zaprzyjaźnić, uda ci się. Wystarczy, że pokażesz się im od lepszej strony!

**Wycieraczka numer 3:** – jeżeli wybierasz gumową wycieraczkę oznacza to, że jesteś sąsiadem towarzyskim: lubisz zapraszać sąsiadów, znajomych oraz rodzinę. Wszyscy wokół uważają cię za duszę towarzystwa i bardzo to w tobie cenią. Kiedy jednak przytrafi ci się konflikt z sąsiadami, to nie umiesz się im postawić. Cechuje cię ugodowość i zawsze próbujesz dostosować się do sytuacji. Z tego powodu niektórzy uważają, że nie masz własne-

go zdania. Popracuj nad asertywnością.

**Wycieraczka numer 4:** – jeśli wybierasz wiklinową wycieraczkę oznacza to, że jesteś bardzo spokojnym sąsiadem. Nie lubisz pakować się w kłopoty, cenisz ciszę i prostotę. Jesteś osobą bardzo rodzinną, a poznawanie nowych osób nie jest twoją mocną stroną. Nie lubisz angażować się w sprawy mieszkańców i trzymasz się od nich z daleka. Sąsiedzi mogą uważać, że coś jest z tobą nie tak, ponieważ nie nawiązujesz z nimi kontaktu. Nie obchodzi cię jednak to, co myślą o tobie inni, żyjesz swoim życiem. Bardzo nie lubisz, kiedy ktoś plotkuje i nie dajesz się wciągnąć w tego typu sytuacje.

**Wycieraczka numer 5:** – jeżeli wybierasz wycieraczkę w kolorze trawy oznacza to, że jesteś sąsiadem bardzo uporządkowanym. Wiesz, gdzie należy zgłosić zaistniały problem, gdy pojawiają się kłopoty, sąsiedzi mogą liczyć na twoją pomoc. Z łatwością dzielisz się z innymi swoimi uwagami oraz przemyśleniami, chociaż niektórzy mogą sobie tego nie życzyć.

**Wycieraczka numer 6:** – jeżeli wybierasz wycieraczkę z napisem „Welcome” oznacza to, że jesteś sąsiadem gościnnym. Zawsze wspomóżesz kogoś dobrym słowem lub czymś, czego potrzebuje. Niektórzy nawet zazdroszczą ci otwartości i mogą obgadywać cię za twoimi plecami, ale nie należy się tym przejmować



– Podkomisja smoleńska wydała już 36 milionów złotych i nadal nie ogłosiła nic pewnego o przyczynie katastrofy tupolewa. Kiedy to nastąpi? – pyta dziennikarz na konferencji prasowej.

– Jeszcze tylko przesłuchamy brzozę i zamykam śledztwo – odpowiada przewodniczący podkomisji Antoni Macierewicz.

– Słyszałaś, że rząd da seniorom leki za darmo?

– Słyszałam, antykoncepcyjne.

– I jak tam twoje małżeństwo? – pyta ciocia tuż po ślubie.

– Tragedia, ciociu. Wysłałam za niego z miłości, a tu okazało się, że ten drań jest bez grosza!

Proboszczowi uciekł kanarek z klatki, więc podczas mszy za-  
pytał:

– Czy ktoś ma ptaszka?

Wszyscy mężczyźni podnieśli ręce.

– Nie o to mi chodzi! Kto widział ptaszka!

Wszystkie kobiety podniosły ręce.

– Nie, nie, nie! Kto widział mojego ptaszka?

Wszyscy ministralci podnieśli ręce...

Szczyt głupoty: kupić portfel za ostatnie pieniądze.

– Dlaczego szef jest na ciebie zły od tygodnia?

– Tydzień temu była impreza i szef wznosił toast „Niech żyją pracownicy!”, a ja zapytałem „Za co?”.

– A ile będę zarabiał? – pyta kobieta na koniec rozmowy o zatrudnieniu w sklepie.

– Od razu 1500 zł na rękę, a później więcej – odpowiada właściciel sklepu.

– To ja przyjdę później.

– Tatry mają dwa miliony lat, trzy miesiące i dwa dni – mówi babcia, oprowadzając turystów.

– Baco, a skąd wiecie to z taką dokładnością?

– A był tu jeden profesor trzy miesiące i dwa dni temu i mówił, że mają dwa miliony.

– Pani doktor, mój mąż ciągle chce seksu. Może mu pani coś dać?

– Proszę mu dać numer mojego telefonu.

– Co to jest tapczan?

– Jest to urządzenie do pokojowego wykorzystania energii jądrowej.

Do idącego późną nocą faceta podbiega zadyszany mężczyzna.

– Nie widział pan gdzie tutaj policjanta?

– Bardzo mi przykro, ale nie.

– W takim razie dawaj portfel i zegarek!

Uśmiechnij się. Twoi wrogowie tego nie znoszą!



Stare chińskie przysłowie mówi: dopiero kiedy komar usiądzie ci na jajkach zdasz sobie sprawę, że nie wszystko da się rozwiązać przemocą

Tu warto być



Spotkanie autorskie z księdzem  
**Jerzym Sikorą**

**16 czerwca (piątek)  
godz. 17.00**

**Czytelnia  
Miejska Biblioteka Publiczna  
w Łomży  
(ul. Długa 13, II piętro)**

### Ciechanowiec

**Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka (ul. Pałacowa 5,  
tel. 86 277 13 28):**

■ Międzynarodowa konferencja naukowa pt. „Podlasie w działaniach wojennych w średniowieczu i w czasach nowożytnych”; czwartek i piątek, 15 i 16 czerwca (szczegółowy program na: [muzeumrolnictwa.pl](http://muzeumrolnictwa.pl)). Wstęp wolny.

### Grajewo

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

■ Gala laureatów Nagrody Burmistrza Miasta Grajewa „Wilk Roku” z recitale Aleksandry Wylęzek „Baw mnie – polskie filmy i seriale”; piątek, 16 czerwca, godz. 17.00. Wstęp wolny.

■ Spektakl bajki „Kopciuszek” w współczesnym wydaniu, z ciekawym pytaniem: jak potoczą się losy Kopciuszka dzisiaj w wykonaniu Grupy „Antrakt”; niedziela, 18 czerwca, godz. 17.30. Wstęp wolny.

■ Koncert zespołu Trele Morele Podlaskie „Tyle słońca”; środa, 21 czerwca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

### Łomża

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

■ Koncert Jubileuszowy: 45 lat Filharmonii Kameralnej i 605 lat nadania praw miejskich Łomży, w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzyckiego; czwartek, 15 czerwca, godz. 18.30. Bilety: [bupbilecik.pl](http://bupbilecik.pl) i w kasie.

### Zambrów

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

■ Otwarcie wystawy baśniowych ilustracji dla dzieci Zofii Piekacz pt. „Cztery pory roku” w Galerii Labirynt; sobota, 17 czerwca, godz. 16.00. Wstęp wolny.

■ Kabaret Skeczów Męczących z programem „Polska misja komiczna”; sobota, 17 czerwca, godz. 17.00. Bilety: [kupbilecik.pl](http://kupbilecik.pl) i kasa.

### Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 15 czerwca – „Club Book. Następny rozdział” (napisy), godz. 20.00; 16 czerwca – „Mafia Mamma”, godz. 17.00 i „Szybcy i wściekli”, godz. 20.00; 17 czerwca – „Ernest i Celestyna. Misja muzyka”, godz. 14.00 oraz „Szybcy i wściekli”, godz. 17.00 i „Mafia Mamma”, godz. 20.00; 18 czerwca – „Ernest i Celestyna. Misja muzyka”, godz. 14.00 oraz „Mafia Mamma”, godz. 17.00 i „Szybcy i wściekli”, godz. 20.00; 21 czerwca – „Szybcy i wściekli”, godz. 17.00 i „Mafia Mamma”, godz. 20.00; 22 czerwca – „Mafia Mamma”, godz. 17.00 i „Szybcy i wściekli”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 16 i 18 – 22 czerwca – „Ernest i Celestyna. Misja muzyka”, godz. 14.30 oraz „Mała syrenka”, godz. 16.15 i „Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa”, godz. 19.00.



# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 19 IV): od dawna odczuwasz chęć zmian. I oto może pojawić się szansa, by ich dokonać. Dodatkowym impulsem będzie odczuwalne zainteresowanie u płci przeciwnej. Zawarte teraz znajomości mogą zaowocować czymś sympatycznym.

**BYK** (20 IV – 21 V): mogą wyjaśnić się kwestie finansowe, które od dłuższego czasu spędzają Ci sen z oczu. Możesz liczyć na szybki i korzystny ich obrót. Pojawi się światło w tunelu i odczujesz ulgę, a w umyśle harmonię. Nieoczekiwany poryw serca nie zmieni radykalnie stanu Twoich uczuć.

### BLIŹNIĘTA

(22 V – 21 VI): pomyśl dwa razy, zanim podejmiesz decyzję, zwłaszcza dotyczącą finansów. Nowe sytuacje, nowi ludzie, tak najkrócej można określić sytuację w najbliższych dniach. Dla znudzonych pojawią się okazje do skoków w bok. Kwestia: czy warto?

**RAK** (22 VI – 22 VII): nie bój się własnych pomysłów, mogą dać początek stabilizacji finansowej na długi czas. Wyjątkową intuicją wykazesz się w doborze przyjaciół, ale trzeba znaleźć czas na szczerą rozmowę. Otoczenie też będzie sprzyjało.

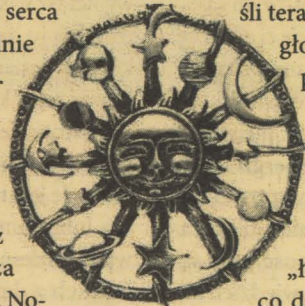
**LEW** (23 VII – 22 VIII): szansa, by zabłysnąć w pracy, co będzie wymagało skupienia i czasu. Mogą odezwać się „życzliwi”, nie daj się więc sprowokować, w czym pomoże Ci odbudowywane poczucie własnej wartości. Z drugiej strony, nie zadzieraj nosa i też nie prowokuj.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): oczekiwane finanse mogą nie nadeść tak szybko, jak się wydawało, na szczęście możesz liczyć na pomoc rodziny i przy-

jaciół. W uczuciach harmonia i zrozumienie, co wytworzy serdeczną aurę wokół Ciebie.

**WAGA** (23 IX – 23 X): odczujesz pozytywne skutki wcześniejszej pracy. Uznanie zachęci do nowych pomysłów. Możesz mieć pewien niedosyt brakiem zainteresowania kogoś, na kim Ci najbardziej zależy. A może Ty poświęcasz za mało uwagi?

**SKORPION** (24 X – 21 XI): w najbliższym czasie powinny dać znać pozytywne skutki zapoczątkowanych wcześniej działań. Jeśli teraz przychodzą Ci do głowy nowe pomysły, podejmuj je.



### STRZELEC

(22 XI – 21 XII): możesz ulegać pokusom zarobienia „łatwych pieniędzy”, co doprowadzić może do odwrotnych skutków. Lepiej nie ryzykować. Dobry czas na obdarowywanie ukochanych prezentami, na szczerą rozmowę.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): czas dobrej intuicji we wszystkich sprawach. Nie słuchaj „wspaniałych rad” znajomych, nie ulegaj wpływom. W uczuciach ktoś, kto dotąd wydawał się godny zaufania, może pokazać swoje prawdziwe oblicze.

**WODNIK** (21 I – 20 II): niewykluczone, że właśnie teraz zaczniesz spełniać niezrealizowane pomysły, bo pojawi się szansa dodatkowych pieniędzy. Przed samotnymi los postawi kogoś, kto ma szansę zagościć w ich sercu na dłużej.

**RYBY** (21 II – 20 III): jeśli się skupisz i dokładnie zaplanujesz działania na najbliższy czas, będzie się opłacało. Na koniec tygodnia miła wiadomość. Czas lizania starych ran właśnie się kończy. Nowa znajomość Ci imponuje, stąd na pewne sprawy spojrzysz inaczej.

## Żałoba w Warmii Grajewo

„Nasz Klub poniósł bolesną stratę. Po długiej i ciężkiej chorobie w wieku 80 lat zmarł Zdzisław Jankowski, jeden z najbardziej zasłużonych ludzi w niemal stuletniej historii KS Warmia Grajewo”, poinformował dyrektor Klubu Janusz Szumowski. Zdzisław Jankowski od 1970 roku był sekretarzem Klubu (1970 – 1981), członkiem Zarządu (1981 – 1992), prezesem (1992 – 1997) i dyrektorem (1998 – 1999).

## Turniej Szachowy w Wysokim Mazowieckiem

Na Turniej Szachowy o Puchar Burmistrza zaprasza Miejski Ośrodek Kultury w piątek, 16 czerwca, godz. 10.00. Zapisy: tel. 86 275 23 43 lub w sekretariacie MOK.

## Najsilniejszy w Polsce z Podlaskiego

Marek Czajkowski z Białegostoku był bezkonkurencyjny podczas Pucharu Europy Strongmanów na białostockim Rynku Kościuszki. W 6 konkurencjach rywalizowało 7 zawodników, każdy z innego kraju. Polak zwyciężał w każdej z nich (raz ex aequo z Ukraincem). Jedną z konkurencji było przeniesienie 400 kg yoka na 20 metrów i załadunek dwóch worków po 100 kg na czas. Największym rywalem naszego siłacza był Ukrainiec Oleg Pylypiak, który zajął drugie miejsce. Trzeci był Belg Evans Aryee Nana.

## Dawka adrenaliny

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Słobódce w czterech wyjazdach nauczą się do końca roku szkolnego jazdy na nartach wodnych w Szelmencie. Zajęcia zorganizowali nauczyciele ze Słobódki we współpracy z Fundacją im. Wojciecha Fortuny.

## Turniej plażowy w Kolnie

Turniej Siatkówki Plażowej Mężczyzn organizuje Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu w niedzielę, 25 czerwca. Zgłoszenia osobiście w kasie obiektów sportowych lub tel. 602 112 424 do 22 czerwca. Ostateczny skład drużyny można podać przed rozpoczęciem rozgrywek, które zaczną się o godz. 10.00 na boisku przed kryptą pływacką.

## Młodzi wicemistrzowie Polski z Łomży



Z drużynowym wicemistrzostwem Polski wróciła reprezentacja Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży z ogólnopolskich Finałów Krajowych Igrzysk Dzieci w Czworboju Lekkoatletycznym. W Finale w Aleksandrowie Łódzkim zmierzyło się 11 najlepszych drużyn szkół podstawowych w Polsce, które w Igrzyskach Dzieci (kl. IV-

-VI) zdobyły tytuły mistrzowskie w swoim województwie.

W kategorii chłopców nasze województwo reprezentowali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży w składzie: Maciej Bylica, Jakub Mroczkowski, Gabriel Mieczkowski, Filip Prostek, Adam Banach, Karol Skarzyński oraz opiekun Andrzej Łukianiuk. Aby uzyskać awans do Fina-

łów Krajowych, pokonali 40 drużyn szkół podstawowych w województwie podlaskim.

W klasyfikacji indywidualnej uczeń „Dziesiątki” Maciej Bylica okazał się najlepszym zawodnikiem Finału. Zwyciężył w trzech z czterech konkurencji: w biegu na 60 m (7:64) i na 1000 m (02:59,04) oraz w skoku w dal (5, 53 m).

## Dobry „pęd” biegaczy Prefbet-Sonarol



Martyna Krawczyńska oraz Justyna i Andrzej Korytkowscy

W debiucie na 3000 m z przeszkodami na Memoriale płk. Wiesława Kiryka w Oleśnicy w międzynarodowej obsadzie Martyna Krawczyńska z KS Prefbet-Sonarol 6 miejsce z najlepszym rezultatem w tym roku w Polsce oraz rekordem województwa podlaskiego w kategoriach U20 i U23. Przede wszystkim wypełniła minimum na Mistrzostwa Europy U20 w Jeruzolimie i ma już minima na Mistrzostwa na 5000 m

i 3000 m z przeszkodami. Na tych samych zawodach coraz lepiej poczynająca sobie po przerwie macierzyńskiej i chorobie Justyna Korytkowska, w biegu na 5000 metrów zajęła także 6 miejsce. Natomiast nowy zawodnik Prefbet Śniadowo Dawid Boć, na co dzień trenujący w Islandii, był 6 na 100 metrów w Warszawskiej Lidze Lekkoatletycznej i uzyskał minimum na Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Toruniu.

## Turniej talentów w Łomży

Młodzi piłkarze 11 klubów z całej Polski zmierzą się w Ogólnopolskim Turnieju „Łomża Cup 2023” U-13 od 16 – 18 czerwca, na Stadionie Miejskim w Łomży. Organizatorem Turnieju jest Młodzieżowy Łomżyński Klub Sportowy, który reprezentować będą chłopcy prowadzeni przez Marcina Sawko. W czasie Turnieju odbędzie się zbiórka na leczenie trzyletniego Bartosza i licytacja koszulki Napoli z autografem Piotra Zielińskiego.

## Mistrzowie taekwondo

Ponad 120 zawodników wystartowało w XI Otwartych Mistrzostwach Miasta Łomży w Taekwondo Olimpijskim o Puchar Prezydenta, zorganizowanych przez Akademię Sportu „Medyk”. Jej reprezentanci zdobyli 11 medali. Wśród przedszkolaków: Jakub Remiszewski i Dagmara Chojnicka – srebrne; dzieci rocznika 2016 – 2017: Julia Remiszewska – złoty, Iwo Kwiatkowski – brązowy; dzieci rocznika 2014 – 2015: Marek Paślawski – złoty, Zosia Fraszczyk – brązowy, Piotr Bućkowski – brązowy; młodzików: Joanna Pasek – srebrny i w kategorii walki Oskar Borkowski – złoty medal, Patrycja Paślawka – brązowy, Alan Grądzki – brązowy. Trenerem „Medyka” jest Paweł Remiszewski.



# Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

