

# KONTAKTY

25 (2115)

25 czerwca 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## Wakacji czas

Ostatni dzwonek rozbrzmiewa  
Za chwilę wszyscy w marzeniach  
Ostatnie gesty i słowa  
Kilka uśmiechów...

Rzuciła zakon, ma dzieci

## Wykleta

Żądza pieniądza  
i chleba



# Władza pracuje!



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 Lörcinzy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

Gdyby nie zaczynało być strasznie, byłoby całkiem wakacyjnie. Ale chociaż nie należę do strachliwych uważam, że zaczyna być strasznie.

Rządzący upartyjnili już wszystko, co publiczne: telewizję, spółki skarbu państwa, IPN, służby specjalne, prokuraturę, policję. Nawet festiwale muzyki! Wyraźnie więc już widać, że wszystko ma służyć nie państwu, lecz jednej partii.

Tak rodziła się na Białorusi „demokracja Łukaszenki”. Najuczciwszą, demokratyczną większością głosów w parlamencie, którą miał po pierwszych wyborach, zmienił konstytucję, ordynację wyborczą, zasady wyboru Trybunału Konstytucyjnego. Ma w tej chwili „swoją” konstytucję, „swoją” parlament wybrany na podstawie „swojej” ordynacji, „swoją” Trybunał i wszelkie instytucje kontroli władzy wykonawczej.

Tak samo rodziła się „demokracja Putina”: demokratyczną większością głosów w parlamencie, którą miał po pierwszych wyborach, zmienił konstytucję, by rządzić, ile będzie chciał, a potem, także większością głosów rosyjskiej Dumy, zmiotł wolne media, wolne wybory...

Może wielu się zachnie, że takie symulacje z Polską są nieuprawnione! Może. Ale gdy zaczniemy o tym mówić wówczas, gdy będą uprawnione, będzie za późno!



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

## Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

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

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,

tel. **86 216 42 43**

lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

### Wiele gmin i jeden cel

Powiat kolneński, gminy: Kolno, Grabowo, Mały Płock, Turośl, Stawiski, Jedwabne i miasto Kolno powołały Stowarzyszenia „Wiele Gmin – Jeden Cel”, które ma pomóc we wspólnym pozyskiwaniu dotacji i dofinansowań na realizację projektów. „Działając razem można zyskać znacznie większe pieniądze z funduszy rządowych i unijnych”, powiedział wicestarosta kolneński Karol Pieloszczyk.

### Kasa dla seniorów

Wyjazd i darmowe bilety na koncerty Filharmonii Kameralnej dla 600 melomanów zostaną sfinansowane za dotacją (30 tys. zł), którą otrzymała Łomża z Łomżyńską Radą Seniorów od Marszałka Województwa Podlaskiego.

### Boisko w Puchałach

Boisko do piłki nożnej z nawierzchnią ze sztucznej trawy, ławkę dla zawodników rezerwowych, małą architekturą, lampami solarnymi otrzymali uczniowie Szkoły Podstawowej w Puchałach, najmniejszej w gminie Łomża (60 uczniów). Kosztowało 480 tys. zł, połowę dołożyło Ministerstwo Sportu i Turystyki.

### Noc świętojańska w Wiźnie

Konkurs na najdłuższy warkocz i najpiękniejszy wianek, szukanie kwiatu paproci, koncerty zespołów: Familiada, Kolej na Łapianki, 4 Ever, Szpilki, fajerwerki i wiele innych atrakcji czeka uczestników Nocy Świętojańskiej w parku w Wiźnie, w sobotę, 24 czerwca (od godz. 16.00).

### Noc świętojańska w Nowogrodzie

Na scenie nad Narwią w Nowogrodzie, w sobotę, 24 czerwca (od godz. 18.00) wystąpią zespoły: śpiewacze z Nowogrodu, Droga na Ostrołękę, Meandry, Ricardo. Będzie szukanie kwiatu paproci, konkurs na wianek, przedstawienie Nocy Świętojańskiej, puszczanie wianków i Teatr tańca z ogniem.

### Wakacje w Miastkowie

Już w poniedziałek, 26 czerwca (godz. 8.00 – 16.00) Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie zaprasza dzieci w wieku szkolnym na zajęcia sportowo-rekreacyjne.

## Olbrzymi kredyt Polski w Korei



Fot. pixabay

Polska zaciągnęła w Korei Południowej kredyt wysokości 76 mld zł na zakup sprzętu wojskowego. To dwukrotność rocznych wydatków majątkowych MON.

Szef resortu obrony nie chce udzielić w tej sprawie informacji i odsyłał do Banku Gospodarstwa Krajowego. Ten zaś zasłania się tajemnicą bankową.

„Politycy, a nie wojskowi dokonują wyboru sprzętu wojskowe-

go, który jest zakupywany. Martwi mnie, że te zapasy zbrojeniowe są robione bez ładu i składu”. Jeśli mamy kupić w Korei Południowej za prawie 100 mld zł, to nie jesteśmy w stanie tego sfinansować. Podejrzewam, że Koreańczycy to finansowanie zaproponowali. Problem polega na tym, że tę pożyczkę będzie trzeba spłacić. Rząd nabrał wody w usta, dlatego warto byłoby poznać warunki, na jakich

ten kredyt został udzielony: na jakie oprocentowanie, na jak długo. Powinniśmy wiedzieć, ile nas to wszystko będzie kosztowało. Na to powinny być nałożone profesjonalne analizy wojskowe, które powiedziałaby, czy my te pieniądze faktycznie dobrze wydajemy, budując potencjał militarny”, powiedziała w programie „Money.pl” dr Małgorzata Starczewska-Krzysztozek.

## Protest: ani jedna więcej!



Fot. pixabay

Będąca w 25 tygodniu ciąży Agnieszka Dembińska z Łomży zorganizowała przed łomżyńskim szpitalem protest pod hasłem „Ani jedna więcej”.

Protesty takie odbyły się w ponad 50 miastach w Polsce. Zostały wywołane tragedią, do jakiej doszło w szpitalu w Nowym Targu. Gdy kobieta w 20 tygodniu ciąży trafiła do szpitala, lekarze stwierdzili bez-

wodzie. Zmarła w szpitalu, ponieważ lekarze na czas nie usunęli martwego już płodu.

„Cały czas w głowie siedzi, że mogę umrzeć na porodówce albo mogą mnie nie poinformować o czymś, co mogłoby zagrozić mojemu życiu, że w każdej chwili coś może się stać, że lekarze po prostu nie pomogą”, mówiła Agnieszka Dembińska.

### Noc Świętojańska w Grądach Woniecku

Na ognisko z pieczonymi kiełbaskami, puszczanie wianków na rzekę, śpiewy i tańce na wdmach w Grądach Woniecku zaprasza Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka w Rutkach w piątek, 23 czerwca (godz. 18.00 – 22.00). Chętni mogą się wybrać na spływ kajakowy z Wierciszewa do Grąd. Wyjazd autokarem do Wierciszewa o godz. 17.30 z parkingu Ośrodka.

Szczegółowe informacje, zwłaszcza dotyczące spływu kajakowego, tel. 86 270 10 41, 86 270 10 64.

### Wystawy rolnicze w Szepietowie

XXIX Regionalna Wystawa Zwierząt Hodowlanych i Dni z Doradztwem Rolniczym oraz X Wystawa Królików Rasowych odbędą się w Podlaskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Szepietowie w sobotę i niedzielę, 24 i 25 czerwca.

Uroczyste otwarcie w sobotę o godz. 13.30. W niedzielę, 25 czerwca o godz. 8.30 Msza święta połowa przed budynkiem Ośrodka. Wystawę wzbogaci ekspozycja targowa maszyn, urządzeń i środków do produkcji rolniczej (w sobotę i niedzielę w godz. 8.00 – 16.00) oraz konkurs „Młodzi hodowcy”, piknik mleczny, promocja wołowiny, konkursy, występy Zespołu Pieśni i Tańca „Podlasie” z Szepietowa.

### Palinocka w Szczuczynie

45 Konkursem Piosenki rozpocznie się w niedzielę, 25 czerwca (godz. 15.00), w Szczuczynie (Centrum Dialogu Kultur, ul. Sportowa 28 c) Palinocka, czyli Noc Świętojańska.

Po konkursie Koncerty zespołów lokalnych: Ekipa z Grodu Szczuków, Seniorita, KGW, Mali Szczuczyniacy, Racisova. Po występie zespołu Lukaso (godz. 20.15), przy rytmach Orkiestry Dętej OSP Szczuczyn zapłonnie ognisko (godz. 21.00).

O 22.00 wystąpi Teatr Ognia, a po nim widownię rozgrzeje zespół Maziro (godz. 23.00).

Dyskoteka pod gwiazdami rozpocznie się o północy i nie ma wyznaczonej godziny jej zakończenia.

Poza występami, będą atrakcje dla dzieci i dorosłych, stół z regionalnymi przysmakami.

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

Partner Strategiczny:  
**PIĄTNICA**

Sponsor Główny:  
**PREFABEL**

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

HEXABANK WSA DOMEL Jedwabne Masia Jump LOMBA Tent BLYSK Usług Fotomontaż Graficzny (mistrzostwa) Biuro Fotograficzne LOCALPLAY LOMBA

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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża

Łomża, 30 września - 2 października 2022

### 40 lat temu

„Kontakty”, 26 czerwca 1983:

#### Mistrzowie wsi

Tytuły mistrzów produkcji zwierzęcej za 1982 r. uzyskali: w produkcji mleka – Władysław Kosk (Leszczka, gm. Perlejewo), wieprzowiny – Władysław Konopka (Konopki Monety, gm. Grabowo), baraniny i wełny – Franciszek Grodzki (Chojane, gm. Kulesze Kościelne), wołowiny i mleka – Henryk Strzeszewski (Tybory Trzcinki, gm. Wysokie Mazowieckie). Gratulujemy.

#### Budowlaniec z arią

Jacek Szymański, uczeń Technikum Budowlanego z Łomży, zakwalifikował się do ogólnopolskiego konkursu śpiewaczego dla amatorów, towarzyszącego Festiwalowi Moniuszkowskiemu w Kudowie. Trzymamy kciuki!

#### Loteria na dworcu PKP w Grajewie

Grajewski dworzec PKP pamięta jeszcze czasy batuszki z Petersburga. Do dziś zdołał go strzępy carskiej farby oraz zadaszenie wsparte na Jego Cesarskich Drewnianych Kolumnach. Kolumny przetrwały rewolucję, ale w końcu spróchniały. I ma pasażer zabawę: co nadejdzie prędzej – daszek czy lokomotywa?

#### Mądry złodziej

Z witryny sklepu z zabawkami przy ul. Buczka w Łomży skradziono wszystkie sportowe medale i puchary, wystawione z okazji Dnia Sportu. Niczego innego złodzieje nie tknęli, co świadczy, iż działali z rozeznanie: tych, co biorą medale, posadzić niełatwo.

#### W Srebrnej byli przebierańcy

Janusz B. ze Srebrnej (gm. Szumowo) wracał do domu swoim polonezem o 3.00 nad ranem. Pech chciał, że zapomniał dokumentów, a 200 m przed domem zatrzymał go do kontroli młody milicjant. Pan władza zgodził się łaskawie, by kierowca skoczył do domu na piechotę po dowód rejestracyjny. Gdy wrócił z dokumentem, zamiast swego poloneza zastał „malucha” z warszawską (cywilną) rejestracją i... mundur.

## Muzyczny jubileusz i prezydenckie nagrody kulturalne

Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego powstała w październiku 1977 roku (wówczas pod nazwą Łomżyńska Orkiestra Kameralna) z pomysłu i pracy nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia Kazimierza Bylicy, Wiesławy Sokołowskiej i Jana Boćniewicza. W tym roku minęło jej właśnie 45 lat!

W czasie jubileuszowego koncertu dyrektor i dyrygent Jan Miłosz Zarzycki został uhonorowany Srebrnym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”, a Filharmonia Brązowym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

Odnaki Honorowe „Zasłużony dla Kultury Polskiej” otrzymały Katarzyna Janas-Dziewa i Jolanta Ewa Kaszuba.

Dyplomami Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego wyróżnieni zostali Magdalena Goc, Ewa Skopek-Siwik, Justyna Zakrzewska i Mateusz Goc.

Prezydent Mariusz Chrzanowski tego muzycznego wieczoru wręczył też swoje nagrody za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania kultury i ochrony kultury za 2022 rok. Otrzymali je: dyrektor Jan Miłosz Zarzycki i orkiestra Filharmonii Kameralnej w składzie: Izabela Bławat-Leofreddi (I skrzypce, koncertmistrz), Piotr Sawicki (I skrzypce, zastępca koncertmistrza), Katarzyna Karpiuk (I skrzypce), Katarzyna Prusiel (I skrzypce), Agnieszka Chłope-



Prezydent Mariusz Chrzanowski wręcza nagrody muzykom orkiestry Filharmonii

no-Mazowieckiego: Przemysław Adamowski, Grzegorz Gwizdon, Jerzy Jastrzębski, Jarosław Kurpiewski i Adam Sokołowski.

W jubileuszowym koncercie z filharmonikami wystąpili artyści pochodzący z Łomży: Inga Wawrzynkowska (skrzypce), Adam Kalinowski (wokół), Bogdan Kierejsza (skrzypce) i Jacek Szymański (tenor).

no-Mazowieckiego: Przemysław Adamowski, Grzegorz Gwizdon, Jerzy Jastrzębski, Jarosław Kurpiewski i Adam Sokołowski.

W jubileuszowym koncercie z filharmonikami wystąpili artyści pochodzący z Łomży: Inga Wawrzynkowska (skrzypce), Adam Kalinowski (wokół), Bogdan Kierejsza (skrzypce) i Jacek Szymański (tenor).

## Kąpielisko w Łomży



Fot. pixabay

Nigdy i nigdzie nie skacz do wody „na główkę”!

Od piątku, 23 czerwca, czynne będzie Kąpielisko Miejskie nad Narwią przy Moście Hubala. Nad bezpieczeństwem czuwać będzie codziennie 3, a w weekendy 4 ratowników Okręgowego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Łomży. Woda, jak przekazał sanepid, spełnia odpowiednie wymagania. Kąpielisko będzie w tym roku funkcjonować do końca wakacji.

## By nad wodą, na drodze było bezpiecznie



Przedszkolaki z zastępcą komendanta Straży Miejskiej w Łomży Martą Dębek (z lalką Pinokio)

„Mamy jedno usta, jeden nos, dwoje oczu. 112, to telefon alarmowy. Łatwy do zapamiętania. Powtórzmy”. Tak przed wakacjami przypominała dzieciom z Przedszkola Publicznego TWP

„Pinokio” ważny numer zastępcy komendanta Straży Miejskiej w Łomży Marta Dębek. Dzieci poznawały też zasady korzystania ze ścieżek rowerowych, bezpiecznej kąpeli, bezpiecznego

pobytu w gospodarstwie u dziadka, ćwiczyły na pasach przechodzenie przez jezdnię, dowiedziały się, jak reagować, gdy nieznamy próbuje z dzieckiem nawiązać kontakt.



## Baw się na całego!

– Naszym celem było wyciągnięcie seniorów z domu, przywołanie ich do aktywnego życia, zachęcenie do wspólnego spędzania czasu, bo w samotności ludzie przeżywają ogromne problemy. A gdy człowiek zamknie się sam w sobie, to już nie ma wyjścia... Dziś tworzymy dużą rodzinę – mówi inicjatorka i od 10 lat prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ciechanowcu Zofia Januszewicz-Diakowska w czasie jubileuszowego spotkania.

Na początku było 17 słuchaczy, dziś 70. Staraniem prezes Zofii st-

warzyszenie wie jak pisać i pisać projekty na różnorodną działalność i otrzymuje na nią pieniądze. Było więc możliwe, że przemierzali już dokładnie wycieczkowe ścieżki Podlaskiego z jego atrakcjami i poznali najciekawsze miejsca w Polsce. Wyjeżdżali do teatru i na operowe koncerty. Cztery lata uczyli się języka angielskiego (zajęcia prowadził jako wolontariusz były burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko). Były wykłady o zdrowiu, dietetyce, rehabilitacji, opiece paliatywnej, psychologii, prawie, historii gminy i Polski, o zabytkach, kulturze i literaturze.

Warsztaty: komputerowe, kulinarne, kosmetyczne, artystyczne. Były marsze z kijkami, aerobik i wyjazdy na basen. Spotkania z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem i Klubami Seniora. Wszystko udokumentowane w Kronice Uniwersytetu, prowadzonej przez Barbarę Niemirę.

Jubileusz był okazją, aby podziękować wpieryjącym Uniwersytet, jak burmistrz Eugeniusz Święcki siedzibą, prezes BS Lech Samulski finansami, „Kontakty” propagowaniem idei Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Paweł Kłopotowski „arty-

styczną duszą”. Był wykład o opiece paliatywnej twórcy pierwszego wiejskiego hospicjum stacjonarnego w Podlaskiem (w Makówce) dr. Pawła Grabowskiego. Było wręczenie indeksu, przystępującej do Uniwersytetu Dorocie Góralczuk. I biesiada z tańcami, zgodnie z wersem z hymnu seniorów: „Używaj póki możesz, dopóki humor masz. (...) I baw się na całego, a będziesz żył 100 lat”.

Na zdjęciu: jubileuszowe spotkanie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ciechanowcu, 20 czerwca 2023 r.

## Pracowite życie Lutosławskich



Stuletnie becзки ze znanego w świecie drozdowskiego browaru, założonego przez Franciszka Dionizego Lutosławskiego; wydawnictwa nutowe utworów słynnego kompozytora Witolda Lutosławskiego; biurko podróżne filozofa, autora kilkudziesięciu książek

opublikowanych w językach polskim, niemieckim, francuskim, angielskim i włoskim Wincentego Lutosławskiego; książki nominowane w 1925 roku do literackiego Nobla Sofii Casanovy-Lutosławskiej, to tylko niektóre z eksponatów ciekawej wystawy „Piękno pracowitego życia – dzieje i dokonania rodziny Lutosławskich”, którą można oglądać w Muzeum Przyrody-Dwór Lutosławskich w Drozdowie (ul. Główna 38).

Wystawę, przygotowaną z zęalnymi zbiorów, uzupełniają prace powiatowego konkursu plastycznego uczniów (jedna z nich na zdjęciu).

2 czerwca Szkoła Podstawowa w Drozdowie przyjęła imię Rodziny Lutosławskich.

## Artystka z Łomży wystawiała w Paryżu, Monachium, Rzymie, Londynie

### Oblicze pejzażu współczesności

Wystawę grafiki „Krajobraz zastany” Beaty Szczecińskiej (otwarta w środę, 14 czerwca) można oglądać do końca czerwca w Galerii Sztuki Współczesnej Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży (ul. Długa 13).

Autorka mieszka w Łomży, ukończyła Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży i Akademię Sztuk Pięknych w Krakowie. Jest laureatką Festiwalu „GoSee Awards” w Berlinie (2019, Złoty Medal w kategorii „Ilustracja”), stypendystką Ello’s Creative Excellence Awards w Los Angeles za całokształt twórczości (2017), stypendystką Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie twórczości artystycznej (2023). Jej prace były wystawia-



ne w Paryżu, Monachium, Rzymie, Londynie, Łomży.

„Krajobraz zastany”, to próba stworzenia przez artystkę „portretu zmieniającego swoje oblicze pejzażu współczesności”. Wystawę uzupełniają ilustracje prasowe i reklamowe jej autorstwa.

## 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.

DIETY NFZ



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.

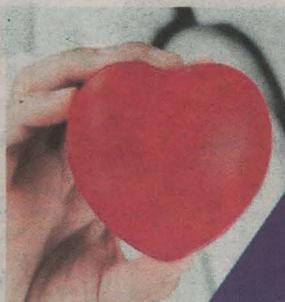
Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

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 NADCIŚNIENIE.

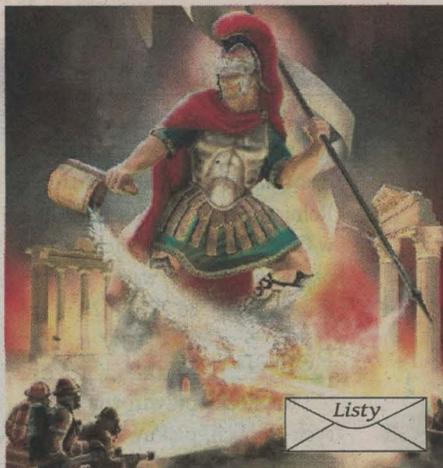


## Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

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.



Obelisk pamięci Sybiraków w Rozworych

### Święto strażaków bez strażaków!

Pochodzę z Jedwabnego i choć od lat mieszkam w innym końcu Polski, ciągle bardzo interesuje mnie wszystko, co dotyczy mojego rodzinnego miasteczka. W tych dniach szczególnie ciekaw byłem jubileuszu 125-lecia Ochotniczej Straży Pożarnej, ponieważ strażakami byli moi nieżyjący już dziadek i ojciec, a są koledzy z podwórka i szkoły. Po jubileuszowych uroczystościach wyszukiwałem relacji z ich przebiegu. Ucieszyło mnie, że były połączone ze świętem strażaków całego powiatu i konkursem kulinarnym Kół Gospodyń Wiejskich,

czyli gala z racji takiej rocznicy była na całego. W tym miejscu, choć wzburzenie ze mnie już zeszło, napiszę od razu, że gdy doczytałem wszystkie dostępne w internecie o niej informacje, przeżyłem szok. Z oficjalnych stron województwa i Jedwabnego dowiedziałem się, że było 21 oficjalnych gości, wymienionych z imienia, nazwiska, stanowiska. Kto imiennie przemawiał, kto celebrował, kto wygłosił homilię. Nawet, kto przybył z małżonką. O strażakach z Jedwabnego wyczytałem z fragmentu zdania, że nastąpiło wręczenie „odznaczeń ochotnikom”. Jakich odznaczeń? Kto je otrzymał? Ani jednego nazwiska.

Jakby strażacy OSP w Jedwabnem w taki piękny jubileusz byli tylko pretekstem do publicznego zaprezentowania się dostojników z centrali, województwa, powiatu i gminy. Smutne.

Janusz K.  
(nazwisko do wiadomości redakcji)  
Gdynia

### Rocznica wywózki na Sybir

W 82 rocznicę wywózki na Sybir w Rozworych odbyło się uroczyste spotkanie Koła Przyjaciół Sybiraków. Po odegraniu hymnu Sybiraków, oddaliśmy hołd wszyst-

kim deportowanym na Sybir. Złożyliśmy kwiaty, zapaliliśmy znicze przed obeliskiem, odmówiliśmy w Ich intencji specjalną modlitwę. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele Oddziału Związku Sybiraków z Ostrołęki i Łomży, a także znany historyk i regionalista Jerzy Dziewirski. Ze wzruszeniem wysłuchaliśmy wspomnień Sybiraków: Niny Żyłko, Danuty Komorowskiej, Anny Staszewskiej i Bronisława Kurpiewskiego. Ustaliśmy, że kolejne spotkanie odbędzie się we wrześniu z okazji Międzynarodowego Dnia Sybiraka.

Kazimierz Krzyszpin  
Łomża

## 110 lat szkoły rolniczej w Krzyżewie

Mszą świętą w Bazylice mniejszej w Sokolach rozpoczęły się uroczystości jubileuszowe 110 lat szkoły rolniczej w Krzyżewie w niedzielę, 18 czerwca. Absolwenci, byli nauczyciele i goście, zwiedzali „starą budę” i przygotowane wystawy, wysłuchali jubileuszowego koncertu, a wieczorem zatańczyli na zjazdowym balu.

Szkołę, kształcąca rolników założoną w Krzyżewie dziedziczka Stefania Karpowicz w 1913 roku, która od czerwca 1981 roku jest jej patronką.

Urodziła się w Wilnie w 1876 roku. Szkołę średnią skończyła w Warszawie. Studiowała filozofię na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, chodziła na wykłady historii powszechnej i historii Polski oraz historii sztuki i pochodzącego z Czyżewa prof. Mariana Sokołowskiego (jest patronem zabytkowego parku w Czyżewie). Niektórzy biografowie podają, że uczyła się malarstwa u Włodzimierza Tetma-

jera i Jacka Malczewskiego. Studia malarskie kontynuowała w Monachium i Paryżu.

Po powrocie do kraju sprzedała rodzinny majątek w Janowiczach koło Zabłudowa w 1903 roku i kupiła Krzyżewo (400 ha). Z matką postanowiły wybudować szkołę dla synów średniozamożnych miejscowych rolników. Wzorowała się na szkołach w Szwecji i Danii. Stworzyła szkołę z internatem i przyszłolnym gospodarstwem, w którym uczniowie uczyli się praktycznych zajęć rolniczych, ogrodniczych, pszczelarskich, mleczarskich. Otwarta 15 stycznia 1913 roku szkoła była pierwszą w regionie, a trzecią tego typu na ziemiach polskich.

Karpowicz przekazała szkołę w zarządzanie Centralnemu Towarzystwu Rolniczemu, ale opłacała jej utrzymanie i nauczycieli. Pomagała też ubogim uczniom. Sama w szkole pracowała 47 lat, ucząc m.in. języka polskiego, historii, francuskiego na-



wet po II wojnie światowej w upaństwowionej już szkole. Przeszła na emeryturę w 1951 roku i zamieszkała w Roszkach Ziemakach. Zmarła w wieku 98 lat 7 stycznia 1974 roku. Spoczęła na cmentarzu w Płonce Kościelnej.

W zabytkowym budynku szkoły jest Izba Pamięci poświęcona fundatorce, a na zewnętrznej ścianie tablica pamiątkowa autorstwa Wiesława Sielskiego z Łomży.

W szkole, jak przed stu laty, uczą się przyszli rolnicy.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Pieniądze na remonty i konserwacje dziedzictwa wiary



Zabytkowa cerkiew w Ciechanowcu i dzwonnica z XVIII wieku w Winnej Poświętnej

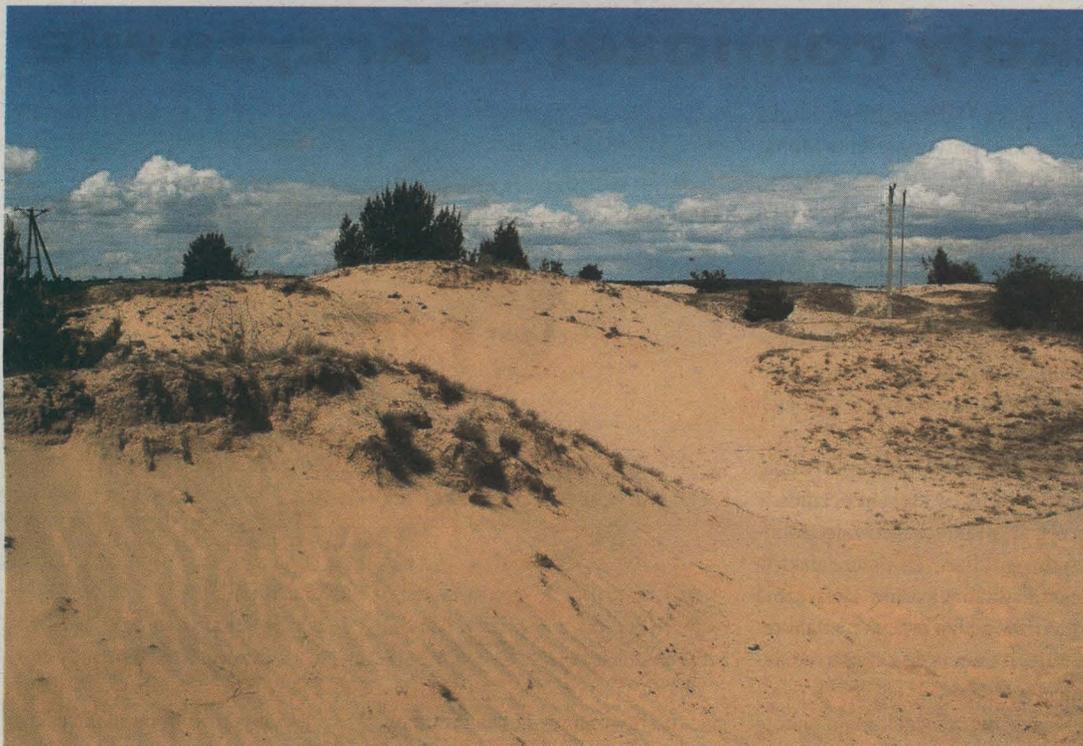
100 tys. zł parafii Trójcy Przenajświętszej w Ciechanowcu na restaurację ambony z XVIII wieku oraz rzeźb Mojżesza i Papięza; 42 tys. zł parafii św. Doroty

Panny i Męczennicy w Winnej-Poświętnej na konserwację i naprawę ubytków dzwonnicy z XVIII wieku.; 43 tys. zł parafii prawosławnej Wniebowstąpie-

nia Pańskiego w Ciechanowcu na konserwację więźby dachowej i wymianę obróbek blacharskich, przyznał sejmik województwa podlaskiego.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Wydmy nad Narwią



Piaszczyste wydmy, przypominające pustynię, można spotkać nie tylko nad morzem. Także w Grądach-Woniecku (gm. Rutki Kossaki) nad Narwią. Co więcej, wśród piaskowych pagórków znajdują się miejsca po łupaniu krzemienych narzędzi i kręgi wypalonego węgla drzewnego sprzed kilku tysięcy lat, z epoki kamienia łupanego! Warto się tam wybrać, zadziwić przyrodą, wypocząć zwłaszcza, że prowadzi na nie kilkusetmetrowa ścieżka turystyczna. Na zdjęciu: wydmy nad Narwią. Fot. NID

### Tłoka ciesielska



Warsztaty ciesielskie z udziałem ekspertów architektury drewnianej organizuje Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu w dniach 18 – 24 czerwca i 25 czerwca – 1 lipca. Szczegóły, tel. 86 277 13 28.

### Remont kapliczki

Kapliczkę przydrożną w Starzych Żochach, piękny ślad naszej tożsamości, wyremontują za otrzymane od marszałka województwa 10 tys. zł strażacy ze Skłódów Borowych (gm. Nowe Piekuty).

### „Przemycał”

### papierosy do obory!

Prawie 7 tys. paczek papierosów oraz 52,5 kg tytoniu z przemytu znaleźli funkcjonariusze KAS w gospodarstwie koło Wysokiego Mazowieckiego. Właściciel (45 lat) ukrył je w oborze, w boksach dla krów. Za tzw. paserstwo akcyzowe grozi mu grzywna.

### Szumowo wysoko



7 miejsce (najwyższe w województwie) zajęła wśród 1513 gmin wiejskich gmina Szumowo w rankingu finansowym za ubiegły rok, przygotowanym przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich z Regionalną Izbą Obrachunkową.

### Sesja w gminie Zambrów

W środę, 28 czerwca, o godz. 10.00 odbędzie się sesja Rady Gminy Zambrów w budynku starostwa (ul. Fabryczna 3).

### Jarmark w Szumowie

Na I Jarmark wyrobów tradycyjnych i sztuki ludowej w skansenie w Szumowie zaprasza Centrum Biblioteczno-Kulturalne w niedzielę, 25 czerwca (godz. 13.00 – 18.00). Będzie też wielkie gotowanie z udziałem finalisty III edycji programu Master Chef Mariusza Szweda i degustacja przygotowanych potraw. Dla dzieci zabawa, dla dorosłych ogródek piwny.



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

# Morderczynie

## Mirosława

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

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

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

## Monika

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

dwie Moniki: jestem zła i dobra jednocześnie. Tyle, że nie dla wszystkich po równo”.

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

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

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

## Aneta

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

Pierwszą miłością Anety był starszy o siedem lat Grzesiek.

„To z nim spróbowałam pierwszy raz zioła. Byłam w ósmej klasie, straszna «głupawka» załapałiśmy. Niedługo później, miałam może z 15 lat, pokazał mi amfetaminę. Amfa, feta, antek. Razem ćpaliśmy, ale jeszcze nie tak, żeby w ciągu”.

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

„Może dlatego, że na Dworcu Centralnym są narkomani?”. Handlowała narkotykami, ćpała, kradła, włóczyła się, żebrała. W końcu zakochała się w Darku. Mieszkając z nim, poznała miłą starszą panią, Olę Koszutską-



-Listkiewicz, która wzruszona zmysłowymi historiami dziewczyny, pomagała jej finansowo. To Darek zaproponował, żeby „odwiedzić ją” w mieszkaniu. Ustalili z Anetą, że ją uśpią, a potem okradną.

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

## Małgorzata

„Nie wierzę, że na sądzie ostatecznym Bóg mi powie «Zrobiłaś źle to, to i to! Nie chcę cię!». Wierzę w Boga i to w Boga dobrego, który nie stoi, nie krzyczy, nie patrzy krzywo. I w takiego, który nie karze za wszystko, ani nie obarcza nikogo grzechami innych”.

Małgorzata skończyła medycynę, chciała ratować życie innych.

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

Kiedy została aresztowana, miała 27 lat.

„Niemożność kontynuowania pracy zawodowej to był dla mnie pierwszy i największy cios po aresztowaniu. Bo-

łało fizycznie, że nie mogę być z moimi pacjentami”.

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

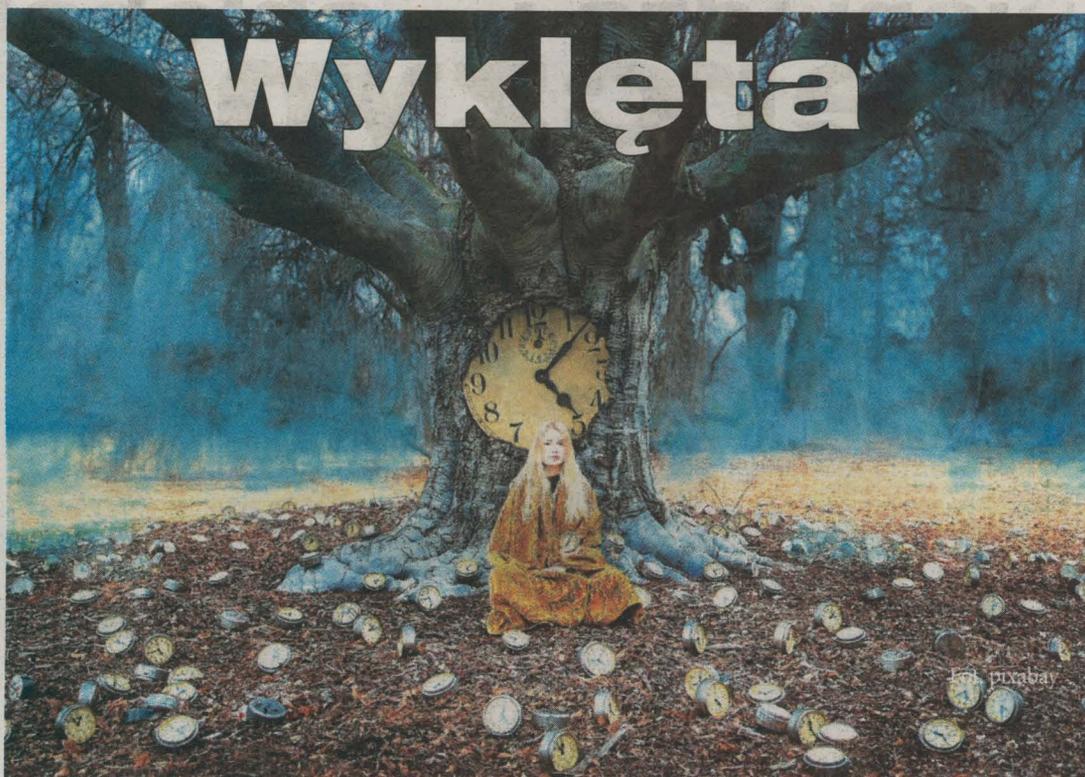
Młoda lekarka ze znajomym pojechała do mieszkania Roberta. Wywołała do domu jego żonę pod pretekstem rozmowy o romansie męża. Pojechali w okolice cmentarza. Tam ją zamordowali. Małgorzata założyła na jej szyję parciany pasek i mocno zacisnęła. Zwłoki zapakowali do plastikowego worka. Kolega lekarki ukrył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

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

„Nie jestem do końca ani zła, ani dobra. Czasem chcemy dobrze, a wychodzi tragicznie”, mówi. (Źródło: onet.pl)

AGNIESZKA GROZA

Rzuciła zakon, wyjechała z kraju, w Anglii związała się z Pakistańczykiem, urodziła dwoje dzieci



# Wyklęta

## 1.

Siostra Tomaszka po 6 latach życia za klauzurą, rok po złożeniu ślubów wieczystych, straciła wiarę. Wyznała to przełożonej. Przełożona wezwała spowiednika, który prowadził z siostrą Tomaszka długie rozmowy. Nic nie pomogły.

„Powiedzieli, że diabeł mnie opętał. W klasztorze pojawił się egzorcysta. Modlił się nade mną, ale mnie nic nie ruszało. Nic nie czułam. Żadnego diabła. Tylko pustkę. I tęsknotę za domem. Jakby ktoś wymazał mi z pamięci te 6 lat”, mówi była siostra Tomaszka, czyli Celina (lat 44).

„Kto ma księdza w rodzice, tego bieda nie ubodzie”, powtarzała babcia.

Mieszkali w miasteczku niedaleko Łomży. Był PRL i zachodni luksus w Pewexach za dolary lub bony dolarowe. Babcia miała dużo prawdziwych dolarów. Kupowała je na czarnym rynku za zyski z handlu placami. Była w tym dobra. Kupowała i sprzedawała place w kilku miejscowościach.

Brat babci przed wojną został księdzem. Było mu dobrze. Dlatego babcia wykierowała na księdza najstarszego syna Antoniego, który został proboszczem. Celina pamięta wizyty na plebanii u stryja i słodkie poczęstunki jego gospodyni. Był tam ogród pe-

łen kwiatów, duży dom z werandą i ścieżka prowadząca do zakrystii. Celina z Kaziem zakradali się nią i podglądali, jak ministrant w białej komeżce ubiera stryja w mszalne szaty...

## 2.

„Kazia wykierujcie na księdza!”, zdecydowała babcia, gdy brat Celiny kończył naukę w ogólniaku w Łomży, a Celina zaczynała.

Rodzice udawali, że nie słyszą. Za namową babki Kazio dużo czasu spędzał u stryja na plebanii. W końcu podjął decyzję. Po maturze wstąpił do Seminarium w Łomży. Celina dotkliwie to odczuwała. Rodzice byli niezadowoleni. Matka płakała. Z Kazika śmieili się koledzy.

Wtedy, jakby na przekór wszystkiemu, zaczęła ją coś ciągnąć do kościoła. Zaczęła chodzić na spotkania w „małym kościółku”, czyli kościele seminaryjnym. Poczuli się dobrze wśród księży i seminarzystów, kolegów brata.

Gdy umarła babcia, wszyscy przyjechali na pogrzeb. Potem były wyjazdy na tzw. skupienia do różnych klasztorów w Polsce.

W urokliwym klasztorze nad morzem podjęła decyzję. Po maturze wróciła tam i wypełniła dokumenty. W domu czekała na odpowiedź ze spakowaną walizką.

„Wyjeżdżam. Idę do klasztoru”, powiedziała matce, gdy list w końcu nadszedł.

Matka nic nie odpowiedziała. Celina wzięła walizkę i wyszła.

To był klasztor klauzurowy. Sióstr było niewiele. Utrzymywały się z prowadzenia noclegowni dla wspólnot rekolekcyjnych oraz dla zwykłych letników.

W postulacie i nowicjacie Celina ciężko pracowała. Nauczyła się prowadzenia pensjonatu, kuchni, ogrodu. Na ślubach wieczystych przyjęła imię Tomaszka. Pozostałe siostry też miały męskie imiona z końcówkami żeńskimi. Taki był zwyczaj.

## 3.

Kazik skończył seminarium i został wysłany na studia, najpierw do Lublina, potem do Rzymu. Tylko raz odwiedził Celinę, w dniu jej ślubów wieczystych. Rok po ślubach Celina poczuła pustkę.

„Modlitwa przestała płynąć z serca”, uśmiecha się.

Zaniedbała się w obowiązkach. W końcu wyznała przełożonej, że... Boga nie ma w swoim sercu.

„Gdzie pójdziesz? Co będziesz robić? Chyba nie pod latarnię?”, docinała jej przełożona po nieudanych egzorcyzmach.

Celiny to nie obchodziło. Myślami wracała do dzieciństwa, do

rodzinnego domu, rodziców, brata. Poczuli wielką tęsknotę.

Pewnego dnia zdjęła habit, założyła sukienkę i płaszcz, w których przyjechała do klasztoru i ruszyła do domu.

Cieszyła się i bała powrotu. Matka na jej widok przestraszyła się.

„Coś ty zrobiła? Najpierw nas rzuciłaś, a teraz rzucasz klasztor? To grzech śmiertelny. Kazikowi to może zaszkodzić. Co Kazik powie, co ludzie powiedzą!”, denerwowała się matka.

Rodzice nalegali, że odwiozą ją do klasztoru i wszystko załagodzą.

Po kilku miesiącach namawiania do powrotu, Celina wyprowadziła się z domu. Zamieszkała u koleżanki szkolnej w Łomży na Dwornej. Niedaleko kościółka seminaryjnego, do którego chodzili razem. Zaczęły wyjeżdżać za pracę za granicę.

Z czasem to, że zrzuciła habit, przestało być sensacją. Matka się uspokoiła. Celina wróciła do domu. Za namową matki zaczęła się przy pomocy Kazika starać w Stolicy Apostolskiej o zwolnienie ze ślubów wieczystych. Odpowiedź z Rzymu jednak nie nadchodziła.

## 4.

Gdy związała się z mężczyzną, znów zaczęto o niej szeptać: „Święta, co uciekła z klasztoru, łapie chłopów!”

Rysiek okazał się pijakiem. Przyjeżdżał do niej po pijanemu w środku nocy na seks. Robił dużo hałasu, rodzice się budzili. Celina najpierw była wściekła, potem mu ulegała... Znikał, a potem znów się pojawiał. Była skończona w miasteczku, w którym jej rodzina miała opinię „świętej”.

Ciągnęło ją za granicę, gdzie mogła żyć, jak chciała. Wyjechała do Anglii. Znalazła pracę. Związała się ze swoim szefem, Pakistańczykiem. Urodziła dwoje dzieci, które są podobne do ojca. Mają śniadą cerę i czarne jak węgle oczy. W domu nie rozmawiają o żadnej religii. Nie żyją w żadnym wyznaniu. Niedawno po raz pierwszy przywiozła ich wszystkich do rodzinnego miasteczka, do Łomży.

ANNA DYBOWSKA

Prostytucja była legalna, ale czerpanie korzyści z prostytutek było przestępstwem

# Żądza pieniądza i... chleba!

## Damy z woalką

„Potrzebna jest tu a tu, na tyle i tyle czasu atrakcja”.

Takie informacje telefoniczne odbierała w swoim domu w Warszawie hrabina Irena Mielżyńska. Zamówienie zawsze było wykonane punktualnie i według gustu zamawiającego.

Mielżyńska była trzydziestokilkuletnią wdową. W swoim domu przy ulicy Marszałkowskiej 31 otworzyła wytworny „przybytek rozkoszy”. Pracowały w nim panie z towarzystwa, znudzone mężatki, w tajemnicy przed mężami, żądne zabaw, uciechy i pieniędzy. Hrabina posiadała kolekcję fotografii swoich „pracownic” i według zamówienia klientów (wskazywali partnerkę) kojarzyła pary na godziny telefonicznie. Raczej żadna nie odmawiała, bo groziło jej ujawnienie mężowi i rodzinie dodatkowego zatrudnienia „grzecznej” żony. Jednym z dowodów były właśnie zdjęcia w albumie.

Oczekiwania mężczyzn były różne, jedni pragnęli spędzać czas z doświadczoną kobietą, inni woleli nowicjuszkę.

Hrabina Mielżyńska zatrudniała też młode pensjonarki. Zawierała z nimi znajomości w kawiarniach i lokalach. Wyjaśniała tajniki pracy i przedstawiała zyski, jakie mogą osiągnąć. Pobierała od 30 do 70 proc. pieniędzy branych od mężczyzn za spotkanie w swoim domu lub za telefoniczne pośrednictwo. Zapewniała dyskrecję. Nie zwabiła kobiet podstępem.

Nie wiadomo, w jaki sposób policja dowiedziała się o hrabiowskim domu schadzek. Dość, że hrabina Irena Mielżyńska została oskarżona o czerpanie zysków z rozpusty. Na rozprawę, która toczyła się w kwietniu 1936 roku, wiele kobiet doprowadziła policja, gdyż w obawie przed kompromitacją, nie stawiały się na wezwania sądu. Mielżyńska miała dwóch obrońców, którzy zgłosili wniosek o utajnienie procesu. Sąd przychylił się do wniosku, rozprawa przebiegała bez udziału publiczności i dziennikarzy. Nie udało mi się ustalić wyroku sądu.



Prostytutka w swojej garsonierze. Lata trzydzieste minionego wieku. Fot. NAC

## Żerowisko i pięść

Po pieniądze z prostytucji sięgali „przedsiębiorcy” w całej Polsce.

W 1935 roku przed Sądem Okręgowym w Białymstoku toczył się proces Marii Prokszy, która przez dwa lata zarabiała na „usługach rozkoszy” świadczonych przez Jadwigę Ostrowską. Z uwagi na „pikantność” zeznań sprawa przebiegała przy drzwiach zamkniętych. Maria Proksza została skazana na pół roku więzienia w zawieszeniu na trzy lata.

Jarko Chaja z Ciechanowca w marcu 1935 roku została dotkliwie pobita w domu przy ulicy Pieszkiej 3 w Białymstoku. Pobił ją Grynberg Hirsza pochodzący z Wizny. Pobita Chaja na poste-

runku policji w Białymstoku zeznała, że biciem zmuszał ją do uprawiania nierządu, z którego czerpał zyski. Hirsz został zatrzymany i oddany do dyspozycji władz sądowych.

„W wyniku przesłuchania przez sędziego śledczego Grynberg osadzony został w więzieniu. Stanie on wkrótce przed sądem”, informował dziennik „Echo Białostockie”.

## Polowanie na ulicy

Nie wiadomo, ile było przed wojną w Łomży zakonspirowanych domów schadzek. A były z pewnością. O jednym z nich przy ulicy Żydowskiej 13, w którym mieszkało sześć zawodowych prostytutek, pisał dziennik „ABC Ziemi Łomżyńskiej”. Według

policyjnych statystyk najwięcej w województwie białostockim było prostytutek w Białymstoku. Drugie miejsce w tym rankingu zajmowało Grodno, a trzecie Łomża.

Prostytutkom nie wolno było stać pod latarniami, na rogach domów i w ich bramach.

W 1925 roku łomżyńska policja zabroniła „płatnym damom” spacerować po całym mieście i jednocześnie „polować” na mężczyzn. Do ich spotkań został wyznaczony Plac Pocztowy. Zaludniał się w godzinach popołudniowych. Kobiety zaczęły mężczyźni, kusily i oferowały płatny seks. Przez plac często przechodzili uczniowie z pobliskich gimnazjów męskiego i żeńskiego, którzy bacznie obserwowali życie ulicy. Wówczas łomżyński tygodnik „Życie i Praca” podjął interwencję.

„Społeczeństwo łomżyńskie domaga się gwałtownie, aby te ćmy nocne zostały usunięte i aby nie rozpowszechniały one zgnilizny moralnej na bruku łomżyńskim”, pisał anonimowy reporter.

Jedna z czytelniczek sugerowała w gazecie jako miejsce schadzek ulicę Sienkiewicza. Z pewnością były i na Placu Pocztowym, i na ulicy Sienkiewicza, i w innych miejscach miasta.

W prostytucję wpędzały kobiety głównie nędza i wręcz głód. W latach dwudziestych było około 200 tys. bezrobotnych, w 1934 roku ponad 400 tys. Nie było pracy i nadziei na pracę. Kobiety, często ratując dzieci przed głodem, sprzedawały swoje ciało za bardzo niską cenę. Robiły to sporadycznie albo zostawały w „zawodzie” na dłużej. Niektóre prostytucją dorabiały do pensji służącej, kelnerki, krawcowej. Inne w płatnym seksie szukały pocieszenia po miłosnym zawodzie. Ale też, według informacji białostockiego „Projektora” z 1925 roku, 206 kobiet żyło w województwie białostockim z zawodowej prostytucji „z własnej chęci i wstrętu do pracy”.

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku  
za ekspres!

Nadaj ogłoszenie  
w „Kontaktach”

w środę do godz. 12.00

Ukaże się już  
w czwartek rano!

## BUDOWNICTWO

**PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.**

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

[www.siatki-stal.pl](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.0117/2023-o-i)

## MOTORYZACJA

Sprzedam Skoda Superb II,  
1.9tdi, 2010 r., bogate wyposażenie,  
skóry, navi, bi xenon, sama  
parkuje itp. Przebieg 245 tys. km.

Cena 31 500 zł do negocjacji.

Tel. 513 - 867 - 717

(fak/sms)

## ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

## PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

(fak/sms)

## ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 - 075 - 866 lub

662 - 396 - 670

(fak.0068/2023-o)

Sprzedam owies bingo, 1 tona.

Cena 950 zł do uzgodnienia.

Tel. 517 - 411 - 381

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę wysokocielną,

HF, czarno-biała. Cena do

negocjacji. Telefon kontaktowy:

(86) 219 - 20 - 34 lub

691 - 244 - 725

(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 został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości komunalnych przeznaczonych do dzierżawy - część działki numer 67 (obręb 0017 Kramarzewo) i część działki numer 130 (obręb 0034 Zakrzewo)

Wójt Gminy  
Krzysztof Milewski

## Prezydent Miasta Łomży

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Urzędzie Miejskim w Łomży, Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości, przeznaczonej do oddania w najem - nieruchomość zabudowana garażem przenośnym.

## K O M U N I K A T Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 344) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na okres 21 dni (od 22 czerwca 2023 roku do 13 lipca 2023 roku) wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem:

1. Pawilon handlowy typu lekkiego nr 6 o powierzchni użytkowej 22,70 m<sup>2</sup> przy ulicy Wyszyńskiego 14 w Zambrowie przeznaczony do najmu w celu prowadzenia działalności handlowej lub usługowej na czas nieoznaczony lub na cele magazynowe na czas oznaczony nie dłuższy niż 3 lata.

## O B W I E S Z C Z E N I E

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2023 r. poz. 162), zawiadamia się, że w dniu 19.06.2023 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 8/2023 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Przebudowa i rozbudowa drogi gminnej w miejscowości Koziół” oraz zatwierdził podział nieruchomości.

### WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

**Działki drogowe** nr ewid.: 515, 516/2 - obręb nr 0021 Koziół, gmina Kolno,

**Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę** (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **404/2** (404), **405/6** (405/2), **405/4** (405/1) - obręb nr 0021 Koziół, gmina Kolno.

Z w/w. decyzją pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203, w godzinach 8:00 - 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

Chcesz zamieścić  
ogłoszenie lub reklamę  
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

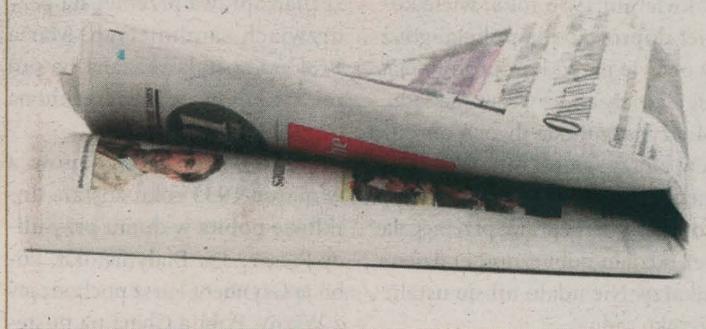
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

Wszystkie ogłoszenia i reklamy  
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty  
na naszej stronie

[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2003), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, przebieg 320 000 km, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 508 - 864 - 615

(o/b)

Sprzedam Renault Grand Scenic 2, (2004), LPG, elektryczne szyby, oryginalne radio, przebieg 317 000 km, cena 9 300 zł do negocjacji, tel. 518 - 417 - 451

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2007), 1.9 diesel, przebieg 287 918 km, elektryczne szyby, klimatyzacja, wspomaganie, hak, cena 7 200 zł, tel. 507 - 611 - 494

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2004), 2.0 TDI, auto w pełni sprawne, w dobrej kondycji, do poprawek lakierniczych, diesel, cena 8 500 zł, tel. 510 - 050 - 719

(o/b)

Sprzedam Citroen C3, (2003), benzyna, środek zadbane, auto do lekkich obróbek blacharskich, cena 3 800 zł do negocjacji, tel. 662 - 486 - 769

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy 2, (1998), stan dobry, normalne ślady użytkowania, przegląd na rok, OC ważne do 02.2024 r., benzyna, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (1999), benzyna, auto w dobrym stanie, garażowane, aktualny przegląd i ubezpieczenie, cena 2 000 zł, tel. 724 - 068 - 646

(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 Skoda Fabia, (2002), 1.4 benzyna + gaz, dobry stan techniczny, zdrowy silnik, centralny zamek, radio, hak, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 508 - 267 - 140

(o/b)

Sprzedam Opel Insignia, (2010), bardzo dobre wyposażenie, kłapa tylna otwierana elektrycznie, przebieg 280 000 km, cena 23 500 zł do negocjacji, tel. 660 - 958 - 548

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2002), pierwszy właściciel w kraju, auto sprawne, diesel, OC do 08.2023 r., przegląd do 04.2024 r., cena 6 400 zł, tel. 517 - 831 - 094

(o/b)

Sprzedam Nissan Qashqai, (2007), benzyna, przebieg 195 000 km, dach panoramiczny, elektryczne szyby, 140 KM, cena 27 000 zł, tel. 532 - 793 - 478

(o/b)

Sprzedam Volvo V50, (2006), diesel, auto zadbane, bogata wersja wyposażenia, 136 KM, kolor czarny, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 605 - 115 - 133

(o/b)

Sprzedam Renault Clio, (2001), 1.2 benzyna, w bardzo dobrym stanie technicznym, przegląd i ubezpieczenie aktualne, klimatyzacja, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 692 - 266 - 290

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2007), 1.3 cdti, środek czysty i schludny, podwozie bez rdzy, aktualne OC i przegląd, cena 6 800 zł, tel. 505 - 799 - 980

(o/b)

Sprzedam Mercedes A Klasa, (1998), 1.4 benzyna, przebieg 269 000 km, OC i przegląd aktualne, stan dobry, cena 3 000 zł, tel. 502 - 035 - 221

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan, (2013), auto 7-osobowe, bardzo dobre wyposażenie, bez wkładu finansowego, diesel, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 297 - 366

(o/b)

Sprzedam Renault Espace IV, (2006), LPG, hak, świeży przegląd, ubezpieczenie do 05.2024 r., nowe opony, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 140 - 361

(o/b)

Sprzedam Renault Clio III, (2006), 1.5 dci, auto zarejestrowane i ubezpieczone, silnik pracuje bardzo ładnie, oszczędny, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 662 - 372 - 587

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2010), benzyna, auto zadbane, bagażnik na rowery, klimatyzacja manualna, cena 17 000 zł, tel. 505 - 117 - 729

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia II, (2007), 1.6 benzyna, trzeci właściciel, stan bardzo dobry, opony wielosezonowe, przebieg 293 000 km, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 670 - 586

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2004), 2.4 benzyna + gaz, przegląd i OC ważne do listopada, cena 23 000 zł, tel. 508 - 348 - 282

(o/b)

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

(o/b)

sineszolpO

Sprzedam Seat Ibiza, (2007), LPG, wszystko sprawne, świeżo wymieniony rozrząd, przebieg 237 000 km, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 762 - 313

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2014), benzyna, przebieg 119 500 km, kolor szary, cena 37 900 zł do negocjacji, tel. 501 - 134 - 915

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2003), benzyna, 80 KM, radio, klimatyzacja, zadbane, 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 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 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 Ford Fiesta MK7, (2009), 1.4 TDCI, diesel, przebieg 236 000 km, cena 13 000 zł, tel. 504 - 599 - 901

(o/b)

**KUPON** **BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH**

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

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

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-1913**  
 MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam kombajn New Holland M-135, (1970), w oryginale, od 20 lat u jednej osoby, dużo nowych podzespołów, garażowany, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 669 - 016 - 172 (o/b)
- Sprzedam wycinak Trioliet Tu-195, (2006), wysokość cięcia 190 cm, gotowy do pracy, bez wkładu, cena 5 500 zł do negocjacji, tel. 535 - 960 - 800 (o/b)
- Sprzedam części do Bizona z 56: silnik, koło, orbitrol, sita, cena 3 000 zł, tel. 668 - 553 - 976 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Claas Mercator 60, stan dobry, cena 20 000 zł, tel. 515 - 077 - 629 (o/b)
- Sprzedam zbiornik, schładzalnik do mleka, myjnia automatyczna, odzysk ciepła, pojemność 2 100 litrów, stan bardzo dobry, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 660 - 958 - 548 (o/b)
- Sprzedam plug 4-skirowy Unia, (2007), sprawny, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097 (o/b)
- Sprzedam jakówkę, wysokocielna, cena 8 000 zł, tel. 513 - 260 - 271 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, stan dobry, pasy jezdne nowe, opony przód w stanie dobrym, cena 16 000 zł, tel. 602 - 774 - 263 (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 ładowarkę Manitou 628, stan idealny, gotowa do pracy, cena 79 000 zł do negocjacji, tel. 513 - 134 - 509 (o/b)
- Sprzedam siewnik do nawozów Vicon, cena 3 400 zł, tel. 696 - 367 - 745 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz zawieszany, świeżo sprowadzony z Belgii, 12 m, bardzo solidne lance, sprawny, ważny przegląd, cena 2 400 zł, tel. 516 - 391 - 797 (o/b)
- Sprzedam plug Kverneland AB-100 Vario, zmienna szerokość orki, w oryginale, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 504 - 409 - 278 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Vicon, 2,40 m, 6 dysków, sprawna, w oryginale, wałek ze sprzęgłem, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 409 - 278 (o/b)
- Sprzedam dmuchawę do zboża, w komplecie rury o długości około 11 m, silnik 2.2 kW, cena 2 400 zł, tel. 606 - 596 - 550 (o/b)
- Sprzedam bronę talerzową, 16 talerzy, cena 2 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097 (o/b)
- Sprzedam zestaw uprawowo-siewny (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 ciągnik Same Laser 130, wszystko sprawne, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 45 000 zł, tel. 502 - 432 - 756 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, skorupowa, 8 ton, sprawna, cena 20 500 zł, tel. 577 - 015 - 964 (o/b)
- Sprzedam agregat podorywkowy Mandam, szerokość robocza 2,60 m, stan techniczny bardzo dobry, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 660 - 683 - 151 (o/b)
- Sprzedam sieczkarnię John Deere 5720, sprawna, detektor metali, gniotownik, kosiła 10 lat po 15-20 ha rocznie, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 723 - 398 - 119 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Amazone ZAM-1200, z nadstawką, pojemność około 2 500 litrów, wszystko sprawne, cena 9 500 zł, tel. 514 - 342 - 622 (o/b)
- Sprzedam wycinak do kisonki BVL 170, stan dobry, wszystko sprawne, do wymiany 2 zęby, cena 3 300 zł, tel. 694 - 678 - 638 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość robocza 3,60 m, składany hydraulicznie, stan techniczny bardzo dobry, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 660 - 683 - 151 (o/b)
- Sprzedam owijkę Pronar Z-245, (2017), w bardzo dobrym stanie, pierwszy właściciel, garażowana, owijanie dużą i małą folią, cena 34 000 zł do negocjacji, tel. 500 - 599 - 811 (o/b)
- Sprzedam ciągnik rolniczy New Holland TS-100, stan bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 87 500 zł, tel. 607 - 379 - 824 (o/b)
- Sprzedam przyczepę, wywrotka, 1-osiova, nowy silownik, przewód, instalacja elektryczna, stan bardzo dobry, cena 10 300 zł, tel. 660 - 179 - 579 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, samomyjący, 1 700 litrów, cena 6 000 zł do negocjacji, tel. 862 - 735 - 148 (o/b)
- Sprzedam przyczepę Rolland, (1996), 12 ton, stan bardzo dobry, cena 47 900 zł do negocjacji, tel. 660 - 483 - 141 (o/b)
- Sprzedam przyczepę rolniczą, w bardzo dobrym stanie, garażowana, na wzmocnionych kołach, cena 5 000 zł, tel. 797 - 664 - 172 (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 prasę belującą Claas 44, sznurek, wszystko sprawne, cena 12 500 zł, tel. 736 - 077 - 955 (o/b)
- Sprzedam plug Kverneland AB 100, (2013), nieużywany przez rok, cena 21 500 zł, tel. 505 - 273 - 301 (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 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 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 skrętna, szerokość grabienia 7,20 m, cena 19 900 zł, tel. 505 - 702 - 678 (o/b)
- Sprzedam wycinak do sianokisonki BVL Vicon, w bardzo dobrym stanie, gotowy do pracy, cena 5 300 zł, tel. 506 - 348 - 031 (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 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)

# 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.

## O G Ł O S Z E N I E

**Burmistrz Miasta Zambrów ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony: Wyciąg z ogłoszenia o przetargu**

Na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów oznaczonej w operacie ewidencji gruntów działką nr 660/2 o powierzchni 0,1668 ha położonej w Zambrowie przy ul. Spacerowej. Nieruchomość posiada urzędzoną księgę wieczystą LM1Z/00000075/7.

Dział III oraz IV księgi wieczystej LM1Z/00000075/7 wolne są od wpisów.

Dla nieruchomości będącej przedmiotem przetargu brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i nie było wydawanej decyzji o warunkach zabudowy, zgodnie ze studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrów nieruchomość położona jest na terenie przeznaczonym w części pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną o charakterze osiedlowym, a w części na terenie doliny rzecznej i obniżeń terenowych wyłączonych z zabudowy.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony odbył się w dniu 17 kwietnia 2023 roku i zakończył się wynikiem negatywnym.

Cena wywoławcza nieruchomości w porównaniu do pierwszego przetargu została obniżona o 15%.

**Cena wywoławcza – 274.245,00 zł (słownie: dwieście siedemdziesiąt cztery tysiące dwieście czterdzieści pięć złotych 00/100)**

**Wadium (wplacone w pieniądzu) – 27.000,00 zł (słownie: dwadzieścia siedem tysięcy złotych 00/100)**

Zaoferowana w przetargu cena przedmiotowej nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 r. poz. 931 z późn. zm.).

**Przetarg odbędzie się w dniu 9 sierpnia 2023 roku o godz. 11<sup>00</sup> pokój nr 214 Urzędu Miasta Zambrów przy ulicy Fabrycznej 3.**

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta Zambrów.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów [www.zambrow.pl](http://www.zambrow.pl) oraz Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.zambrow.pl/> lub w pokoju nr 211 tut. Urzędu.

Bliższych informacji można zasięgać w Urzędzie Miasta Zambrów ul. Fabryczna 3 pokój nr 211 lub telefonicznie (86) 271-22-10 w. 32.

## O G Ł O S Z E N I E

**Burmistrz Miasta Zambrów ogłasza przetarg ustny nieograniczony: Wyciąg z ogłoszenia o przetargu**

Na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów oznaczonej w operacie ewidencji gruntów działką nr 557/12 o powierzchni 0,0343 ha położonej w Zambrowie przy ul. W. Szymborskiej. Nieruchomość posiada urzędzoną księgę wieczystą LM1Z/00014222/4.

Dział III oraz IV księgi wieczystej LM1Z/00014222/4 wolne są od wpisów.

W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego przedmiotowa nieruchomość oznaczona jest symbolem 7MN-U – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z usługami towarzyszącymi.

**Cena wywoławcza – 79.514,00 zł (słownie: siedemdziesiąt dziewięć tysięcy pięćset czternaście złotych 00/100).**

**Wadium (wplacone w pieniądzu) – 7.950,00 zł (słownie: siedem tysięcy dziewięćset pięćdziesiąt złotych 00/100)**

Do ustalonej w wyniku przetargu ceny nabycia nieruchomości doliczony zostanie podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%, którą należy wpłacić przed zawarciem umowy notarialnej.

**Przetarg odbędzie się w dniu 9 sierpnia 2023 roku o godz. 10<sup>00</sup> pokój nr 214 Urzędu Miasta Zambrów przy ulicy Fabrycznej 3.**

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta Zambrów.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów [www.zambrow.pl](http://www.zambrow.pl) oraz Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.zambrow.pl/> lub w pokoju nr 211 tut. Urzędu.

Bliższych informacji można zasięgać w Urzędzie Miasta Zambrów ul. Fabryczna 3 pokój nr 211 lub telefonicznie (86) 271-22-10 w. 32

# Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

**foto gabs** ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

**Kodak Express**  
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solutions



BURMISTRZ  
JEDWABNEGO



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO



DYREKTOR  
M-GOK JEDWABNE

*Zapraszają na*

# DNI JEDWABNEGO

1 LIPCA 2023

- 12.00 - MOBILNY PUNKT POBORU KRWI
- 15.00 - MSZA ŚW. W KOŚCIELE PW. ŚW. JAKUBA APOSTOŁA W JEDWABNEM W INTENCJI MIESZKAŃCÓW, MIASTA I GMINY JEDWABNE, POŚWIĘCENIE MOTOCYKLI
- 16.00 - PARADA MOTOCYKLISTÓW WOKÓŁ MIASTA GMINY JEDWABNE
- 18.00 - OTWARCIE FESTYNU NA DNI JEDWABNEGO PRZEZ BURMISTRZĄ JEDWABNEGO - ADAMA MARIUSZA NIEBRZYDOWSKIEGO
- 18.30 - MAŁGOSIA SZAREK I MARCIN STASZEK
- 20.00 - BAJOREK
- 21.00 - GWIAZDA WIECZORU ZESPÓŁ BOYS
- 22.00 - 1.00 DYSKOTEKA POD GWIAZDAMI DJ XAVIER

2 LIPCA 2023

- 11.45 - "NA ANIOŁ PAŃSKI BIJĄ DZWONY" - ARTYSTYCZNA OPRAWA MSZY ŚWIĘTEJ I KONCERT WOKALNO-ORGANOWY
- 13.00 - REKONSTRUKCJA ODBICIA WIĘŹNIÓW PRZEZ ODDZIAŁY NSZ POD DOWÓDZTWE MICHAAŁA BIERZYŃSKIEGO PS. „SĘP”
- 13.30 - 18.00 - WESOŁE MIASTECZKO, BŁOK ANIMACYJNY WODZIREJ BAND, KONKURSY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, WYSTĘP GRUPY TANECZNEJ MGOK,
- 15.00 - PRZYWITANIE ZEBRANYCH GOŚCI
- 18.00 - RADIONAUCI
- 19.45 - ZESPÓŁ MUZYCZNY BOSMAN
- 21.00 - GWIAZDA WIECZORU ZESPÓŁ AFTER PARTY
- 22.00 - 24.00 DYSKOTEKA POD GWIAZDAMI KAROL KUNIKOWSKI



Patronat: **KONTAKTY**



## Spadła z balkonu, nie żyje

Starsza mieszkanka (96 lat) bloku przy ul. Kasztelańskiej 6 w Łomży spadła z balkonu na III piętrze na rusztowanie piętro niżej. Została przewieziona do szpitala, ale nie udało się jej uratować. Blok jest remontowany i balustrady z balkonów zostały zdemonstrowane. Sprawę bada Prokuratura Rejonowa w Łomży.

## Straciła 188 000 zł!

Mieszkanca (65 lat) Łomży uwierzyła, że zadzwonił do niej pracownik banku. Zaoferował jej założenie nowego konta w innym banku i przelanie tam wszystkich oszczędności. Zgodziła się i za namową mężczyzny zainstalowała na swoim komputerze wskazaną aplikację. Następnie uruchomiła aplikację bankową na swoim telefonie. Zalogowała się do bankowości elektronicznej i wykonywała wszystkie polecenia rzekomego pracownika banku. Widziała nawet operacje wykonywane przez niego. Kiedy jej konta były blokowane przez bank, za namową oszusta dzwoniła na infolinię. Tam prosiła o odblokowanie kont twierdząc, że wszystkie operacje wykonuje samodzielnie i świadomie. Po kilku godzinach otrzymała wiadomość z jednego z banków, w którym posiadała oszczędności, że stan jej konta wynosi zero, a dodatkowo ma debet na 7300 złotych. Wówczas sprawdziła drugie konto, na nim też było zero. Po wszystkim oszust kontaktował się z nią codziennie prawie dwa tygodnie zapewniając, że pieniądze wpłyną na jej konto, gdy zostaną odblokowane. Dopiero, gdy przestał dzwonić, a pieniędzy nadal nie było, zorientowała się, że została oszukana.

## Przemycali ludzi

Pięciu obywateli Pakistanu, Indii i Tadżykistanu usłyszało zarzuty związane z przemytem migrantów z Azji i Afryki do Polski i krajów UE. Cztery osoby zostały tymczasowo aresztowane, poinformowały Centralne Biuro Śledcze Policji i Prokuratura Okręgowa w Siedlcach. Z ich ustaleń wynika, że mogli działać od kilku lat. Za przemyt do Polski migrant musiał zapłacić średnio około 5 tys. euro. Stawka wzrastała dwukrotnie, jeśli chciał trafić do Wielkiej Brytanii.

## Co musisz mieć w aucie, czego mieć nie wolno?

Kodeks drogowy wyraźnie wymienia, co obowiązkowo musimy wozić w samochodzie. Lista nie jest jednak długa: w samochodzie musimy mieć trójkąt ostrzegawczy i gaśnicę. Przy czym należy pamiętać, by wybierając się za granicę sprawdzić, jakie wyposażenie wymagane jest w danym kraju. W wielu z nich obowiązkowe jest posiadanie apteczki, kamizelki odblaskowej, a nawet kompletu żarówek.

I jeszcze jedno. Są policjanci, którzy lubią zadać pytanie: gdzie jest gaśnica? Warto znać odpowiedź, ponieważ nawet gdy ją mamy, ale nie wiemy gdzie, można zapłacić mandat.

Czego nie można przewozić w samochodzie? Ogólnie: przedmiotów, mających ostre lub szpiczaste kształty i mogące poten-



cjalnie spowodować obrażenia u podróżnych. Jeśli policjant zauważy taki przedmiot, może zatrzymać dowód rejestracyjny. Na liście są, między innymi: siekiery, maczety, kije bejsbolowe. Oczywiście, przewożenie siekiery na działkę w celu porąbania drewna

nie stanowi wykroczenia. Obecność niebezpiecznych przedmiotów w aucie trzeba sensownie umotywić. Trudno byłoby jednak usprawiedliwić zabranie zestawu maczet na weekendowy wyjazd na mecz lub plażę. Fot. obraz z kamery

## O B W I E S Z C Z E N I E

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2023 r., poz. 162) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 775) zawiadamia się, że w dniu 21 czerwca 2023 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Gminy Kolno, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa dróg na terenie gminy Kolno – przebudowa drogi Zabiele-Czerwone” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

### WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

**Działki drogowe** nr ewid.: 597 – obręb nr 0006 Czerwone, gmina Kolno; 296 – obręb nr 0042 Zabiele, gmina Kolno;

**Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę** (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.:

**456/14** (456/6), **492/5** i **492/4** (492/1), **458/4** (458/1), **491/3** (491/1), **491/5** (491/2), **462/2** (462), **498/1** (498), **469/3** i **469/2** (469), **470/5** i **470/4** (470/2), **468/2** (468) – obręb nr 0006 Czerwone, gmina Kolno;

**295/1** i **295/2** (295), **292/2** (292), **298/7** (298/4), **298/5** (298/3), **297/6** (297/4), **354/1** (354), **309/2** (309), **355/1** (355), **356/1** (356), **310/2** (310), **357/1** (357), **311/2** (311), **312/4** (312/1), **312/6** (312/2), **313/2** (313), **314/4**

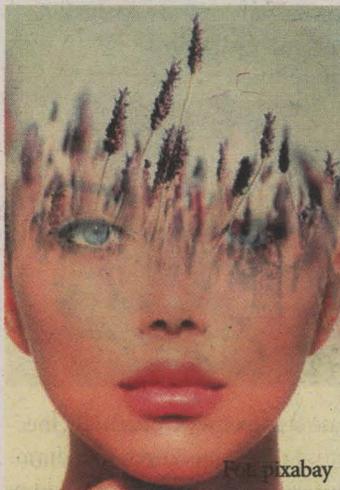
(314/1), **358/1** (358), **359/1** (359), **360/1** (360), **361/1** (361), **315/2** (315), **316/2** (316), **317/2** (317), **318/2** (318), **362/1** (362), **363/1** (363), **364/1** (364), **365/1** (365), **319/2** (319), **320/2** (320), **321/4** (321/1), **321/6** (321/2), **322/2** (322), **323/2** (323), **324/2** (324), **325/2** (325), **326/2** (326), **366/1** (366), **367/1** (367), **368/1** (368), **369/1** (369), **327/2** (327), **329/2** (329), **330/2** (330), **370/3** (370/2), **331/2** (331), **371/1** (371), **332/6** (332/2), **332/4** (332/1), **337/2** (337), **333/4** (333/2), **372/1** (372), **334/6** (334/2), **334/4** (334/1), **335/2** (335), **336/6** (336/2), **336/4** (336/1), **338/2** (338), **339/2** (339), **340/2** (340), **341/2** (341), **353/2** (353) – obręb nr 0042 Zabiele, gmina Kolno.

**Działki, z których korzystanie będzie ograniczone** nr ewid.: 605, 461/1, 594, 469, 606, 470/2, 500/1, 502/4, 472/1, 504/1, 472/2, 504/4, 504/3, 468 – obręb nr 0006 Czerwone, gmina Kolno; 295, 292, 298/4, 298/3, 297/4, 308, 280, 355, 356, 357, 358, 313, 312/2, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 323, 324, 325, 326, 327, 329, 368, 369, 330, 331, 370/2, 332/1, 371, 337, 333/2, 372, 334/1, 373/1, 336/1, 338, 339, 340, 341, 374/2, 332/2 – obręb nr 0042 Zabiele, gmina Kolno.

Z aktami w/w. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30. Na podstawie art. 49 § 2 Kpa zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego obwieszczenia.

Poradnia psychologa

Ciągle pożyczka i nie oddaje



Moja córka ma szkolną koleżankę, która ciągle pożyczka od niej pieniądze, pięć złotych, dziesięć itp. Córka jest oszczędna, ma pieniądze, a koleżanka nigdy nie zwraca „pożyczek”. Denerwuje mnie to i najchętniej zadzwoniłabym do rodziców tej koleżanki i im nagadała.

Iwona

Takie problemy dzieci najlepiej jest traktować jako doskonały moment do wychowania, nauczania czegoś, rozwoju. Mogłaby Pani za córkę załatwić tę sprawę, czyli porozmawiać z koleżanką albo jej rodzicami i pewnie problem by zniknął. O wiele lepiej jednak uczyć córkę na

przykładzie tej sytuacji, jak takie sprawy się załatwia, aby umiała to zrobić sama.

Na czym teraz polega problem? Córka nie umie odmówić koleżance. Dorosłym językiem powiedzielibyśmy, że jest nieasertywna. Gdyby umiała powiedzieć koleżance wprost „Jak mi oddasz to, co pożyczyłaś, to wtedy ci pożyczę”, kłopotu by nie było. To znaczy, że córka powinna zdobyć taką umiejętność, która się jej w życiu przyda. Co stoi na przeszkodzie takiemu zachowaniu się córki? Może boi się, że mogłaby stracić koleżankę, jeśli by jej odmówiła? A może chodzi o to, że posiada jakieś nie do końca mądre przekonania, że każdemu trzeba ustępować? A może boi się, że koleżanka zezłości się na nią. Te przyczyny można wykryć w rozmowie z córką. Wtedy łatwiej będzie jej pomóc.

Może też Pani z córką poćwiczyć odmawianie. Pani wciela się w rolę jej koleżanki, a córka odpiera Pani naciski i prośby. Taki trening może wydawać się nieco sztuczny, ale pomaga w wykształceniu asertywnych umiejętności, formułowaniu zdań itp.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog



Fot. Pixabay

Pytanie intymne

Mąż ma 52 lat, na nic się nie leczy, a nie ma ochoty na seks. To bardzo drażliwy temat. Ukrywa kłopoty ze wzrodem. Nie potrafi mnie zaspokoić. A przy tym jest rozdrażniony i nerwowy. Jak mu pomóc?

Łucja

To, że mąż się nie leczy, nie znaczy, iż nie choruje, nawet o tym nie wiedząc. Tak jest z awitaminozą, osłabiającym niedoborem mikroelementów (magnez, potas, wapń itp.), początkiem cukrzycy, miażdżycy. Pomocą będzie namówienie męża na kompleksowe badania i wykluczenie chorobowych przyczyn kłopotów w sypialni. Gdyby przyczyną niechęci do seksu nie były żąd-

ne dolegliwości, powinnaś spojrzeć na siebie. Może traktujesz małżeński seks jako obowiązek i przestałaś dbać o siebie? Zaniedbana kobieta na pewno nie zachęca do seksu. Może w waszym łóżku panują ciągle te same pozycje, w tych samych okolicznościach, tej samej kolejności, o tym samym czasie? Jeżeli tak, taki seks mógł się znudzić, za chwilę znudzi się Tobie. Gdy uznasz, że przyczyną waszych kłopotów nie jest choroba, nieatrakcyjność i rutyna, lekarz może zalecić mężowi tabletki wspomagające erekcję (Viagrę lub inne przepisuje lekarz na receptę). I tu ważna uwaga: niebezpieczne jest nabywanie leków z niepewnego źródła, na targowiskach lub w przypadkowej sprzedaży internetowej.

Lekarz domowy

Na górnej wardze wyskoczyła mi krostka, jest opuchnięta, piecze, swędzi i szpeci. Co robić?

Iza

Szpecąca krostka to opryszczka wargowa, wywołana przez wirusa. Zwykle atakuje osłabiony organizm. Trzeba ją leczyć, bo niebezpieczne są nawroty i wywołane przez nią powikłania. Nie należy zdrapywać powstających strupków, bo może dojść do bakteryjnego zakażenia, wydłuży się leczenie i mogą pozostać blizny. W leczeniu opryszczki można stosować prepa-

raty przeciwwirusowe (do kupienia bez recepty), w zastępstwie można rozpuścić tabletkę polopiryny (działa przeciwzapalnie) i roztworem posmarować chore miejsce. Gdy opryszczka długo się utrzymuje, lekarz może zalecić maść z antybiotykiem.

Opryszczka może także zaatakować narządy płciowe, zakażenie następuje przez kontakty seksualne. Aby uniknąć opryszczki nie można kontaktować się (nie całować) z zakażonymi, nie używać wspólnej szklanki, sztućców, ręcznika, należy dbać o higienę.

Pod paragrafem

Wnuczka pięć lat mieszkała w Niemczech, teraz mieszka we Francji. Nie myśli o powrocie do Polski. Czy po mojej śmierci bez kłopotów będzie mogła dziedziczyć po mnie spadek?

Edward

O prawie do spadku nie decyduje miejsce zamieszkania spadkobiercy. Przeszkodą nie jest też zmiana obywatelstwa. Po zmarłym dziedziczą osoby wskazane w testamencie lub

określone przez prawo, bez względu na narodowość lub miejsce zamieszkania.

Wszyscy spadkobiercy, także przebywający za granicą, mają prawo uczestniczyć w postępowaniu spadkowym. Jeśli przebywający poza krajem nie mogą przyjechać, powinni ustanowić w Polsce pełnomocnika do prowadzenia sprawy albo przynajmniej wskazać pełnomocnika do doręczeń korespondencji.



Przysmak podlaski

Bigos z młodej kapusty

Składniki:

- 1 główka młodej kapusty
- 25 dag kielbasy
- 15 dag boczku surowego wędzonego
- 1 cebula
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka cukru
- 250 ml wody lub bulionu
- 2 listki laurowe
- 1 ziele angielskie
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka papryki słodkiej

- świeży koperek
- sól, pieprz

Kapustę umyj pod bieżącą wodą, osusz, poszatkuj. Z boczku odkroj twardą skórę, pokrój go na plasterki, następnie w słupki. Kielbasę pokrój w plastry, cebulę na piórka. Na dużej patelni podsmaż boczek bez dodatkowego tłuszczu, mieszając od czasu do czasu. Dodaj pokrojoną cebulę i poczekaj, aż się zeszkli. Dodaj kielbasę, mieszając od czasu do czasu. Przelóż składniki do garnka średniej wielkości. Dodaj wodę lub bulion. Dopraw kapustę listkami laurowymi, zielem angielskim, cukrem, papryką słodką i majerankiem, solą i pieprzem. Wymieszaj i gotuj około 20 minut. Jeśli całość jest zbyt rzadka, gotuj jeszcze kilka minut. Podawaj z posiekanym drobno świeżym koperkiem.



# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): jeśli rozpoczniesz nową znajomość, będzie się rozwijała w szybkim tempie. W związkach mogą pojawić się deklaracje i obietnice bez pokrycia. W sprawach zawodowych nadchodzi czas odmiany.

**BYK** (21 IV – 20 V): najbliższe dni nastroją Cię dość refleksyjnie, co umożliwi inne spojrzenie na pewne sprawy. Usidłone Byki będą teraz mocniejszą stroną związku. Jeśli partner Ci zaufa, dobrze na tym wyjdzie. Może ujawnić się zazdrośnik, który zechce płać i motać w Twoim życiu.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): gdy wiele razy odrzuca się propozycje, potrzebny może być wyraz gotowości ich podjęcia, by ponownie się pojawiły. W tej chwili pomyśl, jak odzyskać dawną ciekawość...

**RAK** (22 VI – 22 VII): Twoja potrzeba postawienia na swoim może narobić ogromnego bałaganu. Postaraj się spojrzeć na pewne sprawy z perspektywy partnera, niewykluczone, że czuje się osaczony. Postaw na szczerą rozmowę i schowaj na chwilę do kieszeni swoją chęć dominacji.

**LEW** (23 VII – 23 VIII): mogą pojawić się spięcia, związane z nieszczerością kogoś bliskiego. Generalnie jednak czas, by rozstać się z zadawionymi żałami, dokonać rozliczeń. Warto pomyśleć bardziej twórczo i pozytywnie, co często daje niespodziewanie dobre skutki. Bo żeby ruszyć w dalszą drogę, trzeba uporać się ze starymi sprawami, co, niestety, może trochę boleć.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): jeśli w tym tygodniu nie zaszyciesz się w domu, masz szansę spotkać kogoś uroczego, kto może wyrzucić na Tobie niezaprzeczalny urok. Słuchaj głosu serca. W ogóle dział się może wiele i dość wartko. W dodatku jakby z poczuciem odprężenia w codziennych obowiązkach.

**WAGA** (23 IX – 23 X): czujesz ograniczenia? A może nikt Cię nie ogranicza poza własnymi wędzi-

dłami, by się przypodobać? Warto to wszystko jeszcze raz przemyśleć. Sprawy, w których jeszcze niedawno wydawało Ci się, że zmiernają do finału, mogą się przeciągnąć i przedłużyć. Wskazana cierpliwość i konsekwencja.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): możliwość wielu zmian, ale najważniejsze, że odzyskasz wigor. Najwyraźniej zanosisz na coś bardzo dobrego, związanego z finansami. Twój chłód może znowu dać o sobie znać, co skutecznie będzie hamować zainteresowanie płci przeciwnej. Najlepiej Ci będzie w domowym zaciszu.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): tydzień dobrych zdarzeń, więc jeśli szukasz pracy lub chcesz cokolwiek zmienić w swoim życiu, odpowiedni moment, aby tego dokonać. Zmień nastawienie, że niewiele możesz, bo to usprawiedliwianie bierności, a nie prawda. Widać możliwość sięgnięcia tam, gdzie dotąd nie było wielkich szans.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): jeżeli w ostatnim czasie w Twoim związku nie dzieje się najlepiej, zdecyduj się na szczerą rozmowę, bo choć nie da się nią rozwiązać wszystkich problemów, może sporo zmienić. Pozytywne zdarzenia w sferze materialnej, zawodowej lub osobistej. Niektóre Koziorożce mogą doświadczyć prawdziwego dobra losu.

**WODNIK** (21 I – 19 II): przed Tobą spore wyzwanie. Bliscy nie muszą być entuzjastycznie nastawieni do Twoich pomysłów i nieźle się natrudzisz, żeby przekonać ich do swoich racji i zamiarów. Potrzebna będzie duża koncentracja przed ostateczną decyzją.

**RYBY** (20 II – 20 III): może sypnąć sprawami urzędowymi lub zawodowymi. Cokolwiek dział się będzie w tej materii, jest szansa na pozytywne ich wyjaśnienie i załatwienie. W uczuciach otwórz się na nowe i nieznanne. Jeśli chcesz coś zmienić w życiu, trzeba jak najszybciej zapamiętać o kimś z przeszłości...



– Oddamy wam Polskę – mówi szef Konfederacji.  
– Spasiba – mówi Putin.

Oszczędnością i pracą... le-dwie kredyt spłaca.

Nie wiem, jak wam, ale mnie stopa inflacji boleśnie nade-pnęła na nogę.

– Słyszałeś, komisja „lex Tusk” wezwała Zygmunta III Wazę na przesłuchanie.

– Dlaczego?  
– Stał na Placu Zamkowym w czasie wystąpienia Tuska na koniec Marszu 4 czerwca.

Żyjesz pełnią życia, cieszysz się przygodami, śpiewasz, tańczysz w deszczu, radujesz się każdą chwilą, po czym dowiadujesz się, że to jest alkoholizm..

– Przyjaźń między kobieta-mi: kobieta nie wróciła na noc do domu. Następnego dnia powiedziała mężowi, że spała u przyjaciółki. Mąż zadzwonił do 10 jej najlepszych przyjaciół-tek. Żadna nie potwierdziła.

– Przyjaźń między mężczyz-nami: mężczyzna nie wrócił do domu na noc. Następnego dnia powiedział żonie, że spał u kole-gi. Żona zadzwoniła do 10 jego najlepszych przyjaciół. Ośmiu potwierdziło, że spał, a dwóch, że jeszcze jest.

– Moja żona bardzo zmieniła się po ślubie. Przed ślubem budziła pożądanie, a teraz budzi do pracy – mówi kolega.

– A moja to był skarb, a te-raz skarbonka.

Ojciec do syna:  
– Matka skarży się, że zachowujesz się jakbyś w ogóle nie słyszał, co się do ciebie mówi.

– Ale tato!  
– Nie tłumacz się, tylko mnie tego naucz.

Czterdziestolatkowi dopiekło życie i postanowił z nim skoń-czyć. Przygotował stryczek, przy-mocował go do zyrandola, włożył na stołek, wsadził głowę w pętlę, patrzy, a tu na szafie stoi niedopi-ta flaszka wódki! Wysunął głowę ze stryczka, przystawił stołek do szafy, patrzy, a tam jeszcze zapo-mniane pół paczki papierosów.

– A niech to! Życie zaczyna się układać! – pomyślał.

– To nieprawda, co wmawia-ją lewacy, że gejów nie można leczyć. Z powodzeniem robi to skromny doktor Kowalski z Łom-ży – mówi propagandysta TVP i zwraca się do lekarza: – Co pan stosuje?

– Najczęściej antybiotyki. W zeszłym tygodniu dwóch ge-jów wyleczyło się u mnie z anginy.



Tu warto być



## Noc Świętojańska w Ciechanowcu

Będzie puszczenie najpiękniejszych wianków z ogłoszonego wcześniej konkursu, występy Zespołu Wokalnego Miasta Ciechanowiec, duetów Sylena i Ula i Mateusz oraz grup The Men Else, Kordian, Deflis, pokaz fajerwerków. Wszystko na Stadionie Miejskim w niedzielę, 25 czerwca, od godz. 15.00. Wstęp wolny.

### Grajewo

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

- Otwarcie wystawy młodych plastyków Grajewskiego Centrum Kultury; czwartek, 22 czerwca, godz. 18.00. Wstęp wolny.
- „Piknik z folklorem” przy Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów). Wystąpią: HKUD „Petar Zrinski” z Chorwacji, ZPiT „Płomienie” z Bydgoszczy i ZPiT „Grajewianie”; sobota, 24 czerwca, godz. 15.00. Wstęp wolny.
- Komedie „Nerwica natręctw” w wykonaniu Teatru po Godzinach Grajewskiego Centrum Kultury (dla widzów, którzy ukończyli 18 lat); niedziela, 25 czerwca, godz. 17.00. Wstęp wolny.

### Łomża

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

- Otwarcie wystawy fotografii Laury Makabrescu pt. „Pocieszenie” w Galerii pod Arkadami (Stary Rynek); piątek, 23 czerwca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

**Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 55):**

- Spektakl „Karius i Baktus” w reżyserii Jarosława Antoniuka. Scenografia: Przemysław F. Karwowski. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Obsada: Beata Antoniuk, Tomasz B. Rynkowski, Rafał Swaczyna; niedziela, 25 czerwca, godz. 17.00. Bilety: bilety24.pl i w kasie. Rezerwacja, tel. 86 216 31 93 i 666 383 704.

### Wysokie Mazowieckie

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

- Widowisko plenerowe „Bałtyk story” w wykonaniu Teatru Bazar (plac przed Ośrodkiem); piątek, 23 czerwca, godz. 19.00. Wstęp wolny.
- Piknik dla dzieci „Letnie harce” (plac przed Ośrodkiem); wtorek, 27 czerwca, godz. 11.00 – 14.00. Wstęp wolny.

### Zambrów

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

- Festiwal Baniek Mydlnych i Kolor Fest (nad Zalewem); sobota, 24 czerwca, godz. 15.00. Wstęp wolny.

### Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne.
- Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 22 czerwca – „Mafia Mamma”, godz. 17.00 i „Szybcy i wściekli”, godz. 20.00; 24 czerwca – „Wróżka Różka”, godz. 14.00 oraz „Niebo nie może czekać”, godz. 17.00 i „Wszystko o moim starym” (napisy), godz. 20.00; 25 czerwca – „Wróżka Różka”, godz. 14.00 oraz „Wszystko o moim starym”, godz. 17.00 i „Niebo nie może czekać”, godz. 20.00; 28 czerwca – „Niebo nie może czekać”, godz. 17.00 i „Wszystko o moim starym”, godz. 20.00; 29 czerwca – „Wszystko o moim starym”, godz. 17.00 i „Niebo nie może czekać”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 23 i 25 – 29 – „Wróżka Różka”, godz. 15.00 oraz „Pełna miłości”, godz. 16.45 i „Odejdź”, godz. 19.00.

Godz. 18.00  
Wstęp wolny

MARSZAŁEK **ARTUR KOSICKI**  
I TELEWIZJA POLSAT ZAPRASZAJĄ 23 CZERWCA 2023 R. NA

**DISCO POD GWIAZDAMI**

TEREN POLITECHNIKI BIAŁOSTOCKIEJ

ARTYŚCI

**THOMAS ANDERS & MODERN TALKING** ★ **RICCHI E POVERI**  
DODA ★ DARIA MARX ★ KASIA WILK ★ OLIVIA ADAMS  
MIKOLAS JOSEF ★ OSKAR CYMS ★ ATC ★ MINELLI ★ AKCENT  
VIKI GABOR ★ VELVET ★ LOONA ★ KOMODO & THOMAS SYKES  
MEZO & LIBER ★ SKOLIM KRÓL LATINO ★ S.T.S.B. FKA FUN FACTORY

polsat  
Transmisja:  
20:05

Długa lista znanych artystów i wstęp wolny! Przede wszystkim wystąpi znany wszystkim Thomas Anders z zespołem Modern Talking Band z takimi przebojami, jak: „Cheri, Cheri Lady”, „You're My Heart, You'r My Soul”, „Brother Loui”, „Geronimo's Cadillac”, „Sexy, Sexy Lover”, „Atlantis is Calling”. Ale będą też: Doda, Viki Gabor, Daria Marx, Kasia Wilk, Olivia Adams, ATC, Mikolas Josef, Oskar Cyms, Mezo & Liber, Velvet, Lo-

ona, Fun Factory, Skolim, Minelli, Akcent (zespół z Rumunii) i inni. To przepis na imprezę w wielkim stylu, która już została okrzyknięta największą plenerową dyskoteką w Polsce. Otwarcie bram nastąpi o godz. 18.00 (od strony ulic Wiejskiej i Zwierzynieckiej). Transmisja w Telewizji Polsat startuje o godz. 20.05. Organizatorami Disco pod Gwiazdami są: marszałek województwa podlaskiego, World Media oraz Telewizja Polsat.

**NOC ŚWIĘTOJAŃSKA W KOŹLE**

wystąpią:  
Julia Wyke  
El Cantor z Janowa  
Zabielanki  
Borkowiaci  
Czerwieniacy  
Klub Seniora z Borkowa  
Zespół śpiewaczy z Nowej Rudy  
Luzak

Gwiazdy wieczoru  
**LECZSAMII**

Konkurs na Wianek Kupały  
Widowisko Obrzędowe  
atrakcje dla dzieci  
stoiska KGW  
stoiska Partnerów

**25 czerwca 2023 r.**  
godz. 17:00

**Kozioł**  
Przelewy za mostem

Organizatorzy  
Wojt Gminy Kolno  
Centrum Kultury Gminy Kolno

Zbiórka charytatywna dla MICHALINY MALINOWSKIEJ

# ŁKS Łomża w III lidze!



Zwycięstwem na własnym boisku 5:0 z KS Sniadowo, ŁKS Łomża przypieczętował awans do III ligi sobotę, 17 czerwca. Historyczne bramki w tym meczu dla ŁKS zdobyli: Rafał Maćkowski dwie oraz Łukasz Świdzki, Bartłomiej Ziemak, Luis Felipe. Łomżyński klub wyszedł tego

dnia na murawę w składzie: Dobrowolski, Kamiński, Walczak, Maćkowski, Sokołowski, Świdzki, Zawistowski, Bednarek, Felipe, Michasiwicz, Tsimashkou. Rezerwowi: Pawlik, Tomaszewski, Herukh, Pawczyński, Żebrowski, Sychowicz, Ziemak, Voronchenko, Kwaczreszwili.

Trenerem łomżyńskiego klubu jest Hubert Błaszczak. Prezesem Damian Polnicki. Po kończącym mecz i sezon gwizdka sędziego, była radosna festa z szampanem, pirotechniką i ogromną radością zawodników, sztabu, działaczy i kibiców ŁKS. Gratulacje! Fot. facebook

## Nikola Żurawska z Zambrowa z brązem Mistrzostw Polski



Ponad 320 pięściarek i pięściarzy z całego kraju rywalizowało w Mistrzostwach Polski Juniorów i Junierek w boksie w Sokółce. Reprezentująca Zambrowski Klub Bokserski Hermes Boxing Nikola Żurawska wywalczyła w swojej kategorii brązowy medal. Na zdjęciu: z trenerem zambrowskich bokserów Mateuszem Gawęckim.

## Tomasz Obyrzycki mistrzem Podlaskiego



Tomek, uczeń Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży i trenera Vafy Mammadova z KS Elbrus Łomża, zajął pierwsze miejsce w XXV Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Juniorów w Szachach w Supraślu. W rozegranych 7 partiach uzyskał komplet punktów!



❖ TO NIĘ JEST ❖  
JAKIEŚ MLEKO



Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD